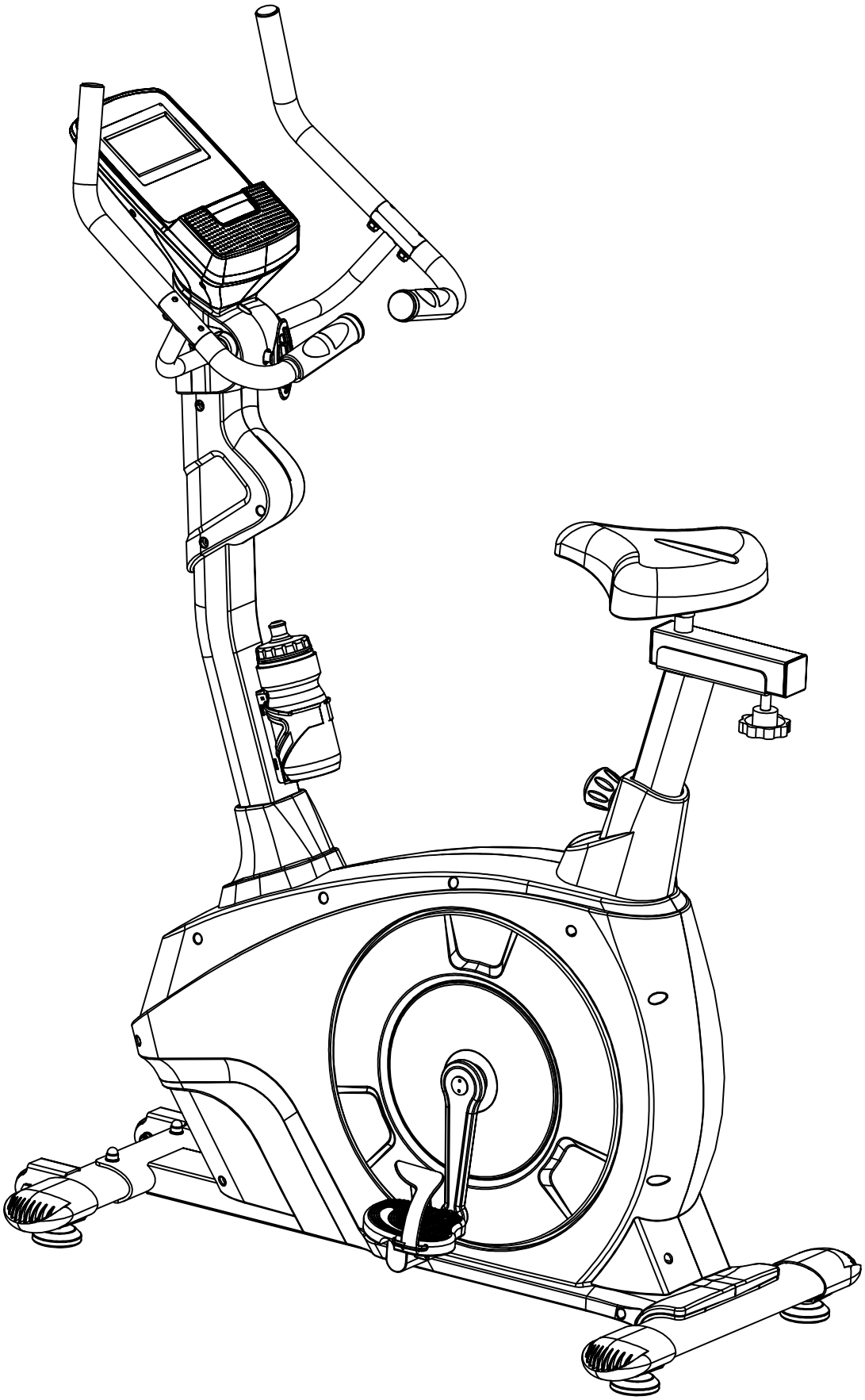
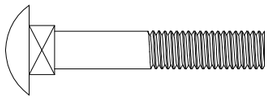
Велотренажер
CB001M DFC

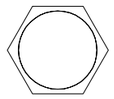


СПЕЦИФИКАЦИЯ

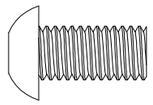


NO. 38 (2 шт)

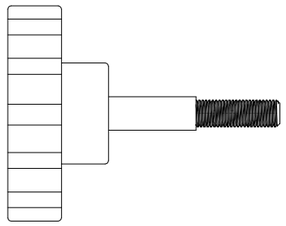
NO. 73 (2 шт)



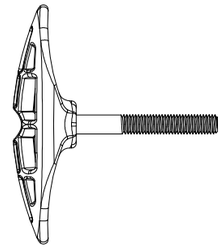
NO. 39 (2шт)



NO. 33 (6 шт)

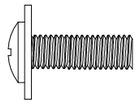


NO. 78 (1 шт)

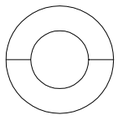


NO. 23 (1 шт)

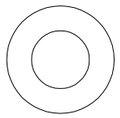
NO. 34 (6 шт)



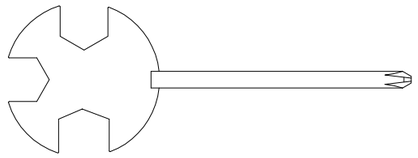
NO. 29 (2шт)



NO. 4 (4 шт)



NO. 21 (13шт)



(1 шт)

(1 шт)

NO. 5 (4 шт)

NO. 20 (4шт)

NO. 22 (1 шт)

NO. 79 (1 шт)

(1 шт)

Сборочные единицы CB001M

№	Описание	Кол-во
1	Заглушка	2
2	Левая рукоятка	1
3	Правая рукоятка	1
4	Выпуклая шайба **φ8**	6
5	Контргайка	8
6	Верхние провода датчика пульса	2
7	Верхний датчик пульса	2
8	Нижний датчик пульса	2
9	Крепеж датчика пульса	4
10	Заглушка датчика пульса	2
11	Валик	2
12	Валик	2
13	Средняя часть рукоятки	1
14	Нижние провода датчика пульса	2
15	Консоль	1
16	Винт (в консоли)	4
17	Верхние провода консоли	1
18	Передняя крышка поручня	1
19	Задняя крышка поручня	1
20	Винт ST4.2*19	14
21	Плоская шайба	19
22	Втулка	1
23	Т-образная ручка	1
24	Левая обшивка	1
25	Правая обшивка	1
26	Винт ST4.2*19	9
27	Опора консоли	1
28	Держатель бутылки	1
29	Винт M5*15 с шайбой	2
30	Бутылка	1
31	Передняя крышка	1
32	Нижние провода консоли	1
33	Болт M8*15	6
34	Пружинная шайба	6
35	Болт с шестигранной головкой M8*45	2
36	Ролик	2
37	Передняя ножка	1
38	Болт M8*50	2
39	Глухая гайка M8	2
40	Заглушка	4
41	Резиновые ножки	4
42	Магнитные колеса	1
43	Болт M6	2
44	U-образный кронштейн	2

№	Описание	Кол-во
45	Пружинная шайба φ6	2
46	Шестигранная гайка M6	2
47	Гайка с фланцем M10*1	2
48	Роликовая пластина в сборе	1
49	Большая плоская шайба	1
50	Болт M8*20	1
51	Промежуточное колесо	1
52	Подшипник (6000ZZM)	2
53	Винт M5*10	4
54	Основная рама	1
55	Двигатель	1
56	Провода датчика	1
57	Кронштейн датчика	1
58	Гофрированная шайба	1
59	Подшипник 6203ZZ	2
60	Пружинное кольцо Ф17	2
61	Ремень на колесо в сборе	1
62	Магнит (в консоли)	1
63	Ремень	1
64	Винт ST4.2*10	12
65	Диск	2
66	Крышка левая	1
67	Крышка правая	1
68 L/R	Шатун левый/правый	1
69	Гайка с фланцем M10*1.25	2
70	Заглушка винта	2
71L/R	Педаль левая и правая	1
72	Задняя ножка	1
73	Винт M8*50	2
74	Затвор	1
75	Муфта	1
76	Задняя крышка	1
77	Опора сиденья	1
78	Стягивающий болт	1
79	Втулка	1
80	Напрявляющая сиднья	1
81	Ползун сиденья	1
82	Заглушка	2
83	Сиденье	1
84	Растяжка	1
85	Кабель электропитания	1
86	Адаптер	1
87	Винт ST4.2*12	2
88	Стопорное кольцо	1

Инструкция по сборке

Шаг 1： Прикрепите переднюю ножку (37) к основной раме (54) с помощью болта (38)、плоской шайбы （21） и глухой гайки (39). Затем прикрепите заднюю ножку (72) к основной раме (54) с помощью двух винтов (73) и плоской шайбы（21).

Шаг 2: Сперва прикрепите переднюю крышку (31) к опоре консоли (27), затем соедините верхние (17) и нижние провода датчика (32). Затем прикрепите опору консоли (27) к основной раме(54) с помощью болта(33)、 пружинной шайбы (34) и плоской шайбы （21）. Используя два винта с шайбами (29), прикрепите держатель бутылки (28) к опоре консоли (27) и установите бутылку в держатель(28).

Шаг 3: Соедините верхние (6) и нижние провода датчика пульса (14) в левой рукоятке, и затем проденьте провода через трубку. Используя две шайбы (4) и контргайку (5), прикрепите левую рукоятку (2) к средней части рукоятки(13). Затем проделайте аналогичные действия с правой рукояткой.

Шаг 4: Вставьте рукоятку (13) в опору консоли (27). Проденьте провода датчика пульса (14) через отверстия C на опоре консоли и вытащите их на панели консоли, и затем соедините с проводами консоли (B); также соедините верхние провода датчика (17) с проводами консоли. Прикрепите консоль (15) к панели консоли с помощью четырех винтов（16）; после прикрепите переднюю крышку поручня (18) к опоре консоли с помощью двух винтов(20). Используя Т-образную ручку (23), плоскую шайбу(21) и втулку (22), закрепите поручень. Прикрепите заднюю крышку поручня (19) к опоре консоли (27) с помощью двух винтов (20).

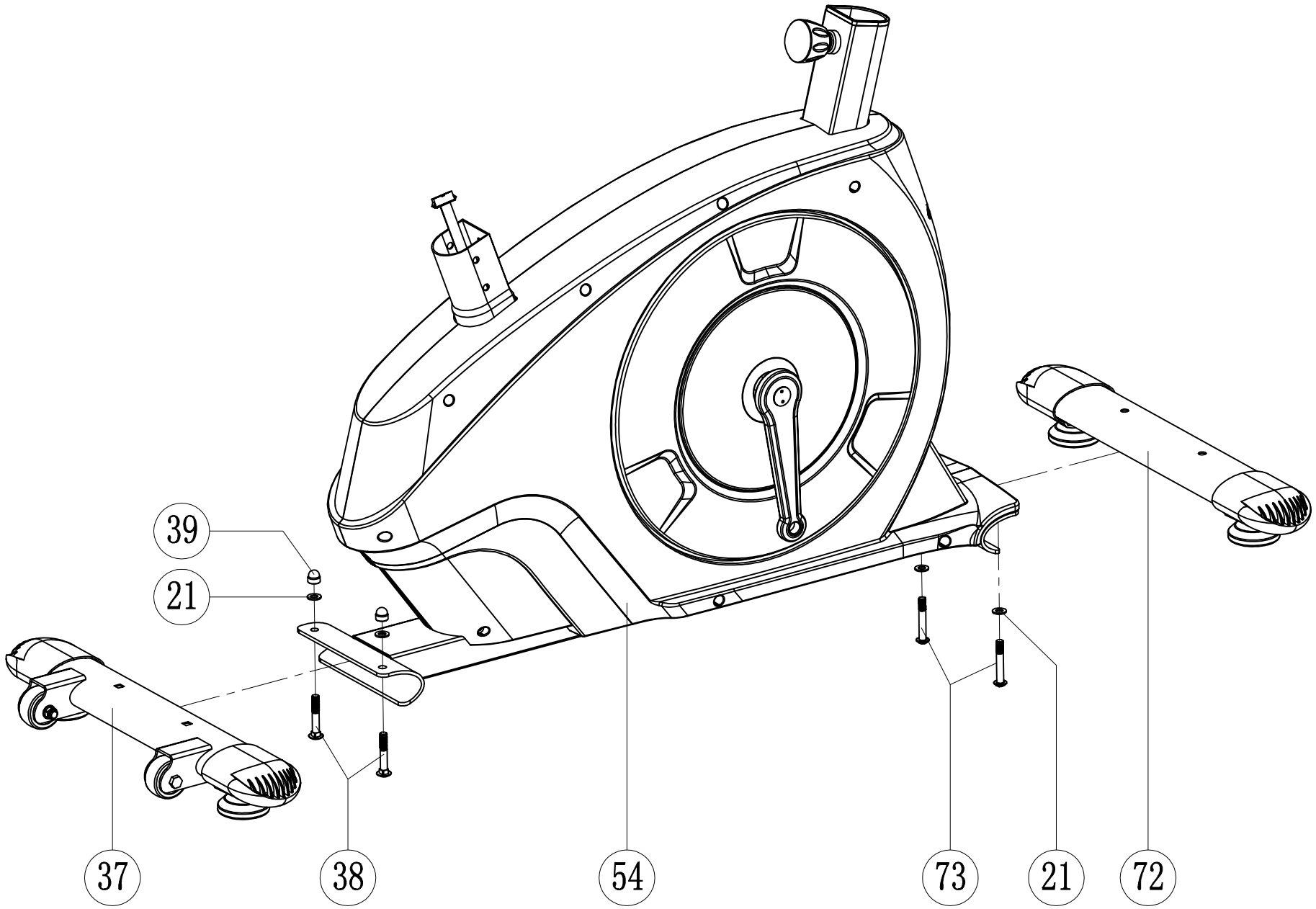
Шаг 5: Вытащите затвор（74）из основной рамы (54), и затем расположите заднюю крышку (76) на основной раме (54), прикрепите опору сиденья к ней, и закрепите с помощью затвора (74) после регулировки под рост пользователя.

Шаг 6: Используя стягивающий болт (78)、втулку (79) и плоскую шайбу (21), прикрепите направляющую сиденья (80) к опоре сиденья (77), и затем затяните сиденье (81) к направляющей сиденья (80) с помощью гаечного ключа.

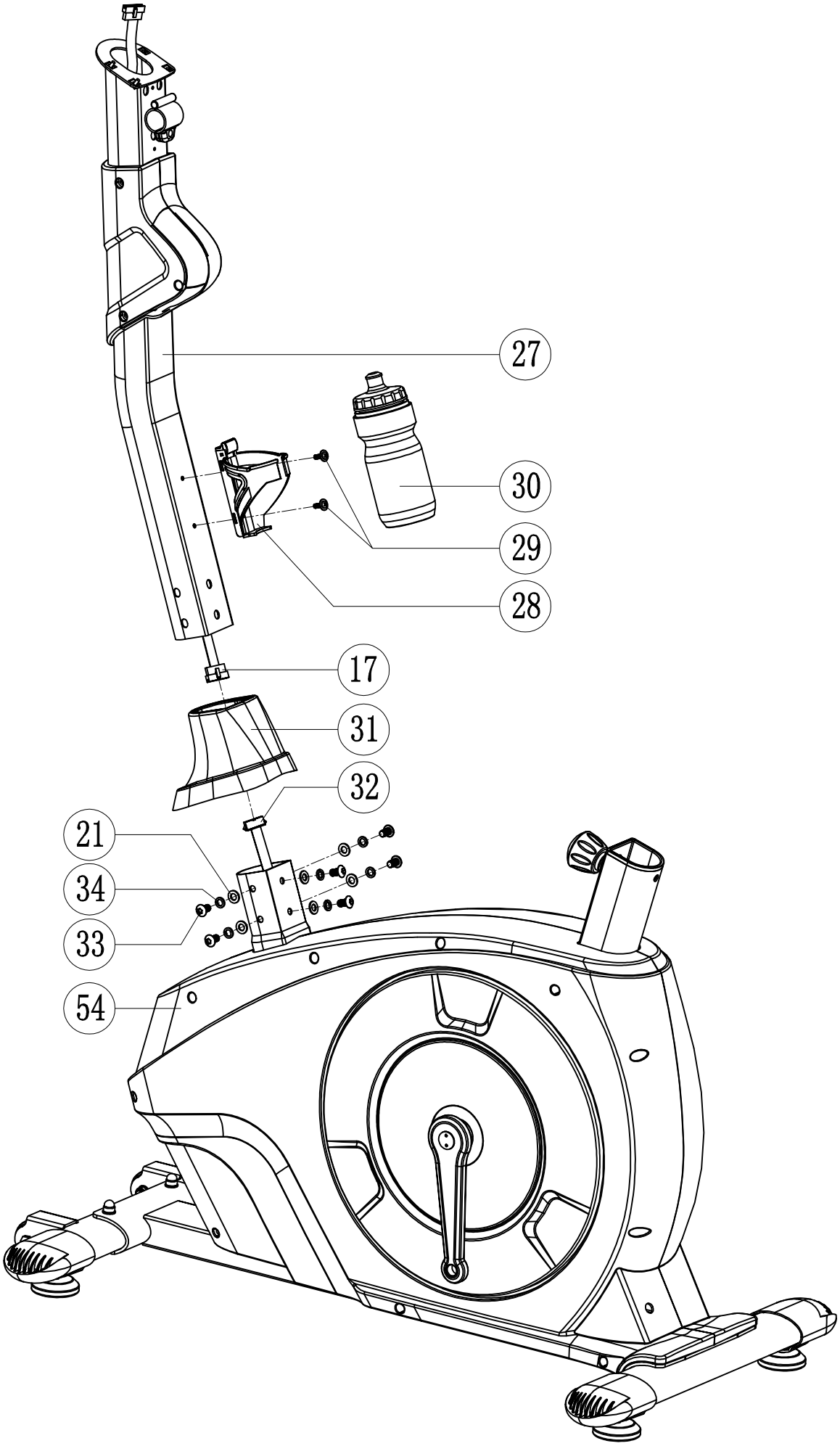
Шаг 7: Прикрепите левую и правую педали (71L/R) к левому и правому шатуну на основной раме (54). Затем вставьте адаптер (86) в разъем на основной раме, включите его.

Примечание: Затяните правую педаль по часовой стрелке, а левую – против.

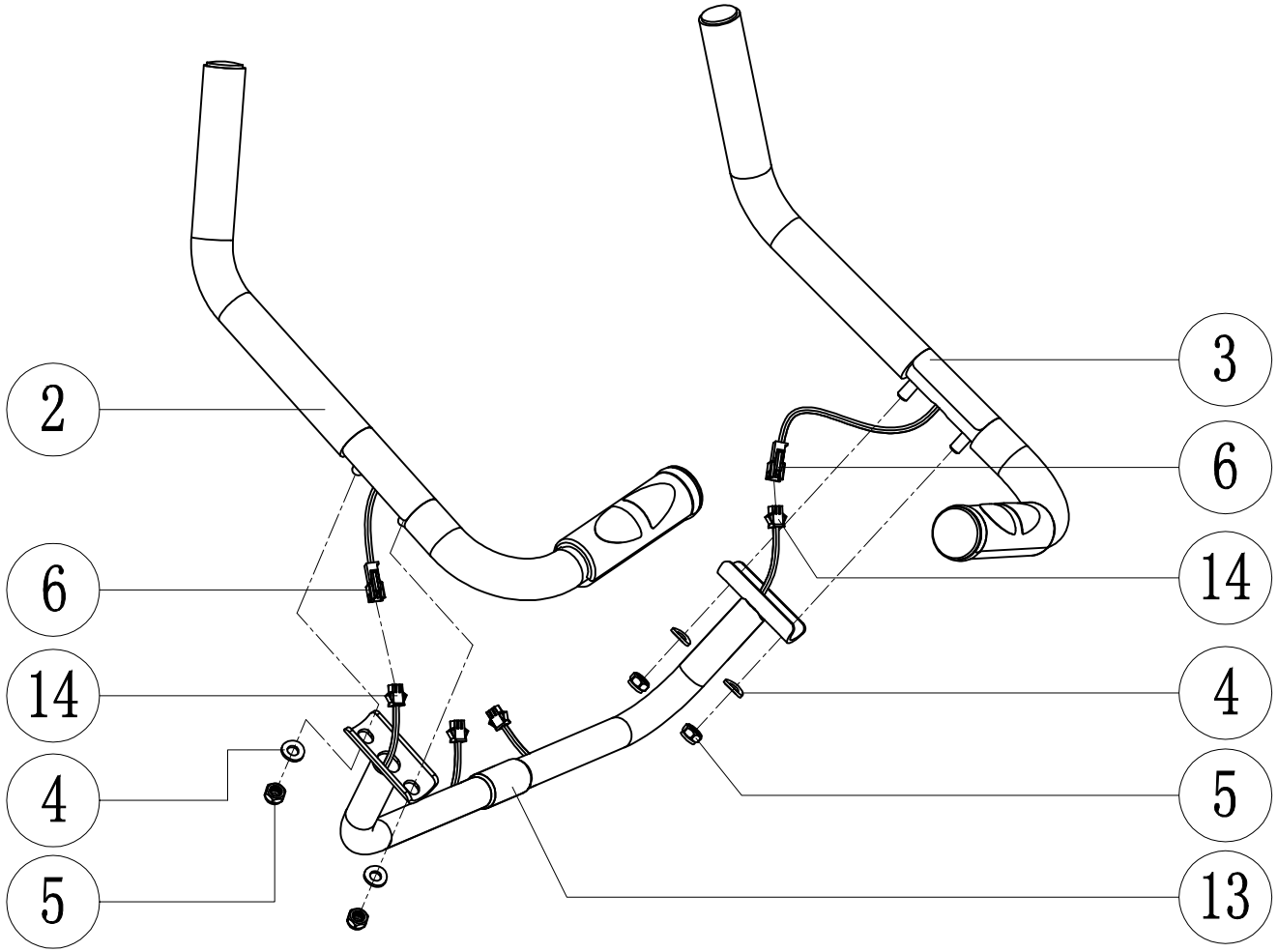
ШАГ 1



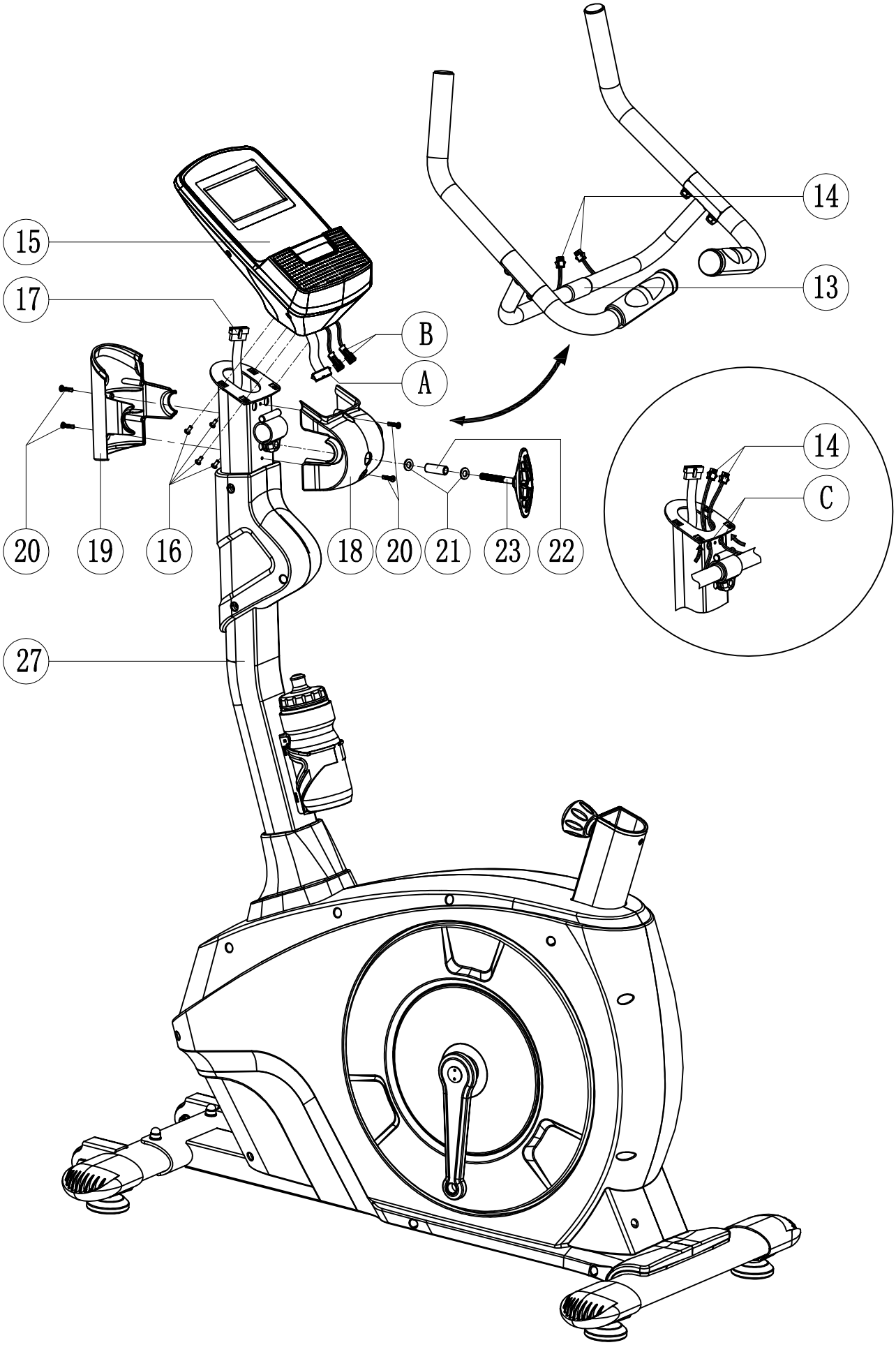
ШАГ 2



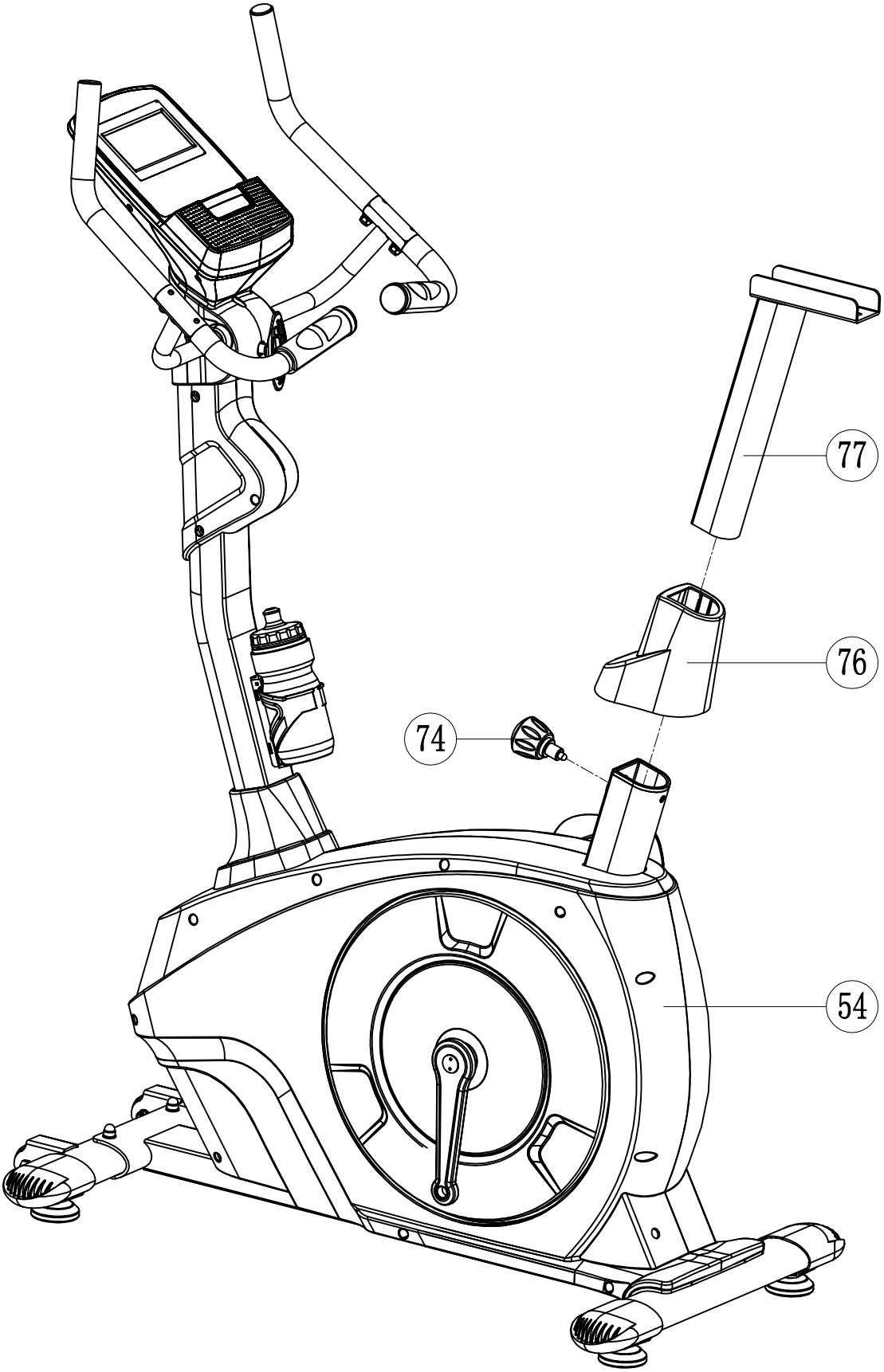
ШАГ 3



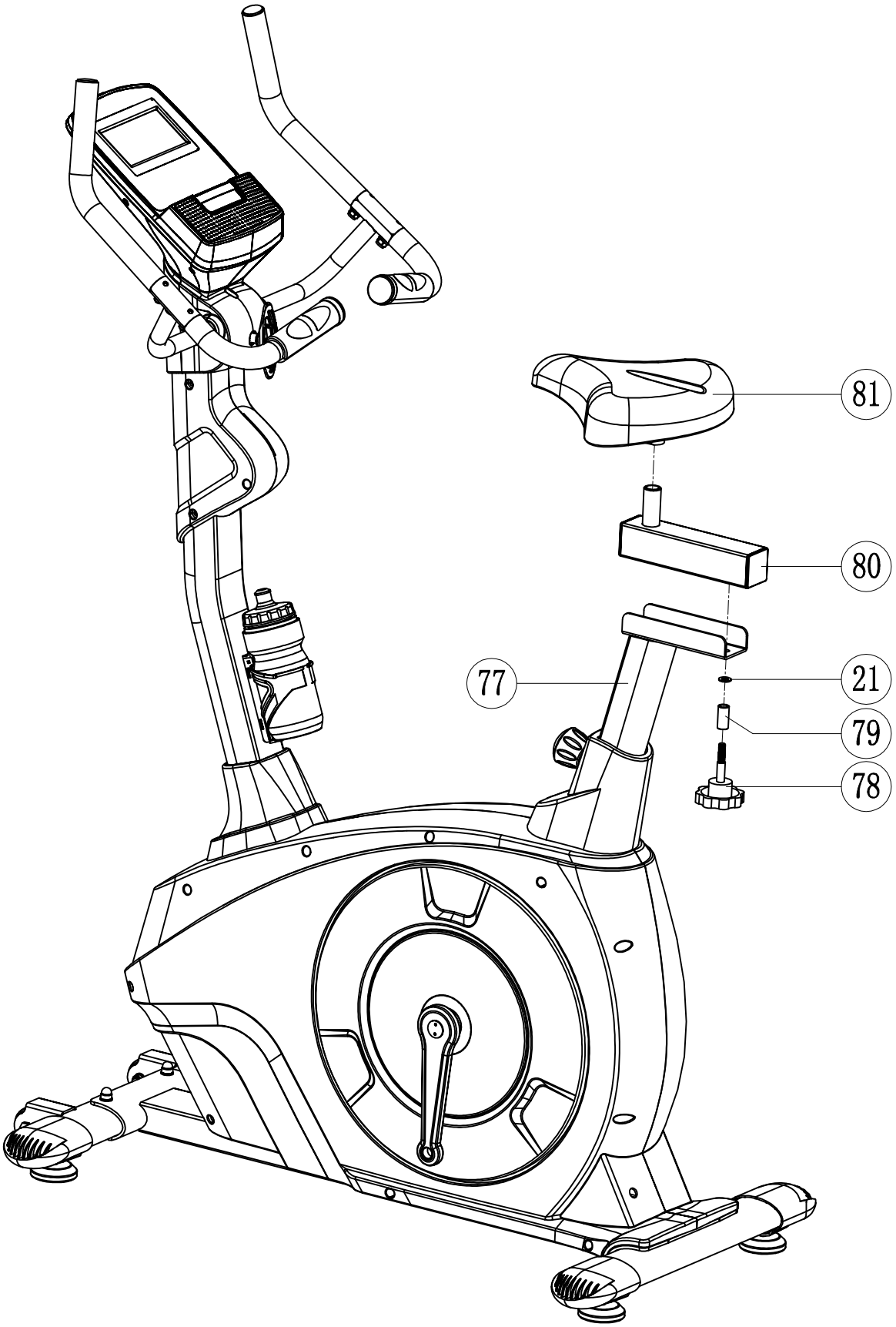
ШАГ 4



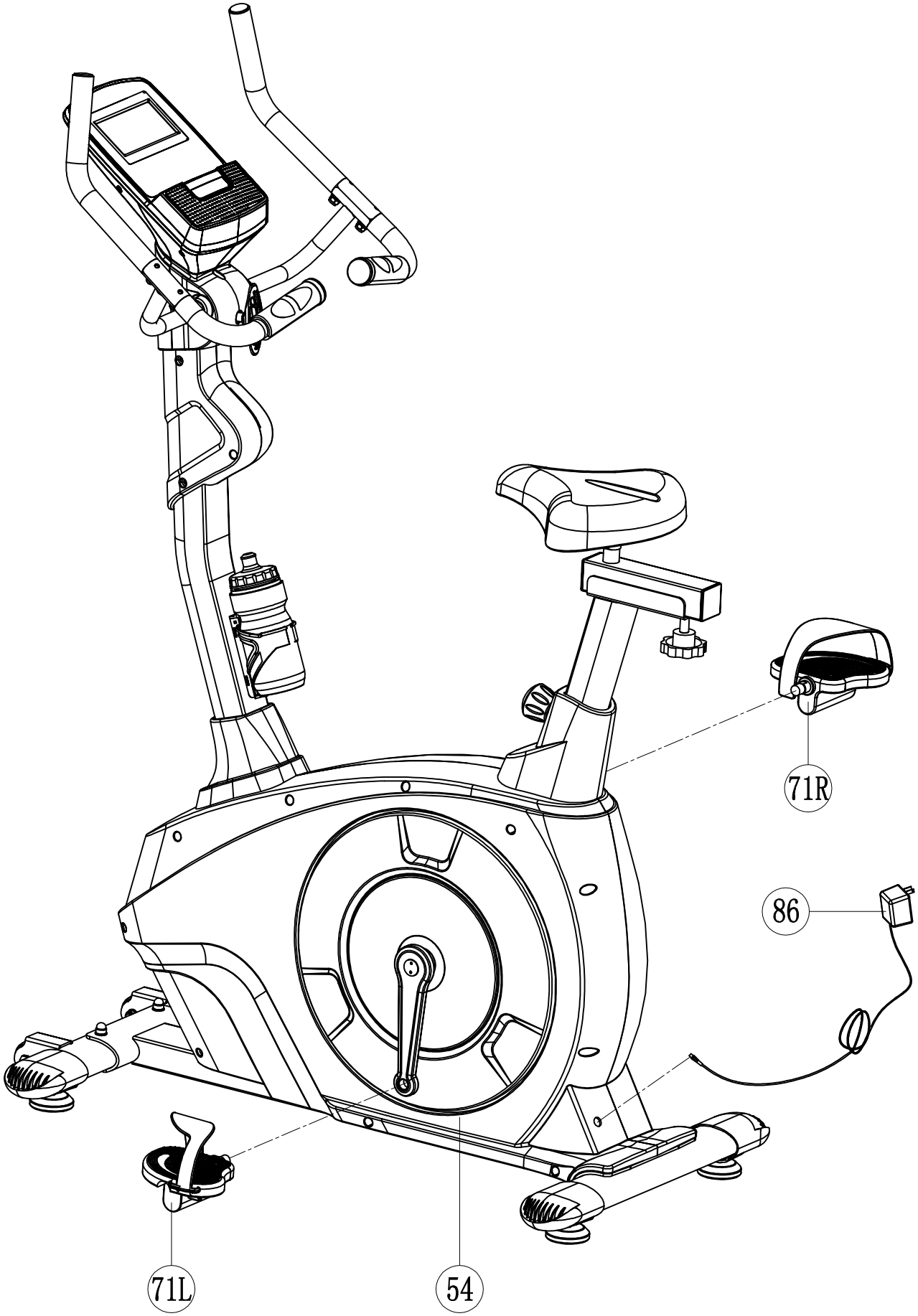
ШАГ 5

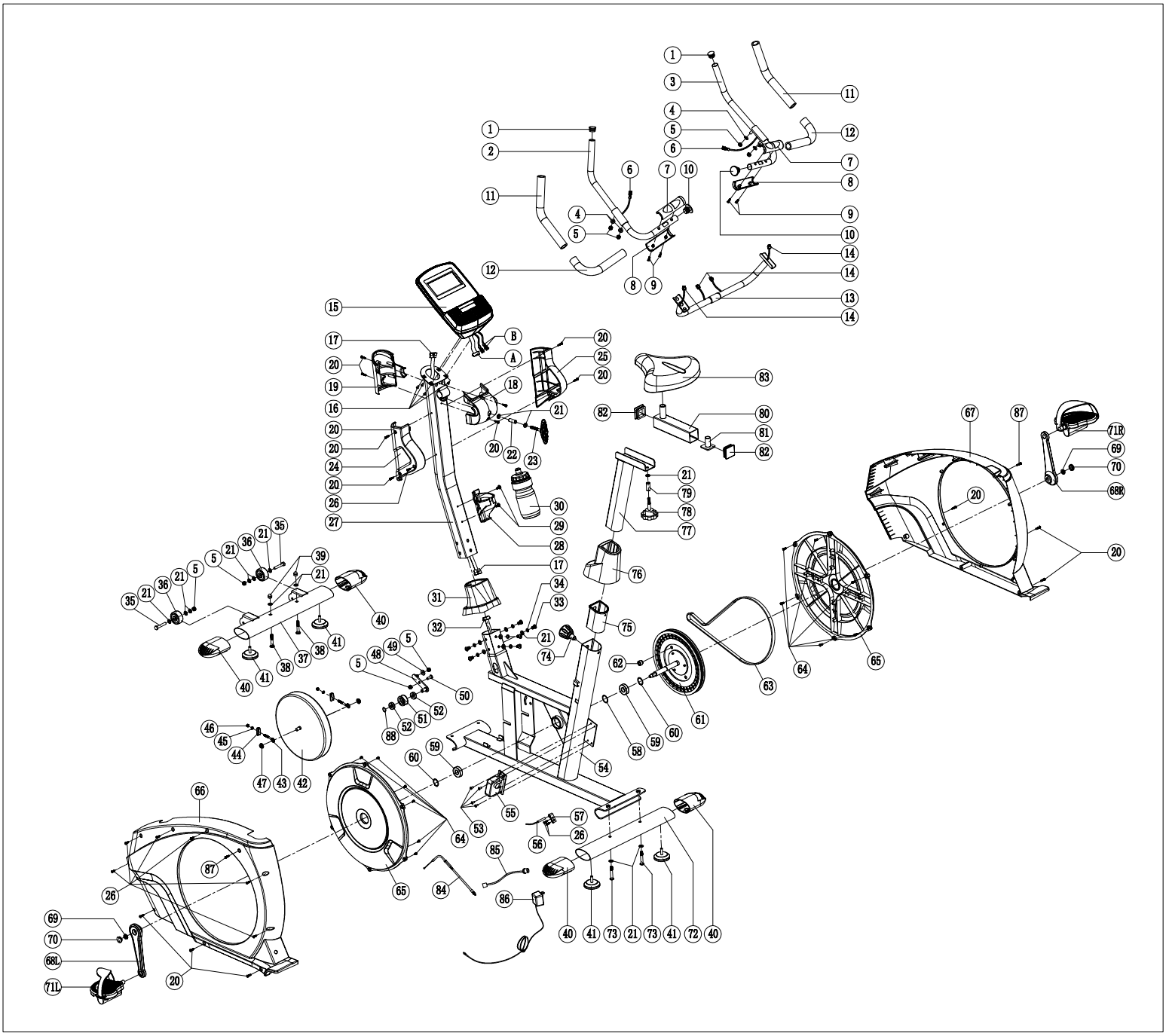


ШАГ 6



ШАГ 7




1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68L
68R
69
70
71L
71R
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
A
B

ИНСТРУКЦИЯ К КОНСОЛИ TZ-4639

Включение
После включения компьютера прозвучат три звуковых сигнала, и загорится экран, а затем запуститься программа БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START).
Замечание: компьютер перейдет в спящий режим, если не получает никакой обратной связи или ни одна из кнопок не нажимается в течение 4 минут в режиме ОСТАНОВКИ (STOP). Нажатие любой кнопки или любой входящий сигнал переведут компьютер в рабочее состояние.

Выбор тренировки
Нажмите PROGRAM, чтобы выбрать тренировку. Затем в текстовом окне появится описание желаемых тренировок в виде бегущей строки в течение 3 секунд.

19 основных тренировочных программ:
Быстрый старт (Quick Start), Ручной режим (Manual), Пользовательский режим (User Program), Интервальная тренировка (Interval Program(12шт)), Интенсивная тренировка (Watt Program), кардио-тренировка (HRC Program), Тренировка-тестирование (Test Program), Программа по снижению веса (BMI-BMR-FATT Program).

После этого в текстовом окне можно запустить программу или нажать **MODE,** чтобы установить данные, прокручивая текст, данные будут варьироваться в зависимости от программы.

Функции кнопок

КНОПКА	ОПИСАНИЕ
РЕЖИМ (MODE)	Для ввода требуемого значения или в установки режима тренировки. Может мигать, сообщая о переходе к следующему параметру, или указывать на режим для выбора.
СБРОС (RESET)	Возвращает предыдущее значение в режиме SET, если удерживать кнопку 3 секунды для сброса всех функций, необходимо удерживать кнопку в режиме PAUSE.
ВВЕРХ (UP)	Увеличивает значение параметра выбранной тренировки: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, и т.д. Во время тренировки, она может уменьшать сопротивление элементов тренажера.
ВНИЗ (DOWN)	Уменьшает значение параметра выбранной тренировки. Во время тренировки, она может увеличивать сопротивление элементов тренажера.

ПРОГРАММА (PROGRAM)	Выберите режим тренировки: Быстрый старт (Quick Start), Ручной режим (Manual), Пользовательский режим (User Program), Интервальная тренировка (Interval Program(12шт)), Интенсивная тренировка (Watt Program), кардио-тренировка (HRC Program), Тренировка-тестирование (Test Program), Программа по снижению веса (BMI-BMR-FATT Program).
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)	После или во время тренировки нажмите Recovery и начнется измерение. Recovery – это ваш фитнес уровень 1-6 после 1 минуты.
СТАРТ/СТОП (START/STOP)	**Нажмите эту кнопку, чтобы поставить тренировку на паузу (PAUSE) и продолжить тренировку.**

Установка параметров тренировки
После выбора желаемой программы тренировок: Быстрый старт (Quick Start), Ручной режим (Manual), Пользовательский режим (User Program), Интервальная тренировка (Interval Program(12шт)), Интенсивная тренировка (Watt Program), кардио-тренировка (HRC Program), Тренировка-тестирование (Test Program), Программа по снижению веса (BMI-BMR-FATT Program), можно предварительно задать несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОК:

ВРЕМЯ/ ДИСТАНЦИЯ / ИНТЕНСИВНОСТЬ /ЭНЕРГИЯ /ПУЛЬС

Замечание: Некоторые параметры не регулируются в различных тренировках.
Когда программа будет выбрана, нажмите кнопку MODE.

В текстовом окне появится на 3 секунды надпись «Выберите время» (“Select Time”), затем появится «НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ» (“PRESS MODE TO ACCEPT”). Первоначально будет мигать значение времени “0:00”.

Используя кнопки **ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN),** вы можете установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы подтвердить время.
Мигающая подсказка поможет перейти к следующему параметру. Продолжая использовать **ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN),** вы можете установить желаемые параметры, нажмите кнопку **MODE**, чтобы их подтвердить.
После окончания установки параметров тренировки, в текстовом окне появится надпись «ЗАПУСТИТЬ ПРОГРАММУ» (“START PROGRAM”). Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.
Информация о параметрах:

Параметр	**Диапазон**	**Начальное значение**	**Увеличение/ Уменьшение**	**Описание**
Время	**0:00~ 99:00**	**00:00**	**± 1:00**	**1. Когда на экране 0:00, время можно увеличивать.** **2.Когда время в диапазоне 10:00-99:00, его можно уменьшить до 0.**
Дистанция	**0.00~999.0**	**0.00**	**±1.0**	**1.Когда на экране 0:00, дистанцию можно увеличить.** **1. Когда дистанция в диапазоне 1.0 ~ 999.0, её можно уменьшить до 0.**
Энергия	**0~9995**	**0**	**±5**	**1. Когда на экране 0:00,**

(килоДжоули)				**килоДжоули можно увеличивать.** **2.Когда килоДжоули в диапазоне 5~ 9995, их можно уменьшить до 0.**
Интенсивность (Ватт)	**20~400**	**20/100**	**±5**	**Значение WATT может быть установлено только в программе Watt/Test**
Пульс	**40~220**	**90**	**±1**	**Когда частота сердцебиения превышает заданный диапазон, пользователь будет предупрежден.**

Быстрый старт (Quick Start Program)
После включения запустится программа Быстрого старта (Quick Start Program). Нажмите кнопку START, чтобы немедленно приступить к тренировке.

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN),** чтобы отрегулировать сопротивление движущихся элементов.

Ручной режим (Manual)
Установка параметров для ручного режима
Выберите "***Manual***", используя кнопку PROGRAM, затем нажмите MODE, первый параметр "Время" замигает, значение можно будет установить. Используя кнопку ВВЕРХ (UP) или ВНИЗ (DOWN), нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру установки. Установите все необходимые параметры.
Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку, нажмите кнопку **ВВЕРХ (UP)** или **ВНИЗ** (**DOWN),** чтобы отрегулировать сопротивление движущихся элементов.

Пользовательская программа (User Program)
Пользовательская программа позволяет пользователю создавать свою собственную программу, которая может быть использована немедленно и в последующих тренировках.

Создание профиля пользователя

Выберите пользовательский режим с помощью кнопки PROGRAM, нажмите кнопку **MODE** для подтверждения. В текстовом окне появится на 4 секунды «Выберите профиль» ("Select Profile"), сегмент 1 будет мигать. Используя кнопки ВВЕРХ (**UP)** или ВНИЗ **(DOWN**), выберите необходимое сопротивление. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему сегменту, тем самым вы установите все 10 сегментов.

Установка параметров для пользовательской программы

После того, как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки ВВЕРХ(**UP)** или ВНИЗ(DOWN).
Нажмите кнопку **MODE,** чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки. Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Замечание: по окончании установки 10 сегментов профиля, они будут сохранены для последующих тренировок.

Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. Сопротивление не может быть отрегулировано с помощью кнопки ВВЕРХ(**UP**) или ВНИЗ(**DOWN)** во время тренировки.

Интервальная тренировка(Interval Program)

Установка параметров для интервальной тренировки
После того как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки ВВЕРХ(**UP)** или ВНИЗ(DOWN).
Нажмите кнопку **MODE,** чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки.

Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. Сопротивление не может быть отрегулировано с помощью кнопки ВВЕРХ(**UP**) или ВНИЗ(**DOWN)** во время тренировки.

Интенсивная тренировка (WATT Program)
Нажмите PROGRAM, чтобы найти "***WATT"*** и нажмите кнопку **MODE,** чтобы её выбрать.
В текстовом окне появиться на 3 секунды надпись "SELECT WATT"; надпись "20" начнет мигать.
Отрегулируйте значение WATT от 20 W, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN),** затем нажмите кнопку **MODE** для подтверждения.

Установка параметров для интенсивной тренировки

После того как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки **ВВЕРХ**(**UP)** или **ВНИЗ**(**DOWN**).
Нажмите кнопку **MODE,** чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки.
Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Кардио-тренировка (HRC PROGRAM)
Установка параметров для кардио-тренировки

Выберите "***HRC***", нажав кнопку PROGRAM, затем нажмите кнопку **MODE**. После того, как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки **ВВЕРХ**(**UP)** или **ВНИЗ(DOWN).**
Нажмите кнопку **MODE,** чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки.
Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Если пульс будет выше или ниже установленного значения, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление подвижных элементов.
Уровень пульса проверяется каждые 10 секунд. Увеличение или уменьшение будет происходить на 1 уровень (Замечание: каждое деление соответствует двум уровням сопротивления).

Пользователь **не может** регулировать уровень сопротивления кнопками **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)** во время тренировки.

Тестовая тренировка (TEST Program)
Выберите "***TEST"*** , нажав кнопку PROGRAM, затем нажмите кнопку **MODE**.

Экран в течение 4 секунд будет показывать среднюю скорость, общую дистанцию, общие энергетические затраты и средний пульс по окончании тренировки.

После чего текстовое окно на 3 секунды покажет надпись "SELECT WATT", затем "100" замигает на экране.

Отрегулируйте значение WATT от 100 W, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN),** затем нажмите кнопку **MODE** для подтверждения.

На экране появится время 12:00, его нельзя изменить.

Через 12 минут средняя скорость, общая дистанция, общие энергетические затраты и средний пульс будут посчитаны.

Экран покажет значения средней скорости, общей дистанции, общих энергетических затрат и среднего пульса.

Программы по снижению веса (BMI BMR FATT PROGRAM)
Ввод данных для программы по снижению веса
Выберите "***BMI BMR FATT"*** , нажав кнопку PROGRAM, затем нажмите кнопку **MODE** для подтверждения.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ ВОЗРАСТ» (“SLECT AGE”), затем “30” начнет мигать. Отрегулируйте возраст, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN),** затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения и перехода к следующему параметру.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ ПОЛ» (“SELECT GENDER”), затем символ “♂” начнет мигать. Установите пол, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN),** затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения и перехода к следующему параметру.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ ВЕС» (“SELECT WEIGHT”), затем число “ 70” начнет мигать. Установите ваш вес, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN),** затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения и перехода к следующему параметру.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ РОСТ» (“SELECT HEIGHT”), затем число “ 175 “начнет мигать. Установите ваш рост, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN),** затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения значения.

Нажмите кнопку MODE, чтобы начать измерения, удерживайте пластины пульсометра в течении всего измерения.

После измерения на дисплее отобразится ваш процент содержания жира в организме, ИМТ и BMR (базальный метаболический рейтинг).
(% содержания жира и ИМТ будут сменять друг друга на экране каждые 4 секунды).