

# RR930

## Велоэргометр РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

17J Rev D

**ВНИМАНИЕ!** Перед использованием этого оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в этом руководстве.

# ВНИМАНИЕ!

Перед использованием этого оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в этом руководстве.

## Содержание

Важная информация по безопасности-----	3
Упражнения для разминки-----	5
Развернутый вид и список деталей -----	6
Использование и техническое обслуживание-----	23
Функции консольной панели-----	24
Руководство по устранению неполадок--	47
Электрическое подключение-----	48
Регламент техобслуживания -----	49

## Важная информация по безопасности

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Безопасность продукта может поддерживаться только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет повреждений и износа. Подробности см. В разделе профилактического обслуживания.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. При выполнении упражнений может произойти серьезная травма или смерть. Если вы чувствуете слабость, прекратите упражнения немедленно.

### **МЕСТО НАХОЖДЕНИЯ**

1. Не допускайте попадания в область работы тренажера каких-либо препятствий, включая стены и мебель. Обеспечьте по меньшей мере 1 м зазора позади устройства.
2. Не используйте устройство на открытом воздухе, вблизи плавательных бассейнов или в местах с повышенной влажностью.
3. Не позволяйте другим людям каким-либо образом вмешиваться в работу пользователя или оборудования во время тренировки.
4. Контролируйте внимательно действия всех детей или инвалидов, использующих этот продукт.
5. Продукт следует использовать только на ровной поверхности и иметь пространство около 0,5 м вокруг себя.

### **РАБОТА**

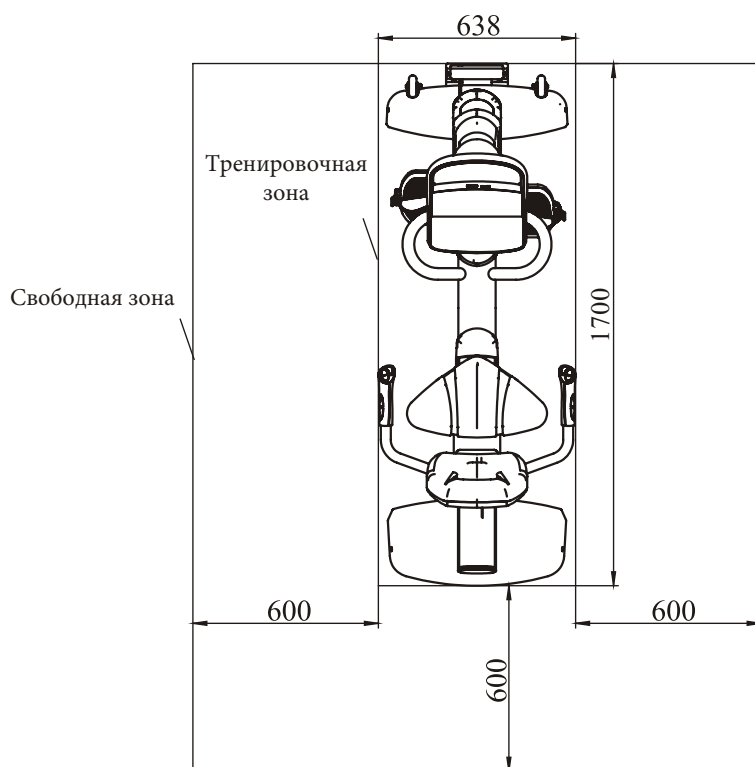
1. Для правильной работы всегда следуйте инструкциям консоли.
2. Не допускайте попадания в или под устройство инородных предметов и не опрокидывайте его на бок во время работы.
3. Никогда не вставляйте предметы в любое отверстие тренажера. Если какой-либо объект попадает в это оборудование, аккуратно извлеките его, пока устройство не используется. Если объект не может быть изъят, обратитесь в службу поддержки клиентов.
4. Никогда не помещайте на устройство контейнеры, наполненные жидкостями, за исключением лотка для принадлежностей или держателя для бутылок с водой. Контейнеры должны быть закрыты крышками.
5. Носите обувь с резиновой подошвой или обувь повышенной проходимости. Не надевайте кожаную обувь, тапочки, обувь с высокими каблуками или шипами. Удостоверьтесь, что в подошве отсутствуют острые предметы.
6. Не используйте велоэргометр с босыми ногами.
7. Держите свободную одежду, шнурки и полотенца вдали от движущихся частей.

## Важная информация по безопасности

8. Соблюдайте особую осторожность при взбирании на велоэргометр или с него.
9. Никогда не смотрите назад, используя велоэргометр.

**Сохраните эти инструкции для дальнейшего использования**

### Тренировочная зона и свободная зона



#### Характеристики

Класс: SB

Максимальный вес пользователя: 160 кг / 353 фунтов

Общая площадь поверхности: 638 \* 1700 мм

Общая масса продукта: 87 кг / 192 фунтов

## Упражнения для разминки

### РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ УПРАЖНЕНИЙ

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Перед началом этой или любой программы упражнений вы должны проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей в возрасте старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем.

Разминка подготавливает тело к упражнениям, увеличивая циркуляцию, подавая больше кислорода в мышцы и повышая температуру тела. Начинать каждую тренировку с 5 до 10 минут растяжки и легких упражнений, чтобы разогреться. Фотографии на этой странице показывают несколько упражнений, которые вы можете выполнять перед тренировками. Чтобы добиться адекватной разминки, выполните каждый подход три раза.

### НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Встаньте, слегка согнув колени и медленно наклонитесь вперед от бедер. Позвольте спине и плечам расслабиться, достигнув пальцев ног насколько это возможно.

Досчитайте до 15, затем расслабьтесь. Это растянет ваши подколенные сухожилия, заднюю часть коленей и спину.

### РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте с одной вытянутой ногой. Подогните вторую ногу к себе и прижмите ее к внутреннему бедру вашей вытянутой ноги. Тянитесь к вашим пальцам ноги как можно дальше.

Продержитесь 15 отсчетов, затем расслабьтесь. Это растянет мышцы нижней части спины и паха.

### РАСТЯЖКА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Встаньте прямо рядом со стеной, правую ступню поставьте напротив спины, направляя пальцы вверх и согнув ногу в голеностопе. Выполнение упражнения: туловище двигайте вперед, вы должны ощутить небольшое растяжение в области ахиллова сухожилия. Задержитесь в таком положении на 10 секунд. Повторите то же самое с левой ногой. Это растянет ваши икры, ахилловы сухожилия и лодыжки.

### РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

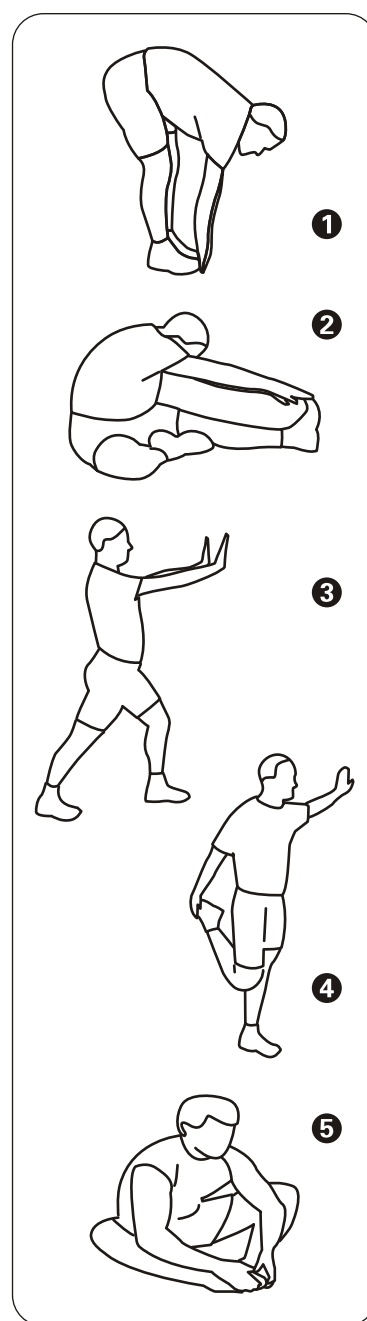
Приложив руку к стене для равновесия, возьмите одну ногу другой рукой. Поднесите пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте 15 отсчетов, затем расслабьтесь.

Это растянет ваши квадрицепсы и мышцы бедра.

### РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕГО БЕДРА

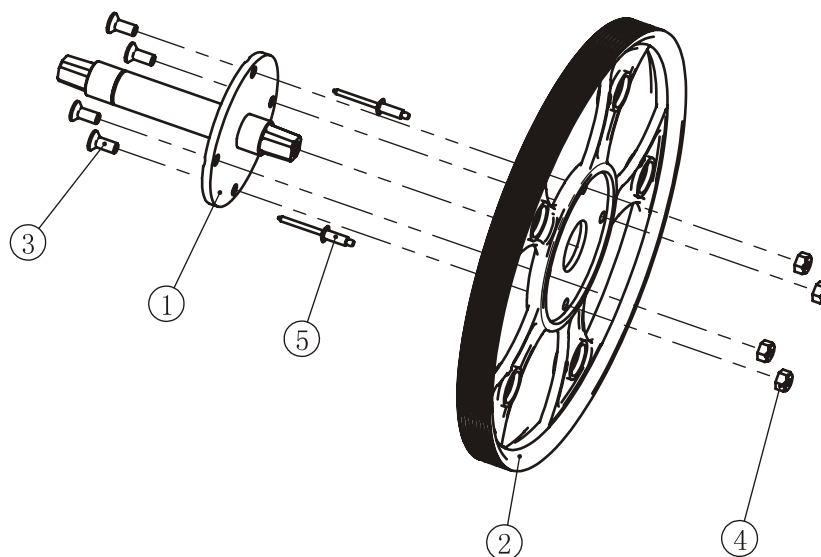
Сядьте со ступнями ног коленями наружу. Потяните ноги в сторону паховой области, насколько это возможно.

Удерживайте 15 отсчетов, затем расслабьтесь. Это растянет ваши квадрицепсы и мышцы бедра.



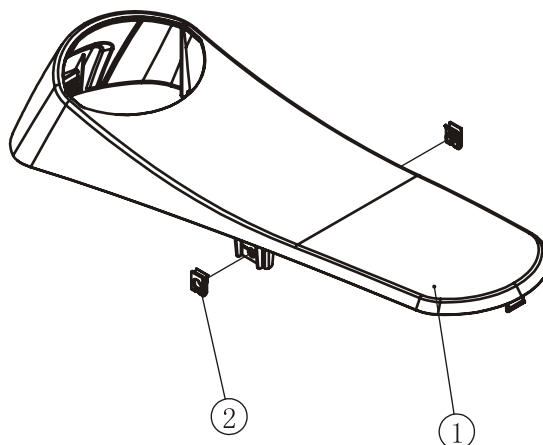
## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Шафта



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.5.1	RU5002900	Шафт	1
2	1.5.2	PU3002600	Ролик	1
3	1.5.3	NM6DS2	Гайка, М6	4
4	1.5.4	CNLM6*15DHS20	Винт, М6*15	4
5	1.5.5	GB126185*13N11	Заклепка, Ф5*13	2

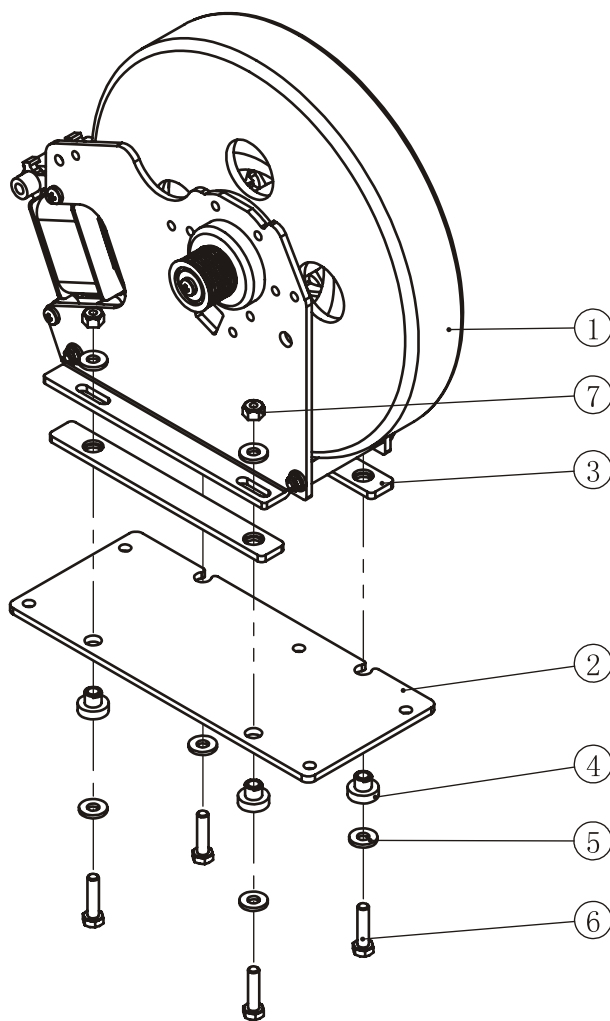
### Устройство Верхней Крышки



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.35.1	RR7002200	Верхняя крышка	1
2	1.35.2	STDP5500	Гайка, М5	2

## Развернутый вид и список деталей

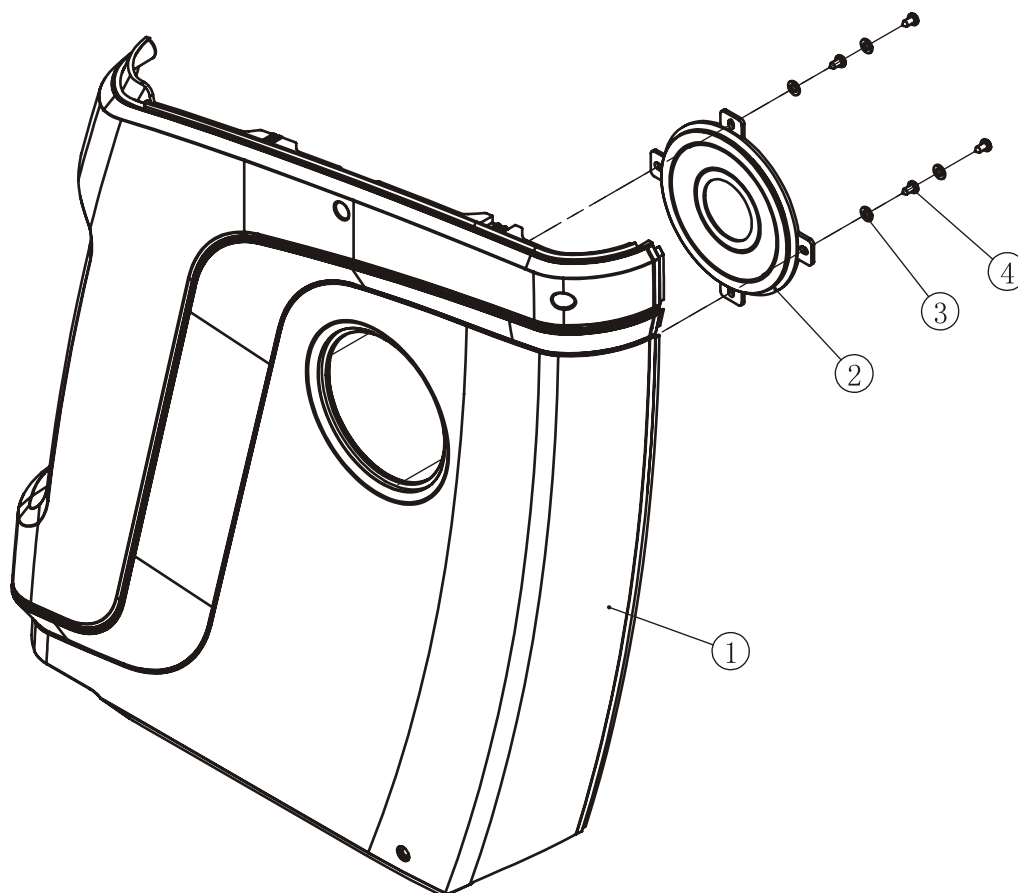
### Тормозное Устройство



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.8.1	D78V3	тормоз	1
2	1.8.2	CG611100	стальная пластина	1
3	1.8.3	U7B3700	изоляционная пластина	2
4	1.8.4	U7B3800	изоляционная прокладка	4
5	1.8.5	DQ6DS2A	шайба Ф6.6 * Ф15 * 2	8
6	1.8.6	GB5781 M6*25DS20	шестигранный болт, М6 * 25	4
7	1.8.7	NM6DS2	гайка, М6	4

## Развернутый вид и список деталей

### Устройство левой Крышки

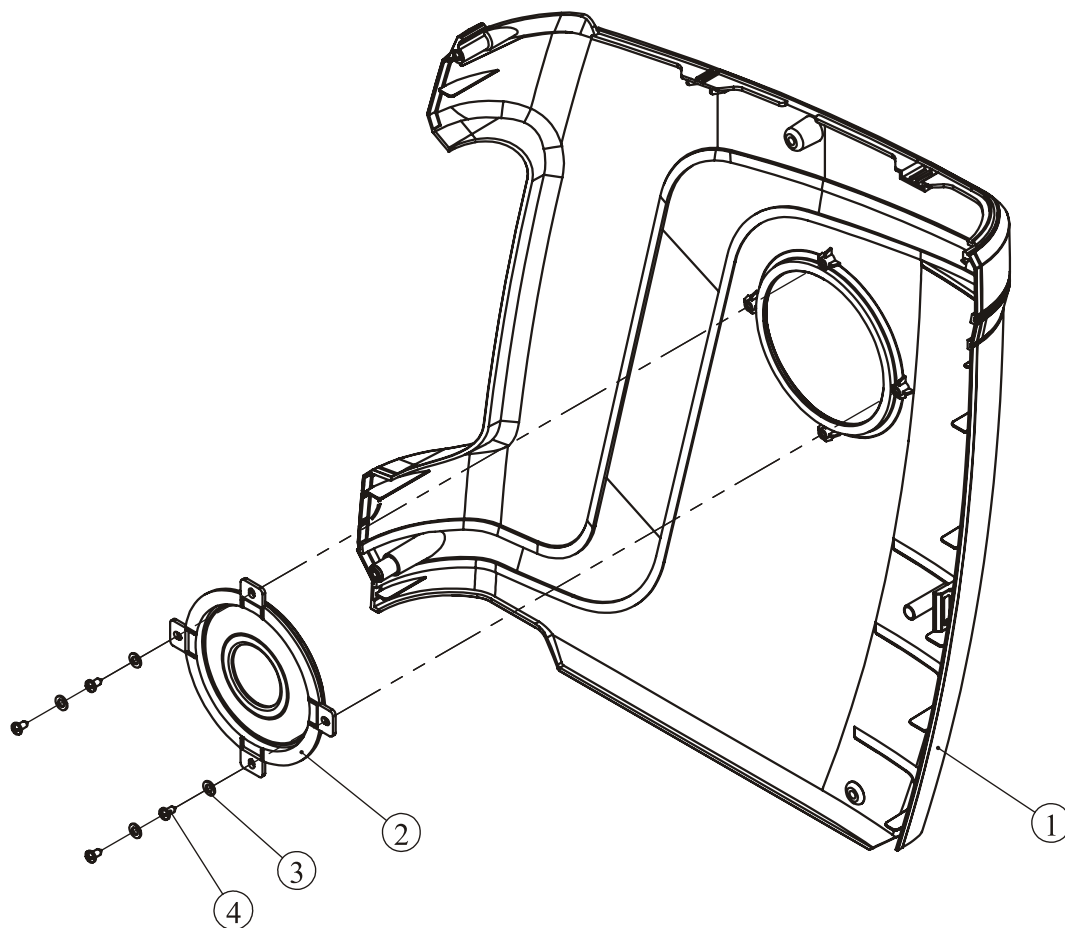


Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.33.1	RR7002000	левая крышка	1
2	1.33.2	RU5001300	крышка рукоятки	1
3	1.33.3	GB955DS2	шайба, Ф5.5 * Ф10 * 1	4
4	1.33.4	GB845ST4.2*9.5DS	винт, ST4.2 * 9,5	4



## Развернутый вид и список деталей

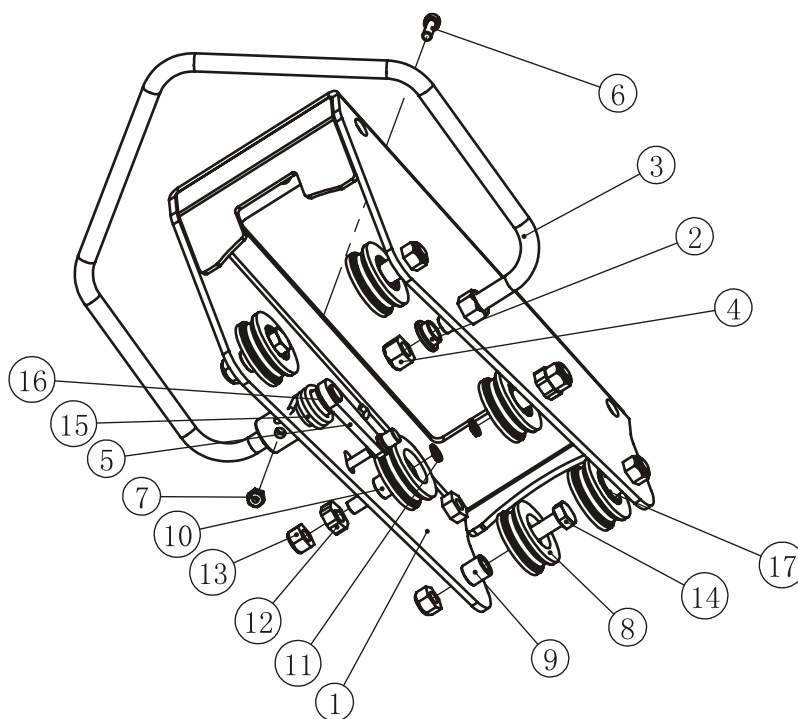
### Устройство Правой Крышки



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.34.1	RR7002100	правая крышка	1
2	1.34.2	RU5001300	крышка рукоятки	1
3	1.34.3	GB955DS2	шайба, $\Phi 5.5 \times \Phi 10 \times 1$	4
4	1.34.4	GB845ST4.2*9.5DS	винт, $ST4.2 \times 9.5$	4

## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Сиденья



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.45.1	RR7000300V1	устройство сиденья	1
2	1.45.2	C150C4000	втулка	1
3	1.45.3	RR7000700	регулирующая рукоятка	1
4	1.45.4	NM12DHS2	гайка, М12	2
5	1.45.5	RR7000800	стопорная рама	1
6	1.45.6	GB70M6*25N19	винт с внутренним шестигранником М6 * 25	1
7	1.45.7	NM6N19	гайка, М6	1
8	1.45.8	RR7000900	нейлоновое направляющее колесо	6
9	1.45.9	RR7001000	установочная шайба	4
10	1.45.10	RR7001400V1	регулирующий шaft	2
11	1.45.11	GB894.110FH12	кольцо, Ф10	2
12	1.45.12	RR7001500V1	регулирующая пластина	2
13	1.45.13	NM10DHS2	гайка, М10	6
14	1.45.14	GB5780M10*40DHS20	шестигранный болт, М10 * 40	4
15	1.45.15	RR7001300V1	пружина	1
16	1.45.16	DQ12DHS2H	шайба, Ф12.2 * Ф20 * 0.2	2
17	1.45.17	TBT12000	шайба, Ф20 * Ф10 * 0,5	6

## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Корпуса

Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.1	RR500C0100	корпус	1
2	1.2	GB2766204-2RSC3TPI	подшипник,6204	2
3	1.3	RR7001600	торцевая заглушка, для подшипника, 6204	2
4	1.4	CNLM6*15DHS20	винт с плоской головкой, М6 * 15	11
5	1.5	RU50029ASSY	устройство ролика	1
6	1.6	GB894.120FH12	кольцо, Ф20	2
7	1.7	B304400	волнистая шайба, Ф20	1
8	1.8	D78V3ASSY	устройство тормоза	1
9	1.9	DQ6DS2A	шайба, Ф6.6 * Ф15 * 2	5
10	1.10	GB936DS12	пружинная шайба, Ф6	4
11	1.11	GB5781M6*15DS20	шестигранный болт, М6 * 15	4
12	1.12	RR500C4300	рама натяжителя	1
13	1.13	GB2766203-2RSC3TPI	подшипник,6203	2
14	1.14	GB894.117FH12	кольцо, Ф17	1
15	1.15	DQ17DHS2	шайба, Ф17.2 * Ф23 * 0,35	2
16	1.16	RU7004800	втулка для затяжки	3
17	1.17	GB70M5*15DS20	болт с шестигранной головкой, М5 * 15	3
18	1.18	GB41M6DS2	шестигранная гайка, М6	1
19	1.19	GB41M8DS2	шестигранная гайка, М8	1
20	1.20	GB70M6*20DHS20	винт с шестигранной головкой, М6 * 20	1
21	1.21	TBT0800	протектор втулки	1
22	1.22	GB5780M8*130*50DS20	болт с шестигранной головкой, М8 * 130	1
23	1.23	GB9512DS2	шайба, Ф13 * Ф24 * 2.5	1
24	1.24	U7B4000	изоляционная прокладка	1
25	1.25	GB958DS2	шайба, Ф9 * Ф16 * 1,6	1
26	1.26	TBT1800	пружина	1
27	1.27	DXD380J8A	ремень,380J8	1
28	1.28	C66	нижняя плата PCB	1
29	1.29	GB818M5*15DHS20	винт,М5*15	6
30	1.30	DQXK14	кабельный зажим	2

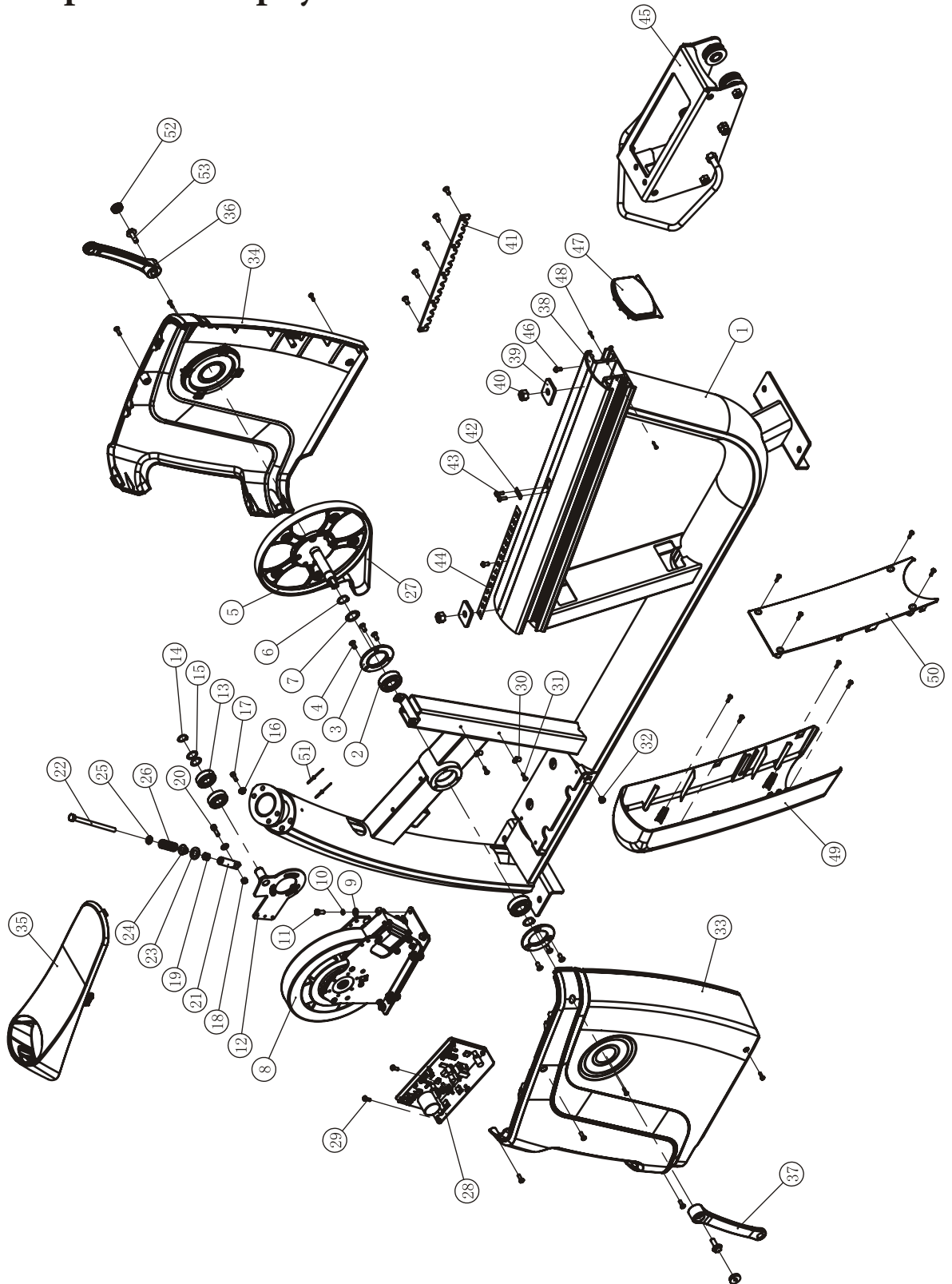
## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Корпуса

Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
31	1.31	GB845ST4.2*16DHS	винт,ST4.2*16	14
32	1.32	ECU7P3500	гайка,ST4.2	4
33	1.33	RR500C20ASSY	левая крышка устройства	1
34	1.34	RR500C21ASSY	правая крышка устройства	1
35	1.35	RR90022ASSY	верхняя крышка устройства	1
36	1.36	B303100	правая рукоятка	1
37	1.37	B303200	левая рукоятка	1
38	1.38	RR7000600V1	ведущий участок	1
39	1.39	V20303	шайба, квадратная	2
40	1.40	NM12DHS2	гайка,М12	2
41	1.41	RR7001100	зубчатая пластина	1
42	1.42	B508700	зажимная пластина	1
43	1.43	GB818M5*15N19	винт,М5*15	2
44	1.44	RR700TZ01	выпускной тормозной щит	1
45	1.45	RR70003V1ASSY	устройство сиденья	1
46	1.46	PNLM6*12N19	винт с полусферической шляпкой М6*12	2
47	1.47	RR7002500	заглушка	1
48	1.48	GB845ST2.9*16DS	винт,ST2.9*16	2
49	1.49	RR7002300	передняя крышка	1
50	1.50	RR7002400	задняя крышка	1
51	1.51	GB126183.2*15N11	заклепка,3.2 * 15	2
52	1.52	B303300	заглушка рукоятки	2
53	1.53	BR18006500	шестигранные фланцевые болты, М8 * 25	2
54	1.54	L1400XHP-SMA-12	нижний кабель, для консоли	1
55	1.55	08-0077	магнитное кольцо	1
56	1.56	L3400XHB-SMA-7	нижний кабель, для тормоза и пульта	1
57	1.57	L1800-5557-2	нижний кабель, для питания	1
58	1.58	L1800HDMI-20-S	нижний кабель, для HDMI	1
59	1.59	L1800RJ45-8-S	нижний кабель, для интернета	1
60	1.60	L1800RFG	нижний кабель, для COAX	1

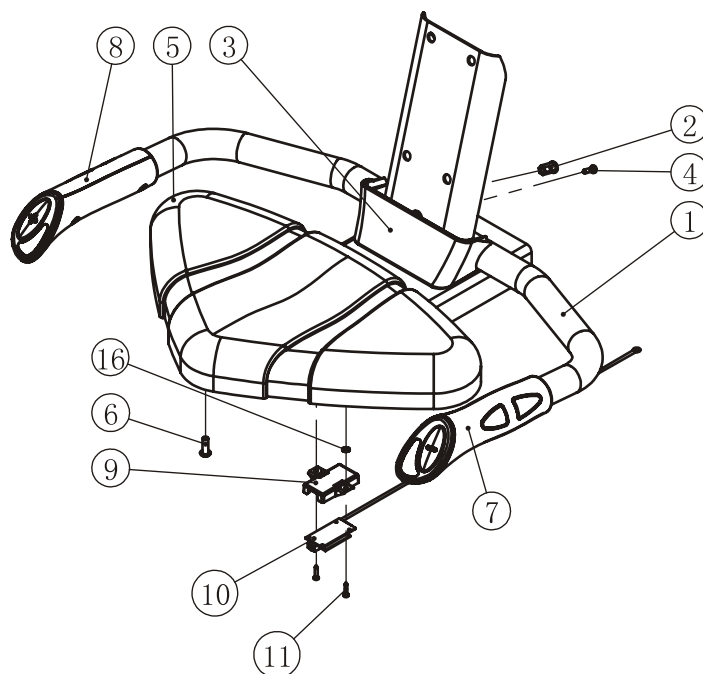
# Развернутый вид и список деталей

## Устройство Корпуса



## Развернутый вид и список деталей

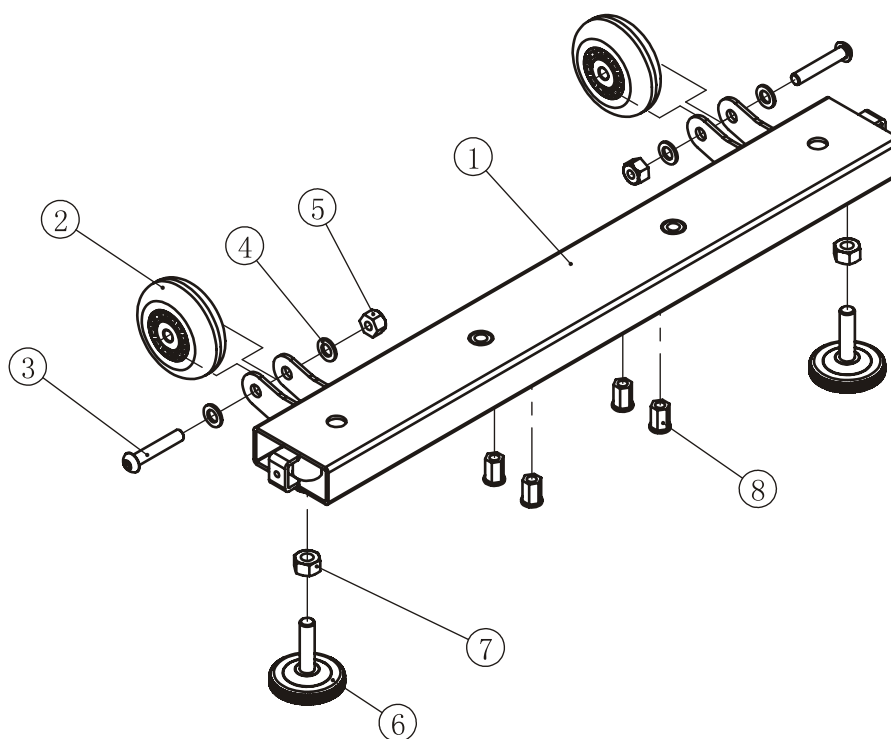
### Устройство Сиденья



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	2.1	RR7000400V1	рама сиденья	1
2	2.2	GB17880.5M6*16.5DS17	заклепочная гайка, М6	1
3	2.3	RR7002800	декоративная крышка	1
4	2.4	GB845ST4.2*16DHS	винт, ST4.2*16	1
5	2.5	PR3001200	сидушка	1
6	2.6	YPNL0.25*20*19DS2	болт со сферической головкой, 1/4"-20UNC * 19	4
7	2.7	X12V1	измеритель частоты сердцебиений	1
8	2.8	X13V1	измеритель частоты сердцебиений	1
9	2.9	RR7002900	чип для фиксации сердечного ритма	1
10	2.10	DQSWXT01-S	щиток сердцебиений	1
11	2.11	GB845ST2.9*16DS	винт, ST2.9*16	2
12	2.12	L700XHP_SMA-2	кабель для тормоза	1
13	2.13	L700XHP_SMY-2	кабель для тормоза	1
14	2.14	L1000ST0-XHB-4	кабель для пульса	1
15	2.15	K1NF-55(N)	магнитное кольцо	2
16	2.16	GB862.24DS12	зубчатая шайба, Ф4	1

## Развернутый вид и список деталей

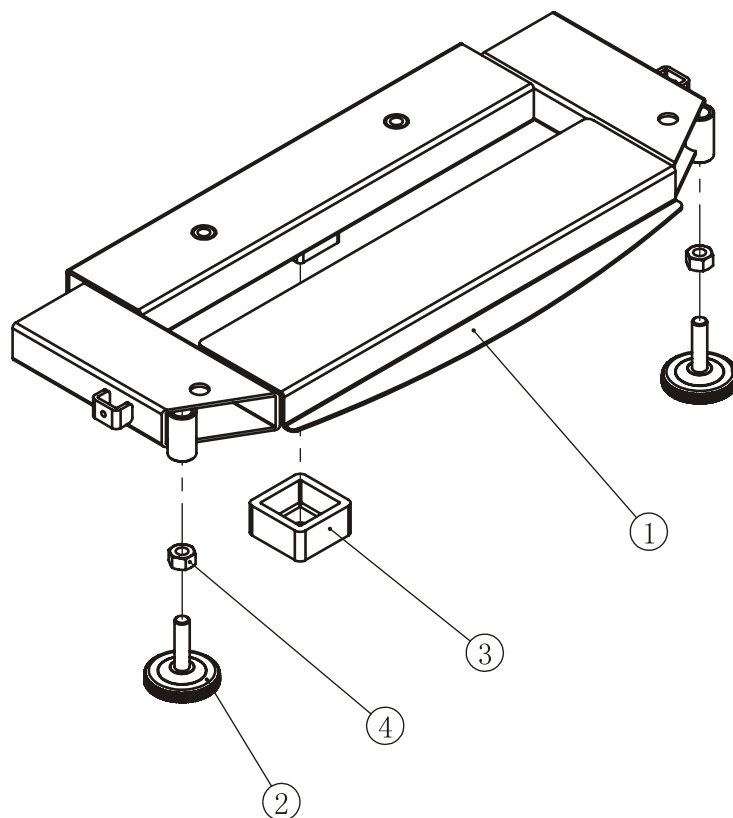
### Устройство Передней Основы



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	5.1	RU900B0300	рама передней опоры	1
2	5.2	DP86703100V1	ПУ, колесо	2
3	5.3	PNLM8*45DHS2	болт с шестигранной головкой, М8 * 45	2
4	5.4	GB958DHS2	шайба, 9 * Ф16 * 1,6	4
5	5.5	NM8DHS2	гайка, М8	2
6	5.6	ASCENT2900	выравнивающая ножка	2
7	5.7	GB41M10DS2	шестигранная гайка, М10	2
8	5.8	GB17880.5M8*16.5DCS17	заклепочная гайка, М8	4

## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Задней Опоры

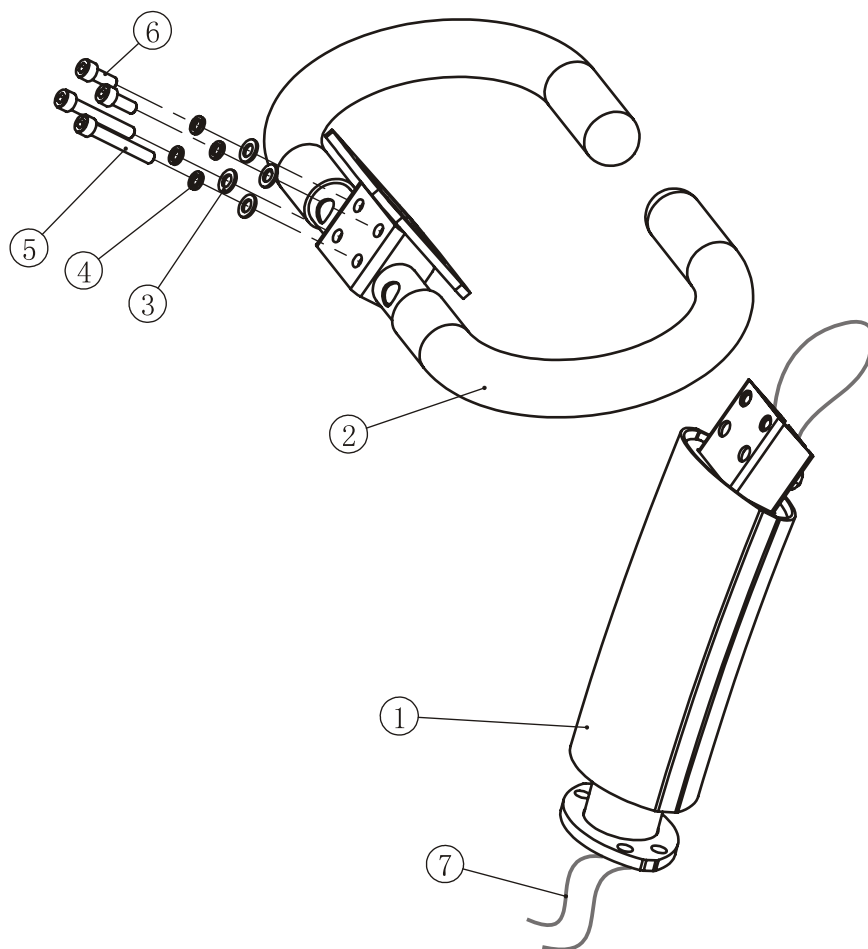


Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	6.1	RU7000400	рама задней опоры	1
2	6.2	ASCENT2900	выравнивающая ножка	2
3	6.3	G439506700	трубоизоляционный короб	1
4	6.4	GB41M10DS2	шестигранная гайка, M10	2



## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Стойки и Рукоятки



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	7.1	RR7000200V1	стойка	1
2	7.2	RR900B0500	рукоятка	1
3	7.3	GB958DHS2	шайба, Ф9 * Ф16 * 1,6	4
4	7.4	GB938DS12	пружинная шайба, М8	4
5	7.5	GB70M8*55DS20	болт с шестигранной головкой, М8*55	2
6	7.6	GB70M8*20DS20	болт с шестигранной головкой, М8*20	2
7	7.7	ZX1*2	направляющий провод	1.1

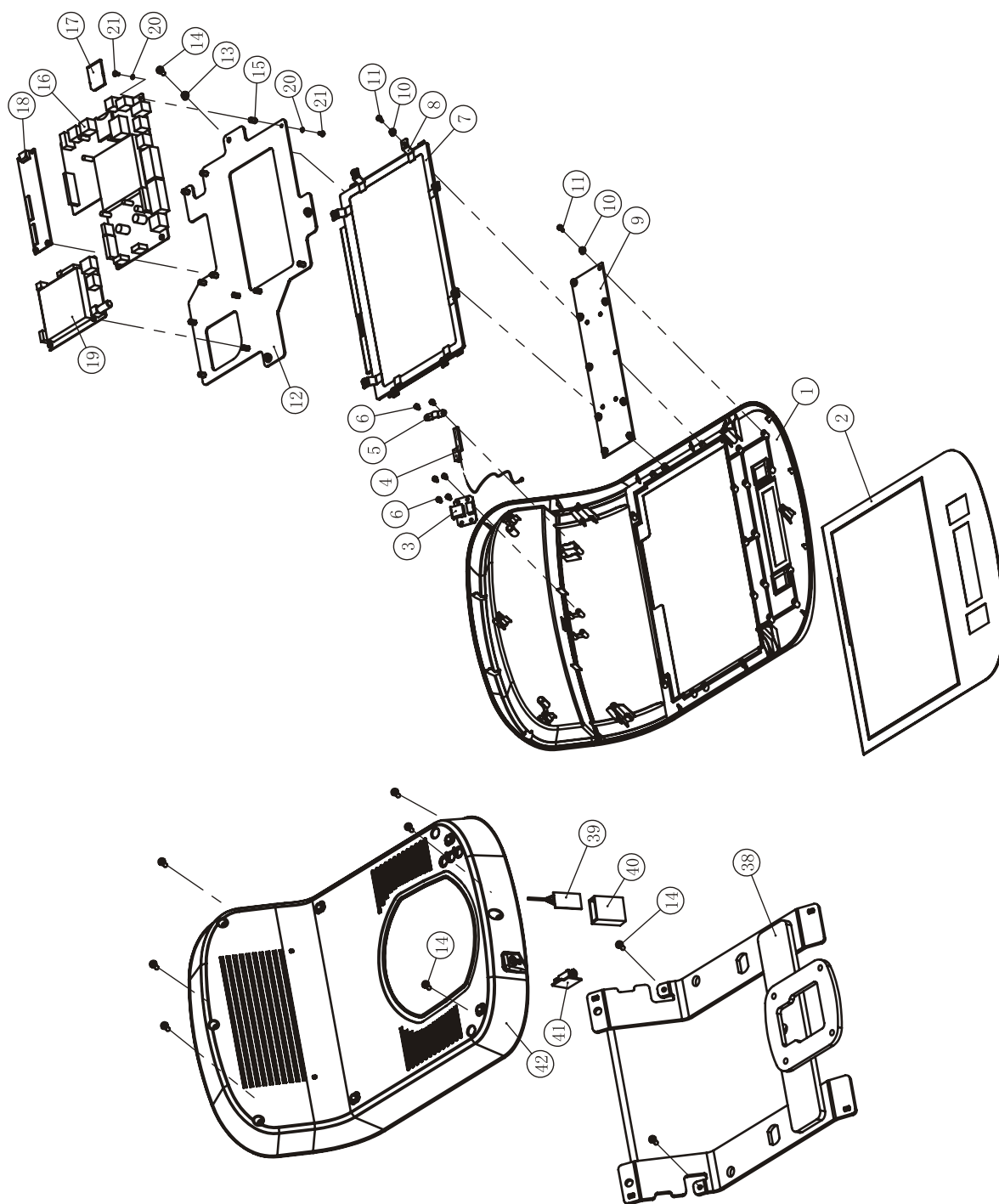
## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Консоли

Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	8.1	RE950DZB01	верхняя крышка, для консоли	1
2	8.2	CM116-950	сенсорный экран	1
3	8.3	B176-B	pcb, для USB	1
4	8.4	TX02	антенна	1
5	8.5	GB845ST2.9*9.5DS	винт, ST4.2 * 9,5	6
6	8.6	EVOE13800	пластина для антенны	1
7	8.7	TFT116	TFT-дисплей	1
8	8.8	EVOE13600	нажимная пластина, для дисплея	8
9	8.9	B185	pcb, для связи	1
10	8.10	RE950DZB02	2. 9 колонка	17
11	8.11	GB845ST2.9*13DS	винт, ST2.9 * 13	17
12	8.12	RE930D3500	pcb, рама	1
13	8.13	RE950DZB03	4. 2 колонка	3
14	8.14	GB845ST4.2*16DHS	Винт ST4.2 * 16	11
15	8.15	EVOE13700	подкладка, для pcb	11
16	8.16	B224-WX	pcb	1
17	8.17	DQSD32G	SD- карта	1
18	8.18	B177	PCB для сенсора	1
19	8.19	DTV01	Модуль цифрового телевидения	1
20	8.20	GB933DS12	пружинная шайба, Ф3	22
21	8.21	GB818M3*5DS2	винт М3 * 5	22
22	8.22	08-0077	Магнитное кольцо	2
23	8.23	K1NF-55(N)	Магнитное кольцо	1
24	8.24	L500XNB-XNB-5A	кабель для USB	1
25	8.25	L450NJ-30	кабель для дисплея	1
26	8.26	L500XNB-TH-4A	кабель для связи	1
27	8.27	L500XNB-USB-4A	кабель для сенсорного экрана	1
28	8.28	L500XNB-XNB-10A	кабель для питания	1
29	8.29	L500XNB-YP3.5-3	кабель для гарнитуры	1
30	8.30	L500HDMI-20-S	кабель для HDMI	1
31	8.31	L600RJ45-8-S	кабель для интернета	1
32	8.32	L200XNB-XNB-6	кабель для видео	1
33	8.33	L180VH-5559-2-S	кабель для TFT	1
34	8.34	L300XNB-SMY-7	Верхний кабель: ручной пульс	1
35	8.35	L300XNB-SMY-12	Верхний кабель: консоль	1
36	8.36	L500RFG	кабель для COAX	1
37	8.37	L500HDMI-TV	кабель для цифрового телевидения	1
38	8.36	RU900B0700	опорная рама для консоли	1
39	8.37	DQXTJS02	PCB: Ручной пульс	1
40	8.38	RU5004400	крышка приемника	1
41	8.39	Z20-B	гнездо для аудио	1
42	8.40	RU700DZB02	нижняя крышка, для консоли	1

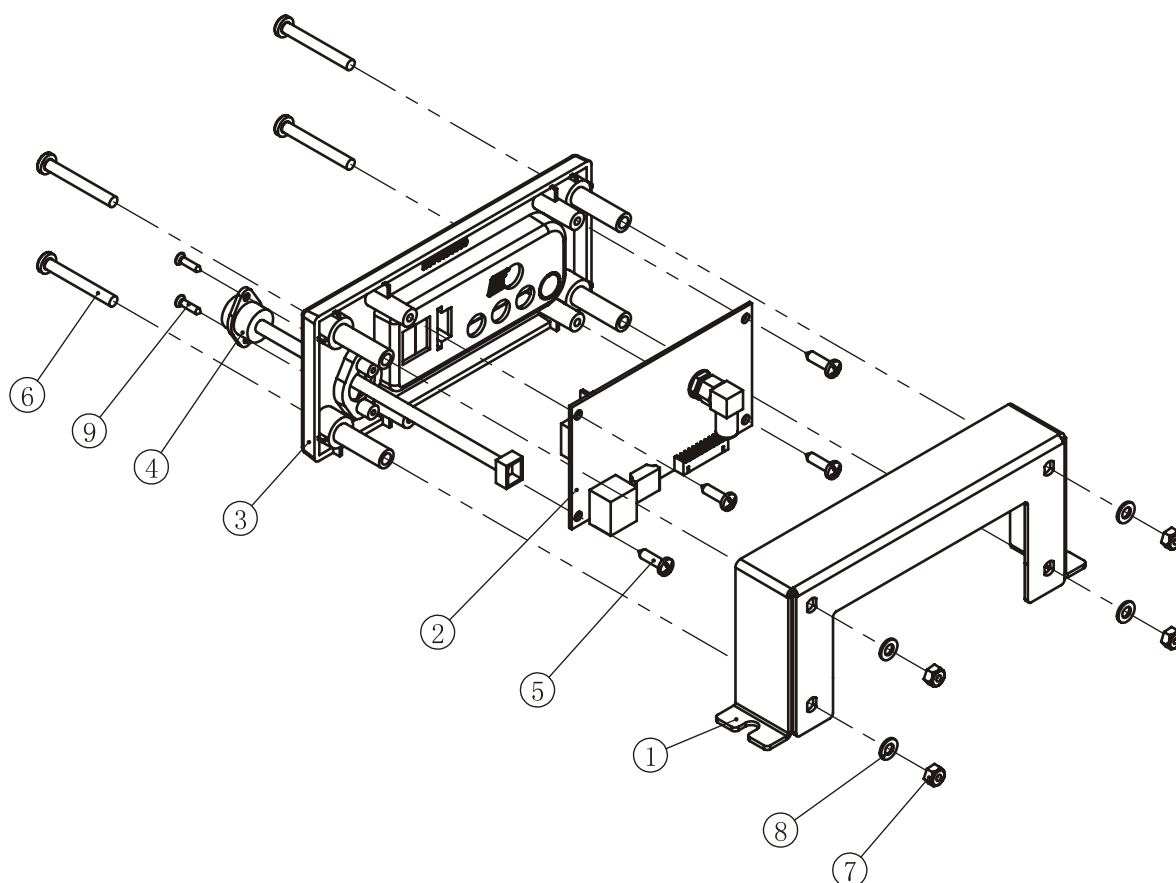
## Развернутый вид и список деталей

### Устройство Консоли



## Развернутый вид и список деталей

### Устройство РСВ



Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	20.1	RU900B6100V1	крышка рсв, сталь	1
2	20.2	B225-B	рсв	1
3	20.3	RU900B6300V1	крышка рсв, ABS	1
4	20.4	Z31	отверстие для выпуска воздуха	1
5	20.5	GB845ST4.2*16DHS	винт,ST4.2*16	4
6	20.6	GB818M5*40DS2	винт,М5*40	4
7	20.7	NM5N19	гайка,М5	4
8	20.8	GB955N19	шайба, φ5.5 * φ10 * 1	4
9	20.9	GB846ST2.9*13DHS	винт,ST2.9*13	2

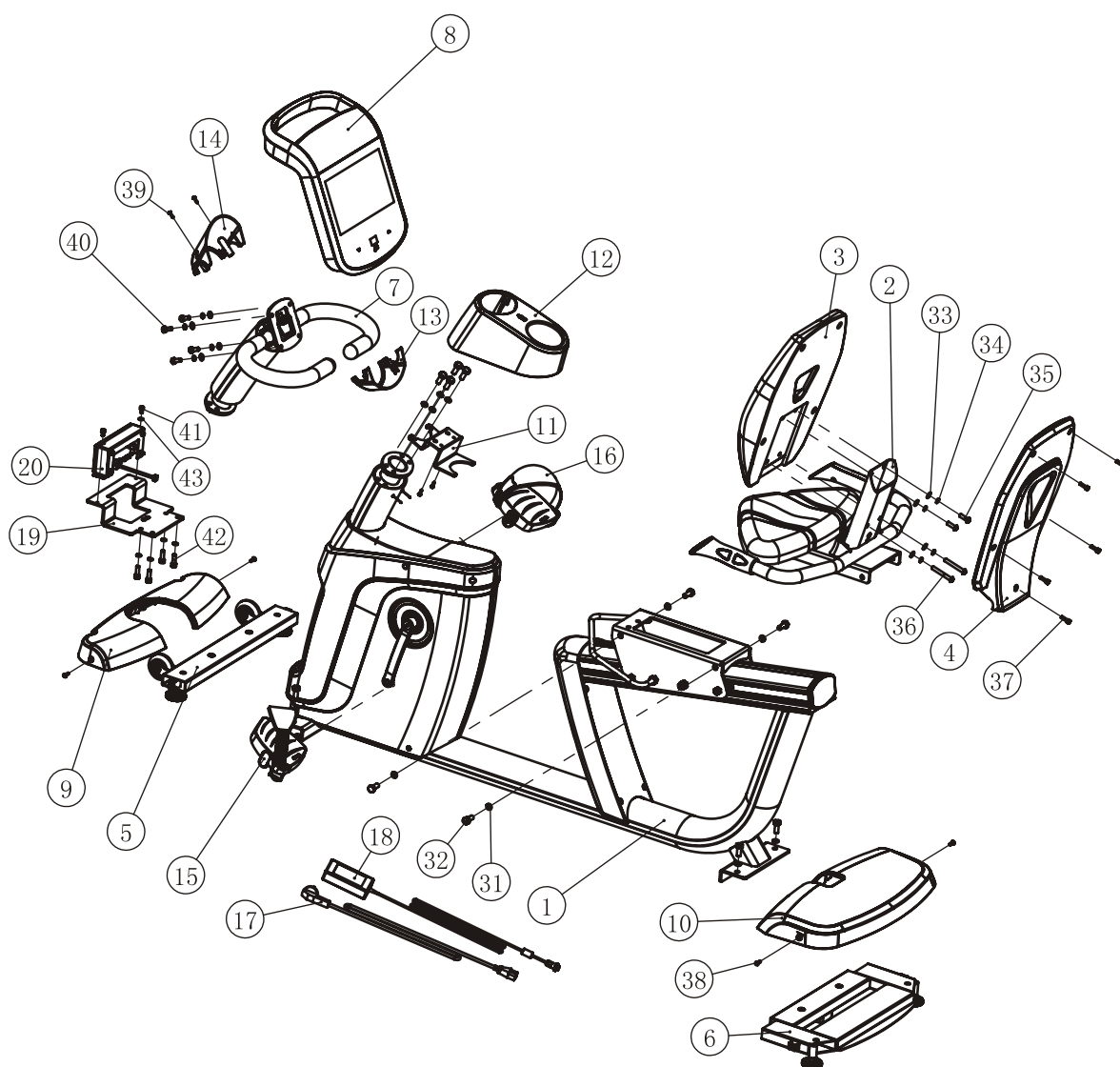
## Развернутый вид и список деталей

### Весь Тренажер

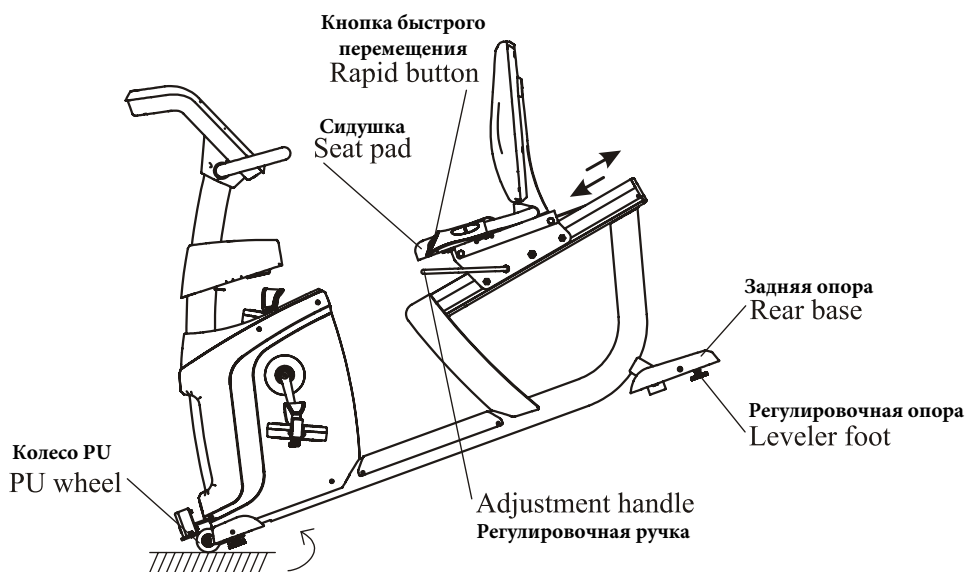
Номер изделия	Сорт	Партномер	Описание	Кол-во
1	1	RR930D01ASSY	устройство корпуса	1
2	2	RR500C04ASSY	упор сиденья	1
3	3	RR7001200	задняя панель	1
4	4	RR7002700	задняя крышка для задней панели	1
5	5	RU900B03ASSY	устройство передней опоры	1
6	6	RU70004ASSY	устройство задней опоры	1
7	7	RR900B02ASSY	устройство стойки и рукоятки	1
8	8	RR930DDZBASSY	устройство консоли	1
9	9	RU7000800	крышка передней опоры	1
10	10	RU7000900	крышка задней опоры	1
11	11	RU7007500	рама для держателя бутылок	1
12	12	RU7001400	держатель для бутылок с водой	1
13	13	RU700DZB09	передняя выемка	1
14	14	RU700DZB08	задняя выемка	1
15	15	JD-36AR-Y	левая педаль	1
16	16	JD-36AL-Y	правая педаль	1
17	17	A01-4	силовой кабель	1
18	18	SPQ5A-2	адаптер,DC12V5A	1
19	19	RU900B6000	кронштейн pcb	1
20	20	RE930D61ASSY	устройство платы pcb	1
21	21.1	GB9310DHS12	пружинная шайба, Ф10	12
22	21.2	GB5781M10*25DHS20	шестигранный болт, М10 * 25	12
23	21.3	GB958DS2	шайба, ф9 * ф16 * 1,6	8
24	21.4	GB938DS12	пружинная шайба, Ф8	12
25	21.5	PNLM8*25DS20	болт со сферической головкой, М8 * 25	2
26	21.6	PNLM8*60DS20	болт со сферической головкой, М8 * 60	2
27	21.7	GB70M6*20DHS20	болт с внутренним шестигранником, М6 * 20	5
28	21.8	GB818M5*15DHS20	винт, М5*15	4
29	21.9	GB845ST4.2*16DHS	винт, ST4.2*16	4
30	21.10	GB5781M8*20DS20	болт с шестигранной головкой, М8 * 20	4
31	21.11	GB70M6*10N19	болт с внутренним шестигранником, М6 * 10	2
32	21.12	GB70M8*25DS20	болт с внутренним шестигранником, М8 * 25	4
33	21.13	GB956N19	шайба, ф6.6 * ф12 * 1,6	2
34	21.15	SS75*5	направляющая винта	1
35	21.16	NBS5DHS	Шестигранник S=5	1
36	21.17	NBS6DHS	Шестигранник S=6	1

## Развернутый вид и список деталей

### Весь Тренажер



## Использование и техническое обслуживание



### Инструкция

1. При перемещении устройства, приподнимите заднюю опору, а затем переместите тренажер.
2. При использовании тренажера, вы должны обеспечить устойчивое положение на поверхности. Если тренажер не устойчив, вы должны откорректировать регулировочную опору.
3. Вы можете отрегулировать положение сиденья с помощью регулировочной ручки.
4. При использовании тренажера, необходимо подключение источника питания.

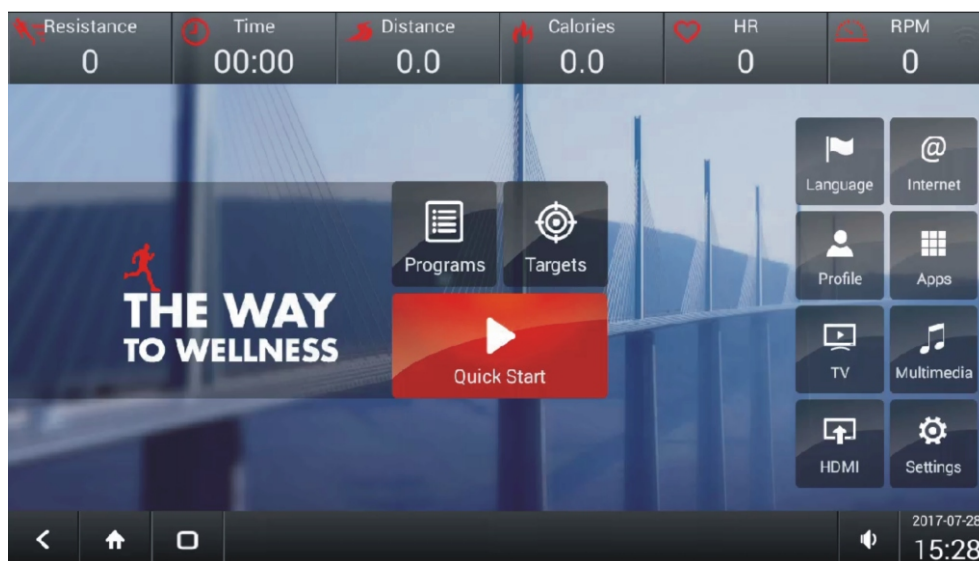
### Обслуживание

1. Подкручивайте педали каждые 3 месяца.
2. Если болты и винты часто раскручиваются, пожалуйста, своевременно заблокируйте их.

## Функции консольной панели

### Домашний экран

Главный экран включает в себя следующее: текущие данные тренировки сверху, программные кнопки в центре и все функциональные кнопки справа.



### 1. Данные в процессе тренировки

Resistance	Time	Distance	Calories	HR	RPM
0	00:00	0.0	0.0	0	0

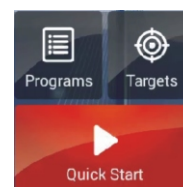
Resistance 0	Сопротивление
Time 00:00	Общая продолжительность тренировки
Distance 0.0	Расстояние во время тренировки
Calories 0.0	Калории, потраченные во время тренировки
HR 0	Частота сердечных сокращений
RPM 0	Текущий RPM



## Функции консольной панели

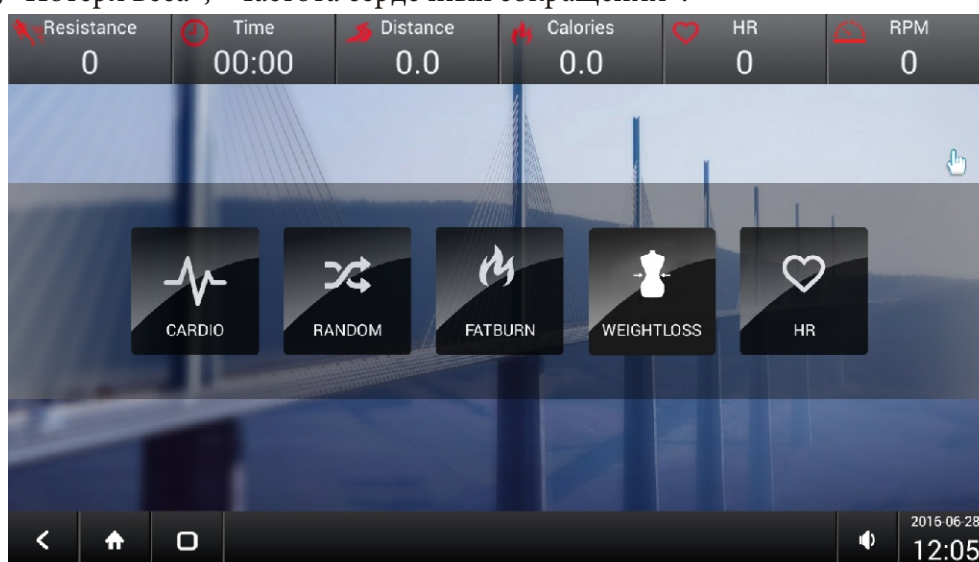
### 2.Старт



Есть три вида программных кнопок: программы, цели и быстрый старт.

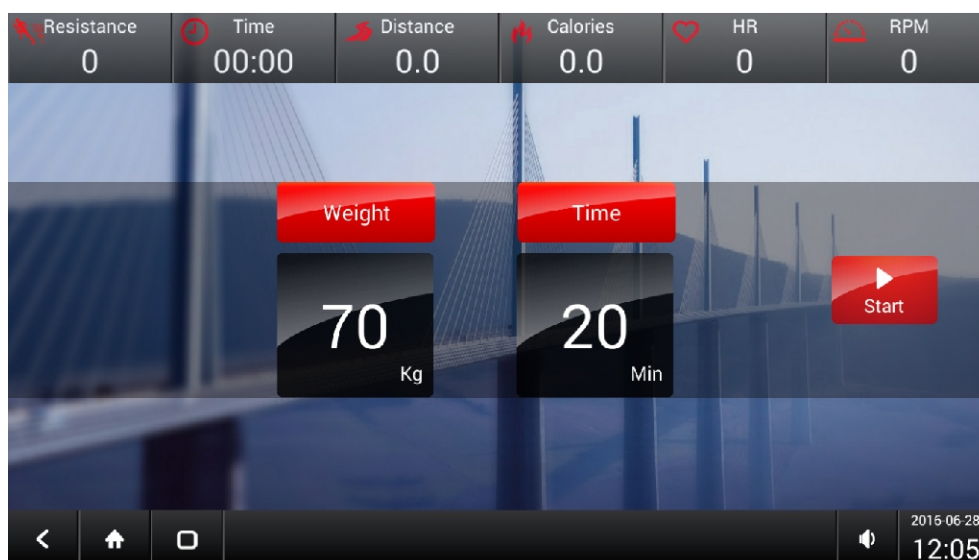


### 2.1 Программы

Кнопка «Программы» содержит следующее: «Кардио», «Случайный», «Сжигание жира», «Потеря веса», «Частота сердечных сокращений».



2.1.1 Кардио: пользователи могут ввести свой вес и время на этой странице. Если вы хотите выбрать другую программу, нажмите , чтобы вернуться на предыдущий экран или нажмите,  чтобы вернуться на главный экран .



## Функции консольной панели

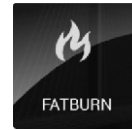


2.1.2 Случайный: система произвольно выберет тренировку для пользователей.





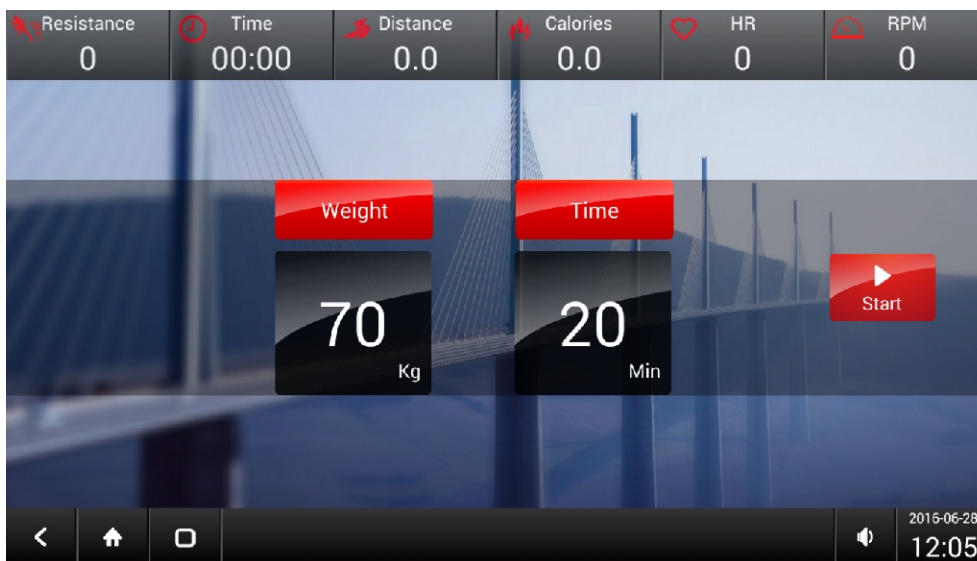
## Функции консольной панели

2.1.3 Сжигание веса: пользователи могут максимизировать сжигание калорий в этой программе. Если вы хотите выбрать другую программу, нажмите **<**, чтобы вернуться на предыдущий экран, или нажмите **↑**, чтобы вернуться на главный экран.





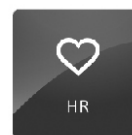
## Функции консольной панели

2.1.4 Потеря веса: пользователи могут максимизировать потерю веса в этой программе. Если вы хотите выбрать другую программу, нажмите  для возврата на предыдущий экран или нажмите , чтобы вернуться на главный экран.



## Функции консольной панели

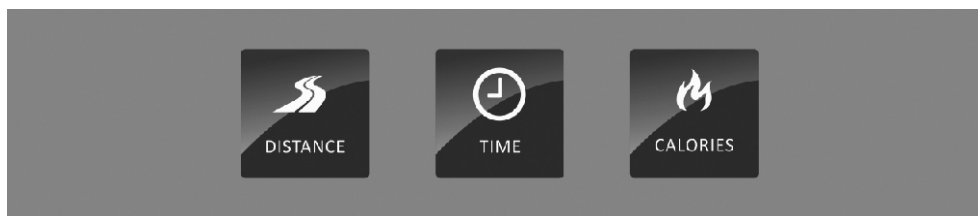
2.1.5 Сердечные сокращения: пользователи могут выбрать соответствующий процент сокращения сердечного ритма: 65%, 75%, 85%. Если вы хотите выбрать другую программу, нажмите , чтобы вернуться на предыдущий экран, или нажмите , чтобы вернуться на главный экран.




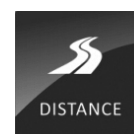
## Функции консольной панели

### 2.2 Цели

Доступны три вида целей: расстояние, время и калории. После того, как цель установлена, нажмите «Старт», чтобы начать тренировку, на экране появится обратный отсчет.




2.2.1 Цель дистанции: пользователь может установить желаемое расстояние. Используйте клавиши «+» и «-» для настройки параметров, а после настройки параметров нажмите  чтобы начать программу. После запуска может отображаться процент выполненного прогресса.

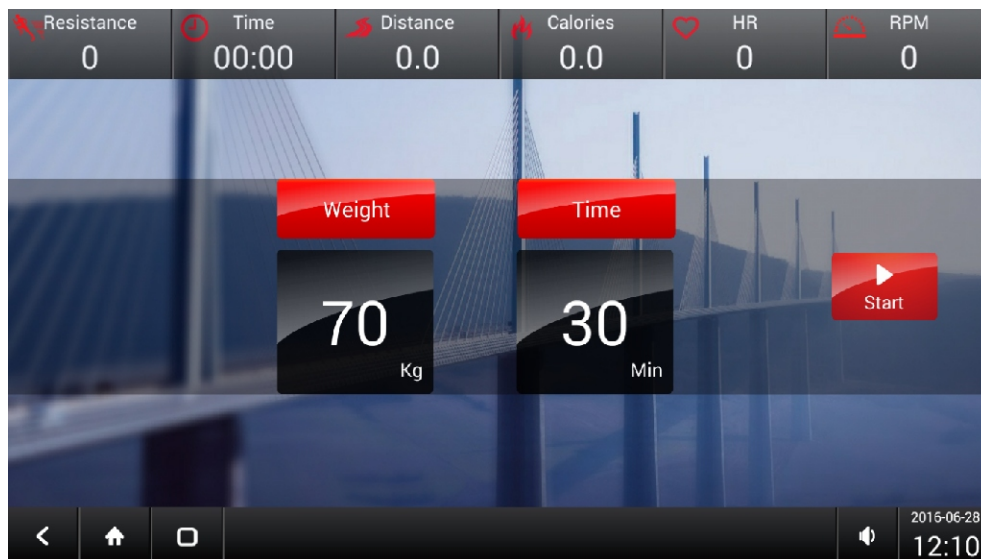
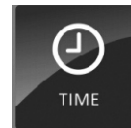


## Функции консольной панели



## Функции консольной панели


2.2.2 Цель времени: пользователь может установить желаемую продолжительность времени. Используйте клавиши «+» и «-» для настройки параметров, а после настройки параметров нажмите , чтобы начать программу. После запуска может отображаться процент выполненного прогресса.

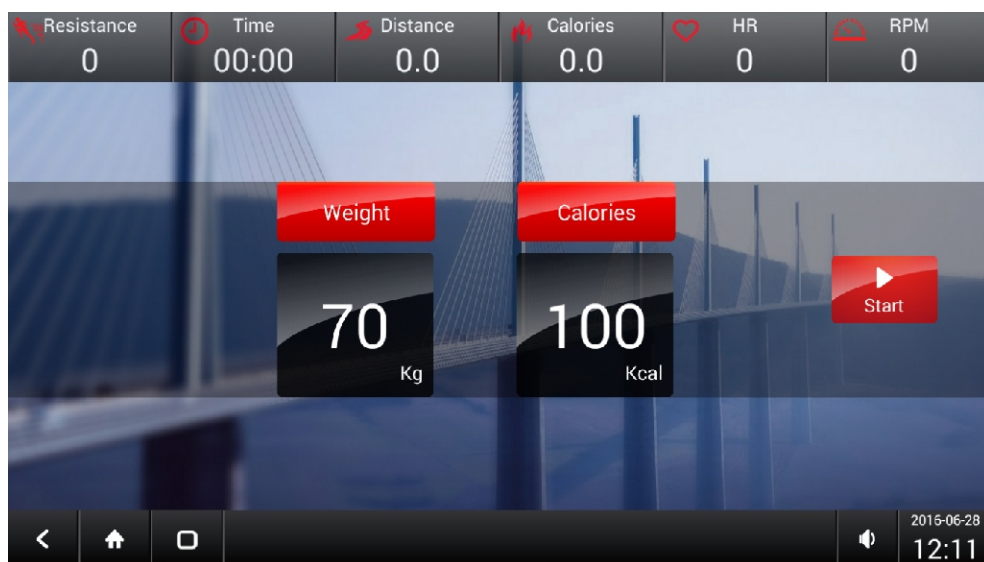
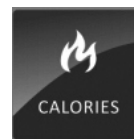




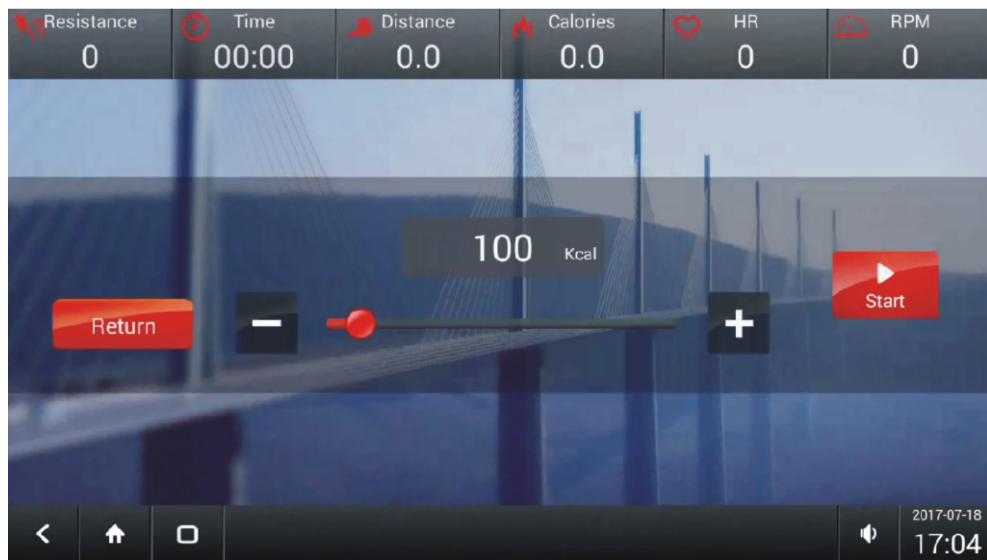
## Функции консольной панели



2.2.3 Цель калорий: пользователь может установить кол-во желаемых калорий. Используйте клавиши «+» и «-» для настройки параметров, а после настройки параметров нажмите , чтобы начать программу. После запуска может отображаться процент выполненного прогресса.



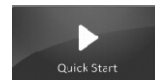
## Функции консольной панели



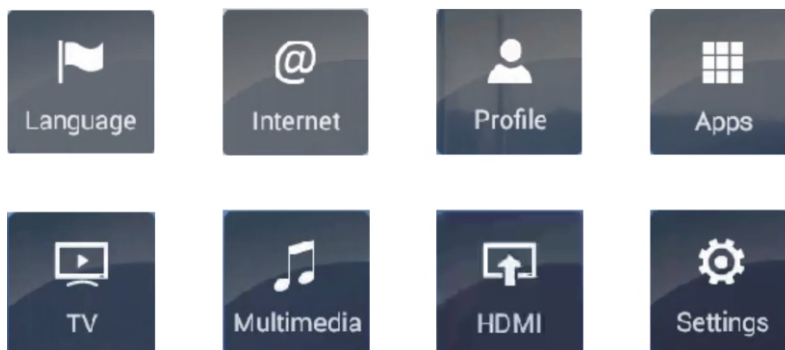
## Функции консольной панели

### 2.3 Быстрый старт

Начальное сопротивление - 1, пользователям необходимо настроить сопротивление вручную с помощью кнопок +, -.



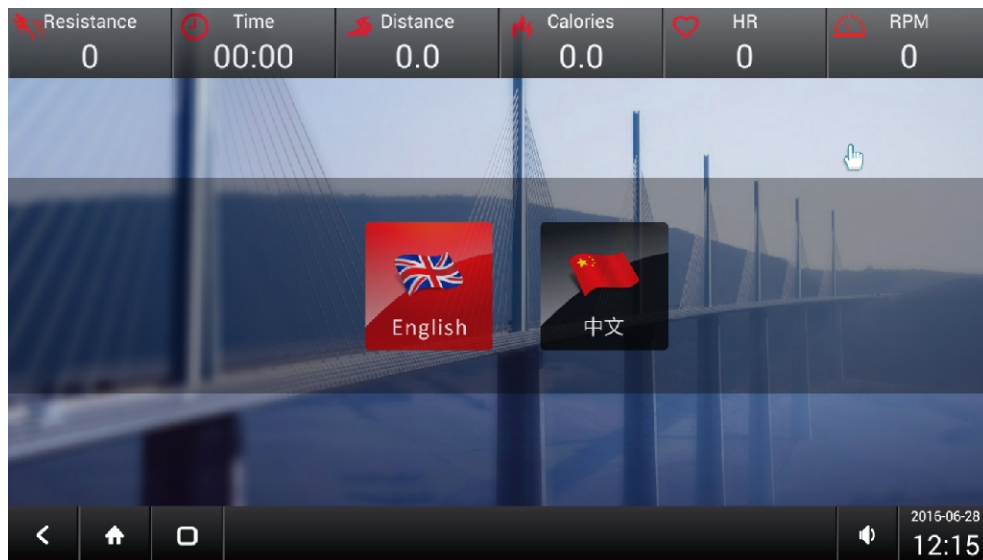
## 3. Функциональные кнопки



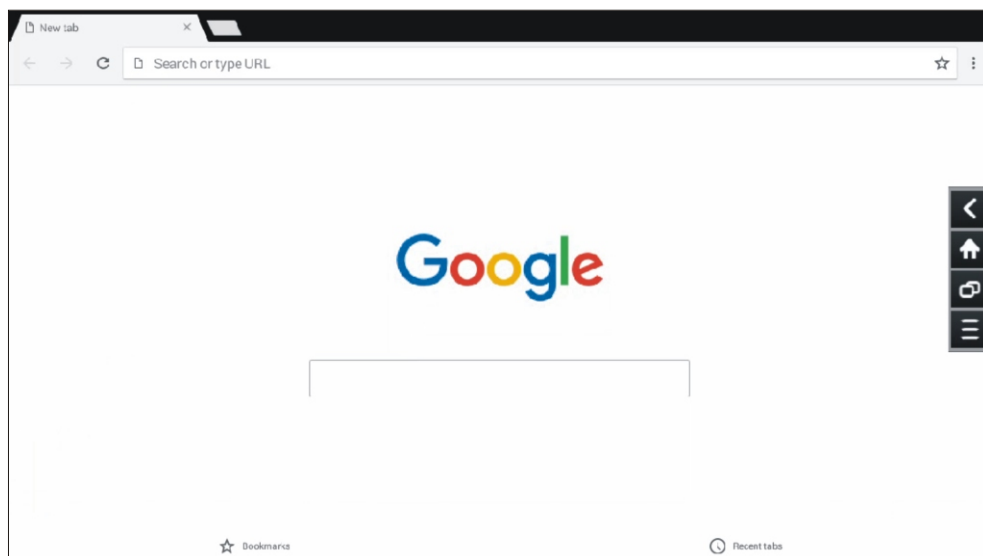
3.1. Пользователи могут выбрать желаемый язык, нажав на флаг.



## Функции консольной панели

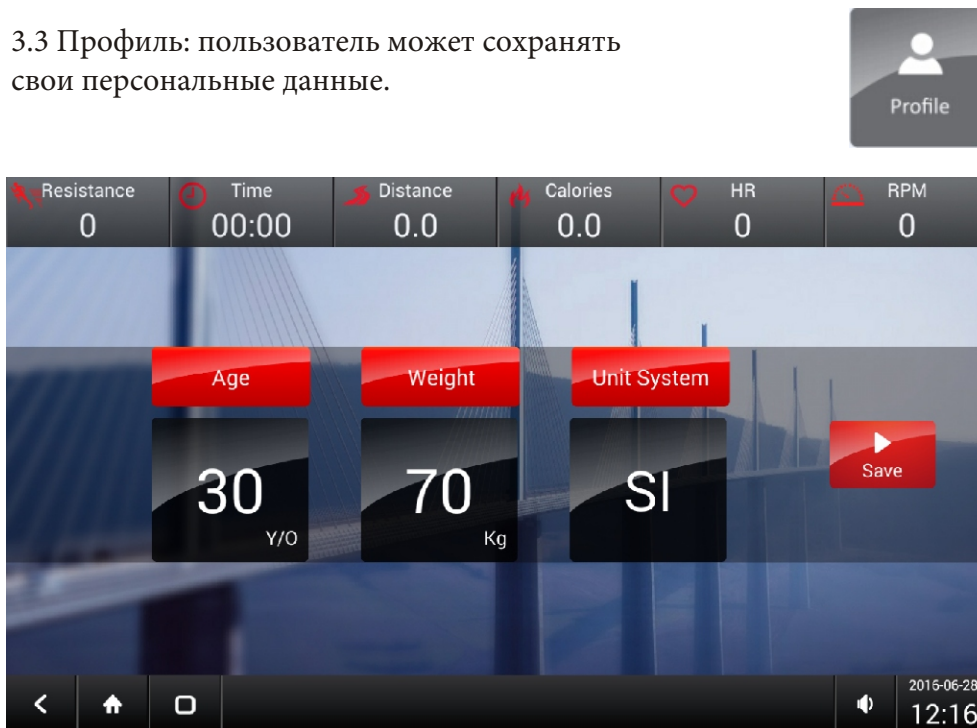


3.2 Браузер: пользователи могут заходить в Интернет на этой странице.

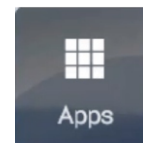


## Функции консольной панели

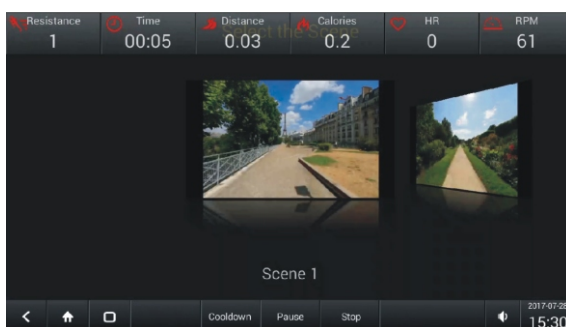
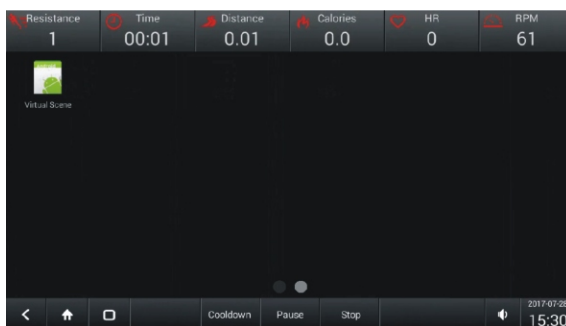
3.3 Профиль: пользователь может сохранять свои персональные данные.



3.4 Приложения: Пользователь может получить доступ ко всем установленным приложениям.



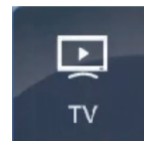
3.4.1 Система позволяет установить функцию виртуального сценария тренировки.



## Функции консольной панели

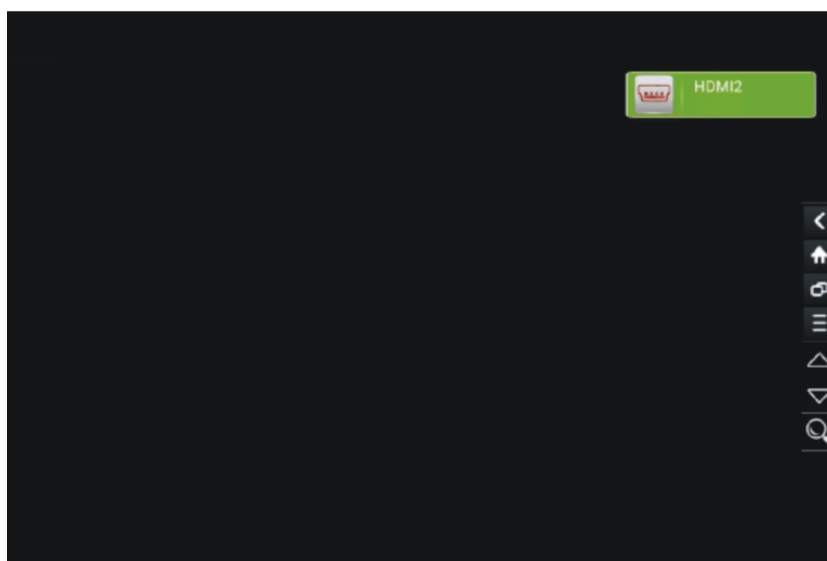
3.5 ТВ: Пользователи могут получить доступ к кабельному телевидению.

Перед использованием функции ТВ, сначала необходимо выполнить некоторую настройку.

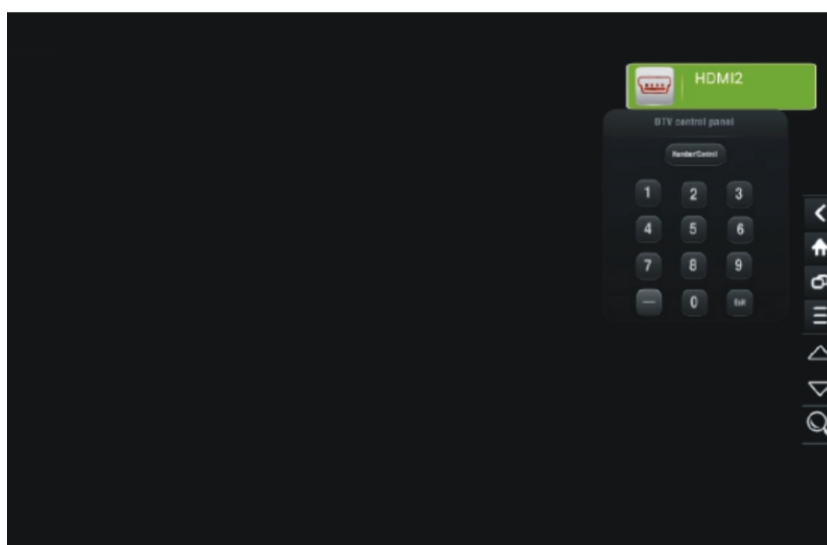


3.5.1 Обратитесь к пункту 3.8, чтобы перейти в режим настроек, и вернитесь на главный экран (не выходите из системы).

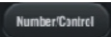
3.5.2 Нажмите кнопку ТВ на главном экране, отобразите опцию ТВ.

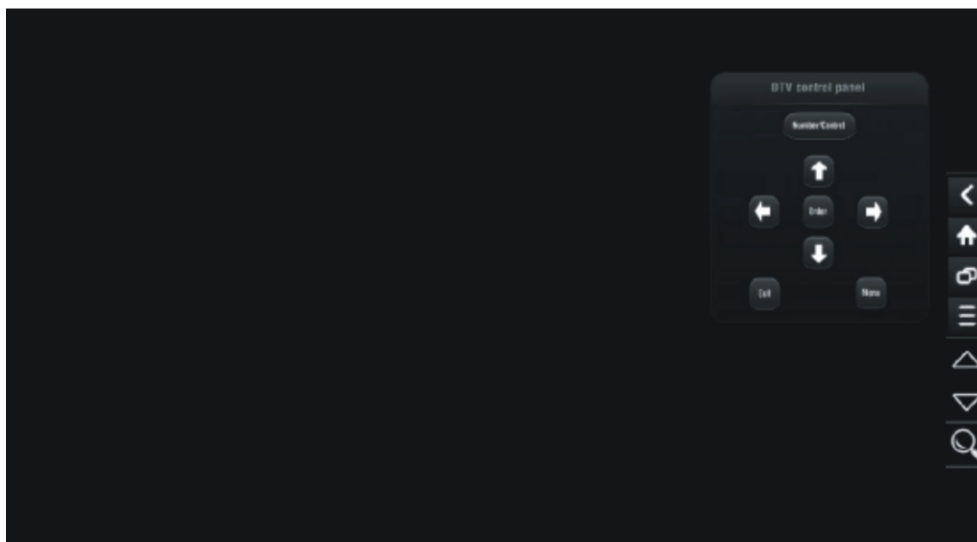


3.5.3 Нажмите кнопку «Поиск» , затем отобразится панель управления DTV.

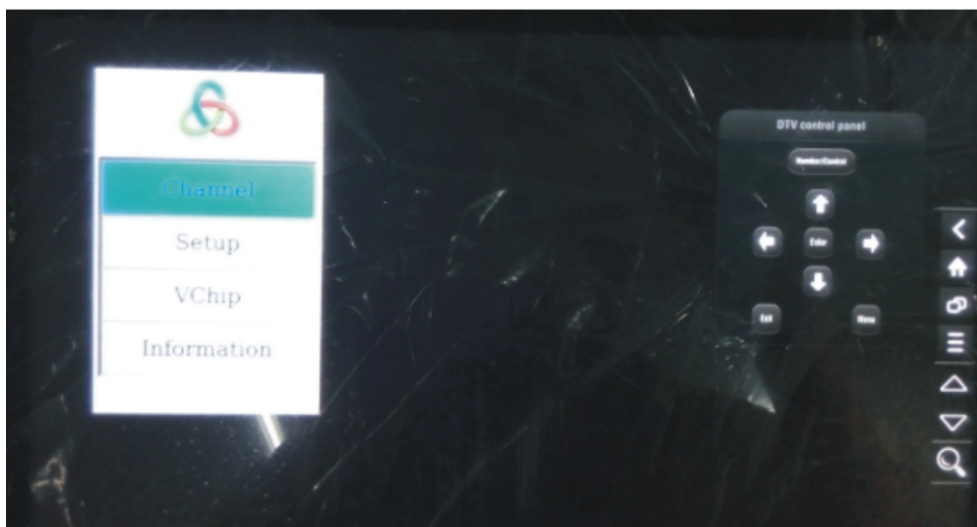


## Функции консольной панели


3.5.4 Нажмите "Управление цифрами"  , чтобы переключить клавиатуру и кнопку управления.

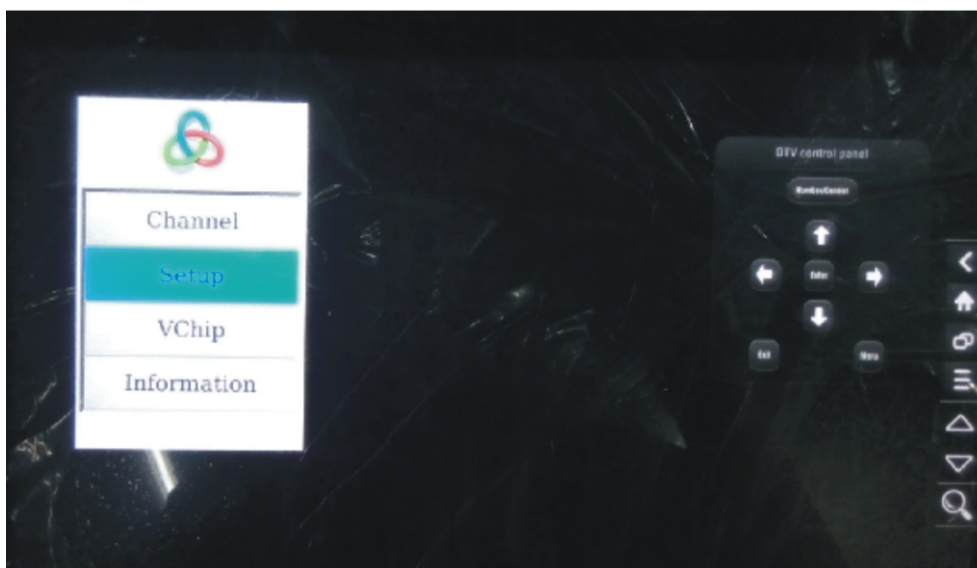






3.5.5 Нажмите «Меню»  , чтобы отобразить меню опций ТВ.

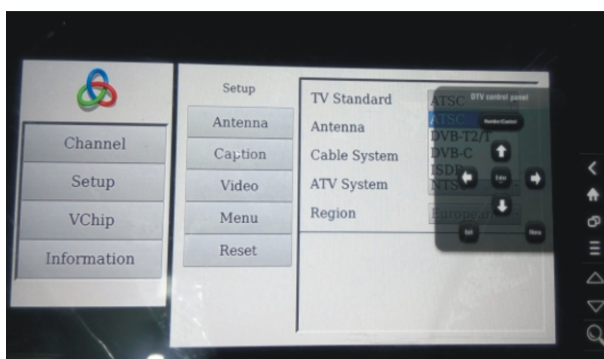
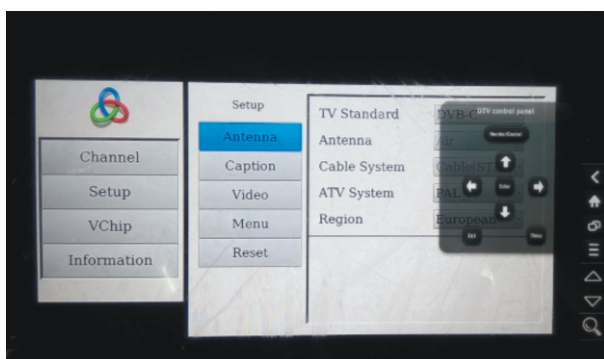


## Функции консольной панели

3.5.6 Сначала необходимо установить стандарт ТВ в соответствии с фактическим состоянием пользователя, нажмите стрелку вниз,  чтобы выбрать "Настройка".



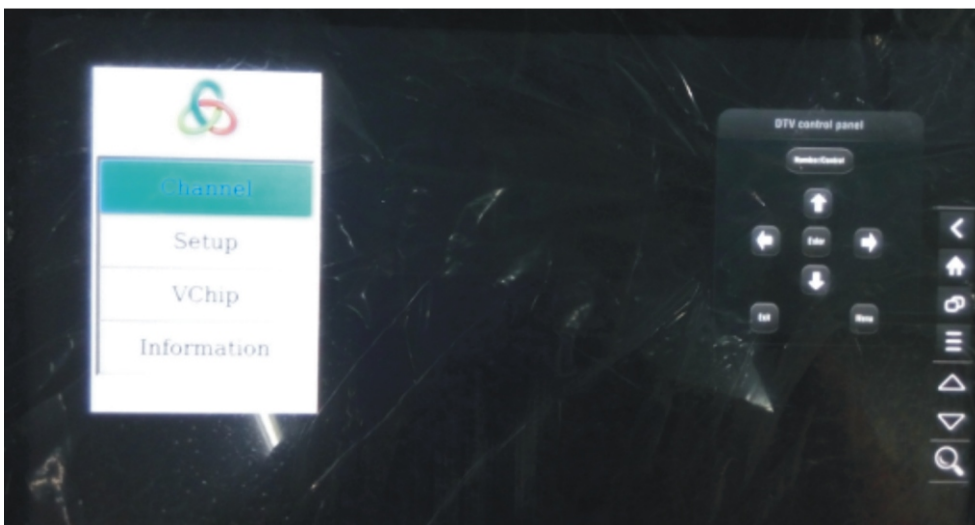
3.5.7 Нажмите стрелку вправо  и стрелку вверх / вниз  , чтобы выбрать необходимый стандарт TV, затем нажмите «Enter»  для подтверждения.




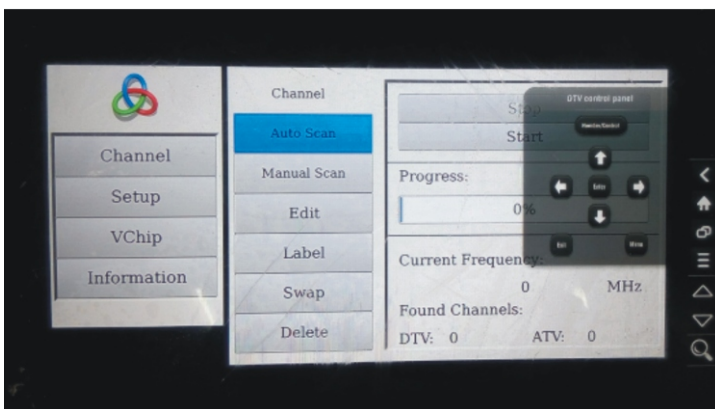


## Функции консольной панели


3.5.8 После установки стандарта TV нажмите стрелку влево , чтобы вернуться в меню «Канал».

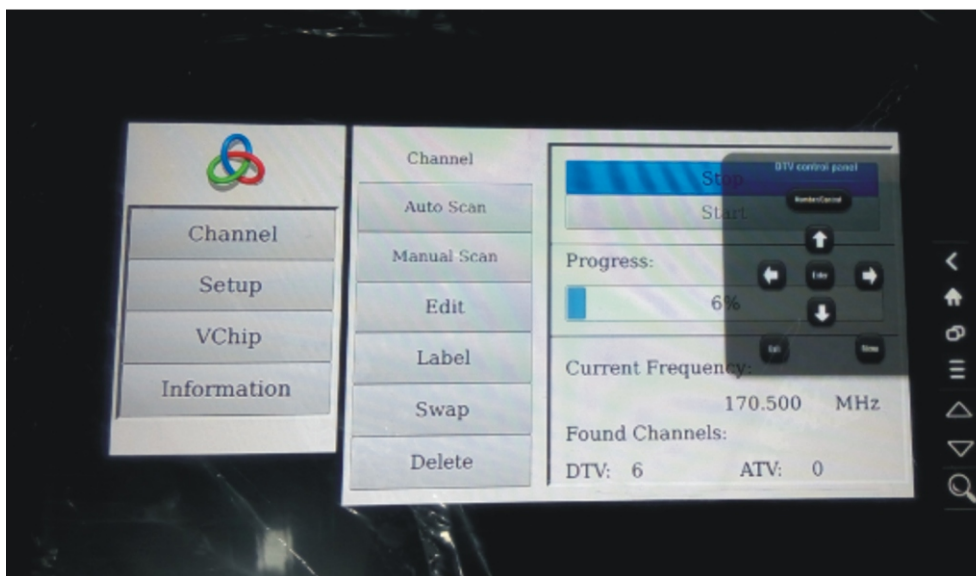


3.5.9 Нажмите стрелку вправо  для сканирования канала.






## Функции консольной панели

3.5.10 Нажмите «Ввод» , чтобы начать автоматическое сканирование канала. Если каналы найдутся, отобразится номер канала ниже найденных каналов.



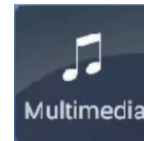
3.5.11. Когда процесс будет завершен на 100%, найденные каналы будут автоматически сохранены. Затем вернитесь в режим настроек и обратитесь к пункту 3.8.

3.5.12 Нажмите кнопку TV еще раз, теперь вы можете смотреть TV. Используйте стрелки треугольника вверх / вниз   для выбора каналов TV или нажмите , чтобы отобразить клавиатуру и использовать ее для быстрого выбора канала.

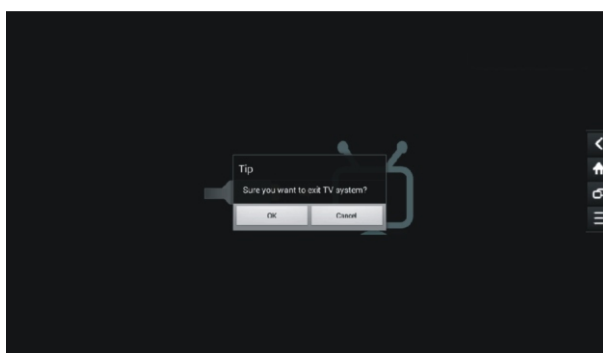
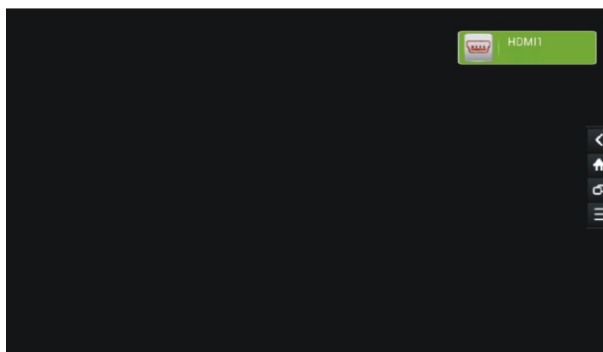
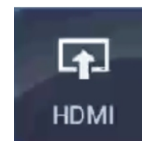


## Функции консольной панели

3.6 Мультимедиа: пользователи могут получить доступ к файлам музыки, видео и изображений из локального хранилища.

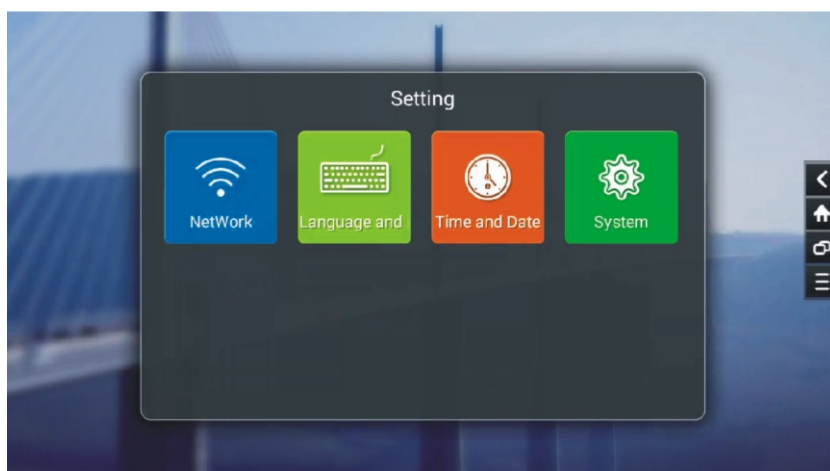
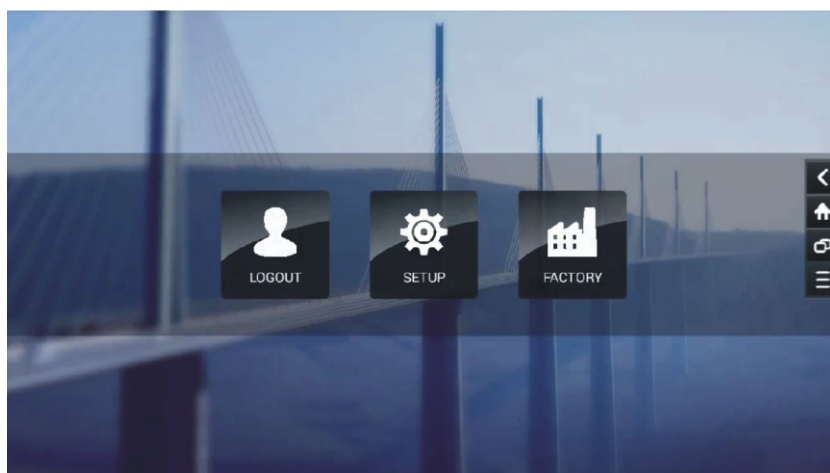
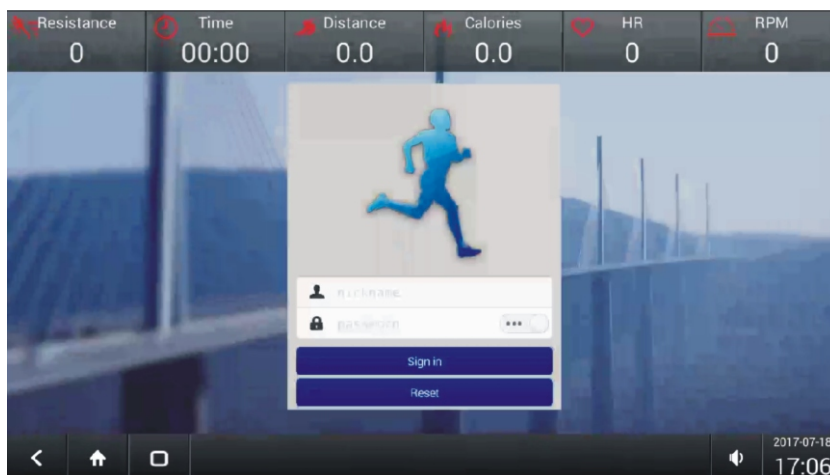
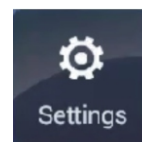


3.7 HDMI: пользователи могут получить доступ к видеовходу.

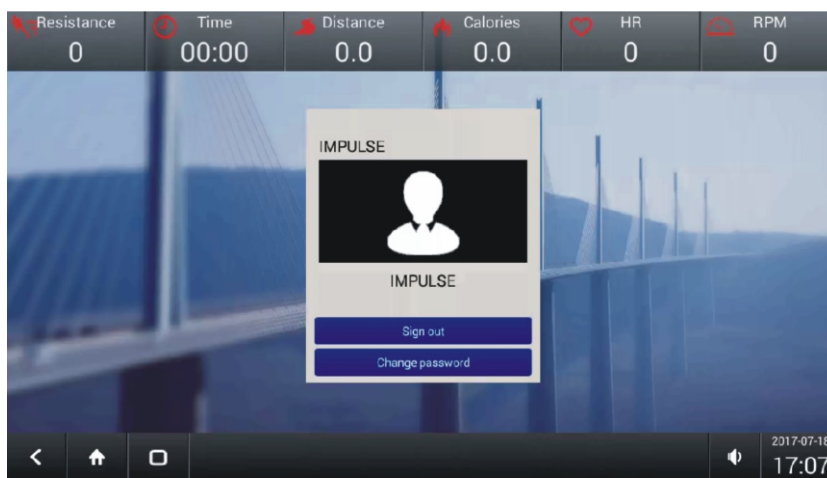
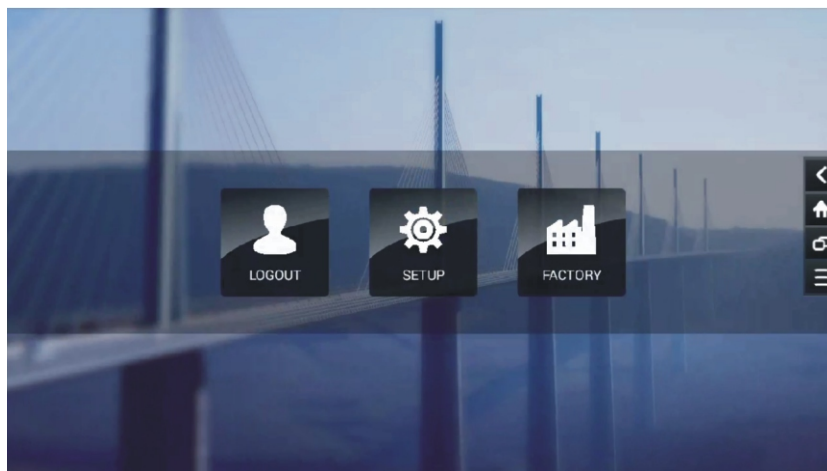
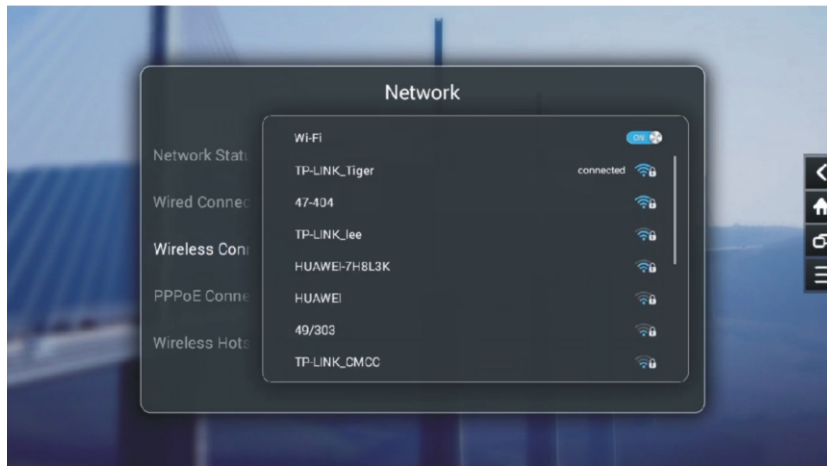


## Функции консольной панели

3.8 Настройки: Системные настройки (WIFI-переключатель, системные параметры). После установки параметров нажмите «LOGOUT» и «Выход», чтобы выйти из режима настройки.



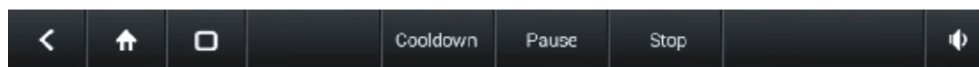
## Функции консольной панели



## Функции консольной панели

### 4. Восстановление, запуск, пауза, остановка

Эти знаки появляются чуть ниже экрана после запуска:



4.1 Нажмите эту кнопку, чтобы вернуться к экрану.



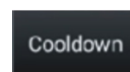
4.2 Нажмите эту кнопку, чтобы вернуться на главный экран. (Эта кнопка отключена во время тренировки)



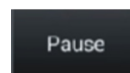
4.3 Нажмите эту кнопку, чтобы отобразить максимальный интерфейс.



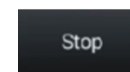
4.4 Нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в режим восстановления, сопротивление уменьшено до половины.



4.5 Нажмите эту кнопку, чтобы приостановить тренировку.



4.6 Нажмите эту кнопку, чтобы остановить тренировку.



Когда нажата кнопка «STOP», система рассчитывает общее время, расстояние, калории, среднюю частоту сердечных сокращений, среднее число оборотов и среднее сопротивление. Пользователи могут делиться сводкой тренировок с помощью ярлыков социальных сетей.

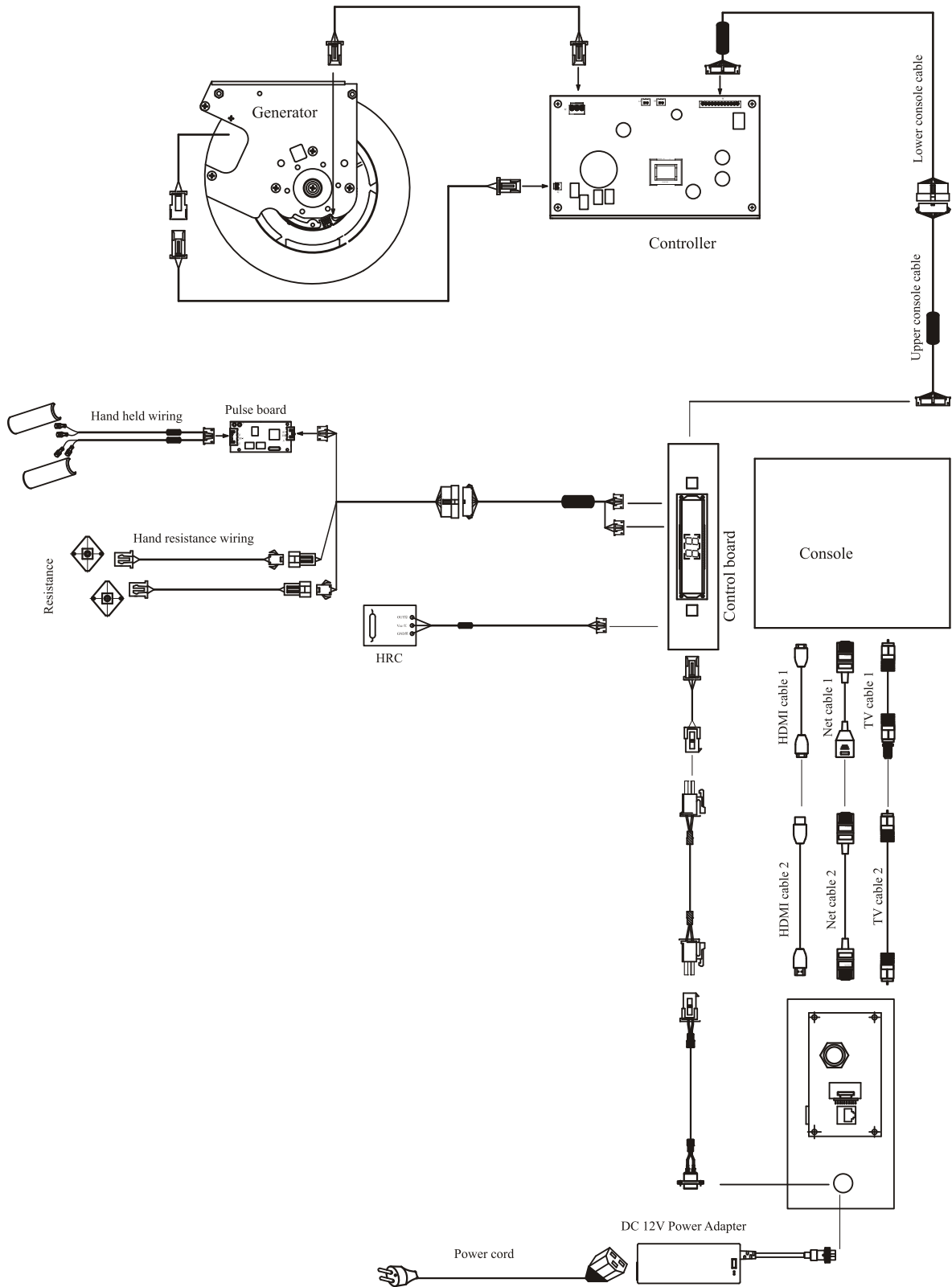
4.7 Нажмите эту кнопку, чтобы изменить громкость системы.



## Руководство по устранению неполадок

Неисправность	Причины и корректировка
1. Ремень смещается или не отцентрирован на заднем ролике	a. Отрегулируйте натяжную пружину
	b. Отрегулируйте натяжную пластину
	c. Замените ремень
	d. Позвоните в службу поддержки клиентов
2. Шум	a. Проверьте гибрид
	b. Проверьте болт и подшипник
	c. Проверьте драйвер
	d. Позвоните в службу поддержки клиентов
3. Консоль без питания	a. Проверьте кабель на дефекты
	b. Замените консоль
	c. Замените контроллер
	d. Проверьте адаптер питания
	e. Позвоните в службу поддержки клиентов
4. Малое сопротивление или вовсе отсутствует	a. Проверьте весь ремень на дефекты
	b. Проверьте весь кабель на дефекты
	c. Замените консоль
	d. Замените контроллер
	e. Замените гибрид
	f. Позвоните в службу поддержки клиентов
5. Педаль расшатывается	a. Затяните педаль гаечным ключом
	b. Замените педаль
	c. Замените рукоятку
	d. Позвоните в службу поддержки клиентов

# Электрическое подключение





## Регламент техобслуживания

### РАСПИСАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

<b>PREVENTIVE MAINTENANCE SCHEDULE</b>						
<b>CARDIO</b>						
<i>Item</i> Часть тренажера	<i>Daily</i> Ежедневно	<i>Weekly</i> Еженедельно	<i>Monthly</i> Ежемесячно	<i>Quarterly</i> Ежеквартально	<i>Biannual</i> Дважды в год	<i>Annual</i> Один раз в год
<i>Mounting Bolts</i> Монтажные болты					Inspect Проверять	
<i>Frame</i> Корпус	Clean Чистить				Inspect Проверять	
<i>Power Cord</i> Кабель питания			Inspect Проверять			
<i>Display Console</i> Дисплей консоли	Clean Чистить		Inspect Проверять			
<i>Cover</i> Покрытие	Clean Чистить					
<i>Handlebar</i> Рукоятка	Clean Чистить					
<i>Seat</i> Сиденье	Clean Чистить					
<i>Pedal</i> Педадь	Clean Чистить	Lock Зажать				
<i>Belt Tension</i> Натяжитель ремня				Inspect Проверять		
<i>Belt</i> Ремень					Inspect Проверять	
<i>Lubricate Sliding Bearing and Linear Bearing</i>			Inspect Проверять			

Смазать скользящий и линейный подшипник

