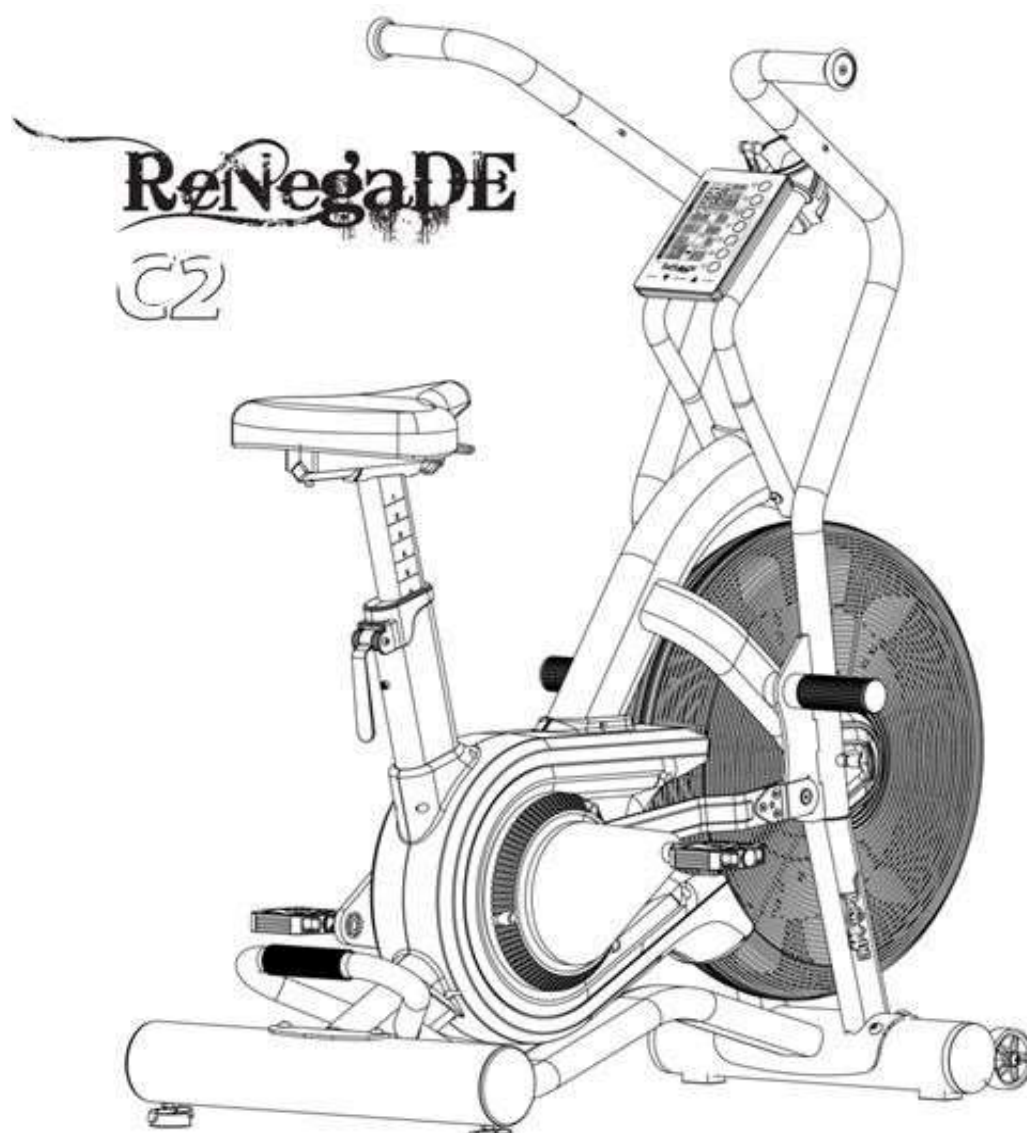


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Велотренажер ReNegaDe

Air Bike 402011



Пожалуйста, прочтите данное руководство по эксплуатации перед началом сборки.

Содержание

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	3
УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ	5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	5
ОСОБЕННОСТИ RENEGADE	13
ИНСТРУКЦИИ К КОМПЬЮТЕРУ ТРЕНАЖЕРА	15
Быстрый старт	15
Функции кнопок	15
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК	17
Программа «Интервал 20/10».....	17
Программа «Интервал 20/30».....	17
Программа «Выбор интервала»	18
Программа «Target TIME» («Целевое время»).....	18
Программа «Target DISTANCE» («Целевое расстояние»)	19
Программа «Target CALORIES» («Целевые калории»).....	19
Программа «Target HR» («Целевая частота пульса»).....	20
КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ RENEGADE.....	20
ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ RENEGADE.....	21
РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ.	23
СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	24
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	25
УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	26
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.....	26

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, прочитайте данное руководство по эксплуатации перед началом сборки. При изготовлении данного оборудования и инструкций была проделана работа профессионалов. Для того, чтобы Вы смогли быстро собрать данный велотренажер и снизить риски возникновения травм.

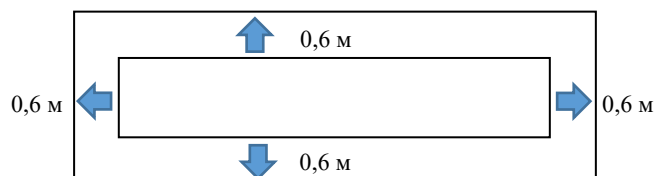
Вы несете ответственность за собственную безопасность - данный список не подробный.

- Всегда собирайте и эксплуатируйте изделие на ровной поверхности, перед использованием убедитесь, что тренажер стабилен.
- Убедитесь, что ваша спина была прямой во время тренировок, особенно в течение длительных тренировок.
- Уровень безопасности этого оборудования можно поддерживать только в том случае, если он регулярно проверяется на износ.
- Держите руки подальше от движущихся частей тренажера.
- Немедленно замените неисправные компоненты и/или не используйте оборудование, пока оно не будет отремонтировано.
- Используйте только те настройки регулировки, которые описаны в инструкциях. Всегда используйте правильный регулировочный штифт/фиксатор.
- Особое внимание следует уделять проверке компонентов, таких как шкивы, подшипники, ремни, ролики, которые всегда более подвержены износу перед использованием.
- Никогда не оставляйте регулировочные приспособления выступающими из изделия.
- Всегда носите подходящую одежду и обувь, например, спортивный костюм/шорты/кроссовки.
- Снимайте все украшения перед тренировкой.
- Перед использованием тренажера убедитесь, что вы хорошо размялись, так как это поможет предотвратить растяжение мышц.
- Не рекомендуется тренироваться после еды в течение 1-2 часов, что поможет предотвратить растяжение мышц.
- Никогда не перегружайте оборудование - максимальный вес пользователя данного велотренажера составляет 150 кг.
- Не раскачивайте велотренажер.
- Никогда не используйте оборудование каким-либо иным образом, кроме способов, описанных в этих инструкциях и/или любой прилагаемой настенной диаграмме.
- Потеря ручки или внезапное отпускание ручки может привести к неконтролируемой отдаче, убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного пространства.
- Вы можете передвигать и хранить данный тренажер для экономии места - помните о движущихся механических частях, которые могут привести к возникновению травм.
- Во избежание поражения электрическим током держите все электрические компоненты, такие как консоль, двигатель, шнур и выключатель, подальше от воды.
- Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем, они могут привести к травмам или поломке устройства.
- Работайте в пределах рекомендованного уровня упражнений, НЕ работайте до изнеможения.
- Если вы чувствуете боль или необычные симптомы, **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ**. И немедленно обратитесь к врачу.

- Родители и другие лица, отвечающие за детей, должны осознавать свою ответственность, потому что естественный игровой инстинкт и любовь к экспериментам детей могут привести к ситуациям, для которых данное оборудование не предназначено.
 - Если детям разрешается пользоваться оборудованием, следует принимать во внимание их умственное и физическое развитие и, прежде всего, их темперамент. Их следует контролировать и инструктировать по правильному использованию оборудования.
 - Оборудование ни в коем случае нельзя использовать в качестве детской игрушки.
 - Данное оборудование не предназначено для использования людьми (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, либо с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под наблюдением или не прошли инструктаж по использованию устройства лицом, ответственным за их безопасность.
- ! В результате неправильной или чрезмерной тренировки вы можете навредить вашему здоровью!**
- ! Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной, чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезной травме или смерти.**
- ! Если вы почувствовали слабость - немедленно прекратите тренировку!**
- ! Во время использования или перемещения велотренажера следите за краями!**
- ! Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.**

Стандарты безопасности.

Данный тренажер соответствует требованиям EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016, класс SC, а также директивам ЕС по электромагнитной совместимости и низковольтному оборудованию (где применимо). Данное оборудование имеет встроенную систему сопротивления без режима постоянной мощности, который регулируется магнитным сопротивлением. Свободная зона вокруг тренажера должна быть не менее чем на 0,6 м больше, чем тренировочная зона. Данное оборудование не подходит для терапевтических целей.



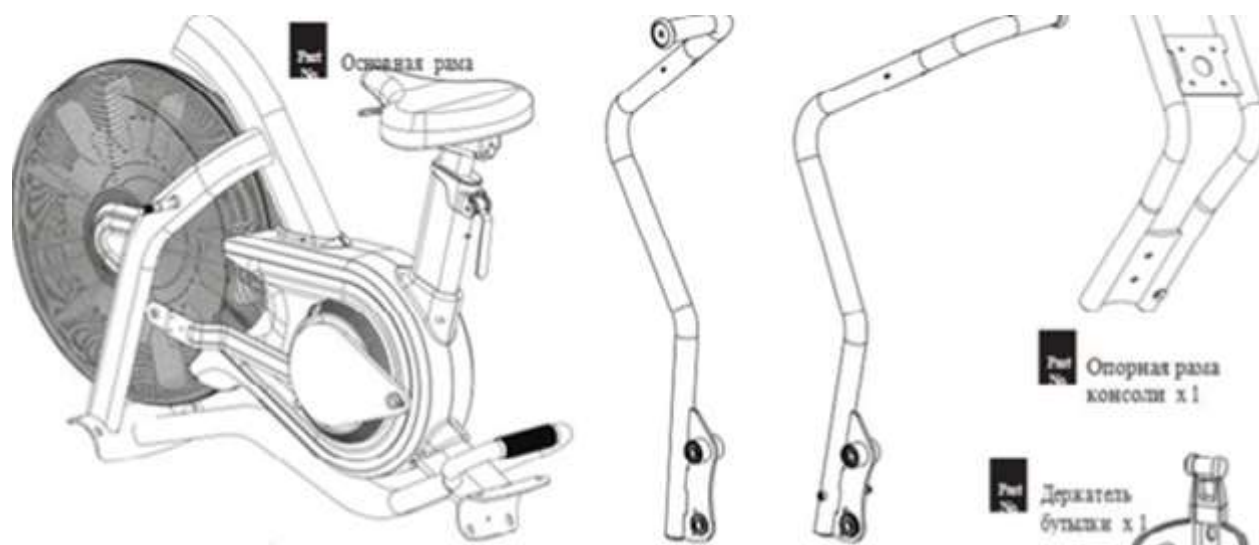
УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Всегда размещайте оборудование в сухом месте.
- Используйте теплую влажную ткань для протирания тренажера, чтобы поддерживать его в чистоте.
- Запрещается влажная чистка электрических компонентов, отключайте их от сети перед любым уходом и обслуживанием.
- Уровень безопасности оборудования можно поддерживать только при условии его регулярного осмотра на предмет повреждений и износа, Включая любые канаты, шкивы, гайки, болты, движущиеся части, втулки, цепи, колеса, подшипники и точки соединения и т. д.
- Рекомендуем регулярно осматривать оборудование - не реже одного раза в неделю.
- Перед началом тренировок убедитесь, что все крепления плотно затянуты.
- Всегда заменяйте поврежденные/изношенные компоненты оригинальными деталями от производителя.
- Защищайте окружающую среду, не выбрасывайте данное оборудование вместе с бытовыми отходами.
- Проконсультируйтесь с местными властями по поводу рекомендаций и возможностей утилизации (только для Европы).

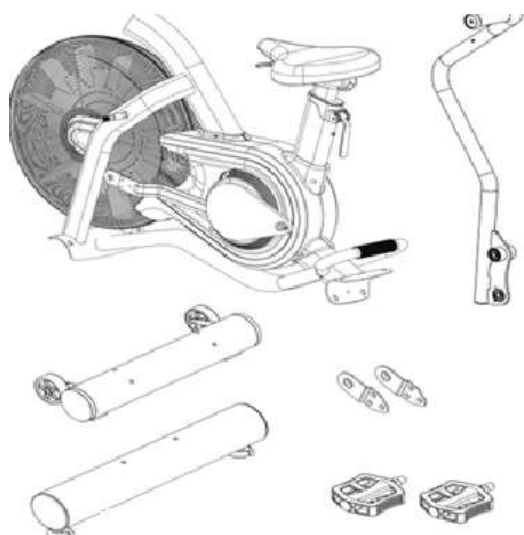
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Перед началом сборки:

1. Подготовьте рабочее место. Важно, чтобы Вы собирали изделие в чистом и не загромождённом месте.
2. Не собирайте тренажер в одиночку, т.к. некоторые компоненты довольно тяжелые.
3. Откройте коробку, проверьте все предупреждения на коробке и убедитесь, что она расположена в правильном положении.
4. Распакуйте содержимое коробки. Убедитесь, что у Вас есть все нижеуказанные детали.



Велотренажер занимает площадь 126см x 80см.
 Вес - 69 кг.

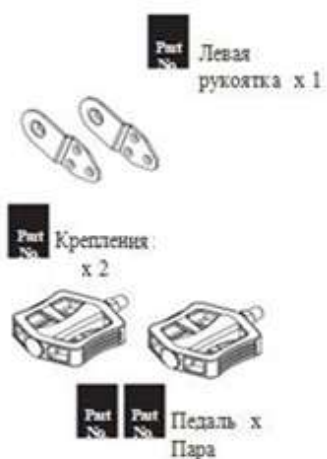


Крепления

- | | | | |
|---|-----|----------------------------------|-----|
| Part No M10x20мм
Болт с
головкой под
шестигранник | x 8 | Part No M8 x 30мм
Винт | x 4 |
| Part No Дюймовая
пружинная
втулка | x 2 | Part No M6 x 15мм
Винт | x 6 |
| Part No M8Нейлоновая
гайка | x 2 | Part No Смазочное масло | x 1 |

Инструменты

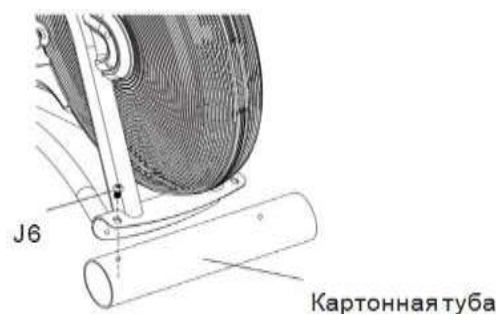
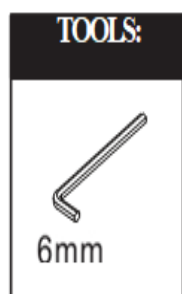
- | | |
|--|----------------------------------|
| | Шестигранный ключ
(6, 5, 4мм) |
| | Гайечный ключ
(13/17) |
| | Гайечный ключ |
| | Крестовидная отвертка |



1. Присоедините переднюю опору.

1.1. Снимите картонную трубку с кронштейна передней опоры.

- Ослабьте два болта М10 х 20 мм с внутренним шестигранником (J6) из картонной трубки и снимите картонную трубку.
- Картонная туба используется для защиты упаковки, которая больше не будет использоваться во время сборки.

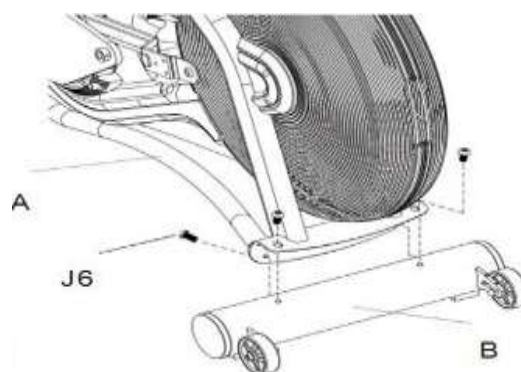


Крепления: Деталь № j6 x 2.

Инструменты: Шестигранник 6мм.

1.2. Прикрепите переднюю опору.

Прикрепите переднюю опору (В) к основной раме (А) используя болт с головкой под шестигранник М10 х 20мм (J6) и затяните их ключом для шестигранника 6мм.

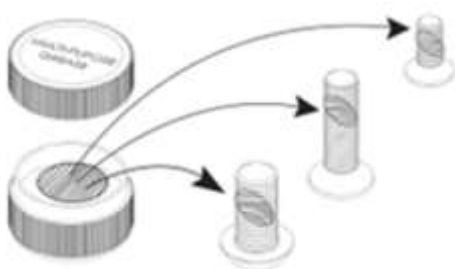


Крепления: Деталь № j6 x 4.

Инструменты: Шестигранник.

- ! **Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схеме.**
- ! **Убедитесь, что болты хорошо затянуты.**
- ! **После сборки убедитесь, что движущиеся колеса на передней опоре смотрят наружу.**

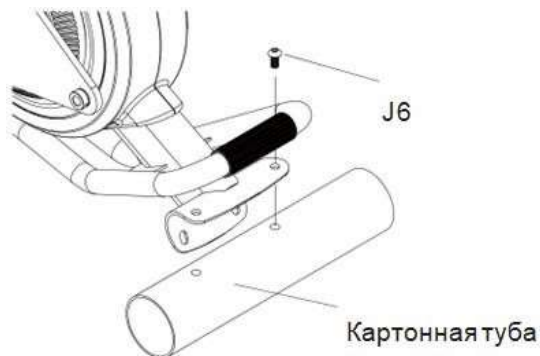
Смазка перед сборкой. Пожалуйста, смажьте крепления перед сборкой, нанеся немного «универсальной смазки» на каждый вал болта.



2. Прикрепите заднюю опору.

2.1. Снимите картонную трубку с кронштейна задней опоры.

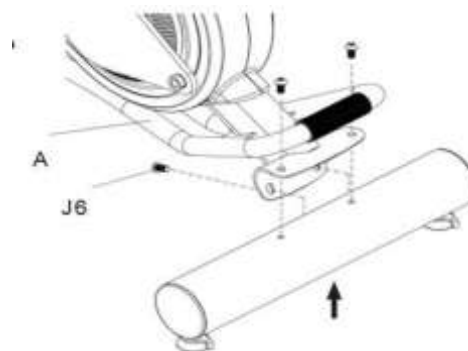
- Ослабьте два болта М10 х 20 мм с внутренним шестигранником (J6) из картонной трубки и снимите картонную трубку.
- Картонная туба используется для защиты упаковки, которая больше не будет использоваться во время сборки.



Крепления: Деталь № j6 x 2.

Инструменты: Шестигранник 6мм.

2.2. Прикрепите задний стабилизатор (С) к основной раме (А) четырьмя болтами М10 х 20 мм с шестигранной головкой (J6) и затяните эти болты шестигранным ключом на 6 мм.



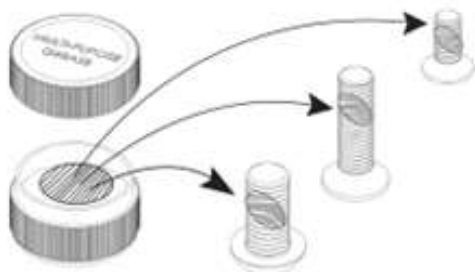
Крепления: Деталь № j6 x 4.

Инструменты: Шестигранный ключ.

! Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах.

! Убедитесь, что болты полностью затянуты шестигранным ключом.

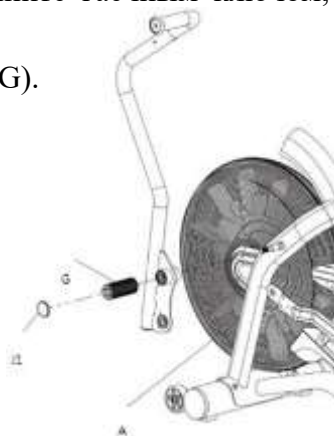
Смазка перед сборкой. Пожалуйста, смажьте крепления перед сборкой, нанеся немного «универсальной смазки» на каждый вал болта.



3. Прикрепите руль двойного действия.

3.1. Присоедините левый руль двойного действия.

- Осторожно наденьте левый руль двойного действия (D1) на поворотную ось.
- Установите подножку (G), прикрутив его, затяните гаечным ключом, как показано на рисунке.
- Надежно прикрепите заглушку (J1) к подножке (G).

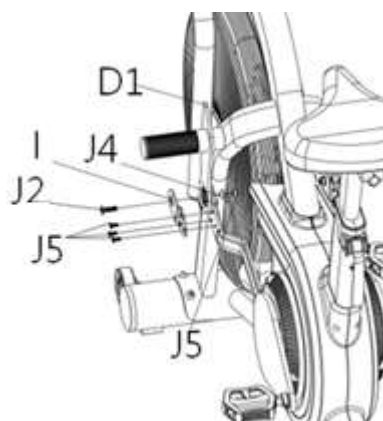


Инструменты: Шестигранный ключ.

- ! **Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах.**
- ! **Убедитесь, что болты полностью затянуты шестигранным ключом.**

3.2. Установите фиксирующую пластину и соединительную опору.

- Соедините левую ручку двойного действия (D1) и соединительную планку с фиксирующей пластиной (I), дисковым пространством r (J4), винтом M8x30 мм (J2) и нейлоновой контргайкой M8 (J3) и затяните с помощью шестигранного ключа на 5 мм и гаечного ключа 13/17.
- Дважды закрепите фиксирующую пластину (I) на соединительной планке с помощью трех винтов M6x15 мм (J5) и закрепите шестигранным ключом на 4 мм.
- Вы сможете установить эти три винта для лучшего совмещения, ослабив передний винт в сборе и попробуйте еще раз, когда все четыре винта будут на месте, затяните с помощью прилагаемого шестигранного ключа.

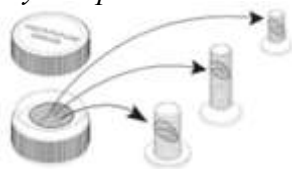


Детали: j2X1; j4X1; j3X1; j5X3.

Инструменты: Шестигранники 5мм и 4мм, гаечный ключ 13/17.

- ! **Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах.**
- ! **Убедитесь, что болты полностью затянуты шестигранным ключом.**

Смазка перед сборкой. Пожалуйста, смажьте крепления перед сборкой J5, нанеся немного «универсальной смазки» на каждый вал болта.



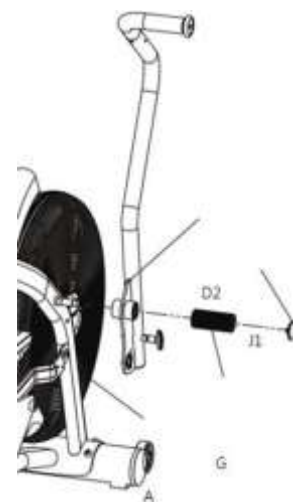
3.3. Присоедините правый руль двойного действия.

- Осторожно наденьте правый руль двойного действия (D2) на поворотную ось.
- Установите подножку (G), прикрутив ее, и затяните гаечным ключом, как показано на рисунке.
- Надежно прикрепите заглушку (J1) к подножке (G).

! Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах.

! Убедитесь, что подножка полностью затянута шестигранным ключом.

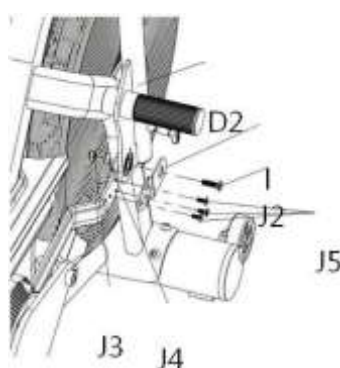
! Убедитесь, что Т-образная ручка находится в нужном положении.



Инструменты: Гаечный ключ.

3.4. Установите фиксирующую пластину и соединительную планку.

- Соедините правую ручку двойного действия (D2) и соединительную планку с помощью фиксирующей пластины (I), приставки диска (J4), винта M8x30 мм (J2) и нейлоновой контргайки M8 (J3) и затяните с помощью шестигранного ключа на 5 мм & Гаечный ключ 13/17.
- Дважды закрепите фиксирующую пластину (I) на соединительной планке с помощью трех винтов M6x15 мм (J5) и закрепите шестигранным ключом на 4 мм. (Вы сможете установить эти три винта для лучшего совмещения, ослабив передний винт в сборе и попробуйте еще раз, когда все четыре винта будут на месте, затяните с помощью прилагаемого шестигранного ключа).



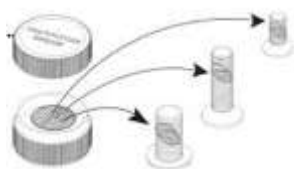
Крепления: J2x1, J3x1, J4 x1, J5 x 5.

Инструменты: Гаечный ключ 13/17.

! Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах.

! Убедитесь, что подножка полностью затянута шестигранным ключом.

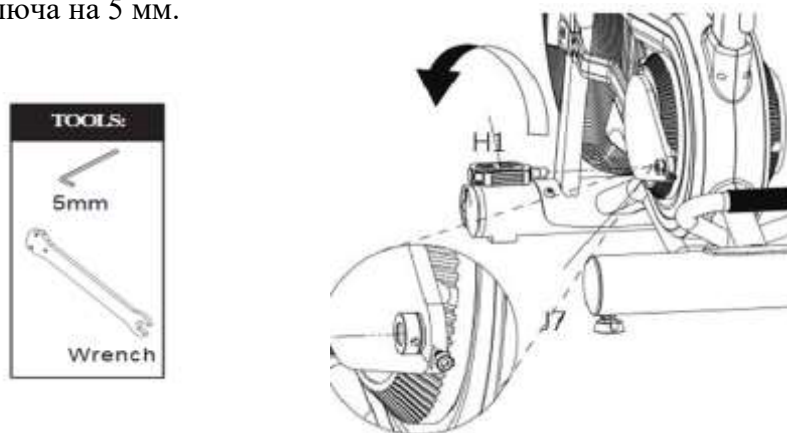
Смазка перед сборкой. Пожалуйста, смажьте крепления перед сборкой, нанеся немного «универсальной смазки» на каждый вал болта.



4. Присоедините педали.

4.1. Прикрепление педалей.

- Ослабьте винт с крестообразным шлицем (J7) на левом шатуне.
- Присоедините левую педаль (H1) к левому шатуну на 5 мм и закрепите гаечным ключом №14 / №15.
- Закрепите винт с крестообразным шлицем (J7) на шатуне с помощью шестигранного ключа на 5 мм.

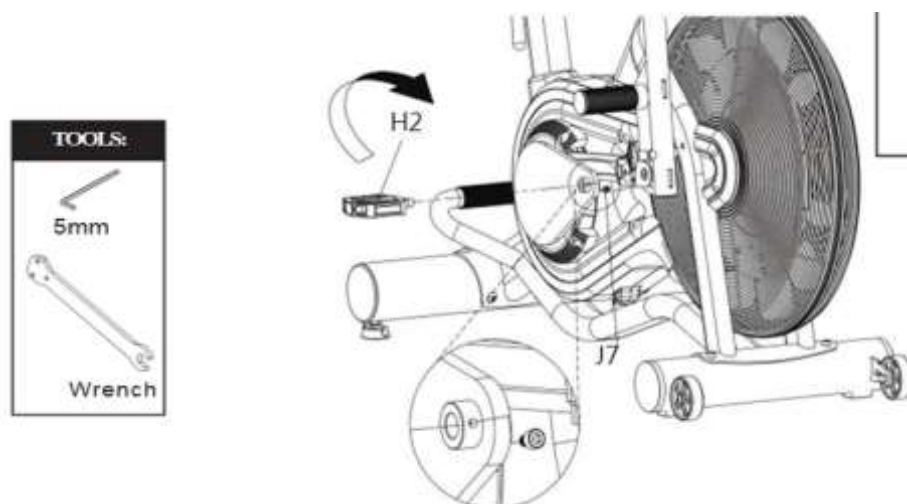


Инструменты: Гаечный ключ 5мм.

- ! **Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах.**
 - ! **Эта педаль будет навинчиваться против часовой стрелки и затягиваться гаечным ключом.**
 - ! **Убедитесь, что винт полностью затянут шестигранным ключом.**
-

4.2. Присоедините правую педаль.

- Ослабьте винт с крестообразным шлицем (J7) на правом шатуне.
- Присоедините правую педаль (H2) к правому шатуну и затяните гаечным ключом №14/ №15.
- Закрепите винт с крестообразным шлицем (J7) на шатуне с помощью шестигранного ключа на 5 мм.

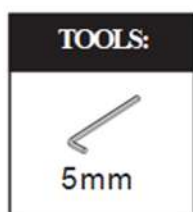


Инструменты: Гаечный ключ, Шестигранник 5мм.

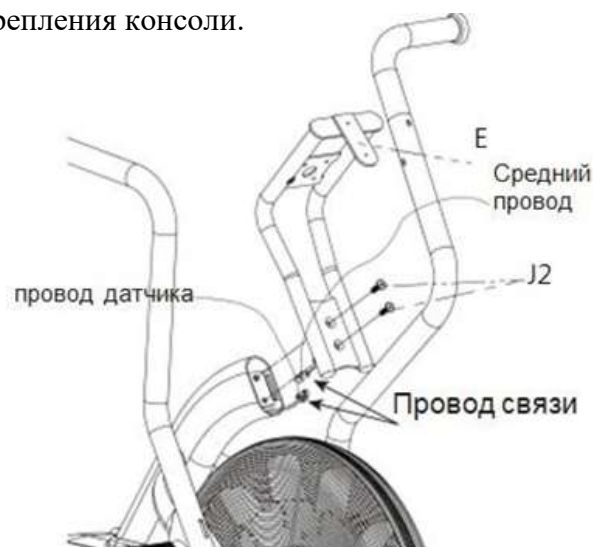
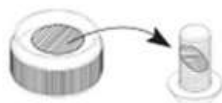
- ! **Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах.**
- ! **Педаль будет навинчиваться по часовой стрелке и затягиваться гаечным ключом.**
- ! **Убедитесь, что винт полностью затянут шестигранным ключом.**

5. Прикрепите консольную опору.

- Прикрепите опору консоли (E) к переднему концу основной рамы (A) двумя винтами M8x 30 мм (J2) и закрепите шестигранным ключом на 5 мм.
- Соедините кабель датчика и средний провод вместе.
- Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах. Убедитесь, что кабели и винты полностью затянуты.
- Будьте осторожны, чтобы не зажать кабели прикрепления консоли.



Смазка перед сборкой



Крепления: Шестигранник.

Детали: Болт j2x2.

6. Присоедините консоль.

- Удалите четыре крепежных винта, которые находятся на задней части консоли (8).
- Соедините кабель консоли и средний провод, а затем прикрепите консоль (F) к опоре консоли (E) четырьмя крепежными винтами M5 x 12 мм (F1) и закрепите отверткой.
- Прикрепите держатель для бутылок (E2) к переднему концу опоры консоли (E) двумя винтами, которые входят в комплект, и закрепите шестигранным ключом на 4 мм.

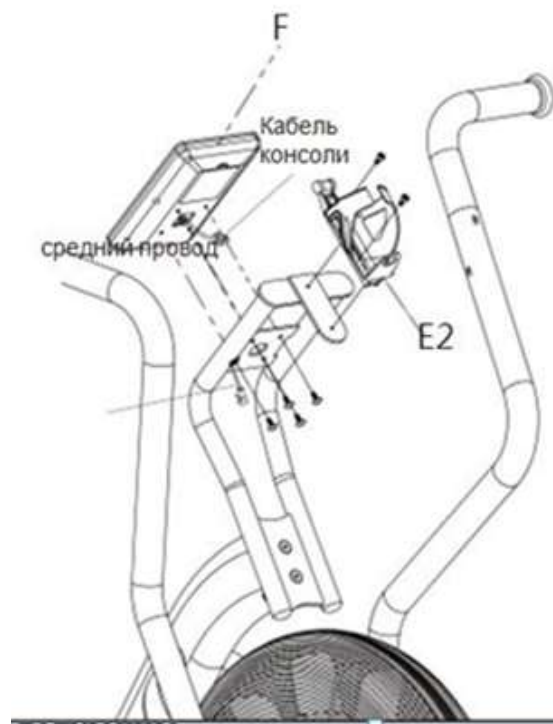


Крепления: F1x4; 2.

Инструменты: Отвертка, Шестигранник.

! Обязательно установите детали в том же порядке, что и на схемах, как показано.

! Убедитесь, что винты полностью затянуты с помощью отвертки.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПРОВЕРКИ

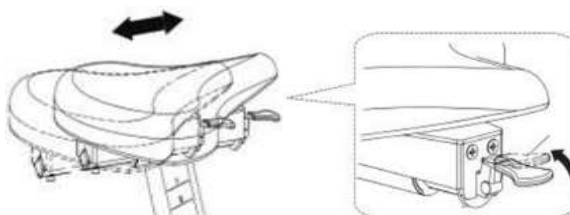
Теперь ваш тренажер собран.

- ! Пожалуйста, сделайте следующие окончательные проверки, прежде чем использовать его в первый раз.
- ! Убедитесь, что все винты, болты и гайки надежно затянуты.
- ! Убедитесь, что вы установили его на плоскую ровную поверхность.

ОСОБЕННОСТИ RENEGADE

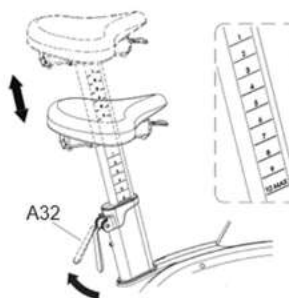
Регулировка сиденья

1. Поднимите регулировочную ручку (A55) и отрегулируйте сиденье.
2. Отпустите регулировочную ручку (A55) после того, как определите правильное положение сиденья.



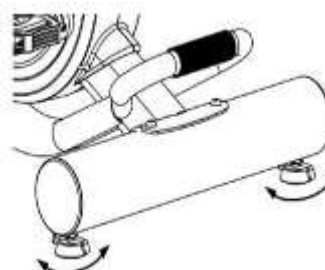
Регулировка высоты сиденья

1. Поверните кулачковую ручку (A32) и отрегулируйте высоту стойки седла.
2. Надежно нажмите на кулачковую ручку (A32) после того, как вы найдете правильную высоту сиденья.
3. Не вытягивайте подседельный штырь слишком далеко – максимум указан на подседельном штыре.



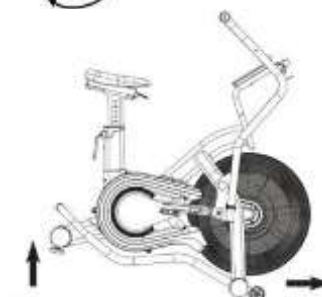
Регулировка Renegade

1. Чтобы выровнять Renegade на неровной поверхности просто поверните регуляторы (2 шт.) на задних опорах.
2. Отрегулируйте высоту Renegade.



Транспортировка Renegade

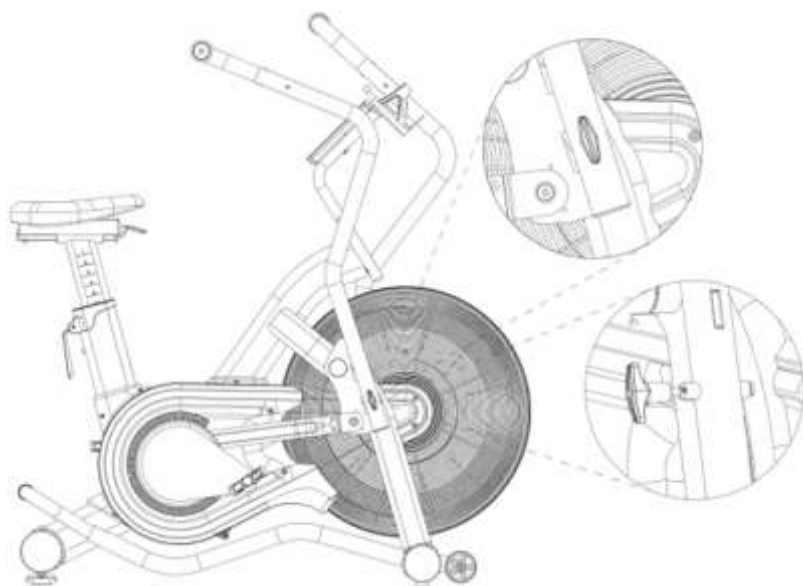
1. Ваш Renegade имеет 2 транспортных колеса на передней опоре.
2. Поднимите Renegade за ручку на заднем конце Renegade, а затем потяните или толкните, чтобы переместить тренажер.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНСОЛЬ ДЛЯ НАКЛОНЕНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ ТРЕНАЖЕРА!

РАЗБЛОКИРОВКА двойного рычага при использовании тренажера.

1. Потяните и поверните Т-образную ручку.
2. Убедитесь, что Т-образная ручка расположена параллельно двойной рукоятке.
3. Отпустите Т-образную ручку в разблокированном положении, как показано.



БЛОКИРОВКА двойного рычага, когда тренажер не используется.

1. Правой рукой потяните и поверните Т-образную ручку вертикально к двойному рычагу.
- 2.левой рукой осторожно переведите двойной рычаг в положение блокировки.
3. Отпустите Т-образную ручку в заблокированном положении, как показано на рисунке.

ЗАБЛОКИРУЙТЕ ОБОРУДОВАНИЕ, КОГДА ОНО НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ!



ИНСТРУКЦИИ К КОМПЬЮТЕРУ ТРЕНАЖЕРА

Быстрый старт

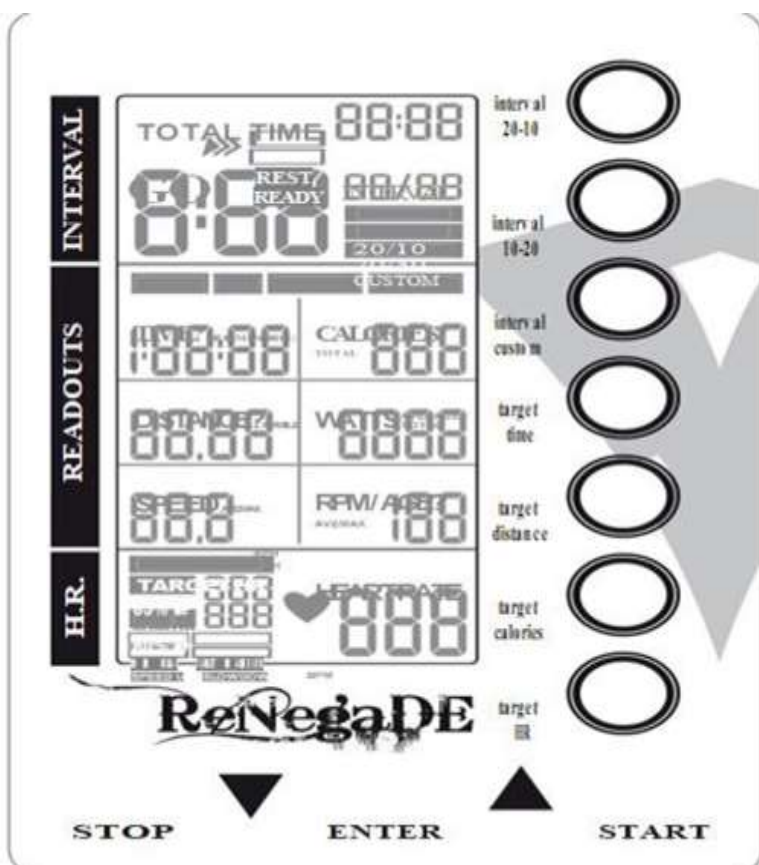
Используйте этот режим, если вам просто нужна быстрая тренировка и вы не заинтересованы в настройке каких-либо личных данных.

- Нажмите на педаль в течение нескольких секунд, чтобы включить консоль.
- Нажмите кнопку «**START**».
- Значения WATTS (мощность), SPEED (скорость), RPM (обороты в минуту), Heart RATE (сердечный ритм). Если обнаружен сигнал сердечного ритма - начнут отображаться.
- Значения TIME (времени), DISTANCE (расстояние), CALORIES (калорий), WATTS (мощность) начнут отсчет.

Чтобы завершить этот сеанс быстрой тренировки и просмотреть сводку тренировки.

- Перестаньте крутить педали.
- Нажмите кнопку «**STOP**».
- Отобразятся значения TIME (времени), DISTANCE (расстояние), CALORIES (калорий), WATTS (мощность) SPEED (скорость), RPM (обороты в минуту), Heart RATE (сердечный ритм).
- Если вы прекратите крутить педали, не нажав кнопку «**STOP**», через 30 секунд программа автоматически остановится. Вы можете возобновить программу, снова нажав на педаль. После 3 минут бездействия программа завершится.

Функции кнопок



Программные кнопки "Interval" (интервал) и "Target" (цель).

- Позволяют сразу перейти к соответствующей выбранной тренировке.

Кнопка **STOP**

- Завершить или приостановить тренировку. Нажмите и удерживайте, чтобы перезагрузить компьютер.



- Для уменьшения значений. Нажмите и удерживайте для быстрого изменения значения.

Кнопка **ENTER**

- Для подтверждения настроек.
- Менять значения во время тренировки с "AVG" (среднего) & на "MAX" (макс).



- Для увеличения значений. Нажмите и удерживайте для быстрого изменения значения.

Кнопка **START**

- Начать тренировку или перезапустить приостановленную программу

Предупреждение:

Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Если вы почувствовали слабость - немедленно прекратите тренировку.

Отображение консоли и обратная связь.

Интервал.

INTERVAL - указывает, что текущая интервальная программа находится в GO (в движении) или REST (состоянии покоя).

«8:88» показывает обратный отсчет времени GO или REST.

«88:88» показывает общее время работы программы в режиме GO & REST.

«88/88» показывает текущий интервал и общее количество участков интервалов в программе.

Указывает, что программа ИНТЕРВАЛ 20/10 или ИНТЕРВАЛ 20/30 или ИНТЕРВАЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ выбрана и используется.



Считывание данных.

Указывает, что программа TARGET TIME (целевое время) или TARGET DISTANCE (целевое расстояние) или TARGET CALORIES (целевые калории) выбрана и используется.

Указывает приблизительное количество калорий, израсходованных за этот сеанс (только для сравнения, не для использования в медицинских целях), по умолчанию подсчет от нуля до 999 ккал.

Указывает время тренировки, по умолчанию отсчет от нуля до 1:59:00, но обратный отсчет, если цель была установлена.

Указывает расстояние, пройденное за этот сеанс, по умолчанию ведет отсчет от нуля до 99,99 км, но ведет обратный отсчет, если цель была установлена.

Указывает текущую энергию (мощность), генерируемую в этом сеансе (только для сравнения, не для использования в медицинских целях), по умолчанию подсчет от нуля до 9999.

Указывает текущую скорость, с которой вы движетесь, в км/ч. Указывает текущие обороты в минуту, на которых вы крутите педали.



Сердечный ритм.

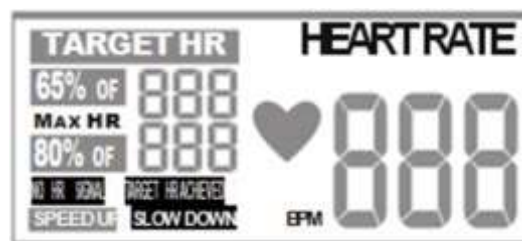
Показывает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (уд/мин), которая определяется беспроводным нагрудным ремнем для измерения пульса.

Указывает цель тренироваться при вашей максимальной частоты пульса 65%. Указывает цель тренироваться с 80% максимальной частотой пульса.

Указывает, что в этой программе не обнаружен сигнал частоты пульса. Указывает, что текущая частота пульса находится в целевом диапазоне.

Указывает на необходимость увеличения скорости вращения педалей для приведения частоты пульса в целевой диапазон.

Указывает на необходимость уменьшения скорости вращения педалей для снижения частоты пульса до целевого диапазона. Указывает на обнаружение сигнала частоты пульса.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

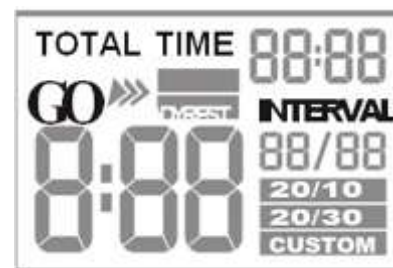
Интервальная программа

Эта консоль имеет 3 интервальных программы: интервал 20/10, интервал 20/30 и настраиваемый интервал.

Программы интервалов 20/10 и 20/30 предлагают пользователям серию из восьми интервалов высокоинтенсивных тренировок с заранее установленными временными сегментами.

Эти программы высокоинтенсивных интервальных тренировок (H.I.I.T.) будут автоматически указывать начало каждого интервала GO & REST.

Когда вы дойдете до последнего сегмента REST, консоль подаст короткий звуковой сигнал и завершит тренировку, остановившись.



Программа «Интервал 20/10»

1. Убедитесь, что консоль включена.
2. Нажмите «Интервал 20/10», чтобы выбрать режим программы.
3. Номер интервала по умолчанию «0/08» отображается в окне «Interval».
4. Отображается временной сегмент по умолчанию «REST 0:10» в окне «Interval».
5. Нажмите «Enter», чтобы подтвердить настройку.
6. Нажмите «Start», чтобы начать тренировку, а затем начните крутить педали. Программа не запустится, пока вы не начнете крутить педали.



ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Stop», чтобы завершить программу в любой момент. Сводка тренировки отобразится на экране.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Enter», чтобы переключить «AVG» (сред.) и «MAX» (макс.) показания SPEED/RPM (скорости/оборотов) во время тренировки.

Программа «Интервал 20/30»

1. Убедитесь, что консоль включена.
2. Нажмите «Интервал 20/30», чтобы выбрать режим программы.
3. Номер интервала по умолчанию «0/08» отображается в окне «Interval».
4. Отображается временной сегмент по умолчанию «REST 0:30» в окне «Interval».
5. Нажмите «Enter», чтобы подтвердить настройку.
6. Нажмите «Start», чтобы начать тренировку, а затем начните крутить педали. Программа не запустится, пока вы не начнете крутить педали.



ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Stop», чтобы завершить программу в любой момент. Сводка тренировки отобразится на экране.

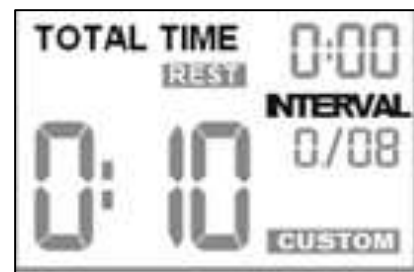
ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Enter», чтобы переключить «AVG» (сред.) и «MAX» (макс.) показания SPEED (скорости/во время тренировки).

Программа «Выбор интервала»

1. Убедитесь, что консоль включена.
2. Нажмите кнопку «Interval», чтобы выбрать режим программы. Кнопки «↓/↑» для установки время отрезка GO (0:01~9:59 минут). Нажмите «Enter», чтобы подтвердить настройку.
3. Кнопки «↓/↑» помогут установить время отрезка REST (0:01 ~ 9:59 минут).
4. Нажмите «Enter», чтобы подтвердить настройку.
5. Кнопки «↑/↓» для установки общего числа интервалов (1 ~ 99).
6. Нажмите «Enter» для подтверждения настроек.
7. Нажмите «Start», чтобы начать тренировку, а затем крутить педали. Программа не запустится, пока вы не начнете крутить педали.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Stop», чтобы завершить программу в любое время. Сводка тренировки отобразится на экране.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете дважды нажать кнопку «Enter», чтобы сохранить настройки этой программы после завершения тренировки.



Программа «TARGET»

На этой консоли есть 4 целевые программы:

1. «Target Time» («Целевое время»).
2. «Target Distance» («Целевое расстояние»).
3. «Target Calories» («Целевые калории»).
4. «Target Heart Rate» («Целевая частота пульса»).

Когда вы достигнете своей цели, консоль подаст короткий звуковой сигнал и завершит тренировку, остановившись.



Программа «Target TIME» («Целевое время»).

1. Убедитесь, что консоль включена.
2. Нажмите «Target Time», чтобы выбрать нужный режим программы.
3. Кнопки «↑/↓» чтобы установить время (1:00~1:59: 00 минут).
4. Нажмите «Enter», чтобы подтвердить настройку.
5. Нажмите «Start», чтобы начать тренировку, а затем начните крутить педали. Программа не запустится, пока вы не начнете крутить педали.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Stop», чтобы завершить программу в любое время. Сводка тренировки отобразится на экране.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Enter», чтобы переключить «AVG» (сред.) и «MAX» (макс.) для показаний SPEED/RPM (скорости/оборотов) во время тренировки.



Программа «Target DISTANCE» («Целевое расстояние»)

1. Убедитесь, что консоль включена.
2. Нажмите «Target DISTANCE», чтобы выбрать нужный режим программы.
3. Кнопки «↑/↓», чтобы установить целевое расстояние (0.1 ~ 99.90км).
4. Нажмите «Enter», чтобы подтвердить настройку.
5. Нажмите «Start», чтобы начать тренировку, а затем начните крутить педали. Программа не запустится, пока вы не начнете крутить педали.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Stop», чтобы завершить программу в любое время. Отобразится сводка тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Enter», чтобы переключить «AVG» (сред.) и «MAX» (макс.) для показаний SPEED/RPM (скорости/оборотов) во время тренировки.

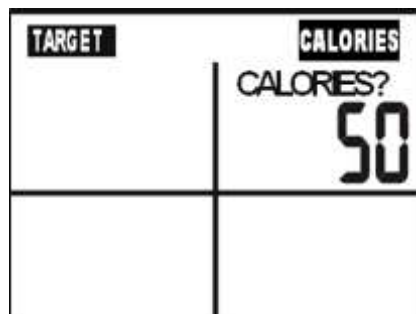


Программа «Target CALORIES» («Целевые калории»)

1. Убедитесь, что консоль включена.
2. Нажмите «Target CALORIES», чтобы выбрать нужный режим программы.
3. Значение по умолчанию «50» мигает в окне «CALORIES» (КАЛОРИИ).
4. Кнопки «↓/↑» помогут вам установить нужное значение (10 ~ 990 килокалорий).
5. Нажмите кнопку «Enter» для подтверждения значений.
6. Нажмите «Start», чтобы начать тренировку, а затем начните крутить педали.
7. Программа не запустится, пока вы не начнете крутить педали.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Stop», чтобы завершить программу в любое время. Сводка тренировки отобразится на экране.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Enter», чтобы переключить «AVG» (средние) и «MAX» (максимальные) показания SPEED/RPM (скорости/обороты) во время тренировки.



Программа «Target HR» («Целевая частота пульса»)

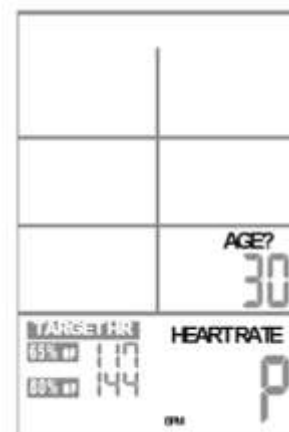
Чтобы использовать данную программу, вам необходимо носить нагрудный ремень с беспроводной связью. После того, как вы введете свой возраст, компьютер вычислит и отобразит соответствующие значения для 65% и 80% вашей максимальной частоты пульса, а также отобразит вашу текущую частоту пульса. Компьютер также предложит вам ускориться или замедлить, чтобы попасть в зону от 65% до 80%.

1. Убедитесь, что консоль включена.
2. Нажмите «Target HR» («Целевая частота пульса»), чтобы выбрать нужный режим программы.
3. Значение по умолчанию «30» мигает в окне «AGE» (возраст).
4. Кнопки «↑/↓» для установки возраста (10 ~ 99).
5. Нажмите «Enter» для подтверждения значений.
6. Значение по умолчанию 65% целевого пульса и 80% целевого пульса отображается в окне пульса соответственно.
7. Нажмите «Start», чтобы начать тренировку, а затем начните крутить педали. Программа не запустится, пока вы не начнете крутить педали.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Stop», чтобы завершить программу в любое время. Сводка тренировки отобразится на экране.

ПРИМЕЧАНИЕ. Вы можете нажать кнопку «Enter», чтобы переключить «AVG» (средние) и «MAX» (максимальные) показания SPEED / RPM (скорости/обороты) во время тренировки.

Не используйте программу Target HR, если ваша частота пульса не отображается должным образом на дисплее «NO HR SIGNAL» (нет сигнала сердечного ритма) будет мигать в окне частоты пульса, если при запуске программы не будет обнаружен беспроводной сигнал частоты пульса. См. Раздел «Тренировки на Ренегейд» для более подробной информации о преимуществах тренировки целевой частоты пульса.



КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ RENEGADE

Хранение. Храните оборудование в сухом месте с минимальными колебаниями температуры. Постарайтесь защитить устройство от пыли и всегда отключайте его от сети, когда не пользуетесь им. Уровень безопасности, обеспечиваемый конструкцией данного велотренажера, может поддерживаться только при регулярном его осмотре на предмет повреждений и износа. Неработающие компоненты необходимо немедленно заменить или данный тренажер следует вывести из эксплуатации до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

- ! **Никогда не снимайте защитный кожух!**
- ! **Ваш велотренажер предназначен только для тренировок в помещении, его нельзя использовать или хранить во влажных помещениях.**
- ! **Рекомендуем вам регулярно проверять компоненты на предмет износа и убедитесь, что все гайки и болты затянуты перед каждой тренировкой.**

Рекомендации по обслуживанию.

Всегда используйте мягкую хлопчатобумажную ткань и разбавленный неабразивный очиститель или промежуточное моющее средство для очистки внешней стороны данного велотренажера. Никогда не используйте растворители на основе аммиака, кислоты или нефти для очистки любой части велотренажера, так как это может повредить отделку.

График профилактического обслуживания.

Ежедневно:

- Перед каждым использованием убедитесь, что вокруг тренажера нет препятствий, которые могут помешать рулю и вращению педали.
- Перед каждым использованием убедитесь, что педали и винты вала надежно затянуты, а также педали и ремни педалей на предмет износа.
- После каждого использования протирайте поверхность велотренажера, чтобы удалить пот и влагу.
- Протрите лицевую часть консоли дисплея слегка влажной мягкой хлопчатобумажной тканью. Избегайте попадания дополнительной влаги на консоль дисплея. Не допускайте попадания на консоль дисплея отпечатков пальцев и пота, чтобы продлить срок службы консоли.

Еженедельно:

- Тщательно очистите пластиковый корпус велотренажера.
- Очистите верхнюю часть ремней педали, седло и подседельный штырь, а также консоль дисплея.
- Убедитесь, что педали надежно затянуты, и проверьте педали и педальные ремни на предмет износа.
- Осмотрите все монтажные болты и гайки на предмет износа и убедитесь, что они достаточно затянуты.

Ежемесячно:

- Убедитесь, что все открытые концы металлических деталей протерты тонкой смазкой для защиты от ржавчины.
- Проверьте правильность натяжения поликлинового ремня: замените ремень с трещинами, потертостями.
- При необходимости позвоните своему местному авторизованному дистрибьютору для замены в службе поддержки клиентов.
- Проверьте наличие люфта в мосту в сборе и ощущения скрежета в области кривошипа при нажатии на педали.
- При необходимости позвоните своему местному авторизованному дистрибьютору для замены.
- Проверьте и при необходимости замените батарею AA в консоли.
- Очистите узел крыльчатки вентилятора от пыли с помощью пистолета-распылителя, если таковой имеется.

Мы не рекомендуем пытаться ремонтировать внутренние части педального узла. Если обнаружен внутренний износ, мы рекомендуем заменить педаль.

Использование смазочных материалов или чистящих растворов, отличных от указанных, приведет к снижению производительности и сокращению срока службы этой детали.

ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ RENEGADE

Исправление проблем.

Если у вас возникли проблемы с оборудованием, прежде чем делать что-либо еще, убедитесь, что все кабели подключены правильно. Если у вас проблемы с измерением пульса, пожалуйста, обратите внимание, что некоторые волокна, используемые в одежде, например, полиэстер, создают статическое электричество, которое может мешать надежному считыванию пульса.

Мобильные телефоны, телевизоры, микроволновые печи и другие электроприборы, которые генерируют электромагнитное поле, также могут мешать измерению пульса.

Если у вас по-прежнему возникают проблемы с вашим оборудованием, свяжитесь с вашим местным дистрибьютором.

Всегда консультируйтесь с врачом перед тем, как приступить к новой программе упражнений.

Если вы испытываете тошноту, головокружение или другие ненормальные симптомы во время упражнений, немедленно остановите тренировку и обратитесь к врачу!

Начало и окончание тренировки. Правильное положение на тренажере. Сядьте на тренажер, поставив ноги на педали и внутреннюю часть педальных ремней. Убедитесь, что высота сиденья отрегулирована правильно – ваше положение должно быть устойчивыми и сбалансированными на сиденье. Основное правило выбора правильной высоты сиденья - когда педаль достигает самой нижней точки, нога почти прямая. Убедитесь, что высота сиденья отрегулирована правильно – ваше положение должно быть устойчивыми и сбалансированными на сиденье. Основное правило выбора правильной высоты сиденья - когда педаль достигает самой нижней точки, нога почти прямая. Постарайтесь, чтобы ваша спина была прямой во время тренировок, особенно в течение длительных периодов.

Как долго мне следует тренироваться? Это действительно зависит от вашего текущего уровня физической подготовки. Если вы только начинаете выполнять новую программу упражнений, вам следует начинать постепенно и наращивать темп - не пытайтесь делать слишком много и слишком быстро. 30 минут 3 раза в неделю должно хватить.

Сердечный ритм. Чтобы получить максимальную отдачу от вашего нового фитнес-оборудования и добиться наилучших результатов от тренировок, вы должны тренироваться с нужным уровнем усилий, а это означает прислушиваться к своему сердцу! Работа с целевым пульсом означает, что вы можете направить тренировку на достижение различных целей.

Хорошее здоровье - для желающих улучшить качество жизни и общее самочувствие. Ваши тренировки должны проводиться с интенсивностью 50-60% от предполагаемой максимальной частоты пульса, должны длиться около 30 минут и могут проводиться в большинство дней недели.

Снижение веса - чтобы увидеть значительное сокращение жировых отложений, ваши тренировки должны быть немного более интенсивными - от 60 до 70% от предполагаемой максимальной частоты пульса. Эти занятия также можно проводить в большинство дней недели продолжительностью до 30 минут.

Повышение уровня физической подготовки. Эти тренировки должны проводиться при 70-80% вашей расчетной максимальной частоты пульса, а также могут включать в себя периоды интервальных тренировок, при которых ваш пульс на короткое время достигнет пика, близкого к максимальному уровню пульса.

Это интенсивные занятия, и между ними потребуется отдых не менее 48 часов.

РАСЧЕТ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Во-первых, вам нужно найти расчетную максимальную частоту пульса по формуле:

«220 минус ваш возраст в годах». Итак, если вам 35 лет, ваша расчетная максимальная частота пульса составляет: $220 - 35 = 185$ ударов в минуту (уд / мин).

Затем, чтобы рассчитать целевую частоту пульса, просто умножьте расчетную максимальную частоту пульса (185 ударов в минуту) на соответствующий процент. Итак, если ваша цель лучше - здоровье: $185 \times 60\% = 111$ ударов в минуту.

ПРИМЕЧАНИЕ. Важно! Следует помнить при всех оценочных расчетах, что они являются всего лишь оценками - если вы не чувствуете себя комфортно, выполняя свою задачу, уменьшите ее до комфортного уровня. При тренировке с частотой пульса необходимо следить за частотой пульса на протяжении всей тренировки. Для этого мы рекомендуем использовать нагрудный ремень (если в вашем тренажере есть беспроводной приемник или пульсометр).

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ.

1. Высота сиденья.

Поверните педали так, чтобы одна из педалей находилась в верхнем положении. Поставьте ногу на носок, защелкните педаль как можно ближе к полу и велотренажер. Убедитесь, что подушечка стопы находится над центром педали. Нога должна быть немного согнута в коленях. Если ваша нога слишком прямая или ваша ступня не может коснуться педали, вам необходимо опустить сиденье. Если ваша нога слишком согнута, вам нужно будет поднять сиденье. Снимите сиденье и отпустите / потяните за ручку регулировки стойки сиденья, когда она ослаблена, вы можете сдвинуть стойку питания вверх или вниз по мере необходимости. Когда сиденье находится в желаемом положении, нажмите ручку регулировки штока сиденья вперед, чтобы зафиксировать подседельный штырь. Обратите внимание на метку окончательного положения на штоке седла для использования в будущем.



2. Регулировка положение сиденья вперед/назад.

Регулировка взад/вперед позволяет лучше прилегать. Потяните за ручку регулировки сиденья и сдвиньте сиденье вперед или назад. Сядьте на велосипед, установив шатуны в положение на «3 часа» и «9 часов». Правильное положение передней и задней части, когда небольшая выпуклость наверху голени непосредственно под коленной чашечкой (бугристость большеберцовой кости) находится примерно над осью педали (в положении на 3 часа). Отсоедините от тренажера и отпустите ручку регулировки, чтобы зафиксировать сиденье.



3. Проверка удобного положения во время тренировки.

Теперь, когда вы приняли нужное положение, уделите несколько минут и прокрутите педали на велосипеде, чтобы принять удобное положение. Начните крутить педали в медленном темпе, направив пальцы ног и колени прямо вперед. Слегка держите ручки в положении, позволяющем расслабить плечи и верхнюю часть тела. Легко крутите педали с низким сопротивлением, пока не почувствуете уверенность в том, что сможете комфортно кататься в этом положении на протяжении всей тренировки.

ВНИМАНИЕ: оборудование не оборудовано свободным колесом, поэтому движущиеся части не могут быть немедленно остановлены.

ПРИМЕЧАНИЕ: тренажер имеет встроенную скорость зависящая система сопротивления/торможения.



СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

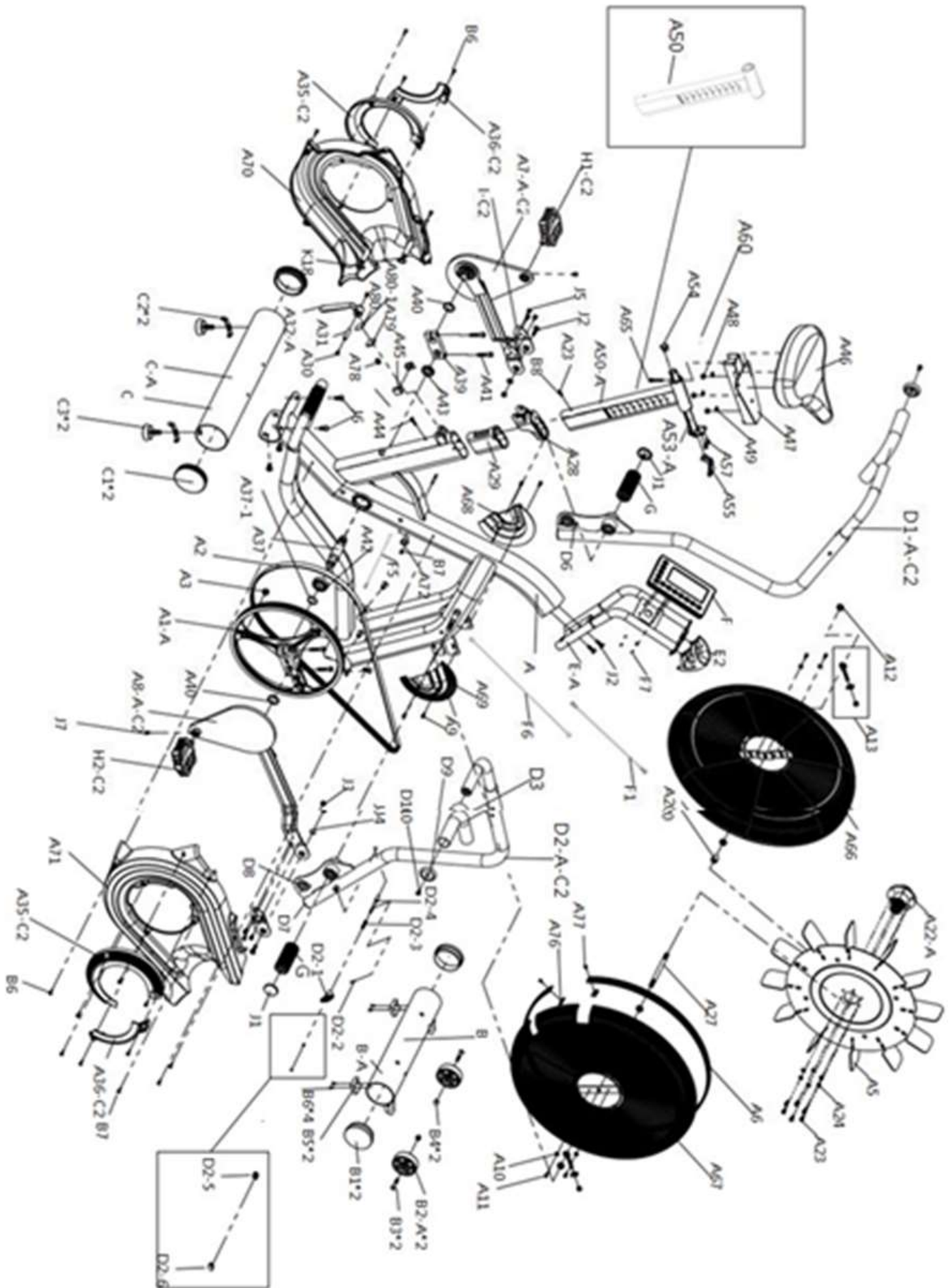
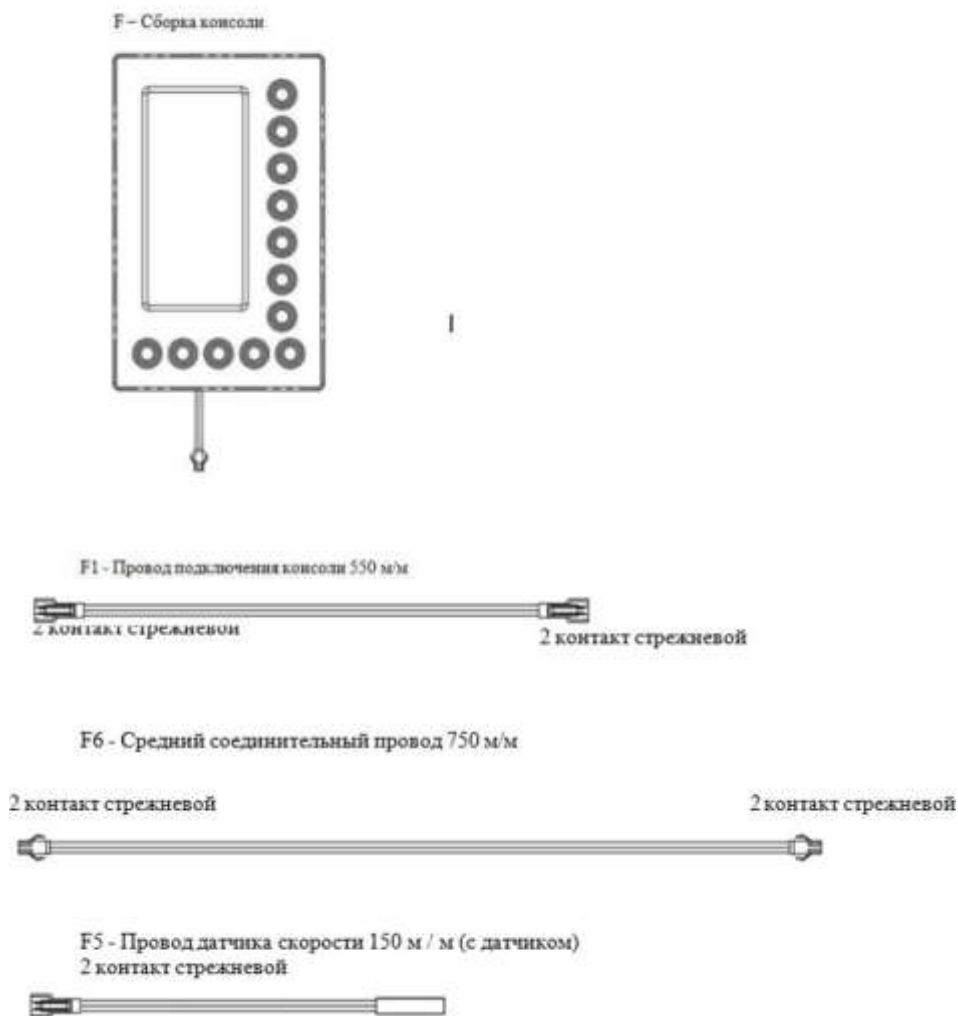


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

P/N	Описание	Количество	P/N	Описание	Количество
A	Основная рама	1	A77	Винт с крестообразным шлицем (M4 X)	2
A1-A	Поликлиновой ремень в сборе	1	A78	Пружина	2
A2	Поликлиновой ремень - 692 J7	1	A79	Прокладка	1
A3	Магнит (OD15 X 7мм)	1	A80	Металлическая пластина	1
A5	Стальной - Вентилятор	1	A80-1	Металлическая пластина	2
A6	Пластиковая прокладка	1	A9	Болт с головкой под шестигранник (M5)	1
A7-A-C2	Кривошипный диск - L в сборе	1	B	Передняя опора	1
A8-A-C2	Кривошипный диск - R в сборе	1	B1	Заглушка передней опоры	2
A10	Плоская шайба (M5 X Ø13 X 1T)	4	B2-A	Подвижное колесо в сборе	2
A11	Болт с головкой под шестигранник	4	B3	Болт с головкой под шестигранник (M8)	2
A12	Шестигранная гайка - M12	4	B4	M8 Колпачковая гайка	2
A13	Комплект регулировочных винтов	2	B5	Подножка	2
A20	Металлическая прокладка - Ø19 X	1	B6	Винт с крестообразным шлицем (M4 x)	4
A22-A	Шкив вентилятора – в сборе	1	B7	Винт с крестообразным шлицем (M4 x)	1
A23	Болт с головкой под шестигранник	1	B8	Стопорная гайка m6	1
A24	Пружинная шайба - M6	1	C	Задняя опора	1
A27	Ось шкива вентилятора (OD12 X)	1	C-A	Задняя опора в сборе	1
A28	Ось крыльчатки вентилятора	1	C1	Заглушка задней опоры- Ø101.6	2
A29	Распорка редуктора	1	C2	Регулируемый по высоте замок	2
A30	Болт с головкой под шестигранник	2	C3	Регулируемый по высоте упор для ног	2
A31	Металлическая втулка (Ø10) X	1	D1-A-C2	Руль двойного действия - одинарная	1
A32-A	Кулачковая ручка в сборе	1	D2-A-C2	Руль двойного действия - одинарная	1
A35-C2	Крышка шатуна (R + L) Большая	2	D2-1	Стопорный штифт рукоятки	1
A36-C2	Крышка шатуна (R + L)	2	D2-2	Стопорный штифт держателя	1
A37	Кривошипная ось - M25 X P1.5	1	D2-3	Стопорный штифт пружины	1
A37-1	С-Фиксатор S25	1	D2-4	Стопорный штифт оси	1
A39	Кривошипная ось в сборе (L)	1	D2-5	Установочный винт с головкой под	2
A40	Установочная шайба (Ø25 X 31 X)	1	D2-6	Заглушка конатктов	2
A41	Болт с головкой под шестигранник	4	D3	Ручка из ПВХ	2
A42	Подшипник - 6005ZZ	2	D6	Винт с крестообразным шлицем (M5 X 8)	2
A43	Шайба переходника оси	1	D7	Заглушка руля - нижняя	1
A44	Болт с головкой под шестигранник	1	D8	Подшипник - 6203ZZ	1
A45	Металлическая заглушка	1	D9	Заглушка руля	2
A46	Сиденье (LS-A22)	2	D10	Винт с крестообразным шлицем (M6 X)	2

I - I Сборка консоли



УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.