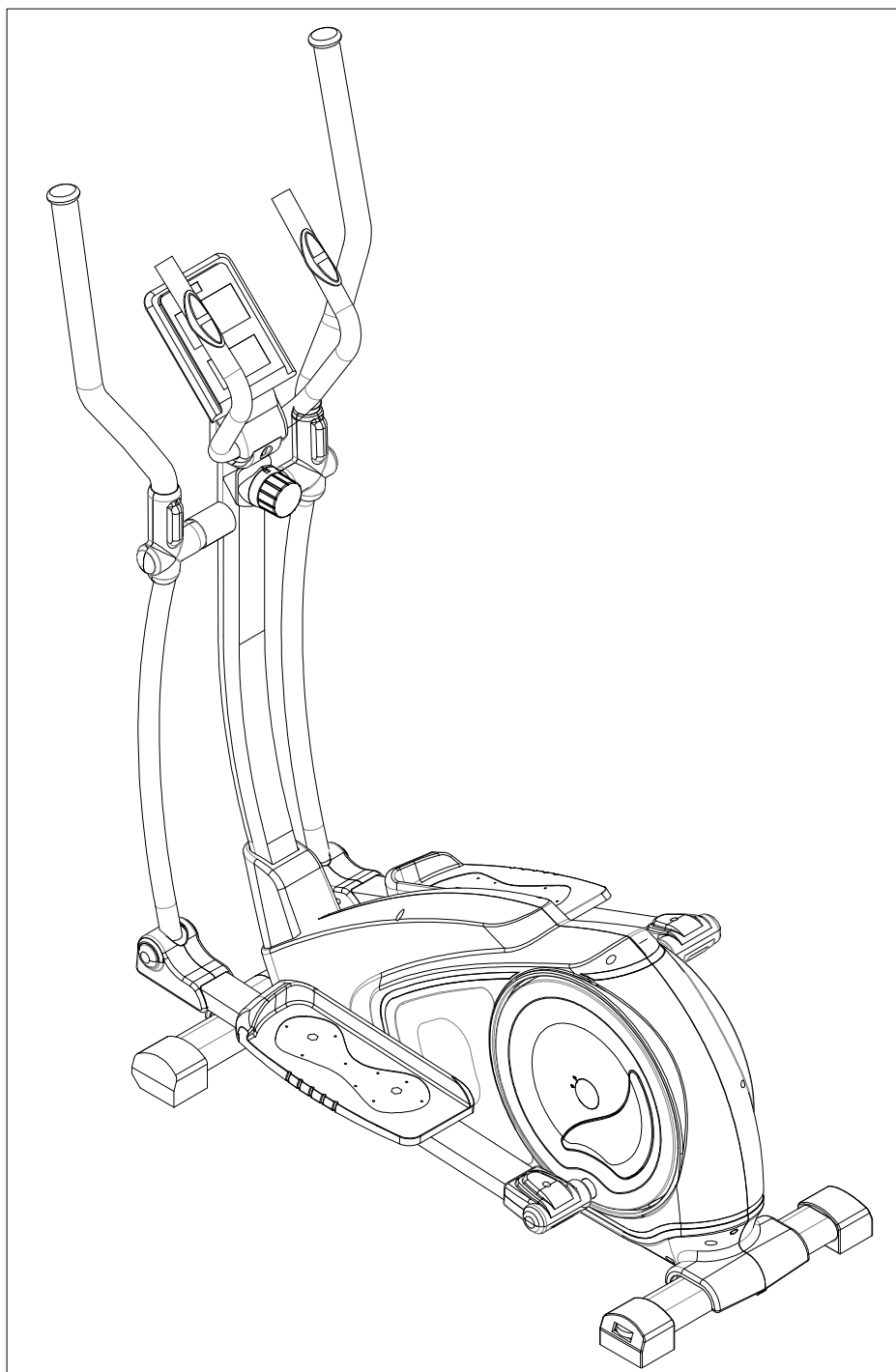


# Руководство пользователя AL615E



## ***Важно!***

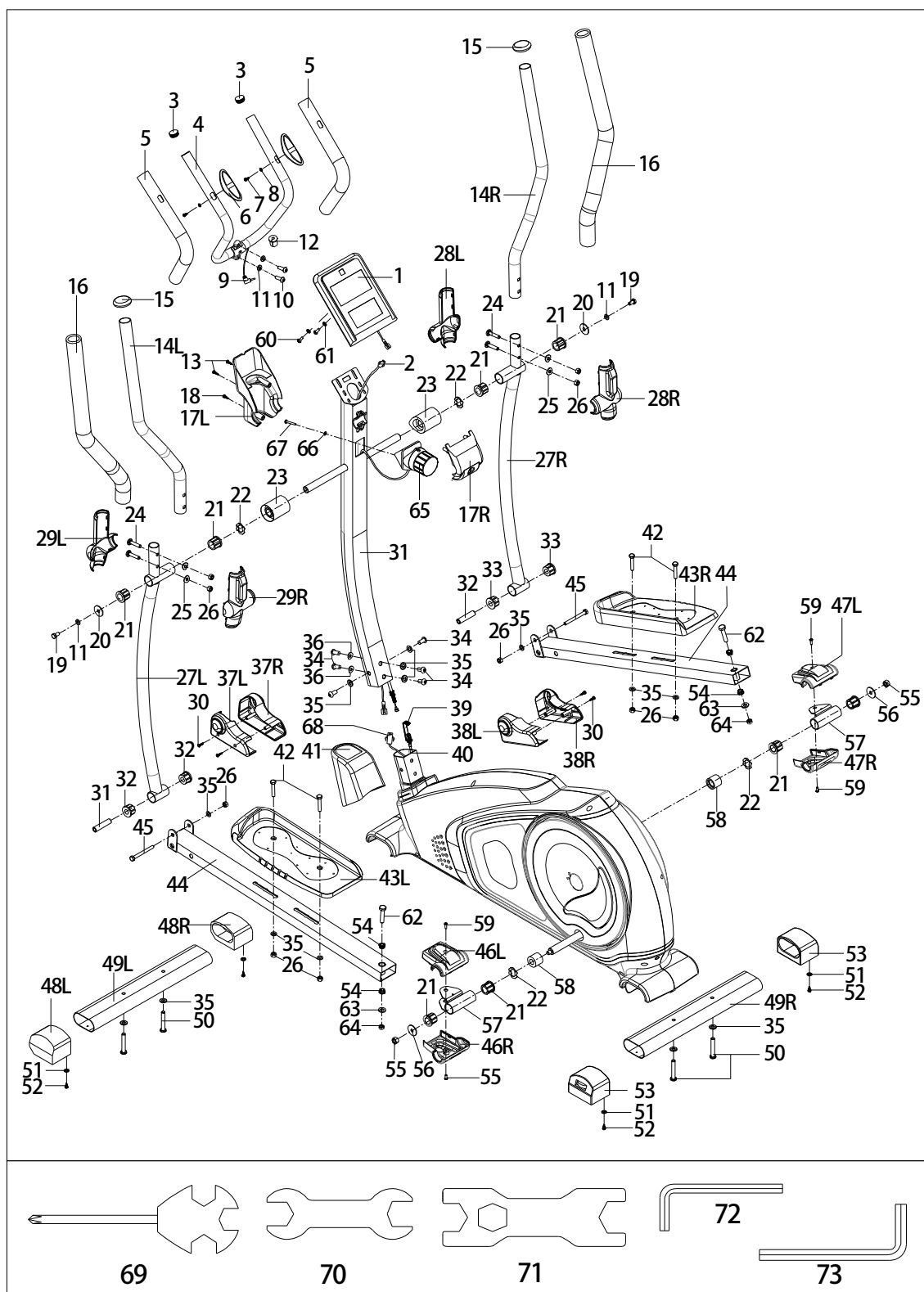
Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед началом использования тренажера!

# Правила техники безопасности

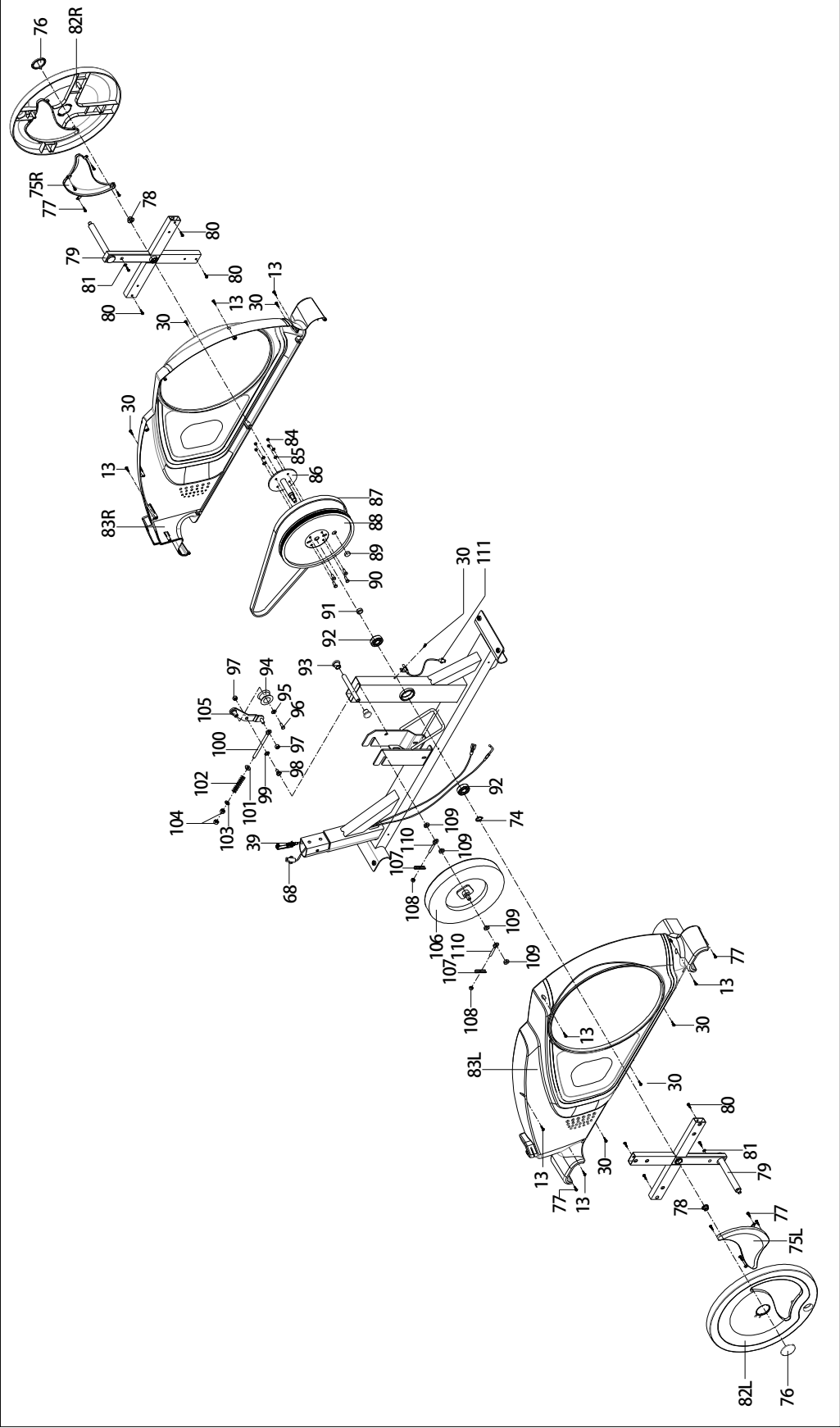
Пожалуйста, сохраните данные инструкции в течение всего времени использования тренажера

1. Очень важно прочесть полностью руководство перед сборкой и использованием тренажера.  
Безопасное и эффективное использование тренажера может быть достигнуто в результате правильной сборки, ухода и эксплуатации. Вы ответственны за то, что все пользователи оборудования ознакомлены с данным руководством и предупреждены о возможных опасностях.
2. Перед началом любых занятий на тренажере Вы должны проконсультироваться со своим врачом на предмет противопоказаний в использовании Вами тренажера и возможного риска для Вашего здоровья. Рекомендации Вашего врача особенно важны, если Вы принимаете какие-либо лекарства, влияющие на частоту сердечного ритма, артериальное давление и уровень холестерина.
3. Будьте внимательны к сигналам Вашего организма. Неправильные или чрезмерные упражнения могут нанести вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если Вы испытываете следующие симптомы: боль, затрудненное дыхание, нерегулярное сердцебиение, сжатие в области грудной клетки, помутнение сознания, головокружение или тошноту. В случае вышеперечисленных симптомов Вы должны немедленно обратиться к врачу и не продолжать тренировки без его разрешения.
4. Не разрешайте детям и животным играть на тренажере. Тренажер предназначен только для использования его взрослыми в процессе тренировок.
5. Используйте тренажер на прочной и ровной поверхности с покрытием, защищающим Ваш пол или ковер. Для безопасного использования тренажера, обеспечьте, по крайней мере, 0,5 м свободного пространства вокруг него.
6. Перед началом использования тренажера, убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты. Если Вы слышите необычные звуки в процессе сборки и эксплуатации тренажера, остановитесь и не продолжайте занятий, пока проблема не будет решена.
7. Безопасность использования тренажера может быть обеспечена при его регулярных проверках на повреждения и износ.
8. Всегда используйте тренажер по назначению. Если Вы обнаружили какие-либо поврежденные компоненты в процессе сборки или проверки тренажера, или слышите необычный шум, издаваемый тренажером в процессе эксплуатации, немедленно остановитесь и не используйте его до устранения проблемы.
9. Надевайте спортивную одежду для тренировок. Избегайте слишком свободной одежды, края которой могут быть затянуты в движущиеся узлы или препятствовать движению.
10. Тренажер испытан в соответствии с требованиями класса H.C.
11. Тренажер не является лечебным средством.
12. Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении тренажера, чтобы не повредить спину. Всегда соблюдайте правила техники безопасности в процессе подъема или обратитесь за помощью, если это необходимо.

# Развернутый вид:



Развернутый вид:



## Список деталей

№	Описание	К-во
1	Компьютер	1
2	Верхний кабель	1
3	Заглушка $\Phi 25*16$	2
4	Центральная рукоятка	1
5	Ручка $\Phi 23*500$	2
6	Пульсоъемник 配 $\Phi 25$ 管	2
7	Болт ST4.0*19	2
8	Шайба $d6*\Phi 12*1$	2
9	Кабель пульсоъемника	1
10	Болт M8*25	2
11	Шайба d8	4
12	Заглушка $\Phi 12*11$	1
13	Болт ST4.2*19	9
14L/ R	Рукоятка	2
15	Заглушка	2
16	Ручка $\Phi 30*630$	2
17L/ R	Верхняя защита стойки	1
18	Болт ST4.2*25	1

№	Описание	К-во
57	Крепеж pedalной рейки	2
58	Вставка	2
59	Болт M5*10	4
60	Болт M4*12	2
61	Шайба $d4*\Phi 12*1$	2
62	Болт M10*55	2
63	Шайба $d10*\Phi 20*2$	2
64	Гайка M10	2
65	Регулятор нагрузки	1
66	Шайба $d5*\Phi 20*R30*1.5$	1
67	Болт M5*55	1
68	Нижний кабель	1
69	Ключ S13-14-15	1
70	Ключ S13-14	1
71	Ключ S17-19	2
72	Ключ S5	1
73	Ключ S6	1
74	Шайба на ось d17	1

19	Болт M8*16	2
20	Шайба d8*Φ32*2	2
21	Втулка 2	8
22	Шайба d19*Φ25*0.3	4
23	Вставка	2
24	Болт M8*43	4
25	Шайба d8*Φ20*2*R16	4
26	Гайка M8	10
27L/ R	Штанга	2
28L/ R	Защита штанги (П)	2
29L/ R	Защита штанги (Л)	2
30	Болт ST4.2*16	10
31	Стойка	1
32	Вставка	2
33	Втулка 1	4
34	Болт M8*16	6
35	Шайба d8*Φ16*1.5	14

75L/ R	Элемент панели колеса	2
76	Элемент панели колеса	2
77	Болт ST3*10	10
78	Гайка M10*1.25	2
79	Штифт	2
80	Болт ST4*19	8
81	Шайба d5*Φ13*1	2
82L/ R	Панель колеса	2
83L/ R	Защита корпуса	2
84	Гайка M6	4
85	Шайба d6	4
86	Ось	1
87	Ремень 6PJ430	1
88	Шкив ремня Φ260	1
89	Круглый магнит	1
90	Болт M6*16	4
91	Втулка Φ22*Φ18*4	1

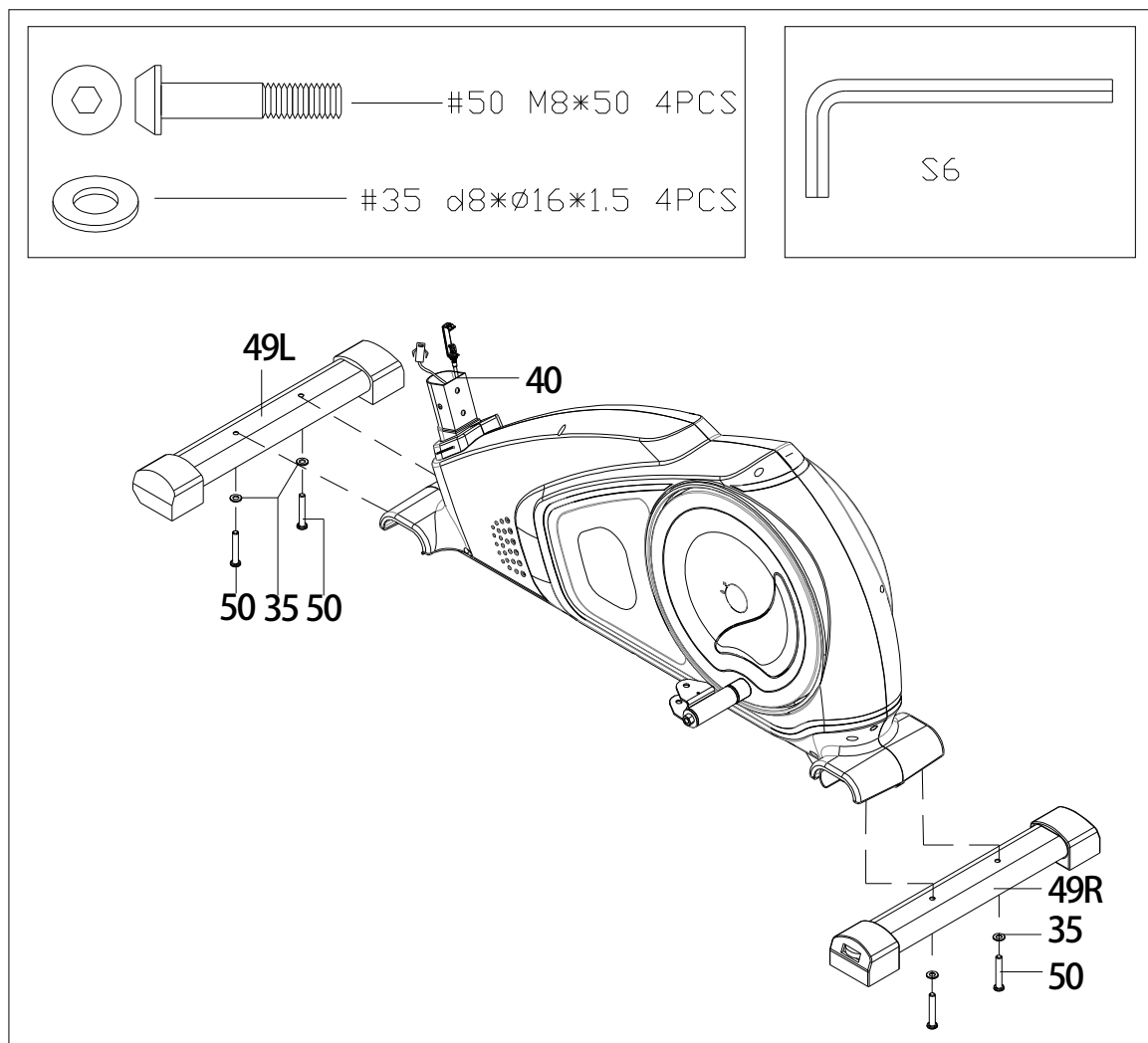
36	Шайба d8*Φ20*2*R30	2	92	Подшипник 6203-2RS	2
37L/ R	Защита соединения передняя	2	93	Заглушка	2
38L/ R	Защита соединения передняя	2	94	Ролик	1
39	Трос нагрузки	1	95	Шайба d6*Φ16*1.2	1
40	Главная рама	1	96	Болт M6*10	1
41	Нижняя защита стойки	1	97	Гайка M8	2
42	Болт M8*45	4	98	Болт M8*12*φ10*5.5*S5	1
43L/ R	Педаль	2	99	Шайба d12*Φ17*0.5	1
44	Педальная рейка	2	100	Рычаг 120	1
45	Болт M8*75	2	101	Шайба d8*Φ25*2	1
46L/ R	Защита соединения задняя	2	102	Пружина	1
47L/ R	Защита соединения задняя	2	103	Шайба d8*Φ20*1.5	1
48L/ R	Заглушка PT80*40	1	104	Гайка M8	2
49L/ R	Ножка	2	105	Крепеж ролика	1
50	Болт M8*50	4	106	Маховое колесо	1

51	Шайба d5*Φ13*1	4
52	Болт ST4.2*25	4
53	Регулируемая заглушка PT80*40	2
54	Композитная вставка	4
55	Гайка M10*1.25	2
56	Шайба d10*Φ32*2	2

107	Крепеж	2
108	Гайка M6	2
109	Гайка M10	4
110	Болт	1
111	Кабель	1

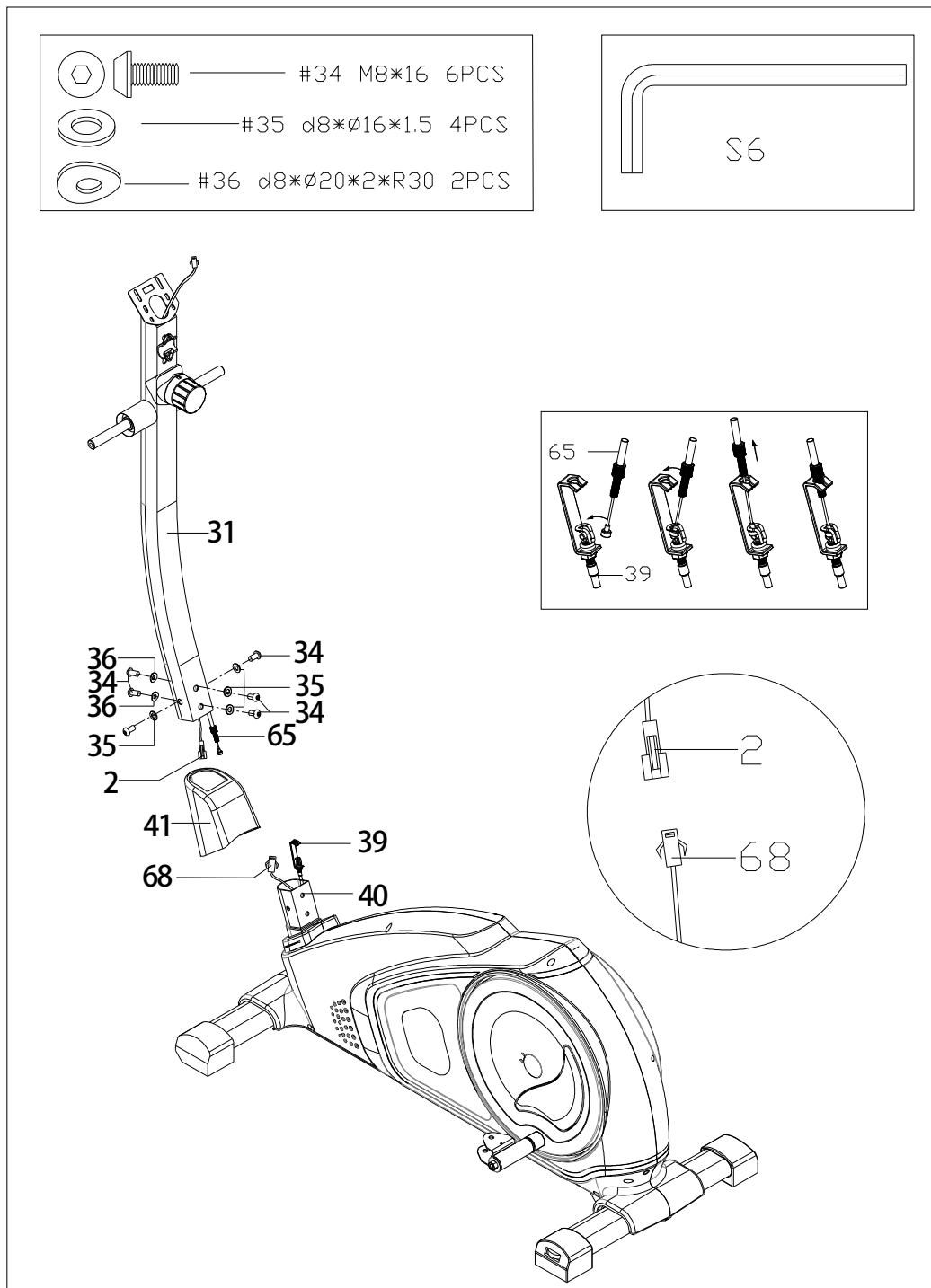


## Шаг 1:



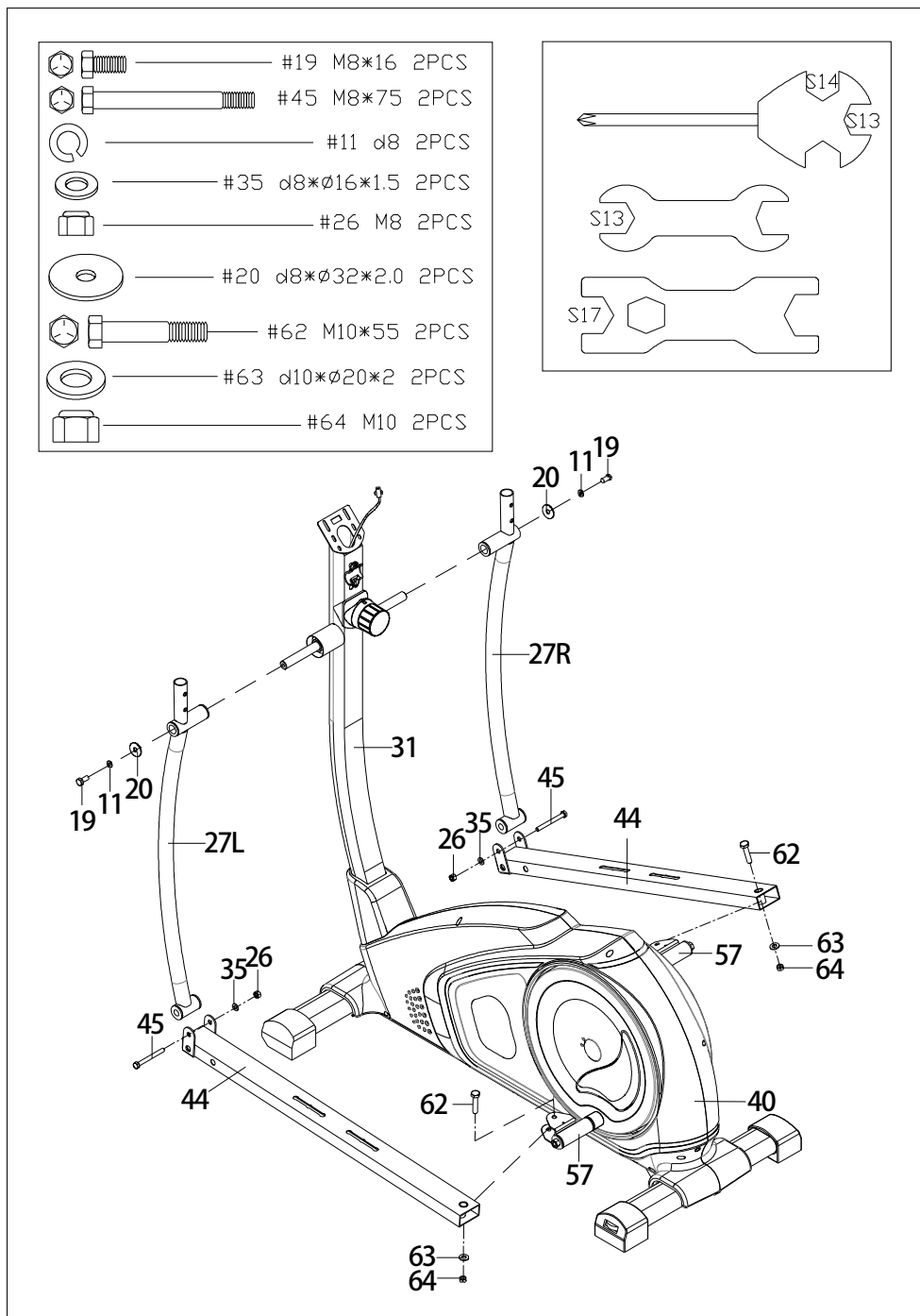
Закрепите ножки (49L/R) на главной раме (40) с помощью болтов (50) и шайб (35)

## Шаг 2:



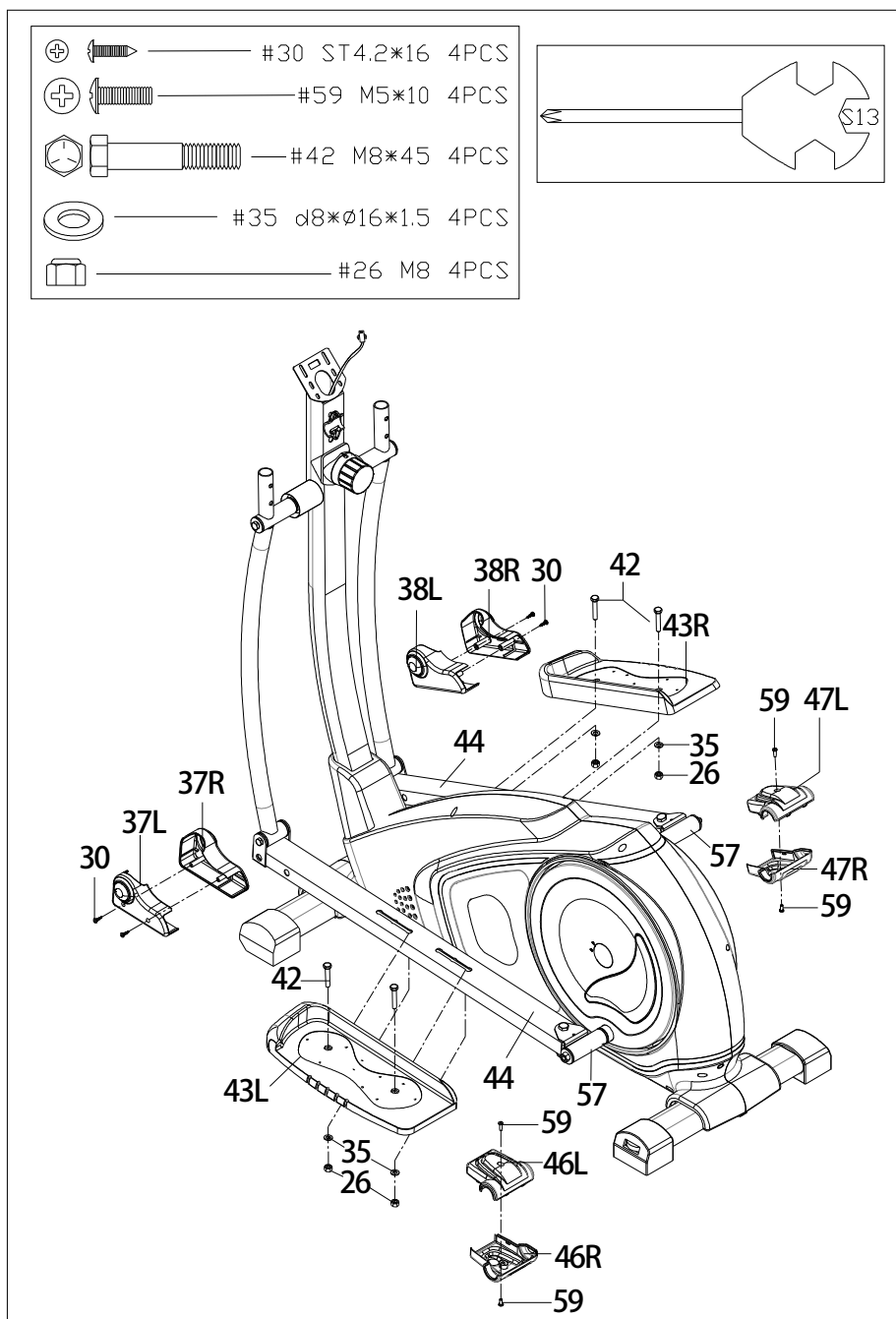
- Наденьте нижнюю защиту стойки (41) на стойку (31)
- Соедините верхний (2) и нижний (68) кабели
- Соедините регулятор нагрузки (65) с тросом нагрузки (39)
- Прикрепите стойку (31) к главной раме (40) с помощью болтов (34) и шайб (35)(36)

### Шаг 3:



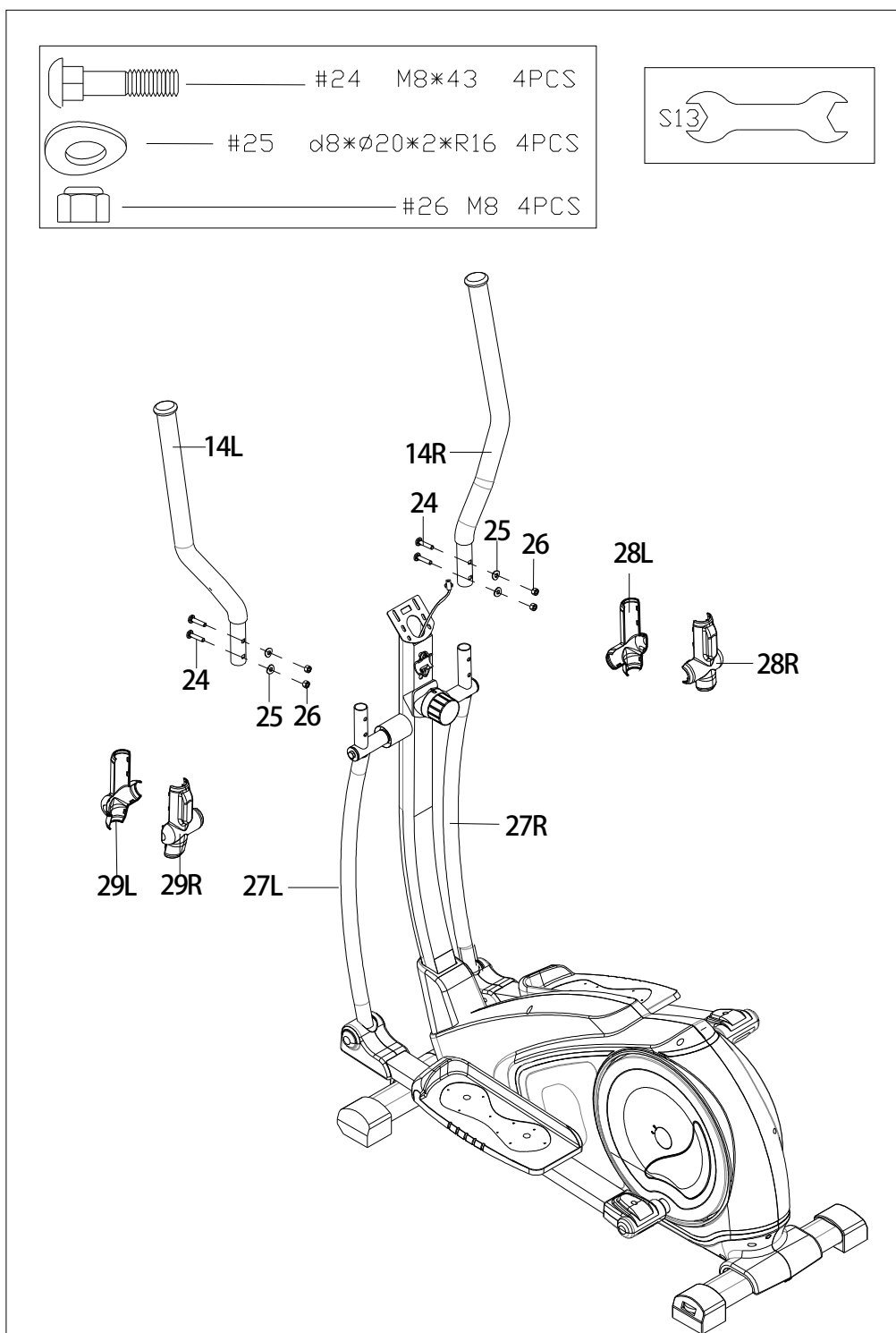
- Присоедините штанги (27L/R) к стойке (31) с помощью болтов (19) и шайб (11)(20)
- Присоедините педальные рейки (44) к крепежам педальной рейки (57) с помощью болтов (62), шайб (63) и гаек (64)
- Присоедините педальные рейки (44) к штангам (27L/R) с помощью болтов (45), шайб (35) и гаек (26)

## Шаг 4:



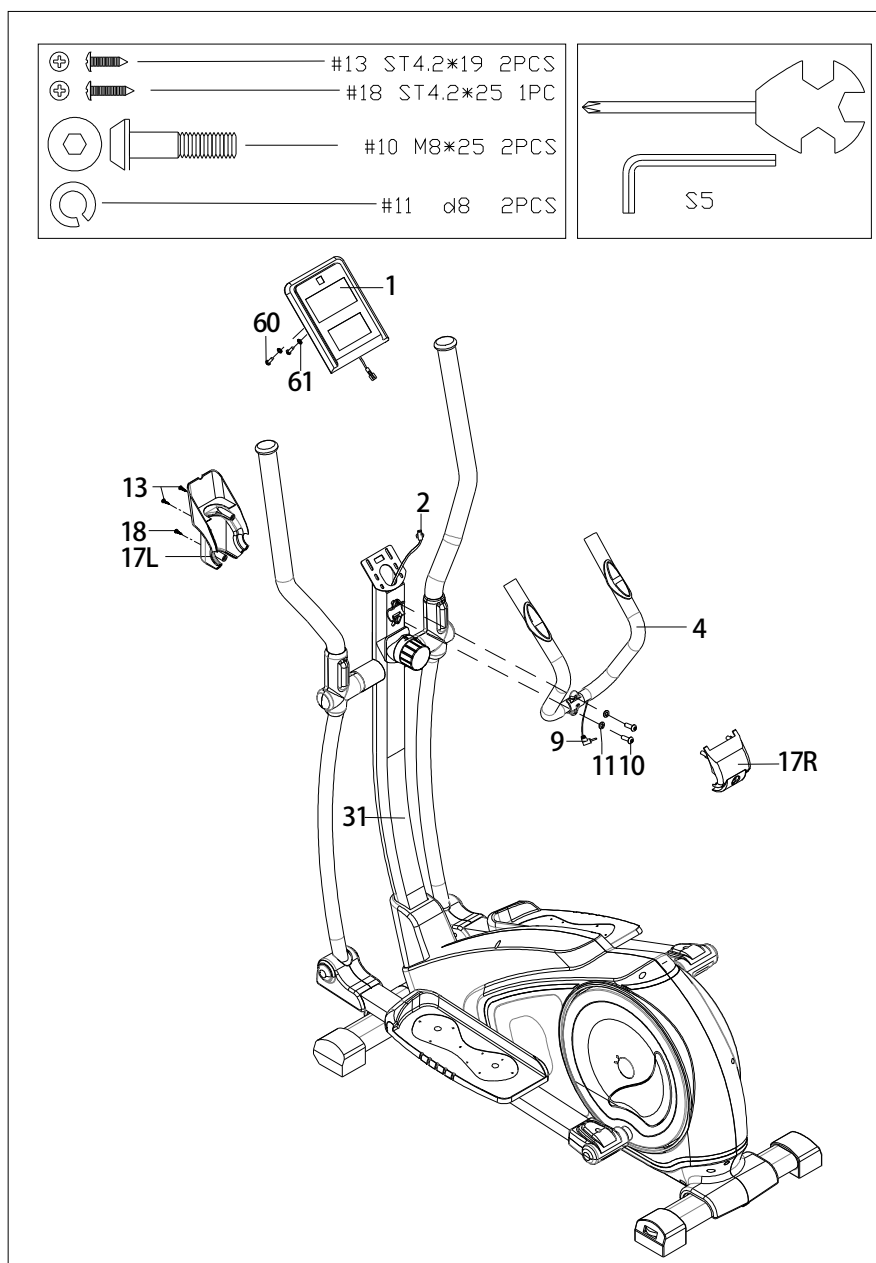
- Прикрепите педали (43L/R) к pedalным рейкам (44) с помощью болтов (42), шайб (35) и гаек (26)
- Прикрепите левую и правую защиту соединения переднюю (37L/R) (38L/R) к pedalным рейкам (44) с помощью болтов (30)
- Прикрепите левую и правую защиту соединения заднюю (46L/R) (47L/R) к крепежу pedalной рейки (57) с помощью болтов (59)

## Шаг 5:



- Прикрепите рукоятки (14L/R) к штангам (27L/R) с помощью болтов (24), шайб (25) и гаек (26)
- Защелкните левую (29L/R) и правую (28L/R) защиту штанги на штангах (27L/R)

## Шаг 6:



- Прикрепите центральную рукоятку (4) к стойке (31) с помощью болтов (10) и шайб (11)
- Соедините компьютер (1) с верхним кабелем (2). Закрепите компьютер (1) на стойке (31) с помощью болтов (60) и шайб (61)
- Защелкните верхнюю защиту стойки (17L/R) на стойке (31) и закрепите с помощью болтов (13)(18)
- Вставьте кабель пульсоъемника (9) в разъем на задней стороне компьютера

# Инструкция по использованию компьютера

## Кнопки управления

### Режим (MODE)

1. Нажимайте эту кнопку, чтобы выбрать для установки время и дату.
2. Нажимайте эту кнопку, чтобы выбрать для установки время (TIME), дистанцию (DISTANCE), калории (CALORIES) и пульс (PULSE).
3. Нажмите эту кнопку для вывода какого-либо параметра на главный экран монитора, или подтверждения настройки.
4. Нажимайте эту кнопку для подтверждения настроек пола, возраста, роста и веса.
5. Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд эту кнопку, чтобы обнулить все значения (в том числе дату и время). (При замене батареек все значения обнуляются автоматически)

### Установка (SET)

1. Для установки времени и даты.
2. Для установки целевых значений времени, дистанции, калорий и пульса.

При удерживании кнопки изменение значений происходит быстрее. (Компьютер должен быть в состоянии ожидания)

3. Чтобы настроить личные данные: пол, возраст, рост и вес для функции жиросциатора.

### Сброс (RESET)

Нажмите эту кнопку для сброса значений параметров во время настройки.

Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы обнулить все значения (включая время и дату) в режиме настройки. (При замене батареек все значения обнуляются автоматически)

### Жиросциатор (Body Fat)

Нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим анализа содержания жира в организме. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы войти в режим настройки Ваших персональных данных: пола, возраста, роста и веса. После окончания настройки, нажмите эту кнопку снова, чтобы измерить % содержания жира в организме и ИМТ (индекс массы тела). **(Примечание : монитор должен быть в состоянии покоя)**

**Восстановление, фитнес-тест (RECOVERY)** Для определения способности восстанавливать нормальный уровень сердечного ритма. Чтобы вернуться в главный экран монитора, нажмите любую кнопку.

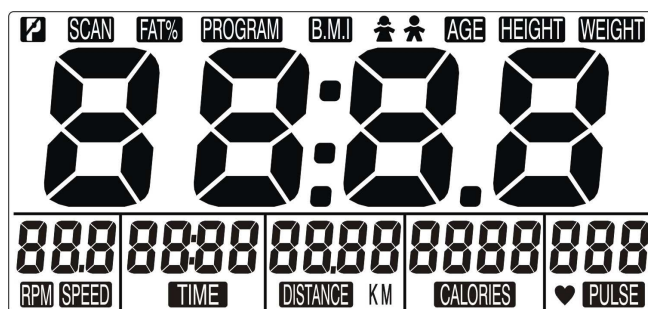
### LCD целиком:

## Параметры

### Сканирование (SCAN)

Автоматическое сканирование параметров и выведение на главный экран с последовательностью 6 секунд. Очередность выведения параметров:

Обороты за минуту (RPM) – Скорость (Speed) – Время (Time) – Дистанция (Distance) – Калории (Calorie) – Пульс (Pulse).



### Время (TIME)

Осуществляет общий учет времени от 00:00 до 99:59. Пользователь может задать время тренировки нажатием кнопки SET & MODE. Шаг изменений – 1 минута.

### **Обороты в минуту (RPM)**

Отображает обороты в минуту (RPM). Обороты в минуту (RPM) и скорость (SPEED) чередуются в одном окне через каждые 6 секунд после начала занятий.

### **Скорость (SPEED)**

Отображается текущая скорость тренировки. Максимальная скорость – 99,9 км/ч.

### **Дистанция (DISTANCE)**

Осуществляется общий учет дистанции от 0.00 до 99.99 км. Пользователь может установить дистанцию для тренировки нажатием кнопки SET & MODE. Шаг изменений – 0,5 км.

### **Калории (CALORIES)**

Осуществляется общий учет израсходованных калорий во время тренировки от 0 до 999 калорий. Пользователь также может установить количество калорий, которое он планирует израсходовать в процессе тренировки, нажимая кнопку SET & MODE. Шаг изменений - 10 калорий.

**Примечание : Эти данные являются приблизительными, служат для сравнения различных программ тренировки и не могут быть использованы в медицинских целях.**

### **Пульс (PULSE)**

Монитор отображает частоту сердечного ритма пользователя в ударах в минуту в течение тренировки. Вы можете задавать свое значение сердечного ритма нажатием кнопки SET & MODE.

### **Календарь (CALENDAR)**

Монитор отображает дату, месяц и год в состоянии ожидания.

### **Часы (CLOCK)**

Монитор отображает текущее время в состоянии ожидания.

### **Температура (TEMPERATURE)**

Монитор отображает текущую температуру в комнате в диапазоне от 10°C до 60°C в режиме ожидания

## **Управление:**

1. Включение – установите 2 батарейки 1.5V UM-3 или AA. Монитор начинает работу со звукового сигнала. (При отсоединении батареек все значения обнуляются)
2. Установите текущие данные – Нажмите кнопки SET и MODE, чтобы настроить текущее время и дату. После этой установки и до замены батареек все данные будут изменяться автоматически.
3. Выбрать и задать целевые значения –  
Получите доступ к настройкам времени, дистанции, калорий и целевого пульса. Например,



если Вы устанавливаете время тренировки и значение мигает, Вы можете нажать кнопку SET, чтобы настроить значение. Затем нажмите кнопку MODE для подтверждения значения и переходите к настройке следующего параметра. Настройка дистанции и калорий происходит аналогично настройке времени.

4. После получения сигнала от датчика скорости, каждый параметр (SPEED-RPM-TIME-DISTANCE-CALORIES- PULSE) отображается поочередно в течение 6 секунд на главном экране.
5. Вы также можете нажать кнопку MODE, чтобы выбрать тот или иной параметр для постоянного отображения на главном экране, кроме оборотов в минуту и скорости (RPM & SPEED). Эти параметры будут чередоваться через каждые 6 секунд.
6. Если Вы задали те или иные целевые значения выбранных параметров, с началом тренировки происходит обратный отсчет значения. После достижения цели прозвучит звуковой сигнал и начнется прямой отсчет, если тренировка будет продолжена.

## **7. Измерение пульса –**

Монитор покажет Ваш текущий сердечный ритм в ударах за минуту после того, как Вы в течение нескольких секунд подержитесь за пульсосоъемники обеими руками. Чтобы показания были более точными, всегда держитесь двумя руками. Перед началом тренировки Вы можете задать целевое значение пульса. После достижения целевого значения пульса прозвучит звуковой сигнал в качестве напоминания.

## **8. Восстановление (фитнес-тест)–**

В процессе измерения пульса Вы можете нажать кнопку “RECOVERY”, чтобы начать процедуру фитнес-теста. Монитор будет вести обратный отсчет времени в течение 60 секунд. При этом символ измерения пульса будет мигать до достижения значения 0:00. В течение этого периода, держите руки на пульсосоъемниках. Затем на экране Вы увидите свой уровень подготовки в диапазоне от F1 до F6. F1 – это лучший показатель, а F6 – худший. Вы можете улучшить свой показатель в процессе тренировок, контролируя себя с помощью данной функции.

## **9. Жироанализатор -**

Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать процедуру измерения содержания жира в организме.

Нажмите кнопки MODE и SET, чтобы ввести Ваши персональные данные. Для каждой категории данных предусмотрен следующий формат:

Возраст (AGE): 10 - 99 лет

Рост (HEIGHT): 100 - 250 см

Вес (WEIGHT): 10 - 200 кг

После того, как все Ваши персональные данные введены, Вы можете нажать кнопку BODY FAT и держать руки на сенсорах для начала процедуры определения содержания жира в организме.

Эта процедура занимает всего несколько секунд. Если Вы не держали руки на сенсорах во время процедуры, компьютер отобразит знак ошибки Err после

10-секундной паузы.

После окончания процедуры на главный экран последовательно в режиме сканирования будут выведены значения содержания жира в %% и Индекс массы тела.

% содержания жира: Рассчитывается, исходя из Ваших персональных данных, и соответствует значению в диапазоне от 5% до 50%.

Индекс массы тела (BMI) : Рассчитывается, исходя из Ваших персональных данных, и соответствует значению в диапазоне от 1.0 до 99.99.

Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться к главному экрану.

**Примечание**

1. Остановите тренировку на 4 минуты. Экран будет автоматически показывать время, календарь и температуру.
2. При некорректной работе компьютера переустановите батарейки и попробуйте снова.
3. Батарейки: 1.5V UM-3 или AA (2 шт).
4. **Батарейки должны быть изъяты из тренажера перед его утилизацией и утилизированы с соблюдением всех норм безопасности.**