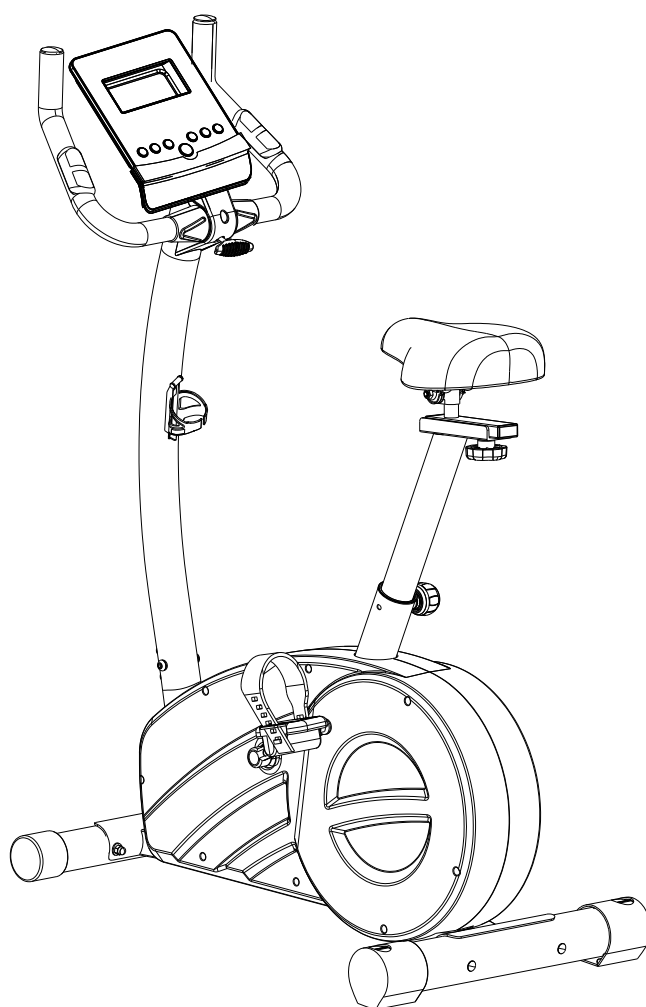




OXYGEN
FITNESS

CARDIO CONCEPT IV HRC+

Велотренажер



Инструкция пользователя

Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, 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

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

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 надежность соединений. Советуем держаться за поручни во время занятий. 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.

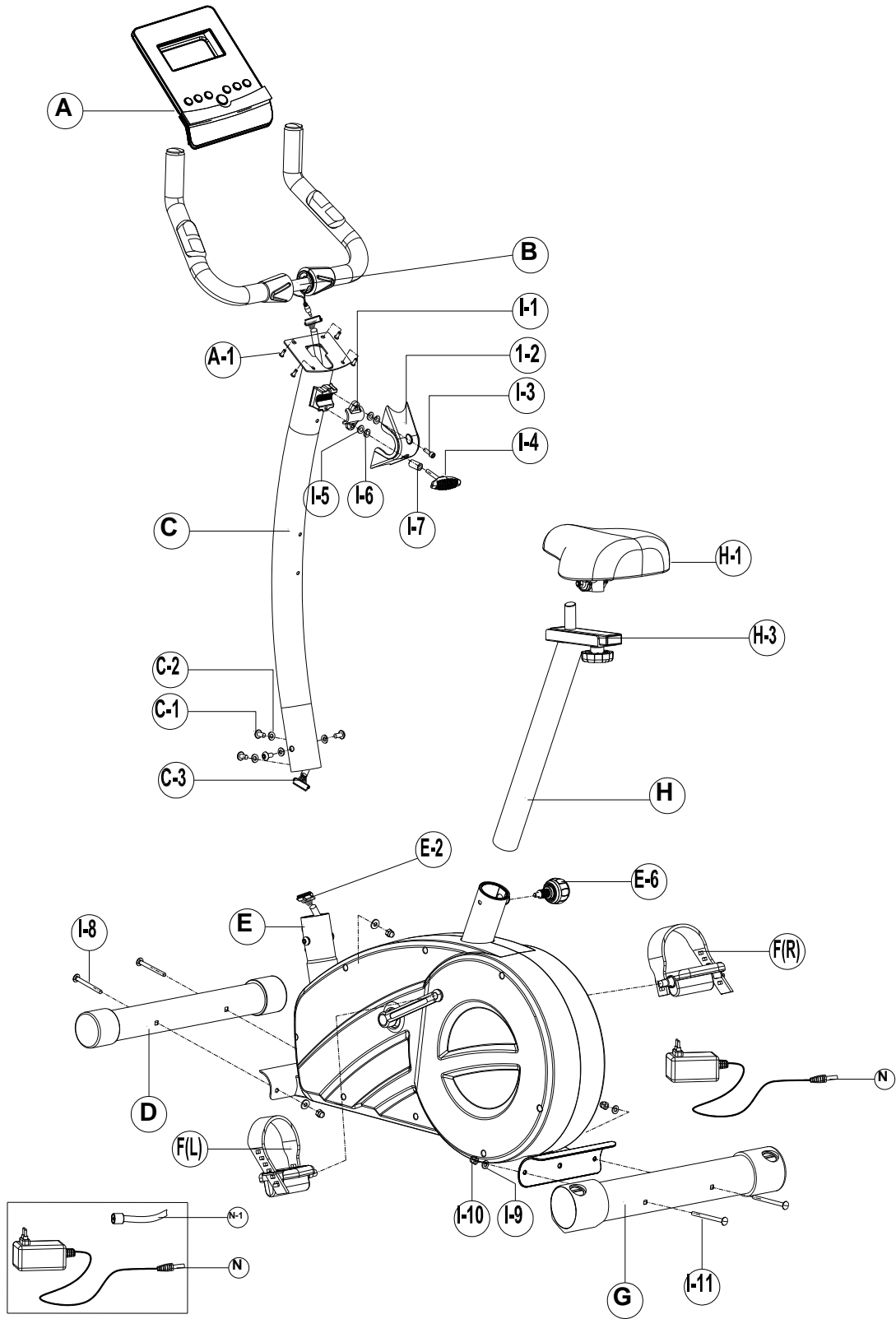
Рекомендации по сборке

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

Не применяйте абразивные препараты, 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.

СБОРКА



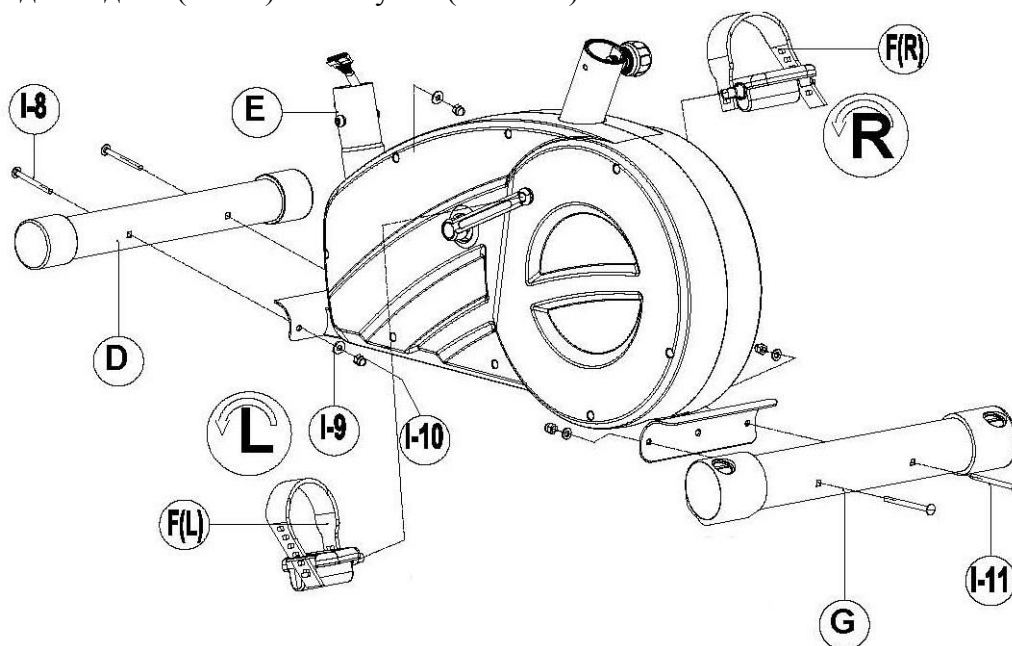
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
А,А-1	Консоль и винт	1 набор
В	Руль	1 шт.
В-1	Датчик пульсомера	2 шт.
В-2	Поручень из пенорезины	2 шт.
В-3	Заглушка поручня	2 шт.
В-4	Задний кожух руля	2 шт.
В-5	Винт М13*14	6 шт.
В-6	Передний кожух руля	2 шт.
В-7	Провод пульсомера	1 шт.
С	Стойка руля	1 шт.
С-1	Винт М8*Р1,25*16	4 шт.
С-2	Шайба Ф8*19*2	4 шт.
С-3	Верхний кабель консоли	1 шт.
С-4	Держатель бутылки	1 шт.
С-5	Винт М5*0,8*14	2 шт.
Д	Передняя опора	1 шт.
Д-1	Транспортировочное колесико	2 шт.
Д-2	Винт М3*8	2 шт.
Е	Основная рама	1 набор
Е-1	Резиновое кольцо (Черное)	2 шт.
Е-3	Сенсорный блок	1 шт.
Е-4	Винт М4*10	1 шт.
Е-5	Втулка	1 шт.
Е-6	Фиксатор	1 шт.
Е-7	С-образное кольцо	1 шт.
Е-8	Плоская шайба Ф17,5*25*0,3	1 шт.
Е-9	Волнистая шайба Ф17,5*25*0,3	1 шт.
Е-10	Ремень	1 шт.
Е-11L	Крышка цепи (левая)	1 набор
Е-11R	Крышка цепи (правая)	1 набор
Е-12	Винт М4*50L	5 шт.
Е-13	Винт 3/16"	6 шт.
Е-14L	Шатун (левый)	1 шт.
Е-14R	Шатун (правый)	1 шт.
Е-15	Винт М8*1,0*20	2 шт.

E-16	Кривошип	2 шт.
F	Педаль (левая/правая)	1 набор
G	Задняя опора	1 шт.
G-1	Регулировочные заглушки задней опоры	2 шт.
G-2	Винт 3/16"	2 шт.
H	Опора сиденья	1 шт.
H-1	Сиденье	1 шт.
H-2	Плоская шайба 14,3*25*2,0	1 шт.
H-3	Ползунок	1 шт.
H-4	Фиксатор для ползунка	1 шт.
H-5	Заглушка ползунка	2 шт.
H-6	Винт М7*1*30	1 шт.
I-1	Защелка для руля	1 шт.
I-2	Крышка руля	1 шт.
I-3	Фиксирующий болт для руля	1 шт.
I-4	Т-образный фиксатор	1 шт.
I-5	Плоская шайба Ф7*12*1	2 шт.
I-6	Пружинная шайба ф7*2	2 шт.
I-7	Втулка	1 шт.
I-8	Болт М8*1,25*75	2 шт.
I-9	Шайба Ф8*19*2	4 шт.
I-10	Гайка М8	4 шт.
I-11	Болт М8*1,25*90	2 шт.
J	Ось в сборе	1 набор
K	Магниты	1 шт.
K-1,Е-2	Блок	1 набор
K-2	Пружинная шайба Ф6	2 шт.
K-3	Плоская шайба Ф6*13*1	2 шт.
K-4	Винт	1 шт.
L...L-7	Колесико	1 набор
M...M13	Маховик	1 набор
N	Адаптер	1 шт.
N-1	Провод DC	1 шт.

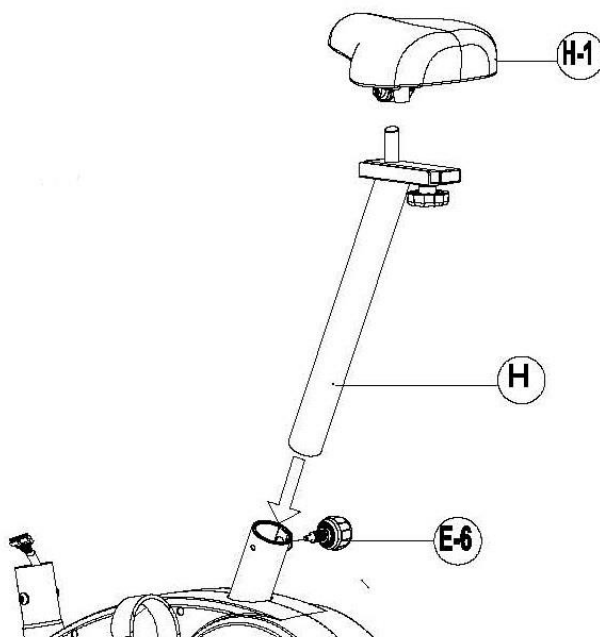
ШАГ 1

1. Закрепите переднюю опору (D), используя болт (I-8), шайбу (I-9) и гайку (I-10).
2. Закрепите заднюю опору (G), используя болт (I-11), шайбу (I-9) и гайку (I-10).
3. Закрепите ремешки на педалях. Отрегулируйте их положение.
4. Закрепите две педали (F-R/L) на шатунах (E-14R/L) винтами.



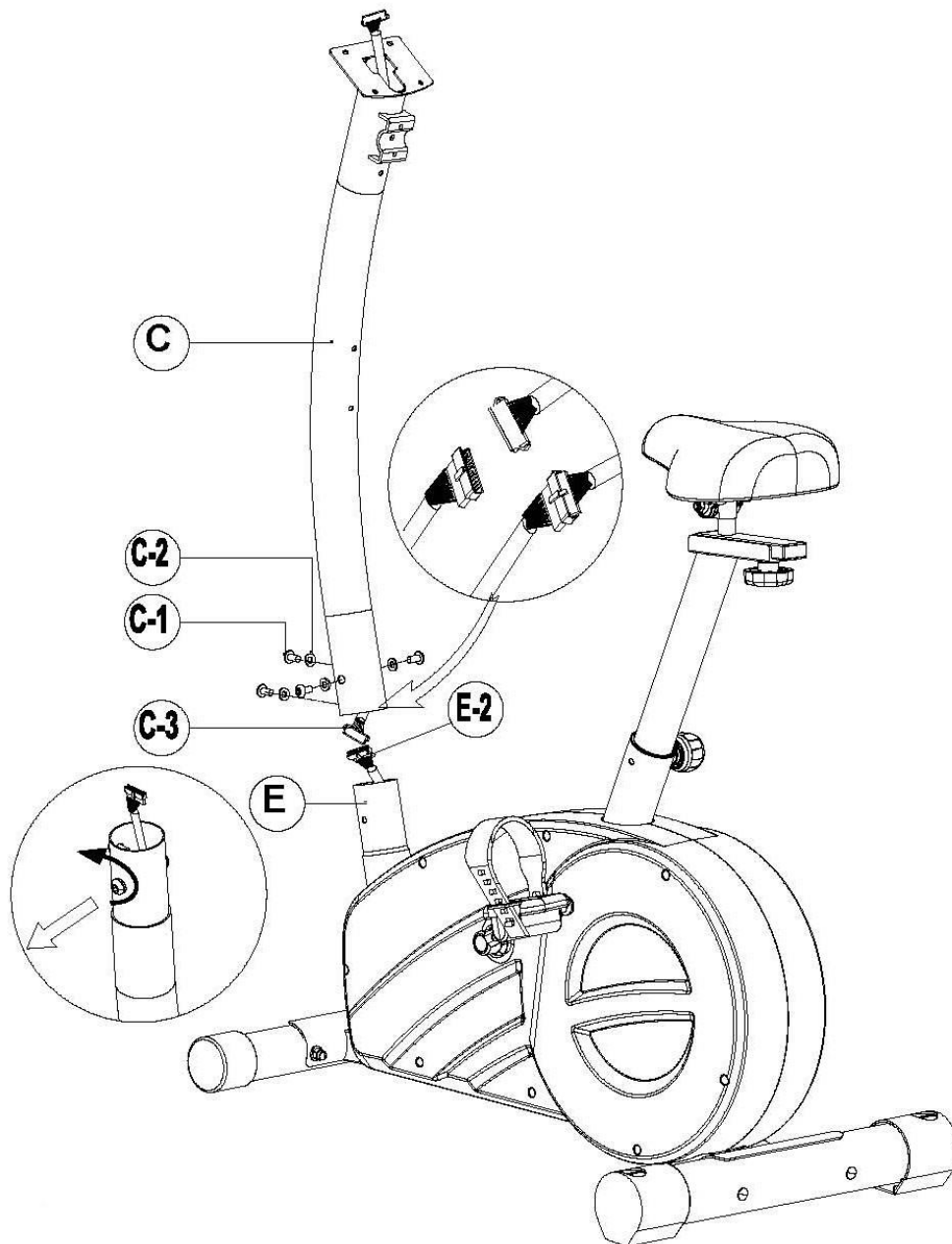
ШАГ 2

1. Установите сиденье (H-1) в крепежный штырь стойки (H) и закрепите с помощью фиксатора и шайбы.
2. Установите стойку сидения (H) на основной раме, выберите желаемую высоту, закрепите фиксатором (E-6). Убедитесь, что фиксатор крепко затянут.



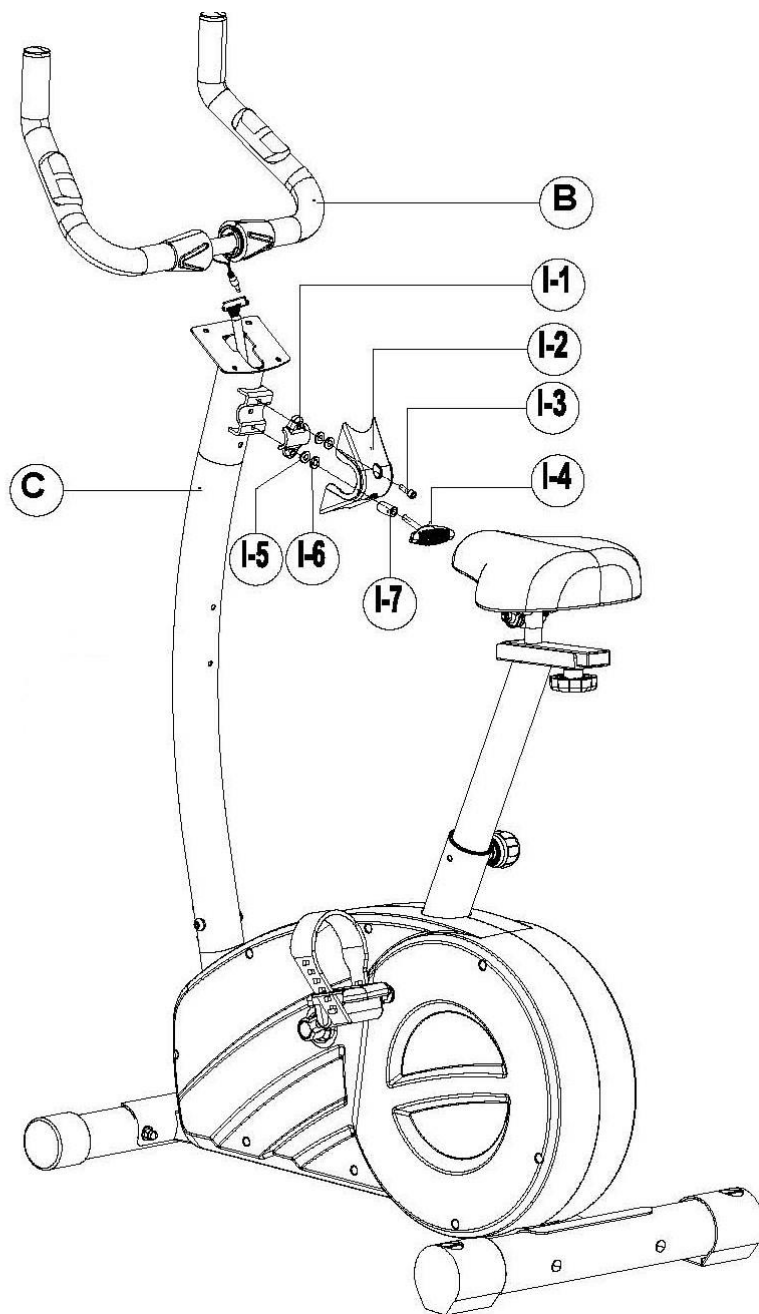
ШАГ 3

1. Снимите болт (С-1) и шайбу (С-2), закрепленные на консоли.
2. Установите стойку консоли (С) на основной раме и подсоедините кабели тренировочного компьютера верхние (Е-2) и нижний (Е).



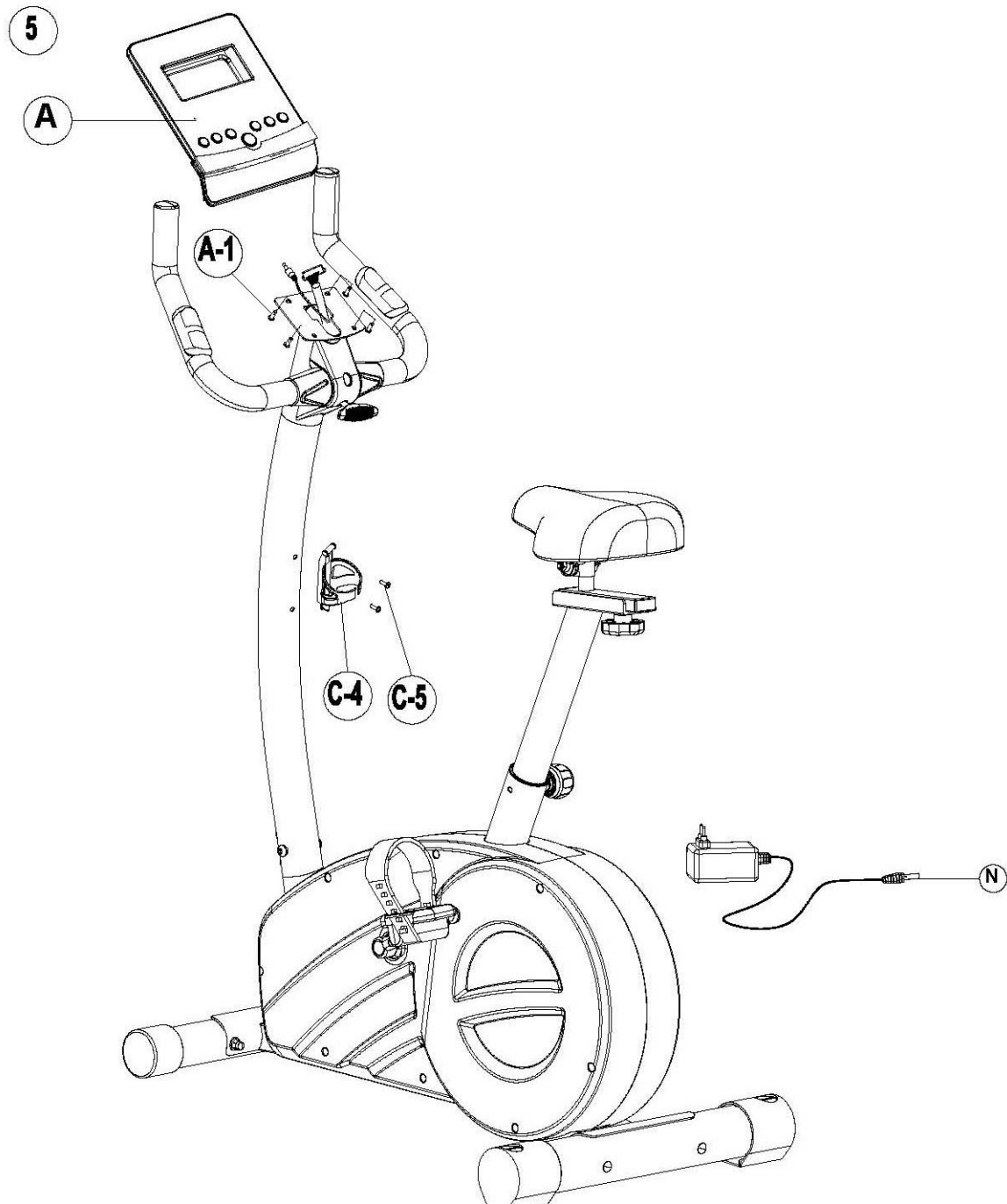
ШАГ 4

1. Протяните провод пульсомера (В-7) через стойку.
2. Установите руль (В) на стойке (С) с помощью защелки (I-1). Зафиксируйте шайбами (I-5, I-6) и болтом (I-3).
3. Установите пластиковый кожух (I-2) на руль (В) и закрепите с помощью Т-образного фиксатора (I-4), пружинной шайбы и плоской шайбы (I-5). Убедитесь, что узел надежно закреплен.

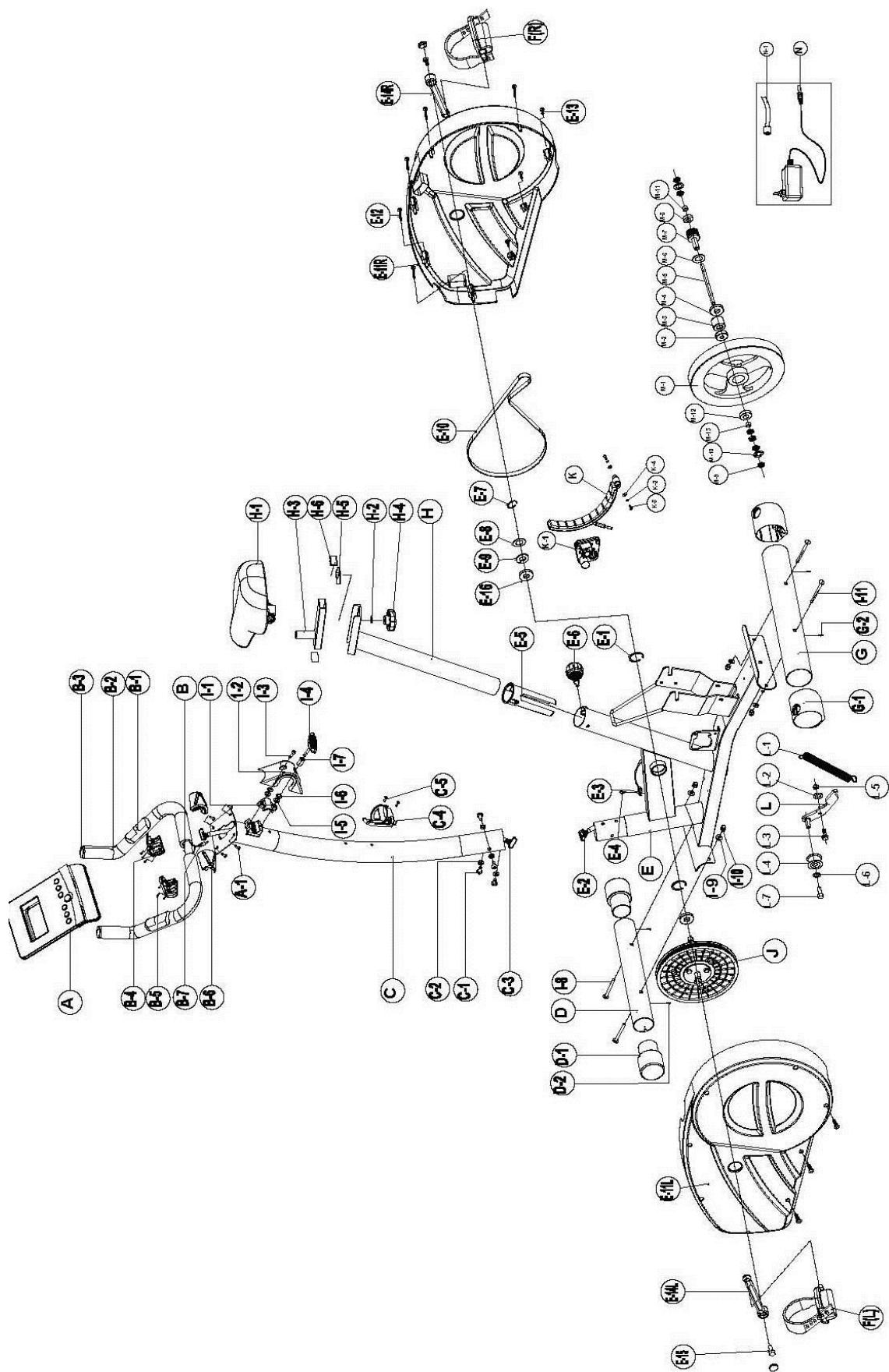


ШАГ 5

1. Соедините кабель консоли (С-3) и провод пульсомера (В-7). Затем установите консоль (А) на основание крепежа стойки компьютера, зафиксируйте винтами (А-1).
2. Снимите винты (С-5), закрепленные на стойке руля, закрепите держатель бутылки (С-4), используя винты (С-5).



ЧЕРТЕЖ ТРЕНАЖЕРА



КОНСОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ:

MODE (РЕЖИМ)	В режиме стоп клавиша подтверждает выбор параметра и выполняет переход к программам.
RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)	<ul style="list-style-type: none">• В режиме стоп клавиша возвращает в главное меню.• Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к перезагрузке консоли.
START/STOP (СТАРТ/СТОП)	Клавиша начала или окончания тренировки.
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Клавиша тестирования состояния сердечно-сосудистой системы.
UP/DOWN (ВВЕРХ)/(ВНИЗ)	<ul style="list-style-type: none">• Клавиша выбора тренировочного режима или увеличения параметра.• Клавиша выбора тренировочного режима или уменьшения параметра.• Выбор настроек.
BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)	Клавиша активации жиросчитывателя (% жира и индекс массы тела).

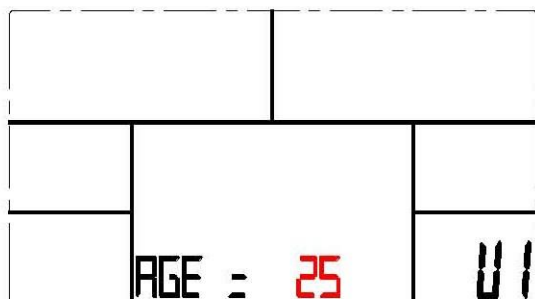
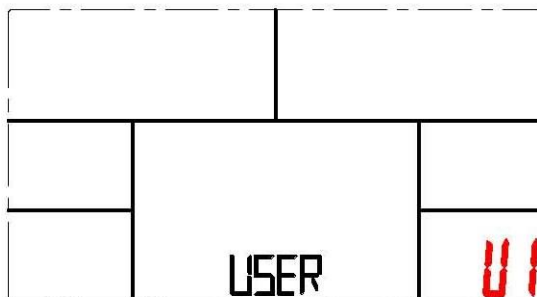
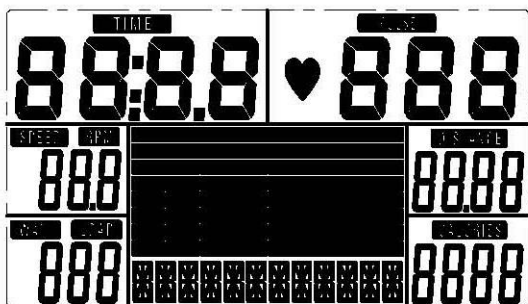
ПАРАМЕТРЫ КОНСОЛИ:

TIME (ВРЕМЯ)	Диапазон отображения 0:00~99:99; Диапазон установки 0:00~99:00
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Диапазон отображения 0.00~99.99; Диапазон установки 0.00~99.90
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон отображения 0~9999; Диапазон установки 0~9990
PULSE (ПУЛЬС)	Диапазон установки P-30~230; Диапазон установки P-30~230
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9
RPM (ОБ./МИН.)	0~999
WATTS (ВАТТЫ)	Мощность тренировки. Диапазон установки 0~350
MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)	Ручное управление тренировкой
PROGRAM (ПРОГРАММЫ)	12 предустановленных программ P1-P12
USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)	Пользователь устанавливает уровень сложности тренировки
H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ)	Целевой пульс
WATT (МОЩНОСТЬ)	Ватт-фиксированная программа

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

Подключив питание, вы услышите сигнал консоли, информирующий о ее включении. На экране дисплея в течение 2 секунд будут отображены все параметры. Далее выберете один из 4 профилей пользователя (U1-U4):

- Выберете U1-U4, нажмите Mode.
- Установите пол – SEX (по умолчанию - Male) – кнопками UP/DOWN. Male – Муж/ Female – Жен., подтвердите выбор, нажав Mode.
- Установите возраст AGE (по умолчанию 27 лет), используя кнопки UP/DOWN для увеличения/уменьшения параметра, подтвердите выбор, нажав Mode.
- Установите рост пользователя HEIGHT (по умолчанию 160 см.), используя кнопки UP/DOWN для увеличения/уменьшения параметра, подтвердите выбор, нажав Mode.
- Установите WEIGHT (ВЕС), используя кнопки UP/DOWN для увеличения/уменьшения параметра, подтвердите выбор, нажав Mode.

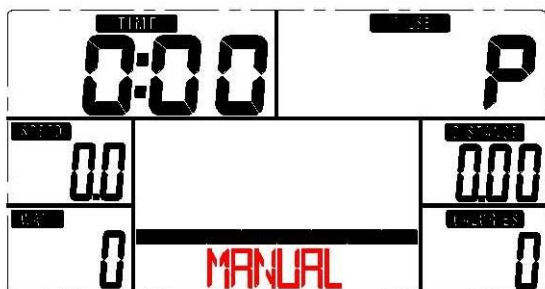


После подтверждения введенной информации о весе на дисплее будет мигать сообщение MANUAL, нажмите кнопку UP, чтобы просмотреть возможные программные режимы, а именно: Manual (Ручное управление), Program (Программы), User program (Пользовательские программы), H.R.C. (Пульсозависимые программы), Watt (Ватт-фиксированная программа), - выберете один из них, нажав кнопку Mode для подтверждения. Кнопка DOWN – просмотр режимов в обратном порядке.

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

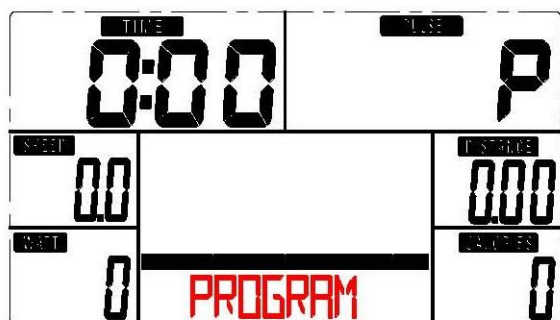
Нажмите кнопку START и начните тренировку в ручном режиме управления.

1. Выберите MANUAL, нажмите кнопку MODE.
2. Используя кнопки UP/DOWN, установите TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ПУЛЬС), нажмите кнопку MODE для подтверждения после введения каждого параметра.
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN для изменения ее сложности.
4. Используйте START/STOP для приостановления тренировки (включение паузы), используйте RESET для возврата в главное меню.

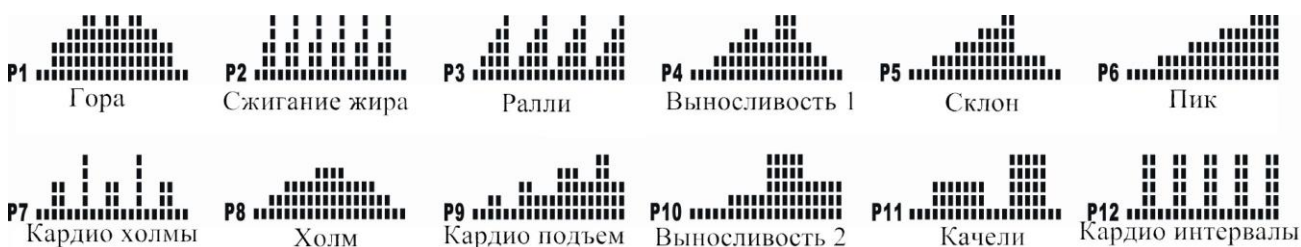


PROGRAM (ПРОГРАММЫ)

1. Выберите PROGRAM и нажмите кнопку MODE.
2. Выберите одну из предустановленных программ P1-P12, нажмите MODE для подтверждения.
3. На дисплее будет мигать сообщение – TIME. Установите время тренировки, используя клавиши UP/DOWN.
4. Нажмите START/STOP для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN для изменения ее сложности.
5. Используйте START/STOP для приостановления тренировки (включение паузы), используйте RESET для возврата в главное меню.



Профили программ (P1-P12)



USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ)

Для создания собственной пользовательской тренировки войдите в пользовательский режим программ USER PROGRAM, используя клавиши UP/DOWN, затем нажмите MODE для подтверждения.

1. Установите уровень сложности каждого интервала LOAD (всего интервалов 20), кнопками UP/DOWN, нажмите MODE для подтверждения каждого.
2. Кнопками UP/DOWN установите время тренировки (TIME).
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN для изменения ее сложности.
4. Используйте START/STOP для приостановления тренировки (включение паузы), используйте RESET для возврата в главное меню.

H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ)

Пульсозависимый режим состоит из 4 программ: 55%, 75%, 90% от целевого сердечного ритма и максимальный (TAG HR) сердечный ритм.

1. Выберите HRC PROGRAM, используя клавиши UP/DOWN, нажмите MODE для подтверждения.
2. Кнопками UP/DOWN выберете 55%, или 75%, или 90%, или TAG HR, нажмите MODE для подтверждения.
3. Кнопками UP/DOWN установите время тренировки (TIME).
4. Используйте START/STOP для начала тренировки. Вы можете использовать данную кнопку для включения паузы, используйте RESET для возврата в главное меню.



WATT (ВАТТ-ФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА)

1. Выберите программу WATT, используя клавиши UP/DOWN, нажмите MODE для подтверждения.
2. Кнопками UP/DOWN установите мощность тренировки (WATT – по умолчанию 120), нажмите MODE для подтверждения.
3. Кнопками UP/DOWN установите время тренировки (TIME).
4. Используйте START/STOP для начала тренировки. Вы можете использовать данную кнопку для включения паузы, используйте RESET для возврата в главное меню.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

1. После проведения тренировки нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Ладони должны быть расположены на пульсомерах.
2. На дисплее будет отображен параметр TIME (ВРЕМЯ) с отсчетом времени по убыванию от 00:60 до 00:00, все остальные параметры будут остановлены.
3. Затем на мониторе появится оценка качества восстановления частоты пульса со значениями F1, F2... F6, где F1 - наилучший результат, F6 – наихудший. Тренируйтесь в дальнейшем для улучшения восстановления частоты пульса.
4. Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз для возврата в главное меню.

BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

1. В режиме остановки нажмите клавишу BODY FAT для начала расчета.
2. **Во время работы жироанализатора пользователю необходимо постоянно удерживать ладонями сенсорные датчики пульса.** На консоли будут отображены значения: BMI, FAT%*.

**BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР), а также BMI (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА).*

<Таблица значений>

В.М.И. (Индекс Массы Тела)

	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Уровень	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (Жироанализатор)

	—	+	▲	◆
% Жира	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Мужчина	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Если на консоли появилось сообщение:

1. E-1: Ладони не расположены на датчиках пульса.
2. E-2: Значения веса и роста пользователя сверх нормы. Допустимый ряд значений индекса массы тела в промежутке от 5 до 50.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Посадка	вертикальная
Рама	высокопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная magicFLOW™
Кол-во уровней нагрузки	32 (10-350 Ватт)
Маховик	10 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	хромированное с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики, беспроводной приемник Oxygen™ 5 кГц (передатчик в комплекте)
Консоль	5.5 дюймовый цветной многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat)
Кол-во программ	19 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, холм, гора, пик, склон, ралли, кардио холмы, кардио подъем, кардио интервалы, "качели", сжигание жира, выносливость 1, выносливость 2, 1 Ватт-фиксированная, 1 пользовательская, 4 пульсозависимые
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	97*51*133 см.

Вес нетто	35 кг.
Макс. вес пользователя	150 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	2 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

**Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте www.neotren.ru

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!