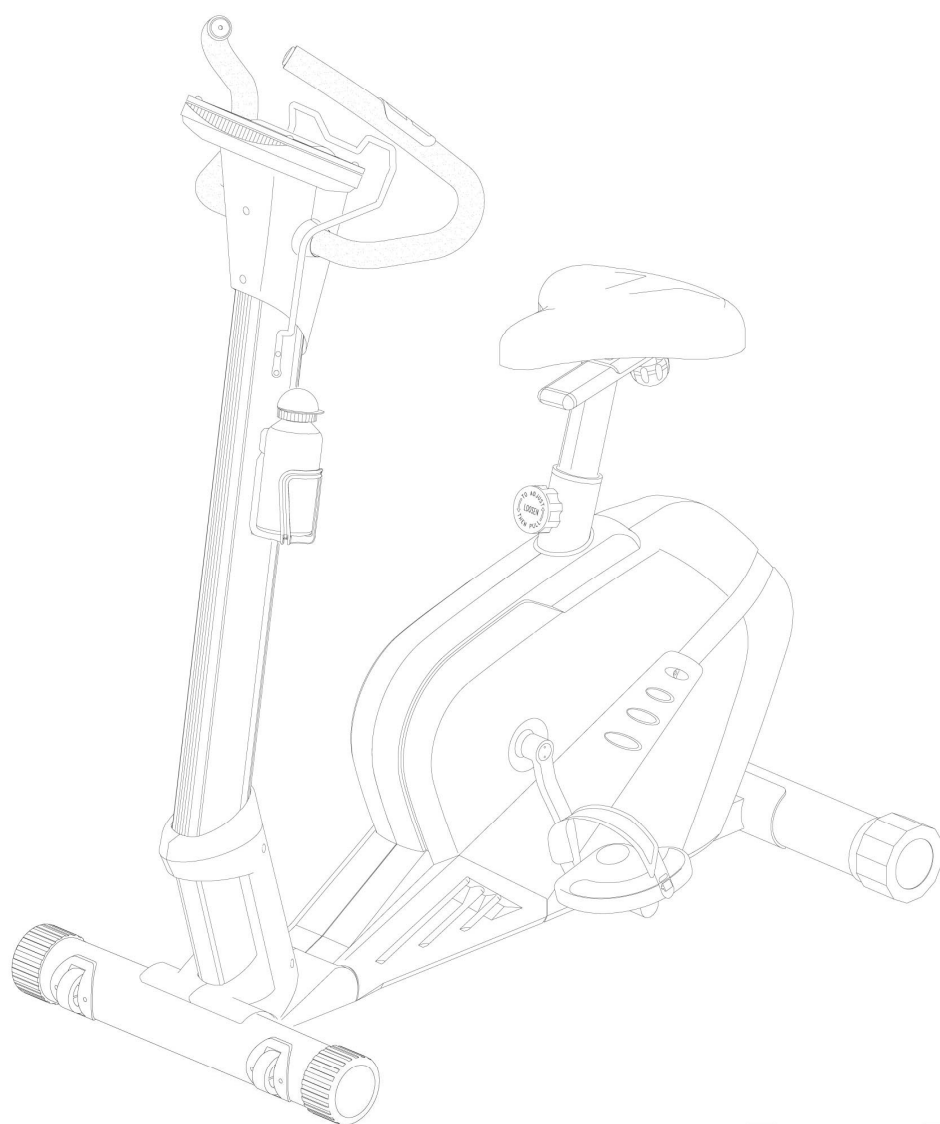


# МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

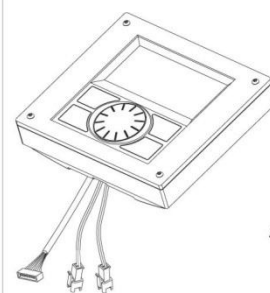
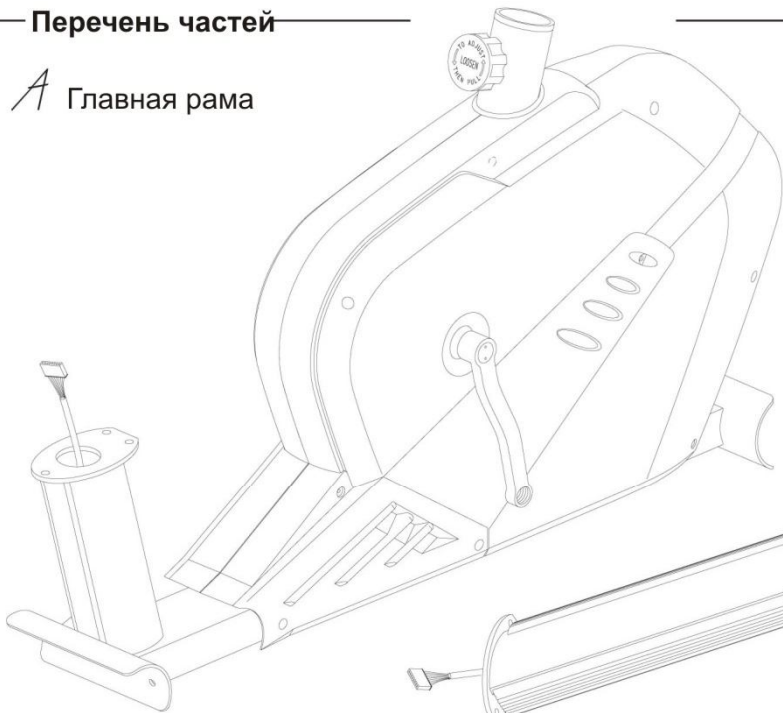


B 890P

**SPORTOP**®

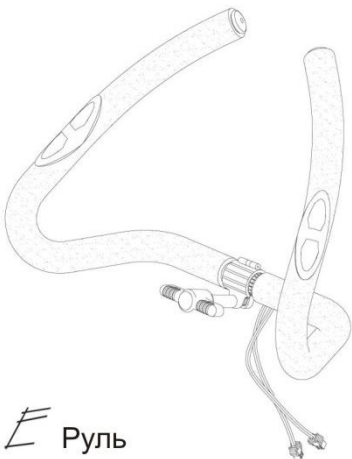
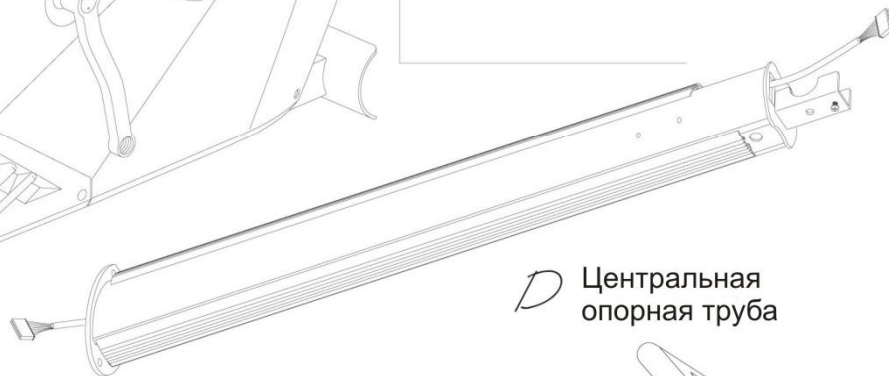
Перечень частей

**A** Главная рама



**F** Компьютер

**D** Центральная опорная труба



**E** Руль

**C** Передний стабилизатор



**B** Задний стабилизатор



**G** Опорная труба сиденья

**J** Сиденье

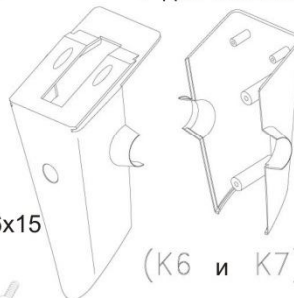


**L** Держатель для бутылки (L1)

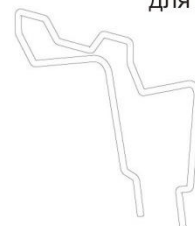


(K4 и K5)

Вставка для компьютера



**M** Подставка для книг



(L2) Бутылка для воды



(K9) Винт M6x15



(K6 и K7) Декоративные вставки

**H** Педаль

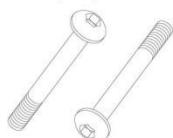


(K8) Винты



**K**

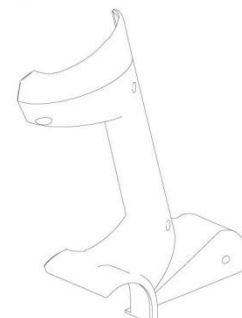
(K1) Болты



(K2) Шайбы

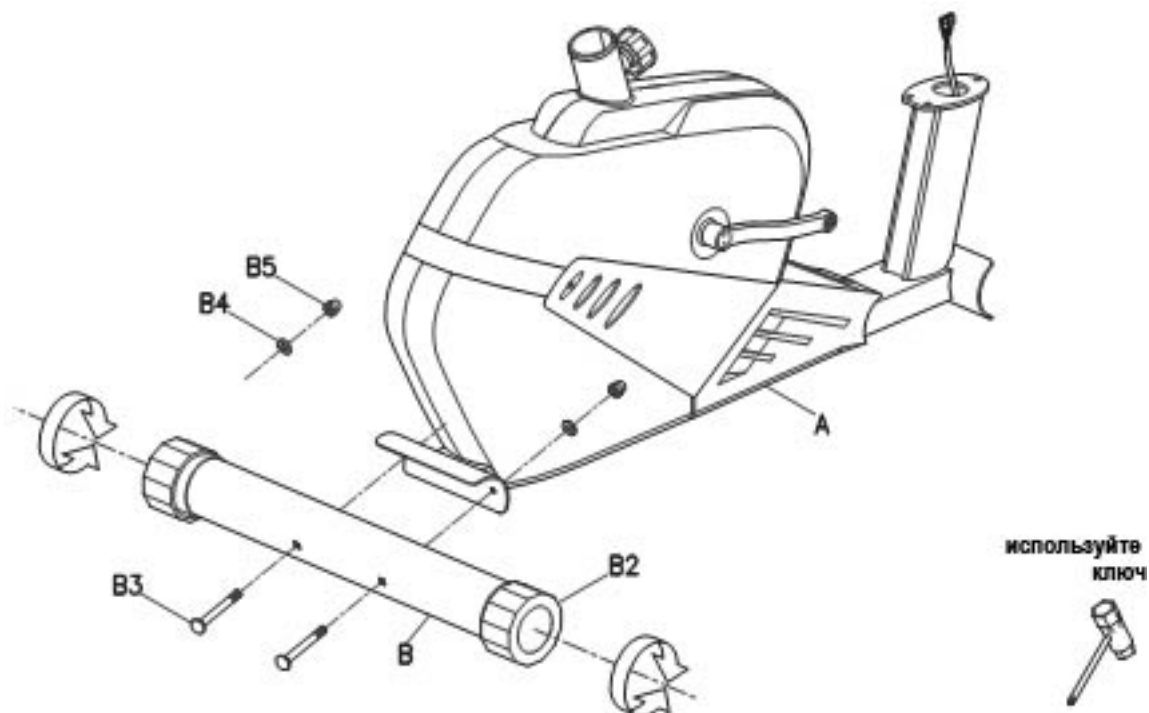


(K3) Винты



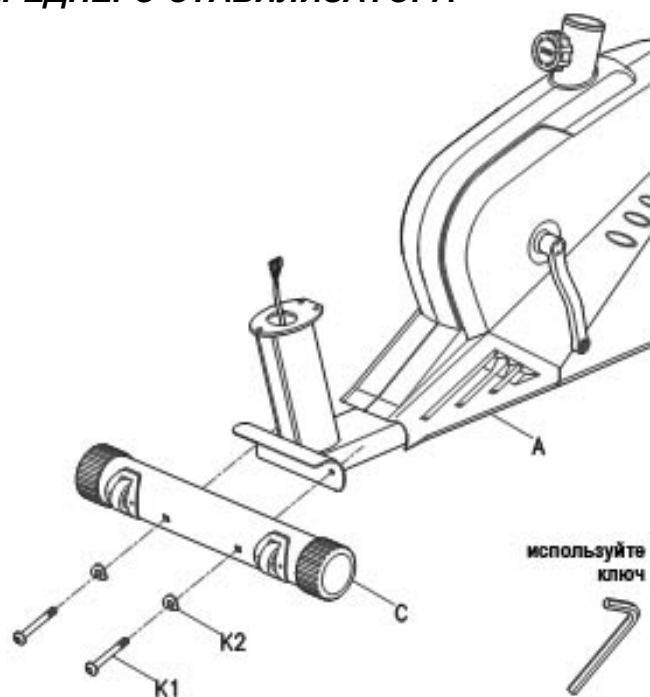
# СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

## СХЕМА 1. СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА



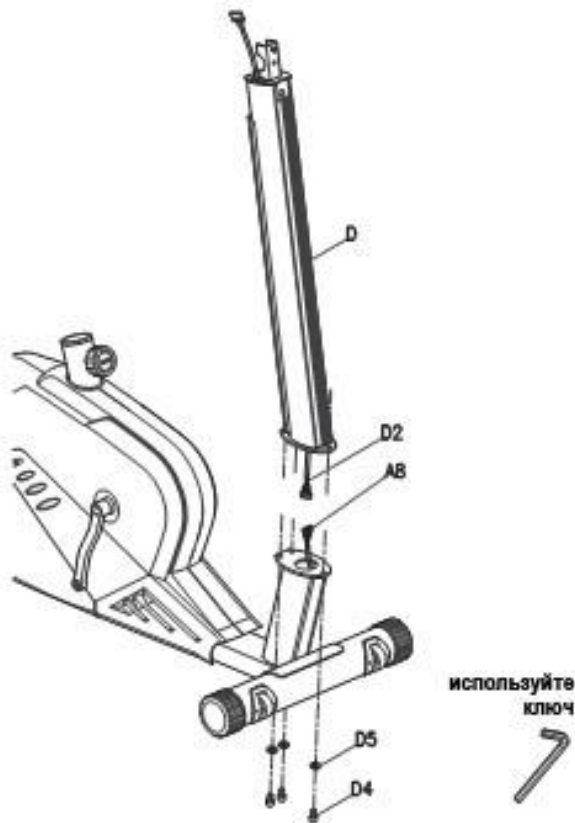
Достаньте болты (B3), шайбы (B4) и гайки (B5) с заднего стабилизатора (B). Используйте два болта (B3) с заднего стабилизатора (B) для закрепления кронштейна сзади главной рамы (A). Затем прикрепите шайбы (B4) и гайки (B5).

## СХЕМА 2. СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА



Используйте два болта (K1) и две шайбы (K2) с переднего стабилизатора (C) для прикрепления к кронштейну спереди главной рамы (A). После завершения этой процедуры (схем 1 и 2), если тренажер стоит не на ровной поверхности, вы можете использовать регулировочные колпачки (B2) для выравнивания положения тренажера на полу.

### СХЕМА 3. СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ



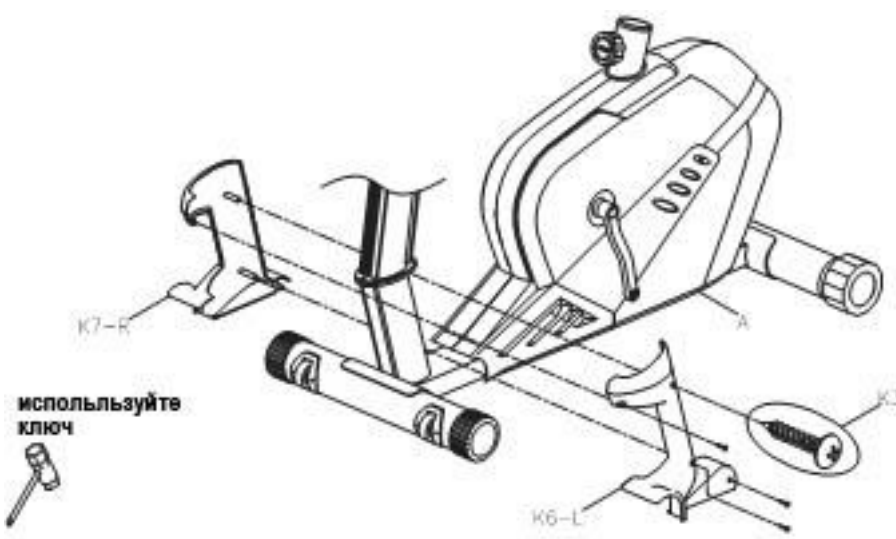
Достаньте болты (D4) и шайбы (D5) из центральной опорной трубы (D).

*Шаг 1.* Соедините тросы (D2) и (A8).

*Шаг 2.* Вставьте центральную опорную трубу (D) в главную раму (A). Затем закрепите при помощи болтов (D4) и шайб (D5).

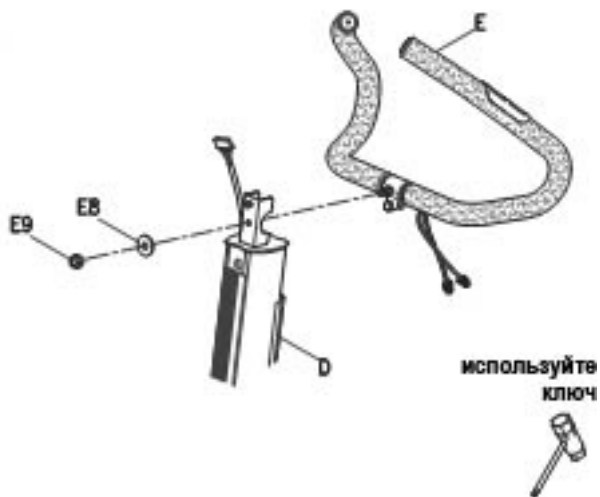
**Внимание!** Будьте осторожны, когда соединяете вместе тросы, следите за тем, чтобы они не были зажаты.

### СХЕМА 4. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ДЕКОРАТИВНЫХ ВСТАВОК



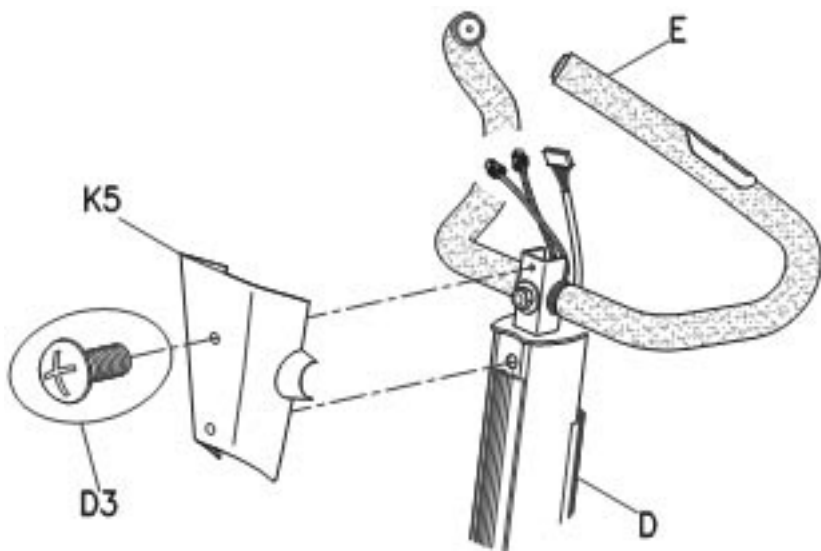
Соедините декоративные вставки (K6-левую и K7-правую) спереди главной рамы (A). Затем закрепите при помощи винтов (K3).

### СХЕМА 5. СБОРКА РУЛЯ



Достаньте шайбу (E8) и гайку (E9) из руля (E). Прикрепите руль в отверстии, используя шайбу (E8) и гайку (E9).

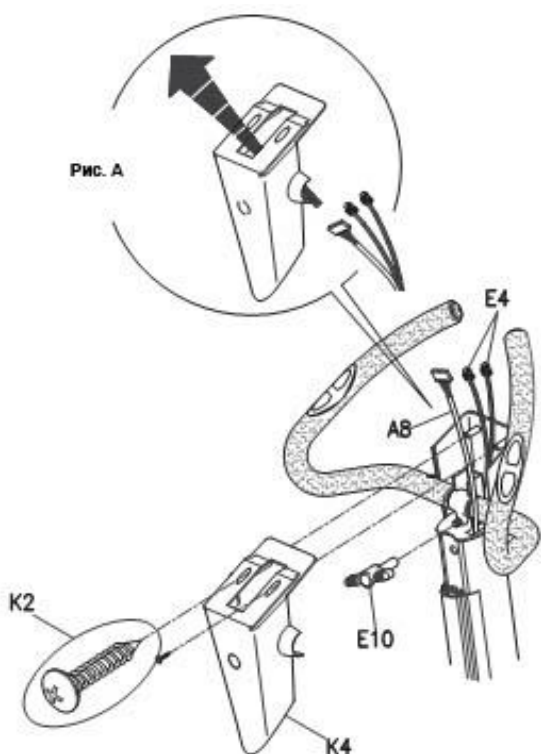
### СХЕМА 6-1. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРА



Достаньте винт (D3) с центральной опорной трубы (D).

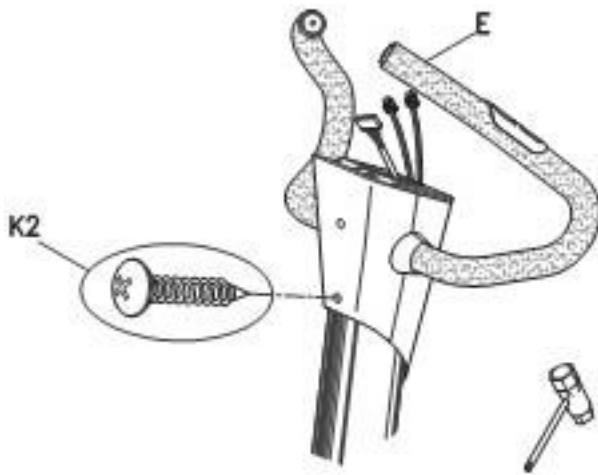
*Шаг 1.* Вставьте держатель компьютер (K5) в центральную опорную трубу и закрепите при помощи винтов (D3).

### СХЕМА 6-2. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРА



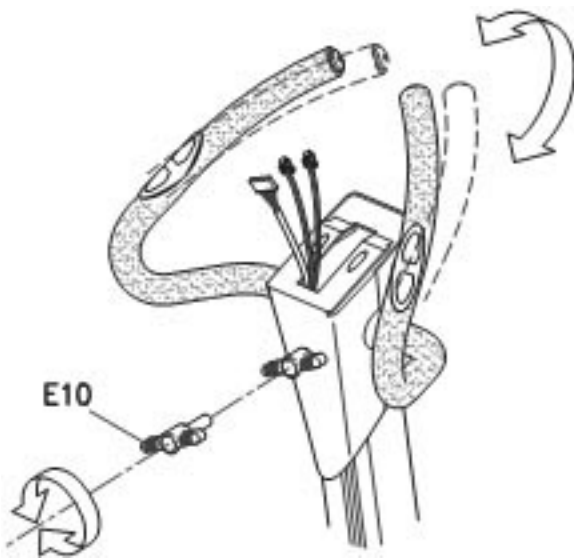
Достаньте зажим (E10) из руля (E). Протяните сенсорные провода (A8 и E4) через переднюю вставку компьютера (K4), как показано на рис. А. Затем присоедините заднюю вставку компьютера спереди при помощи винтов (K2).

### **СХЕМА 6-3. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРА**



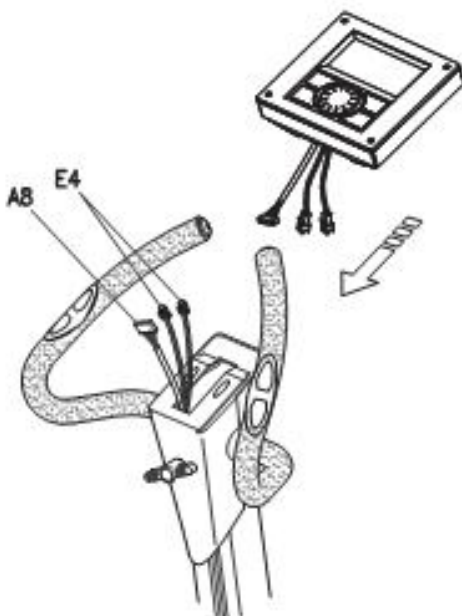
Пожалуйста, разместите все сенсорные провода вне вставки компьютера. Закончите сборку при помощи винтов (K2).

### **СХЕМА 7. РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ**



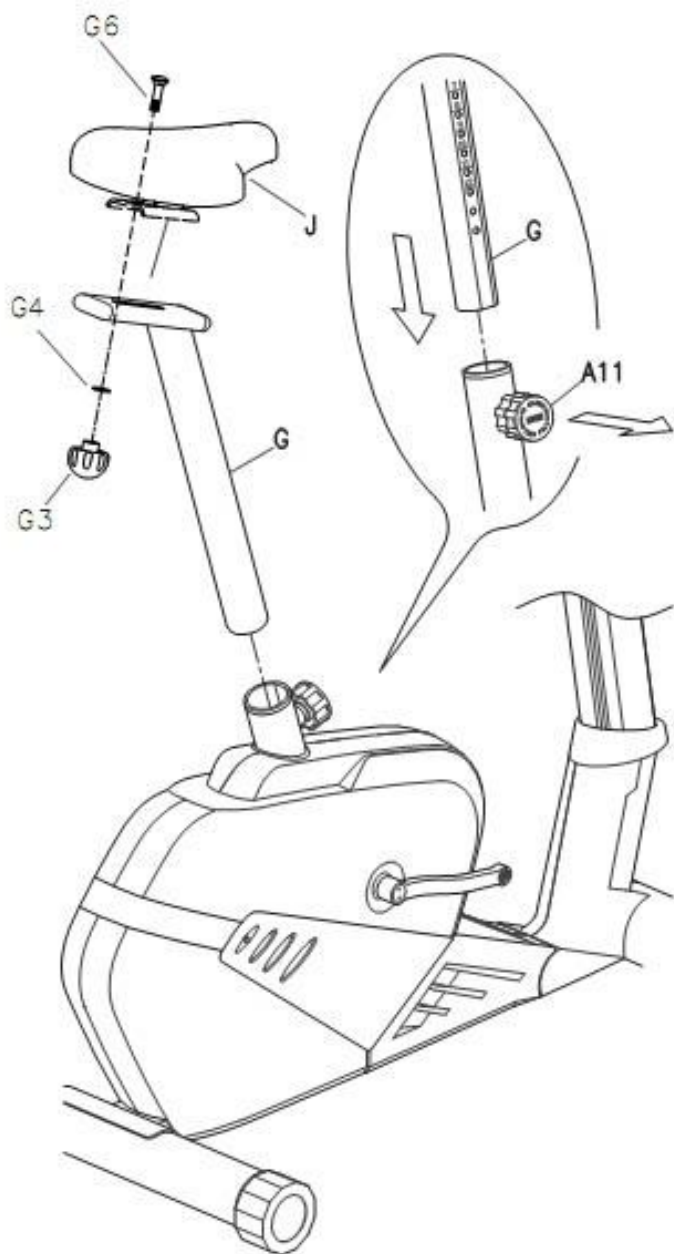
Поворачивайте зажим (E10) налево для регулировки положения руля. Зафиксируйте положение (E10), зажмите.

### **СХЕМА 8. ФИКСАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА**



Соедините сенсорные провода (A8 и E4) с проводами компьютера и закрепите компьютер на держателе компьютера.

### **СХЕМА 9-1. СБОРКА СИДЕНЬЯ И ОПОРНОЙ ТРУБЫ СИДЕНЬЯ**



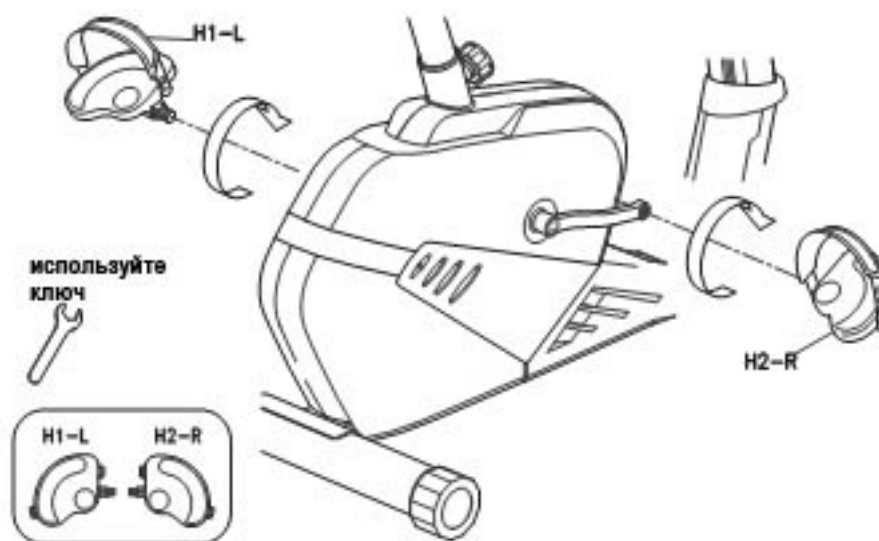
Открутите винт (G6) и зажим (G3) у сиденья (J), разместите сиденье на базе в нужном положении. Затем зажмите сиденье (J) надежно при помощи винта (G6), шайбы (G4) и зажима (G3). Затем отрегулируйте высоту, на котором будет располагаться сиденье при помощи отжатия и поворота зажима (A11).

### **СХЕМА 9-2. РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ**

Открутите зажим сиденья (G3) и разместите сиденье по горизонтали на нужном расстоянии. Закрутите зажим.

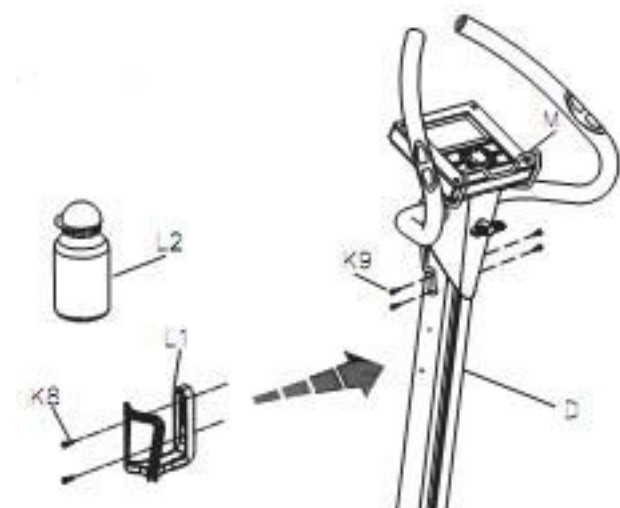


## СХЕМА 10. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ



Прикрепите педаль (H2 – правая и H1 – левая) к рычагам, вращая по часовой стрелке.

## СХЕМА 11. ПРИСОЕДИНЕНИЕ ДЕРЖАТЕЛЯ БУТЫЛКИ И ПОДСТАВКИ ДЛЯ КНИГ

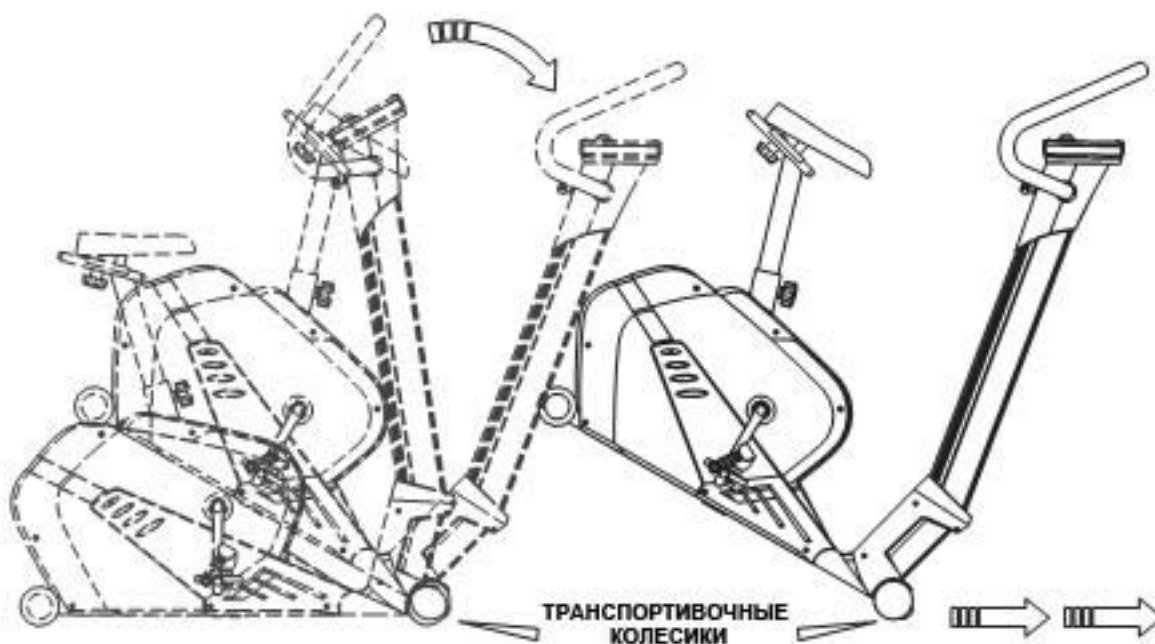


Шаг 1. Вставьте держатель пластиковой бутылки (L1) посередине центральной опорной трубы и зафиксируйте при помощи винта (K8). После вставьте бутылку (L2) в держатель бутылки (L1).

Шаг 2. Зафиксируйте держатель книги (M) на центральной опорной трубе (D) при помощи винта (K9).

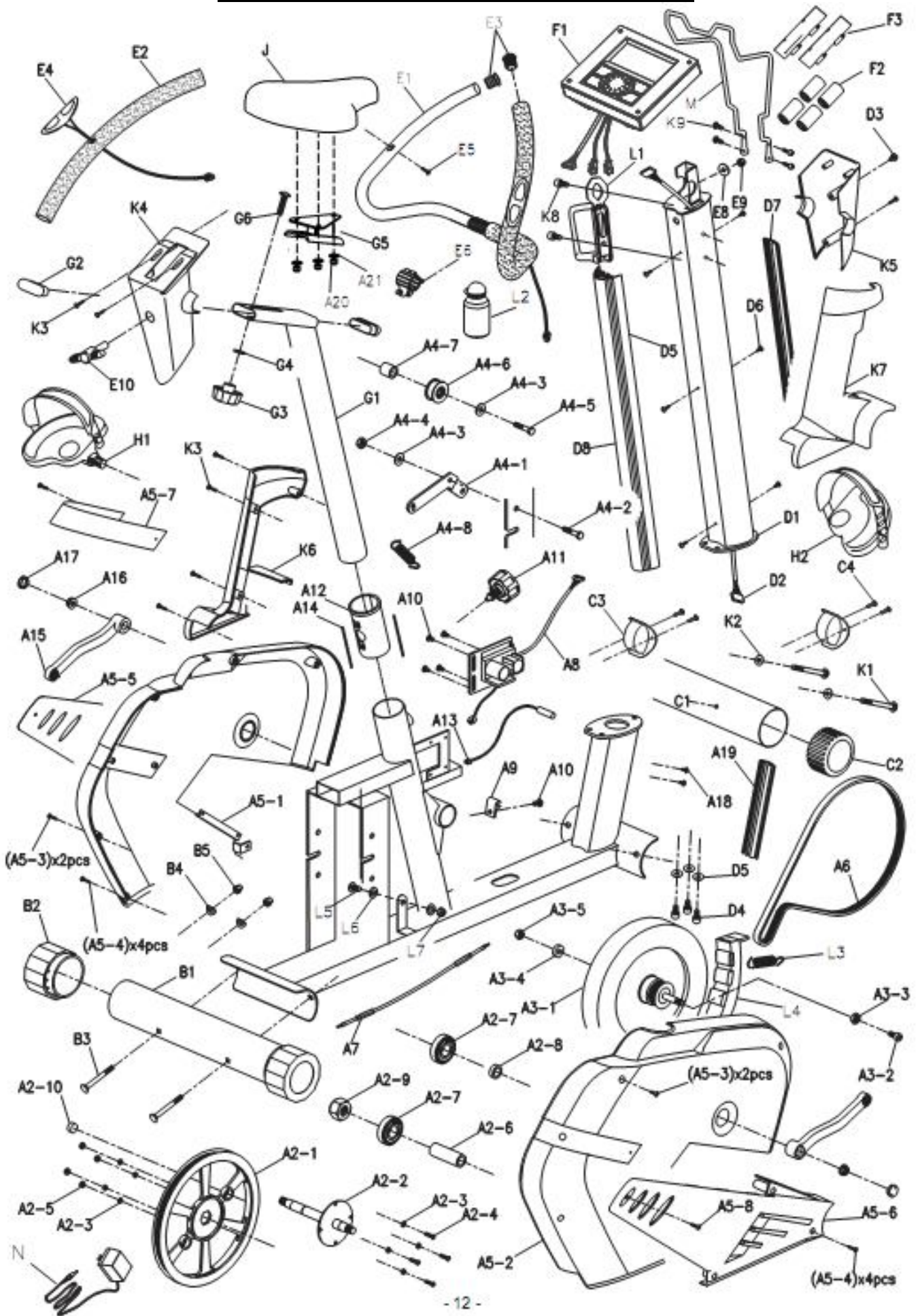


## СХЕМА 12. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Станьте перед тренажером и наклоните его на себя за руль. Наклоняйте до тех пор, пока тренажер в наклонном положении не покатится на транспортировочных колесиках.

# РАЗВЕРНУТАЯ СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



## ПЕРЕЧЕНЬ И НАИМЕНОВАНИЕ ДЕТАЛЕЙ

A1	Главная рама	1
A19	Декоративная полоса	1
A2	УСТАНОВКА КОЛЕСА	1
A2-1	КОЛЕСО	1
B1	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
A2-2	ОСЬ	1
B2	ЗАГЛУШКА	2
A2-3	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	8
B3	БОЛТ	2
A2-4	ВИНТ	4
B4	ШАЙБА	2
A2-5	ГАЙКА	4
B5	ГАЙКА	2
A2-6	ВТУЛКА ОСИ	1
C1	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
A2-7	ОТНОСИТЕЛЬ	2
C2	НАКОНЕЧНАЯ ЗАГЛУШКА	2
A2-8	ВТУЛКА	1
A2-9	ГАЙКА	1
C4	ВИНТ	1
A2-10	МАГНИТ	1
D1	ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОПОРНАЯ ТРУБА	1
A3	МАХОВИК	1
D2	СЕНСОРНЫЙ ПРОВОД	1
A3-1	МАХОВИК	1
D3	ВИНТ	1
A3-2	БОЛТ	1
D4	ВИНТ	3
A3-3	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
D5	ШАЙБА	3
A3-4	ГАЙКА	1
D6	ВИНТ	6
A3-5	ШАЙБА	1
D7	ПЕРЕДНЯЯ ДЕКОРАТИВНАЯ ПОЛОСА	1
A4	ЗАЖИМАЮЩАЯ УСТАНОВКА	1
D8	ЗАДНЯЯ ДЕКОРАТИВНАЯ ПОЛОСА	1
A4-1	ЗАЖИМ	1
E	УСТАНОВКА РУЛЯ	1
A4-2	БОЛТ	1
E1	РУЛЬ (ЛЕВАЯ И ПРАВАЯ РУКОЯТКА)	1
A4-3	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	2
E2	ГУБКА	2
A4-4	ГАЙКА	1
E3	ЗАГЛУШКА	2
A4-5	БОЛТ	1
E4	ПРОВОДА ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	2
A4-6	НАЖИМНОЕ КОЛЕСО	1
E5	ВИНТ	1
A4-7	ВТУЛКА	1
A4-8	ПРУЖИНА	1
E6	ФИКСАТОР РУЛЯ	1
A4-9	ГАЙКА	2
E8	ШАЙБА	1
E9	ГАЙКА	1
E10	ГАЙКА ЗАЖИМА	1
M	СТОЙКА ДЛЯ КНИГИ	1
A4-10	ВИНТ	1
E9	ГАЙКА	1
A5	УСТАНОВКА ПОКРЫТИЯ ЦЕПИ	1
A5-1	ПРАВОЕ ПОКРЫТИЕ ЦЕПИ	1
A5-2	ЛЕВОЕ ПОКРЫТИЕ ЦЕПИ	1
F1	КОМПЬЮТЕР	1
A5-3	ВИНТ M4 x 50mm	4

F2	БАТАРЕЙКИ	4
A5-4	ВИНТ М4 x 16mm	8
F3	ПОКРЫТИЕ	2
A5-5	ЛЕВОЕ ДЕКОРАТИВНОЕ ПОКРЫТИЕ	1
G1	ОПОРНАЯ ТРУБА СИДЕНЬЯ	1
A5-6	ПРАВОЕ ДЕКОРАТИВНОЕ ПОКРЫТИЕ	1
G2	ЗАГЛУШКА	2
A5-7	АЛЮМИНИЕВАЯ ДЕКОРАТИВНАЯ ПОЛОСА	1
G3	ЗАЖИМАЮЩАЯ ГАЙКА	1
A5-8	ВИНТ М4 x 15mm	2
G4	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
A5-9	ВИНТ М4 x 12mm	4
G5	ПОДВИЖНАЯ БАЗА	1
A6	РЕМЕНЬ	1
G6	БОЛТ	1
A7	ТРОС НАТЯЖЕНИЯ	1
H1	ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	1
A8	СЕНСОРНЫЙ ПРОВОД	1
H2	ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ	1
A9	ФИКСИРУЮЩИЙ КРОНШТЕЙН	1
J	СИДЕНЬЕ	1
A10	ВИНТ М5 x 10mm	5
K1	БОЛТ	2
A11	ЗАЖИМ	1
K2	ШАЙБА	2
A12	ПЛАСТМАССОВАЯ РАСПОРКА	1
K3	ВИНТ	7
A13	ПОЛЕ ДАТЧИКА	1
K4	ПЕРЕДНИЙ ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА	1
A14	ЖЕЛЕЗНАЯ ЛИНИЯ	2
K5	ЗАДНИЙ ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА	1
A15	РЫЧАГ	2
K6	ЛЕВОЕ ДЕКОРАТИВНОЕ ПОКРЫТИЕ	1
A16	ГАЙКА	2
K7	ПРАВОЕ ДЕКОРАТИВНОЕ ПОКРЫТИЕ	1
A17	ВСТАВКА	2
A18	ВИНТ	2
K8	ВИНТ	2
K9	ВИНТ	4
E10	ЗАЖИМАЮЩАЯ ГАЙКА	1
M	ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГ	1
L1	ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ	1
L2	ШАЙБА	2
N	АДАПТОР	1
	ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ КОЛЕСИКИ	2
A20	ГАЙКА	3
A21	ШАЙБА	3
	ПРУЖИНА	1
	ДЕРЖАТЕЛЬ МАГНИТА	1
	ВИНТ	1
	ШАЙБА	2
L7	ГАЙКА	1

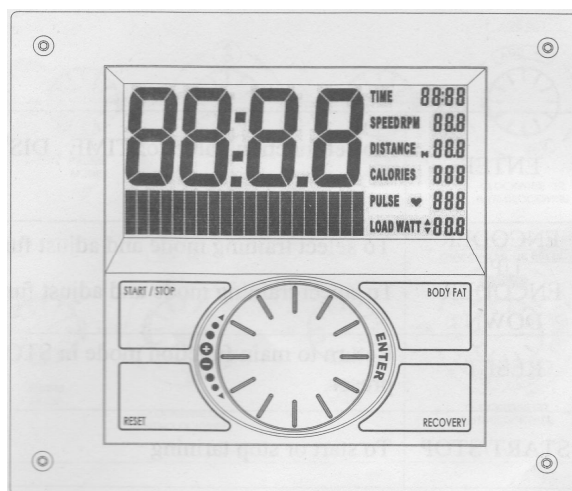
# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

## ФУНКЦИИ:

### **TIME (ВРЕМЯ) :**

*Отсчет вверх* – не устанавливая предел, время будет отсчитываться от 00:00 до 99:59 макс. с шагом в 1 секунду.

*Отсчет вниз* – если тренировка была задана с определенным значением времени, отсчет будет идти вниз от заданного уровня к 00:00. Шаг 1 минута в задаваемом диапазоне между 1:00 до 99:00.



**SPEED (СКОРОСТЬ) :** Дисплей показывает SPEED (СКОРОСТЬ) от 0.0 до макс. 99.9 км./ч.

**RPM (ЧИСЛО ОБОРОТОВ МАХОВИКА):** Текущее значение оборотов маховика в минуту.

### **DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ):**

*Отсчет вверх* – не задавая предел, Distance (дистанция) будет отсчитываться вверх от 0.00 до 99.90 макс. с шагом в 0.1 км.

*Отсчет вниз* – задавая предел Distance (дистанции) отсчет будет идти вниз от заданного уровня к 0.00. Шаг 0.1 км в диапазоне между 0.00 до 99.90.

### **CALORIES (КАЛОРИИ):**

*Отсчет вверх* – компьютер показывает количество потраченных калорий прибавляя значения от 0 до макс. 990 в течение тренировки. Шаг – 1 калория.

*Отсчет вниз* - компьютер заданное Вами значение количества калорий начнёт отсчитывать в обратном порядке до 0. Эти данные приблизительные, поэтому их следует использовать только для сравнения тренировок между собой, но не в медицинских целях. Шаг – в 10 калорий в установленном диапазоне от 0 до 990.

**PULSE:** На дисплее появится значение частоты сердечных сокращений, после того как Вы положите обе руки на контактные пластины, расположенные на руле.

**RECOVERY:** После некоторой продолжительности тренировки, возьмитесь обеими ладонями за сенсорные датчика для измерения пульса, нажмите кнопку RECOVERY (ОЦЕНКА), все функции на дисплее остановятся кроме "Time" (Время), которое покажет отсчет вниз от 00:60 - 00:59 - 00:58 - до 00:00. Как только отсчет остановится на значении 00:00, на дисплее появится значение оценки частоты вашего пульса. F1 до F6. F1 - лучший результат, F6 - худший результат. Одной из целей Ваших тренировок может


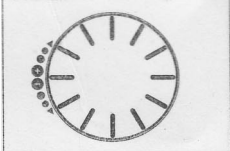
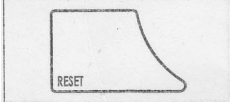
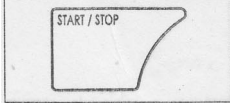
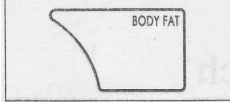
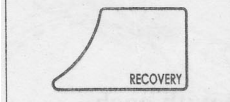
стать увеличение способности Вашего организма к восстановлению. (Нажмите кнопку RECOVERY для возврата в главное меню компьютера.)

**TEMPERATURE (ТЕМПЕРАТУРА):** На мониторе отображается температура в помещении, когда компьютер переходит в «спящий» режим.

**CALENDAR (КАЛЕНДАРЬ):** на мониторе отображаются дата: год/месяц/день в «спящем» режиме.

**CLOCK (ВРЕМЯ):** Монитор показывает текущее время в спящем режиме.

## **КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ**

	ENTER	(ВВОД ) – для подтверждения выбора TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE в «спящем» режиме.
	ENCODER UP ENCODER DOWN	Кодировка Вверх и Вниз
	RESET	СБРОС
	START/STOP	СТАРТ/СТОП
	BODY FAT	КОНТРОЛЬ ВЕСА
	RECOVERY	ОЦЕНКА

1. Как только подсоедините компьютер к сети прозвучит звуковой сигнал в течение 2 секунд. Используйте кнопки UP (вверх) или DOWN (вниз) для выбора номера пользователя U1 (Пользователь №1) до U9 (Пользователь № 9) как распознавание пользователя в будущем, затем введите личные данные: Sex (Пол), Age (Возраст), Height (Рост), Weight (Вес). Вы можете использовать кнопки UP (Вверх) или DOWN (Вниз) для ввода этих данных, а затем нажмите MODE/ENTER (ВВОД).

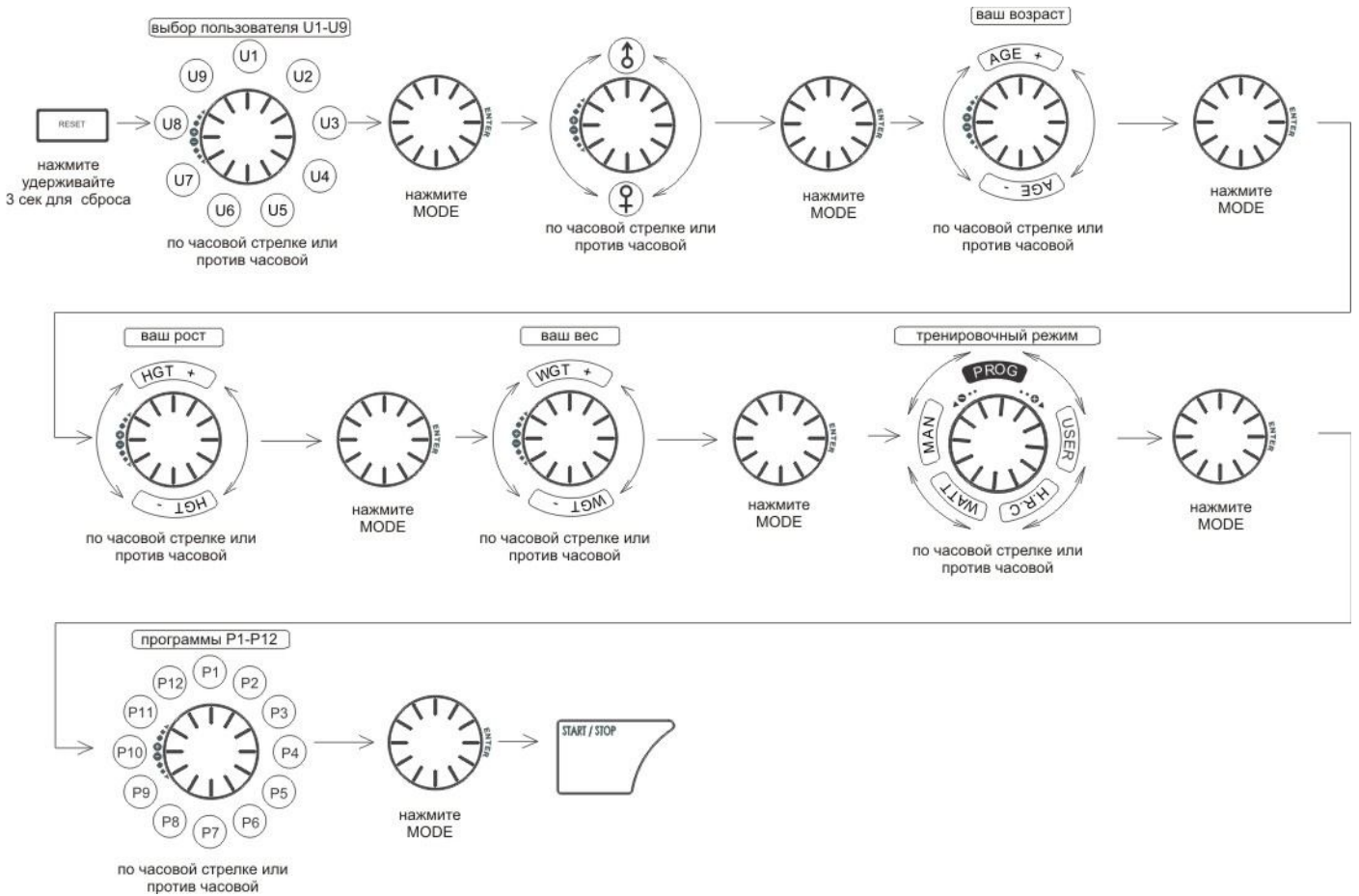
2. Нажмите кнопки ENTER-UP для установки даты: год/месяц/день/время; вы войдете в рабочий режим.

3. При помощи кнопок UP и DOWN вы можете выбрать один из режимов тренировки: MANUAL (РУЧНОЙ)/PROGRAM (ПРОГРАММЫ)/USER PROGRAM (РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)/H.R.C. (РЕЖИМ КАРДИОКОНТРОЛЯ)/WATT (ВАТТ-КОНТРОЛЬ), нажмите кнопку ENTER/MODE для подтверждения. Без выбора программ по умолчанию тренировка будет проводиться в MANUAL (ручном) режиме.

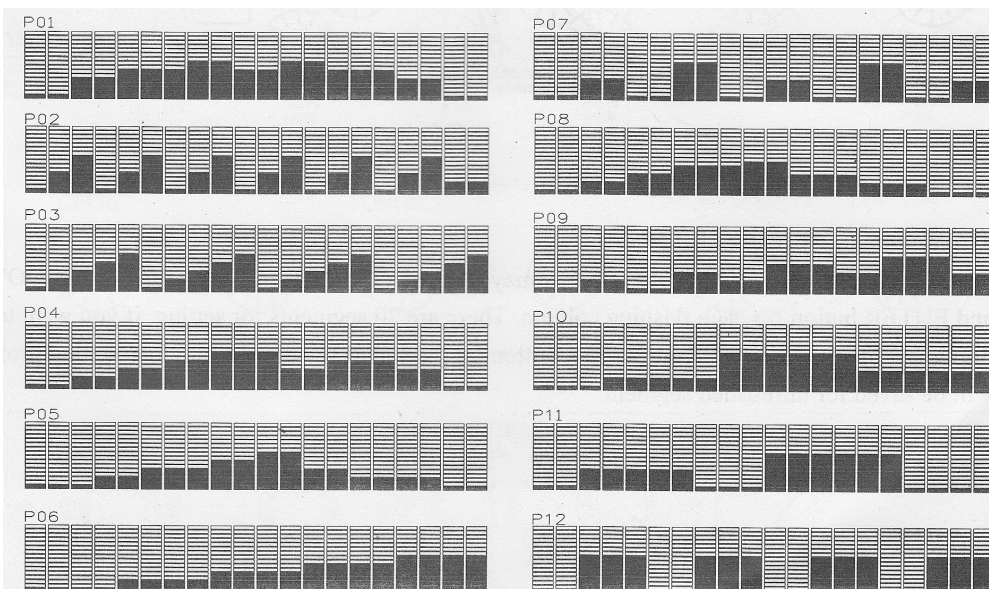
## 4. Тренировка в режиме PROGRAM (ПРОГРАММЫ):

**4-1.** В этом режиме вы можете вращать кнопку UP/DOWN для выбора программы P01,P02,P03...~P12, выбранная программа отобразится на дисплее в течение 2 секунд.

**4-2.** НАГРУЗКА 1 (предустановленное значение) начнет мигать после выбора программы, вы можете нажать кнопки UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить уровень нагрузки от 1 до 16 и нажмите кнопку ENTER (ВВОД)/MODE (РЕЖИМ) для подтверждения. Вы можете изменять уровень нагрузки во время тренировки.



## 12 ПРОФИЛЕЙ ПРОГРАММЫ

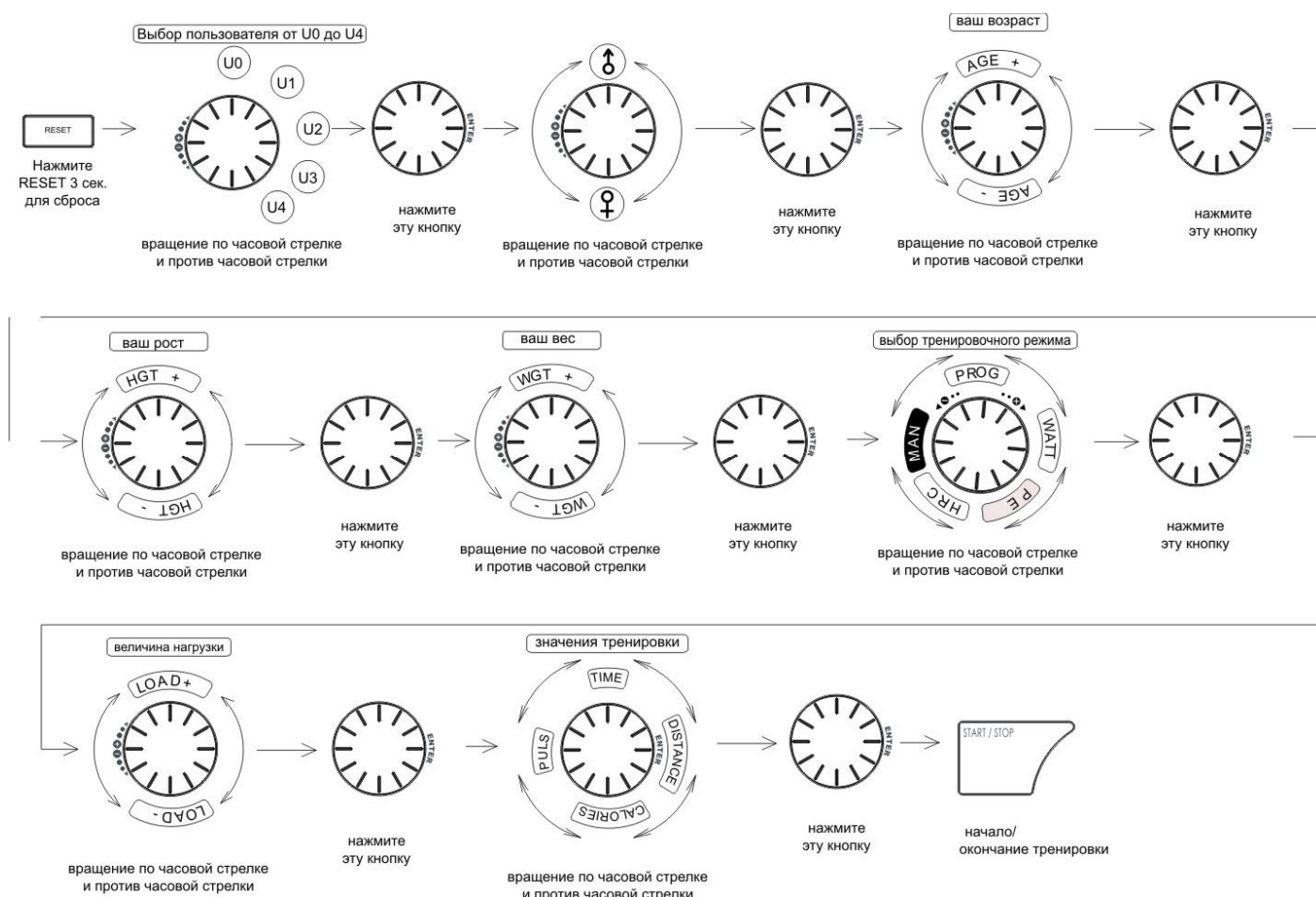


## 5. Тренировка в режиме MANUAL (РУЧНОЙ)

**5-1.** В этом режиме вы можете нажимать кнопки UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать уровень нагрузки от 1 до 16. по умолчанию стоит уровень нагрузки 1.

**5-2.** После выбора нагрузки вы можете установить тренировочные значения TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ПУЛЬС), нажимая кнопки UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ) для подтверждения выбора.

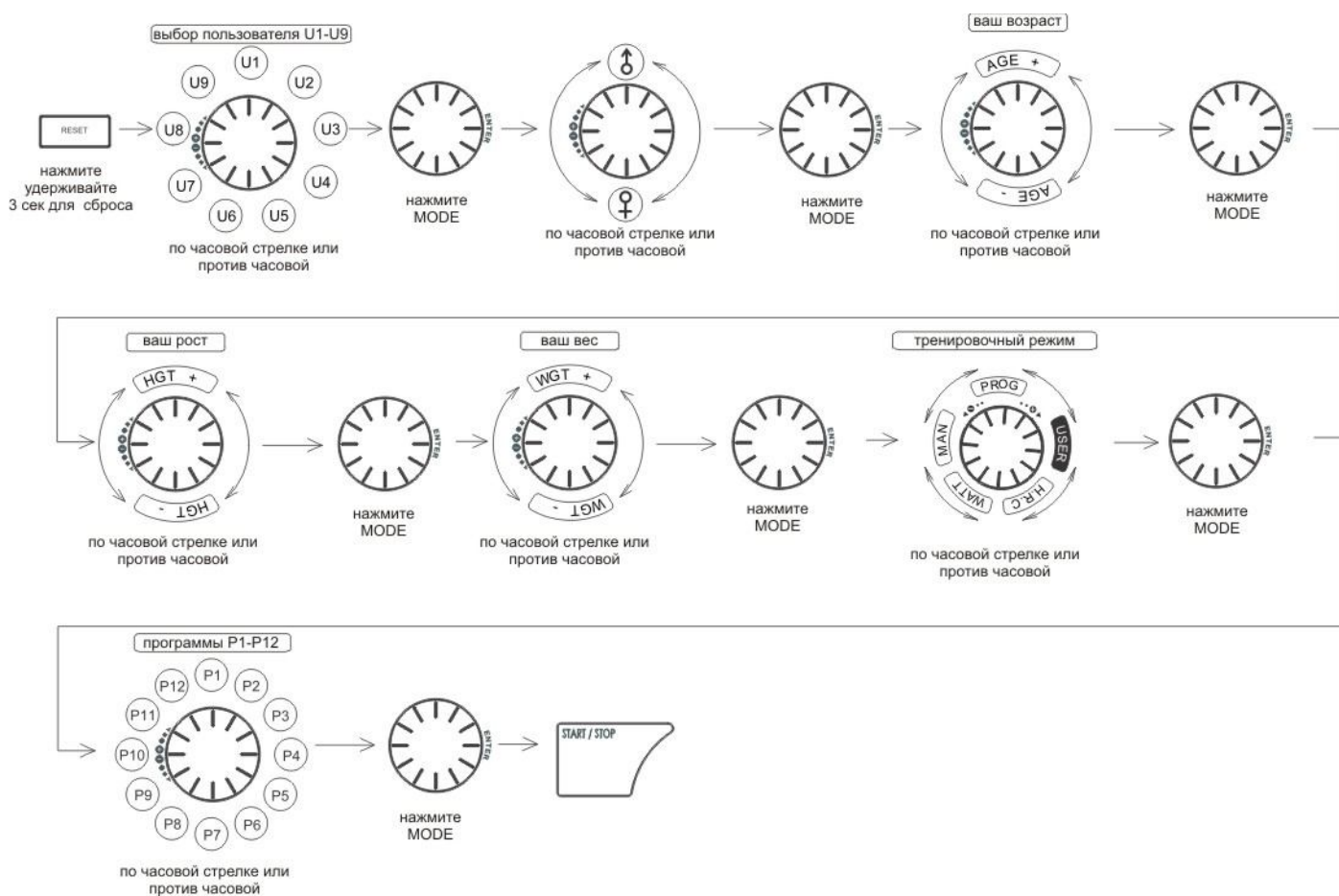
**5-3.** Нажмите кнопку START (СТАРТ) для начала тренировки.





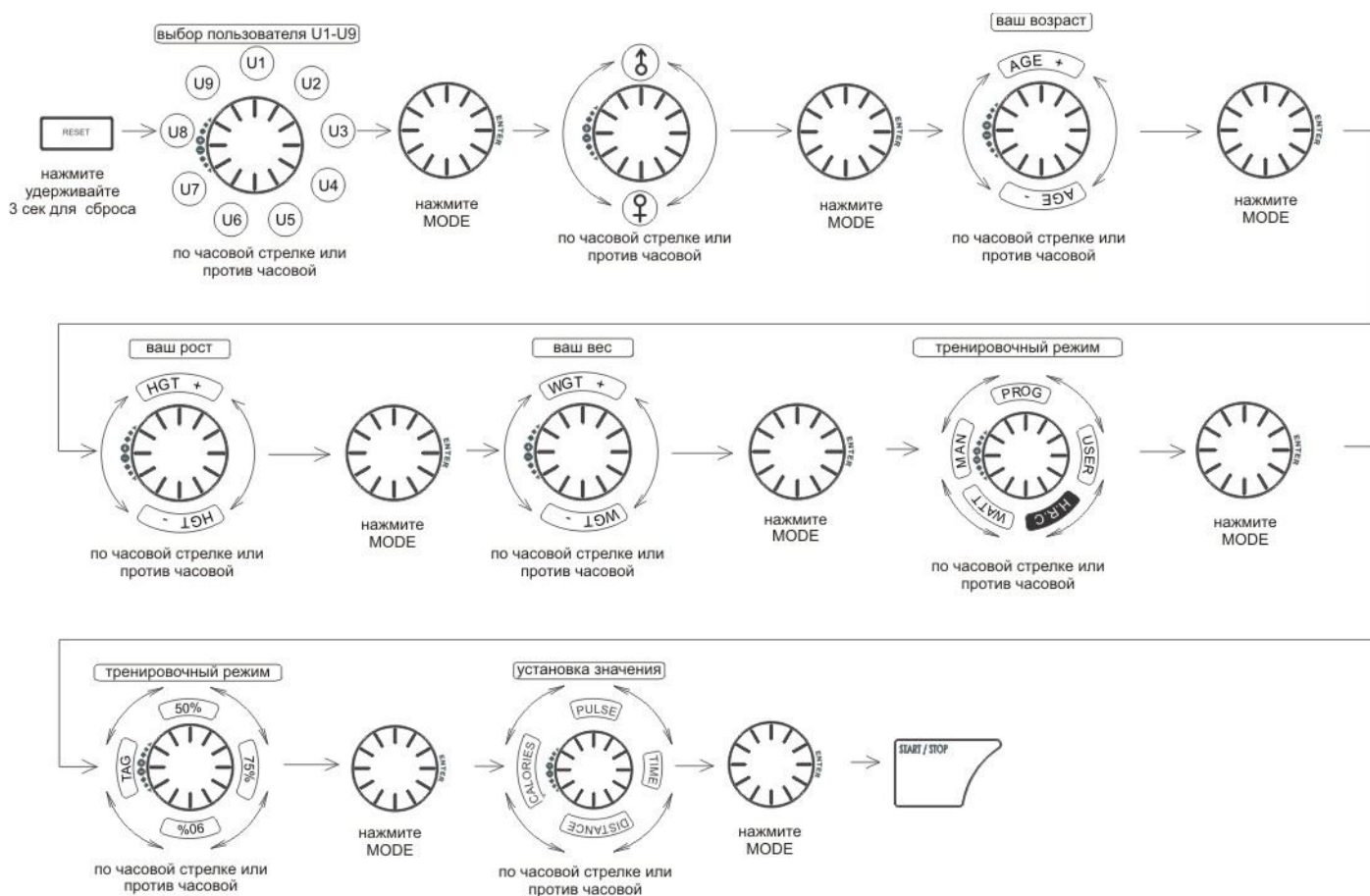
## 6. Тренировка в режиме USER PROGRAM (РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ):

**6-1.** После выбора режима USER PROGRAM (РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ) вы можете сформировать собственный профиль программы, вращая кнопку UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ) и кнопки ENTER (ВВОД) для изменения каждой мигающей колонки. На дисплее 20 сегментов, значения которых вы можете изменять. Для выхода во время установки нажимайте в течение 2 секунд кнопку ENTER, установленный профиль в определенных сегментах сохранится измененным.



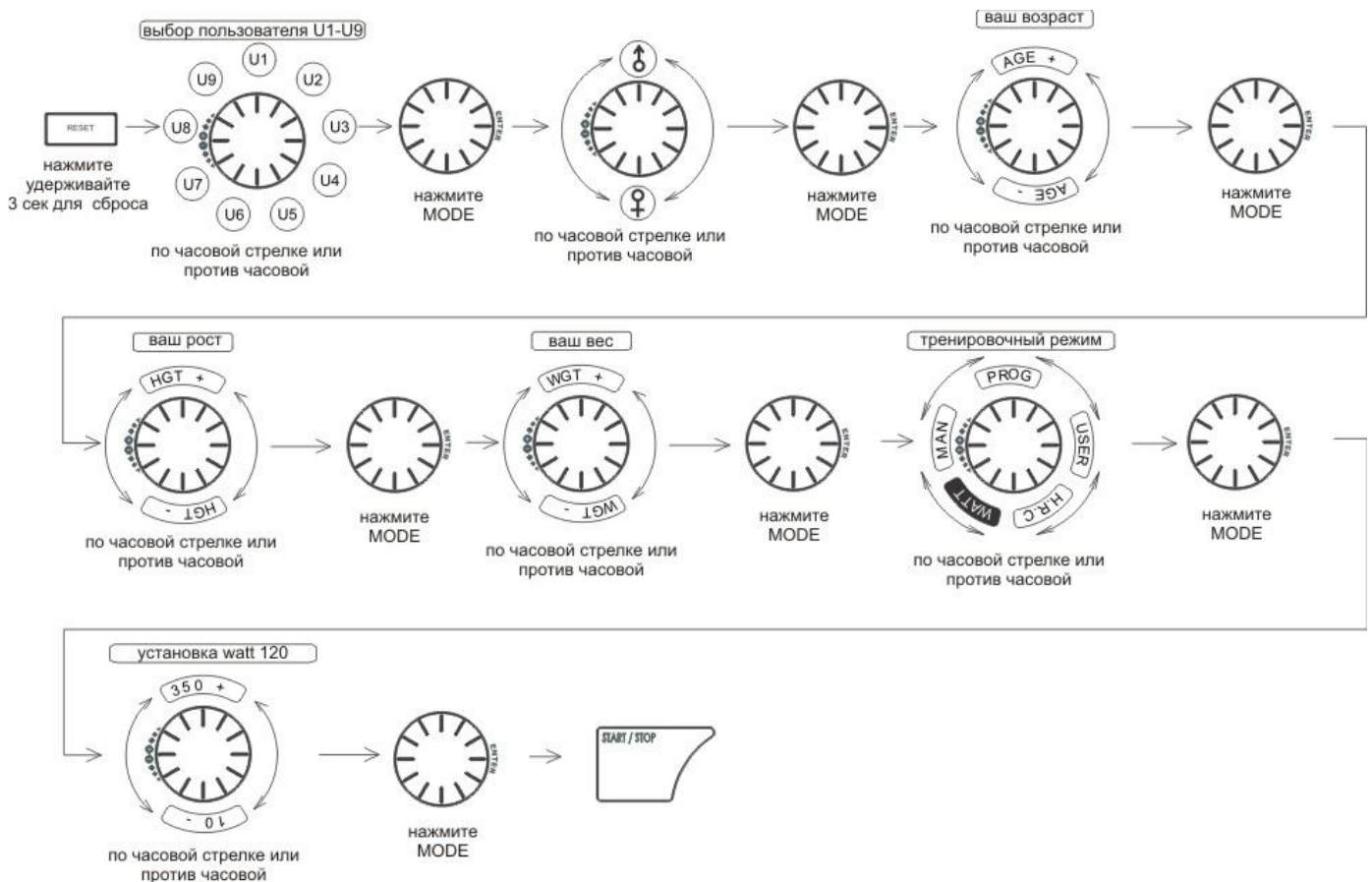
## 7. Тренировка в режиме H.R.C (КАРДИОКОНТРОЛЬ).

После входа в режим H.R.C. на дисплее начнет мигать AGE 25, вы можете установить ваш возраст нажатием кнопок UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ)/ENTER (ВВОД). Компьютер автоматически рассчитает нужное значение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в соответствии с вашим возрастом. На дисплее отобразятся процентные отношения 55%, 75%, 90% и TARGET (КОНТРОЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ). Вы можете выбрать значение ЧСС в процентном отношении от максимального значения нажатием кнопок UP/DOWN/ENTER для начала тренировки.



## 8. Тренировка в WATT (ВАТТ) режиме:

Значение по умолчанию 120 ватт будет мигать на дисплее в выбранном режиме ВАТТ-контроля, нажимайте UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ)/ENTER (ВВОД) для установки уровня ватт от 10 до 350.



## 9. Тренировка в режиме BODY FAT (КОНТРОЛЬ ВЕСА):

Вы можете измерить процент лишнего веса BODY FAT, когда компьютер находится в режиме STOP. Пожалуйста, проделайте следующие шаги:

Шаг 1 — убедитесь, что вводите верные данные.

Шаг 2 — нажмите кнопку BODY FAT и держитесь за датчики пульса в период всего тестирования.

Шаг 3 — Символ "-----" будет гореть во время тестирования в течение 8 сек. Спустя 8 секунд компьютер покажет процент лишнего веса (\*1) и индекс ВМІ (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА) (\*2). Компьютер может показать:

1. "E-1" – Когда вы увидите эту надпись. Это означает то, что вы неплотно прижали ладони к датчикам пульса. Пожалуйста, сделайте измерение снова.

2. "E-4" – Когда вы увидите эту надпись, это означает то, что компьютер не может рассчитать Ваш процент лишнего веса (программа не может обработать Ваши данные).

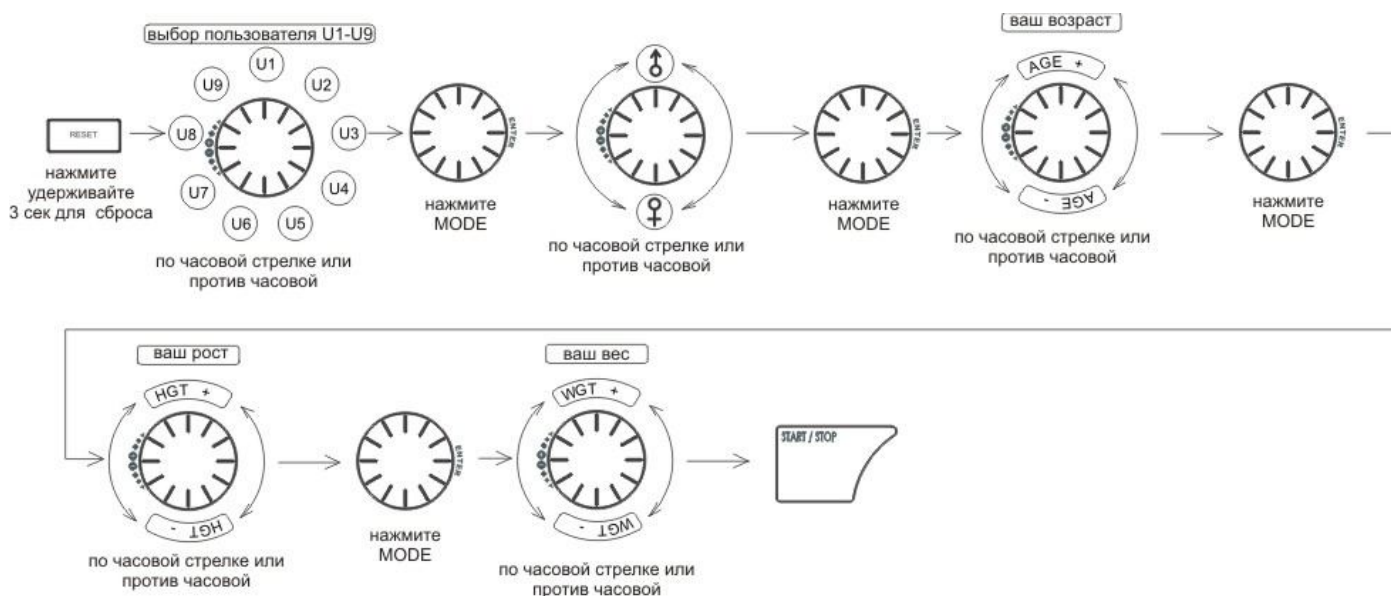
После измерения лишнего веса нажмите кнопку BODYFAT, чтобы компьютер вернулся в рабочий режим с тренировочными данными, установленными до тестирования. Процент лишнего веса и индекс массы тела BMI исчезнут с дисплея.

Другие пользователи могут измерить свой процент лишнего веса BODY FAT в режиме STOP. Пользователь может нажать кнопку RESET (СБРОС) и подержать ее в течение 4 секунд, чтобы ввести данные нового пользователя. Сделайте следующие шаги для нового измерения:

\* 1 - BODY FAT – эта цифра рассчитывается на основе всех введенных данных и данных ЧСС. Компьютер обрабатывает все введенные персональные данные и значение ЧСС, которое поступает с датчиков в компьютер и рассчитывает процент лишнего веса.

\* 2 - BMI – индекс массы тела: эта цифра рассчитывается на основе введенных данных роста и веса (индекс показывает, страдаете ли вы ожирением или нет).

Данные BMI и BODY FAT приблизительные и их нельзя использовать для медицинских целей.



## **ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Если в течение 4 минут в компьютер не поступает какой-либо сигнал, дисплей автоматически отключается. При этом данные текущего режима тренировки сохраняются и отображаются на дисплее при нажатии любой кнопки.

2. Компьютер сохраняет введенные значение времени, дистанции, калорий для 4 различных кодов (U1-U4). Если личный код от U5-U9, то введенные значения не сохраняются. Когда компьютер включен, на дисплее отображаются предыдущие данные, введенные в предыдущей тренировке накануне выключения компьютера.

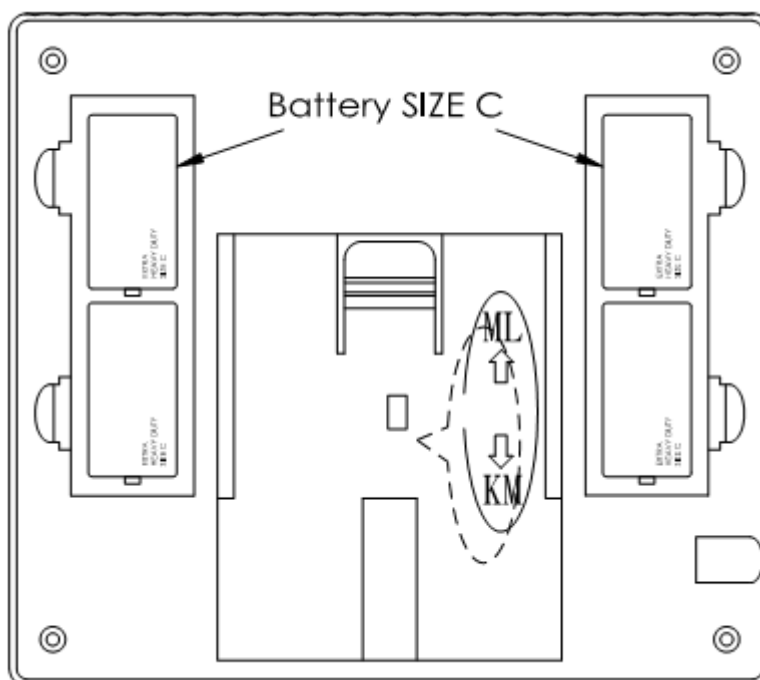
3. Если в результате сбоя работы компьютера дисплей переходит в нерабочее состояние, удалите и вставьте батарейки.

4. Таблица оценки лишнего веса:

Символ	■	+	▲	◆
Лишний вес%	Низкий	Низко/Средний	Средний	Средне/Высокий
Пол				
Мужчина	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

## УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

Необходимо установить 4 батарейки размера «С» в гнезда с обеих сторон обратной части компьютера, как показано ниже.



## КМ/МИЛИ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПРОИЗВОДИТСЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ КНОПКИ С ОБРАТНОЙ ЧАСТИ КОМПЬЮТЕРА. ПОСЛЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕЗАГРУЗИТЕ КОМПЬЮТЕР ТРЕНАЖЕРА.