

Smith

RCB300

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



! ВНИМАНИЕ

Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, изложенными в данном руководстве, перед использованием данного тренажера.

Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, изложенными в данном руководстве, перед использованием данного тренажера.

Содержание

Техника безопасности-----	2
Инструкции-----	3
Список деталей-----	4
Разнесенный вид-----	5
Эксплуатация консоли-----	6
График обслуживания-----	8
Общая информация по обслуживанию-----	10
Спортивные рекомендации-----	11

Техника безопасности

Перед началом любой программы тренировок необходимо пройти медицинский осмотр у своего терапевта. При использовании оборудования для тренировок необходимо соблюдать базовую технику безопасности, включая следующие рекомендации:

1. Прочтите все инструкции перед использованием тренажера.
Данные инструкции приведены для обеспечения вашей безопасности и защиты оборудования.
2. Используйте тренажер только по его назначению, описанному в руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем: такие приспособления могут привести к травмам.
3. Тренажер должен использоваться только на ровной поверхности, вокруг него должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства. Не используйте тренажер на улице.
4. Не допускайте детей к тренажеру. Детям запрещается использовать данный тренажер.
Подростки должны использовать данный тренажер под наблюдением взрослых.
5. Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.
Не пытайтесь поднять больший вес, чем тот, который вы можете безопасно контролировать.
Если вы чувствуете боль или аномальные симптомы, немедленно остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
6. Данный тренажер не является медицинским устройством.
7. Никогда не используйте тренажер, если его уронили или повредили.
Никогда не роняйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия на тренажере.
Всегда проверяйте тренажер и все провода перед каждым использованием. Убедитесь, что все крепления и провода надежно закреплены и находятся в хорошем рабочем состоянии.
Поврежденные или изношенные провода могут быть опасны и провоцировать травмы. Периодически проверяйте кабели на момент появления признаков износа.
Не допускайте попадания рук, конечностей, свободных краев одежды и волос в подвижные части тренажера.
8. Аккуратно становитесь и вставайте с тренажера.
9. Надевайте одежду и обувь, подходящую для тренировок, не надевайте свободную одежду.

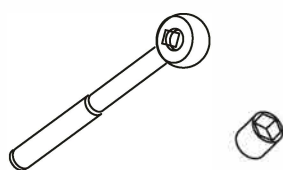
Инструкции

Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Используя приведенные в инструкции списки, убедитесь, что все детали тренажера находятся в упаковке. Используйте номер детали и ее описание из списка для заказа. Несоблюдение данной инструкции аннулирует гарантию и может привести к персональным травмам.

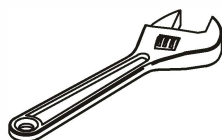
Тренажер спроектирован таким образом, чтобы обеспечить максимально плавные и эффективные движения во время тренировки. После сборки проверьте функции тренажера, чтобы убедиться в корректности его работы. Если вы столкнулись с проблемами, сначала повторно сверьтесь с инструкцией по сборке, чтобы обнаружить возможные ошибки, допущенные во время сборки. Если вы не можете исправить проблему, свяжитесь с авторизованным дилером. Во время звонка у вас должен быть серийный номер тренажера и данное руководство. После сверки всех деталей, продолжайте.

Максимальный вес пользователя: 180 кг.

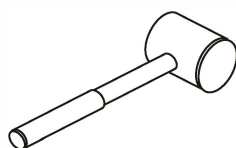
Необходимые инструменты



Ключ с трещеткой и втулка



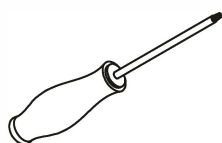
Разводной гаечный ключ



Резиновый молоток

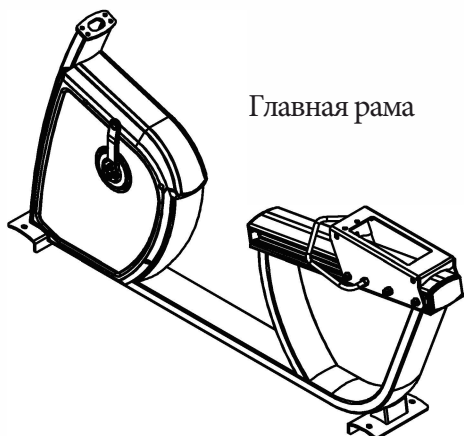


Шестигранный ключ

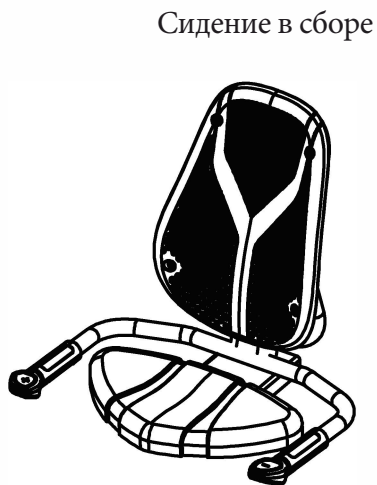


Крестовая отвертка

Список деталей

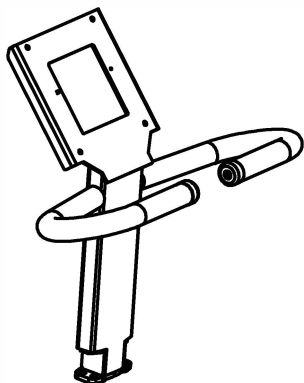


Главная рама

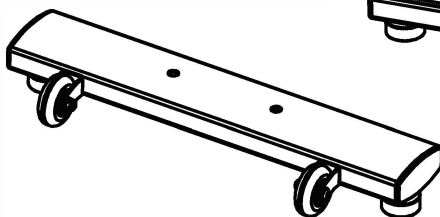


Сидение в сборе

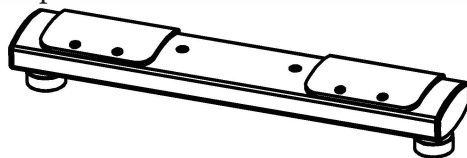
Передняя стойка в сборе



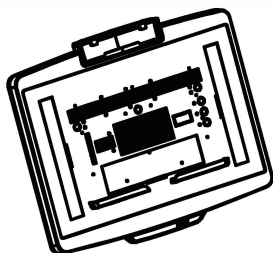
Передний стабилизатор в сборе



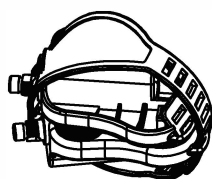
Задний стабилизатор в сборе



Консоль

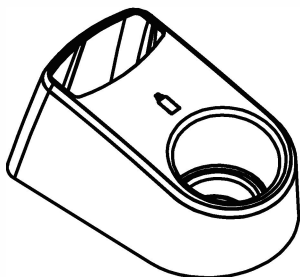


Педаля

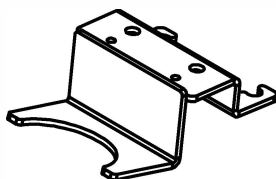


Крепеж

Держатель для бутылки

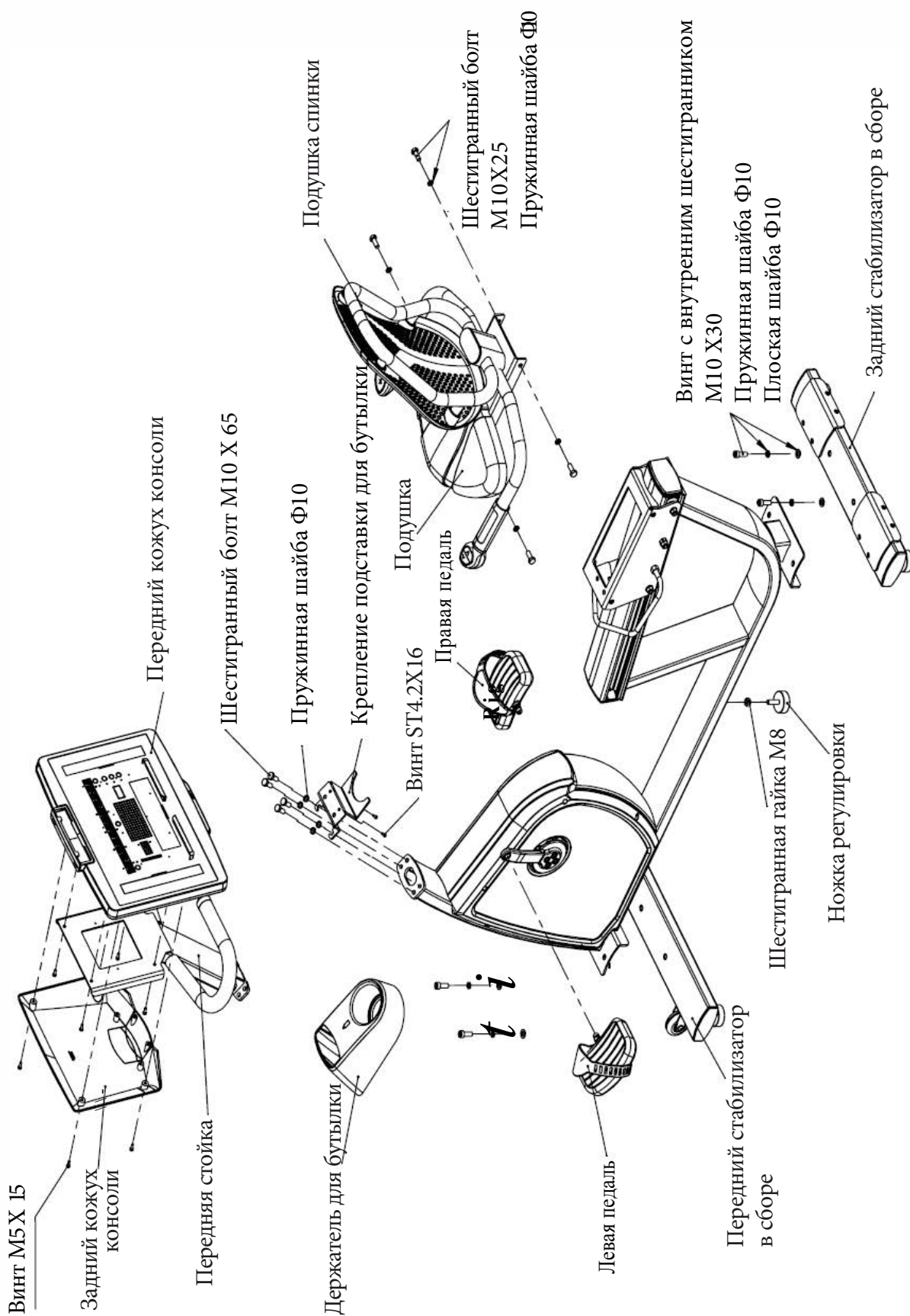


Крепление держателя для бутылки



Руководство пользователя

Список деталей



Эксплуатация консоли



Параметры дисплея: время бега, оставшееся время, калорий/ час, калории, скорость вращения, уровень сопротивления, мощность, метаболический эквивалент, расстояние, количество шагов.

1. В окне времени может отображаться как время бега, так и оставшееся время тренировки. Нажмите на кнопку переключения слева от окна времени, чтобы переключить отображение. Максимальный показатель времени - 99 минут и 59 секунд. Вы также можете отслеживать потраченные калории в час и общее количество потраченный калорий. Нажмите на кнопку переключения внизу по центру, чтобы переключить отображение.

2. В окне скорости и сопротивления может отображаться скорость (грам) и уровень сопротивления. Нажмите на кнопку переключения по центру под окном для переключения.

3. В окне мощности может отображаться рабочая мощность и метаболический эквивалент. Нажмите на кнопку переключения по центру под окном для переключения.

4. В окне расстояния и шагов может отображаться расстояние (в КМ) и шаги. Нажмите на кнопку внизу справа для переключения.

5. В окне пульса отображается частота сердечных сокращения пользователя в реальном времени.

6. На точечной матрице отображается динамика изменения сопротивления. Клавиша 1 компьютера. Старт/пауза используется для запуска или приостановки текущей программы. Используется для приостановки текущей программы.

7. Сопротивление + клавиша используются для увеличения сопротивления.

8. Клавиша сопротивления используется для уменьшения сопротивления.

9. Клавиша быстрого доступа используется для входа в режим быстрой тренировки, в котором можно изменить сопротивление нажатием одной клавиши. Продолжительность программы - 5 минут.

10. Клавиша подтверждения используется для подтверждения выбора режима работы и подтверждения параметров настройки.

11. Клавиша переключения используется для переключения отображения данных в окне.

12. Световой индикатор отображения интенсивности тренировки отображает интенсивность текущей тренировки в соответствии с показателями пульса.

Эксплуатация консоли

Программы

1. Быстрый старт

1.1 После начала тренировки генератор питания тренажера подаст питание к консоли, а на консоли отобразится сообщение "Нажмите Старт, чтобы выбрать программу".

1.2. Нажмите кнопку Старт, чтобы войти в режим ручной настройки.

1.3 Программа с целевым показателем калорий.

1.3.1 В режиме ожидания нажмите клавишу целевых программ три раза, чтобы переключиться на режим с целевым показателем калорий, нажмите клавишу ОК для входа.

1.3.2 Затем введите целевой показатель калорий в соответствии с подсказкой: нажмите клавишу сопротивления +, чтобы увеличить показатель калорий, нажмите клавишу сопротивления -, чтобы уменьшить показатель калорий, а затем нажмите ОК.

1.3.3 Установите показатель веса в соответствии с подсказкой: нажмите клавишу сопротивления +, чтобы увеличить показатель веса, нажмите клавишу сопротивления -, чтобы уменьшить показатель веса, а затем нажмите клавишу подтверждения.

1.3.4 Установите возраст в соответствии с подсказкой: нажмите клавишу сопротивления +, чтобы увеличить возраст, нажмите клавишу сопротивления -, чтобы уменьшить возраст, а затем нажмите клавишу подтверждения для начала тренировки.

3. Предварительно установленные программы

3.1 Программа сжигания жировой ткани

Нажмите клавишу предварительно установленных программ, чтобы переключиться на режим сжигания жировой ткани, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

3.2 Аэробика

Дважды нажмите клавишу предварительно установленных программ, чтобы переключиться на режим аэробики, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

3.3 Интервальная тренировка

Трижды нажмите клавишу предварительно установленных программ, чтобы переключиться на режим интервальной тренировки, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

3.4 Программа контроля пульса

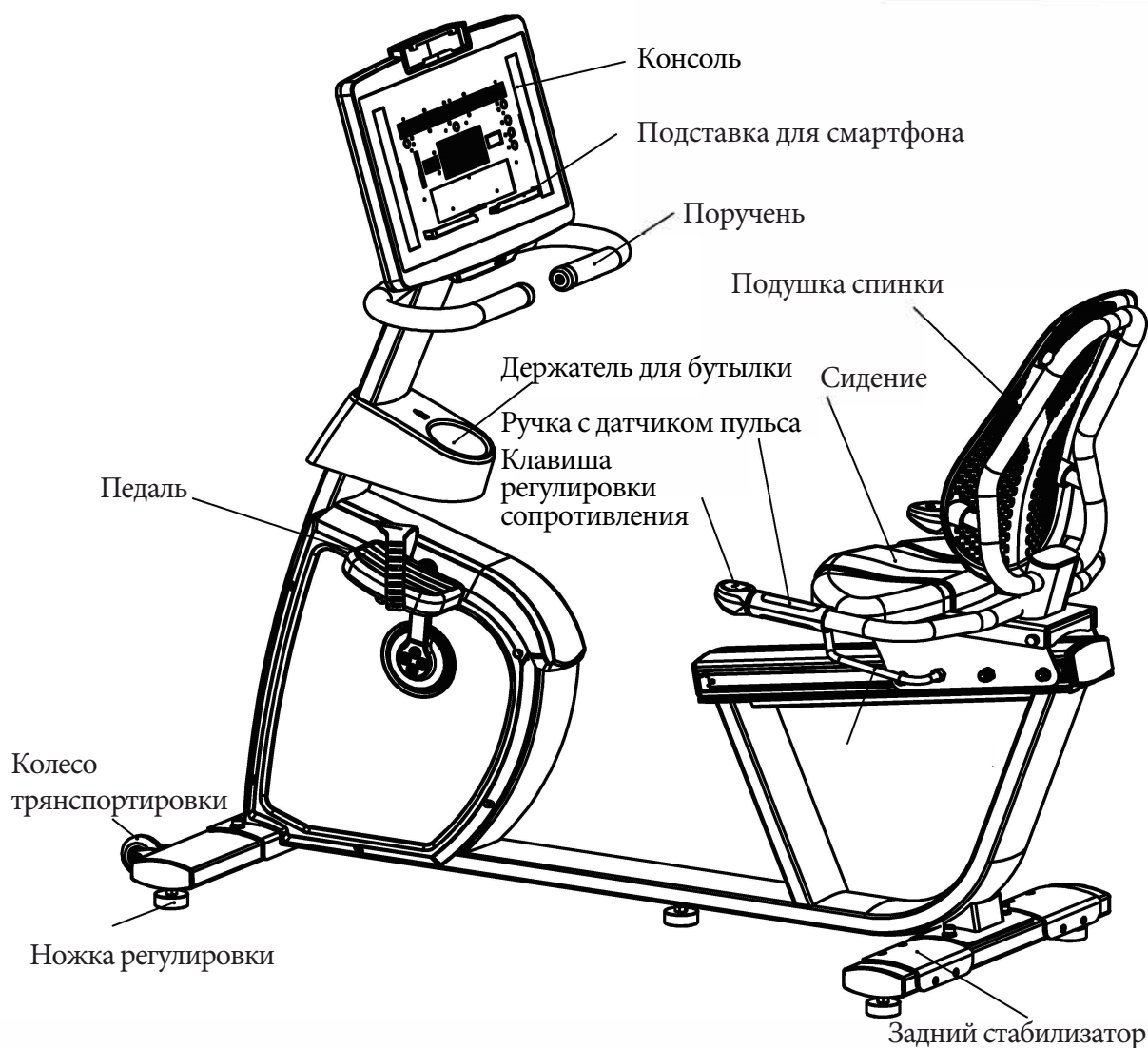
Нажмите клавишу предварительно установленных программ четыре раза, чтобы переключиться на режим контроля пульса, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

3.5 Ручная программа

Нажмите клавишу предварительно установленных программ пять раз, чтобы переключиться на ручную программу, а затем нажмите ОК, чтобы войти в программу. Установите возраст и вес в соответствии с подсказками, а затем нажмите ОК для запуска программы.

4 Пользовательские программы

Пользователи могут сохранить три пользовательские программы в соответствии со своими предпочтениями. После входа в режим пользовательских программ, консоль сохранит время и сопротивление текущей тренировки пользователя. После тренировки данные автоматически сохраняются, и пользователь сможет использовать их для тренировок в будущем.



Инструкция по эксплуатации

1. Поставьте передний ролик на пол для перемещения тренажера.
2. При использовании тренажера убедитесь, что он стабильно стоит на полу. Если он нестабилен, поворачивайте ножки регулировки, пока он не будет стоять устойчиво.
3. При использовании оборудования поставьте ноги на правую и левую педаль, держитесь за поручень обеими руками и тренируйте как верхние, так и нижние конечности.
4. Данный тренажер не оснащен маховиком свободного хода. Благодаря инерции инерционное колесо будет приводить педали в движение во время тренировки. Во избежание травм тренируйтесь в соответствии с инструкциями и руководством профессионалов.

Инструкции по обслуживанию

Рекомендуется наносить смазку на самоцентрирующийся подшипник раз в 3 месяца, чтобы продлить срок его службы. Смазка находится на внутренней части внизу правой вертикальной стойки. Если винт ослаблен, зафиксируйте его как можно скорее.

График обслуживания

ПРОЦЕДУРА	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДАТА ПОСЛЕДНЕГО ОБСЛУЖИВАНИЯ						
Осмотр; Соединения, вытяжные стержни, замки с защелкой, шарниры, стержни грузоблока	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Очистка; Обшивка	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотр; Кабели или ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотр; Переключатели и поручни	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Осмотр; Все наклейки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Осмотр; Все гайки и болты, затянуть при необходимости	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Осмотр; Противоскользящая поверхность	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Очистка и смазка; Направляющая штанга с основанной на тефлоне (PTFE) смазкой (Superlube)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Смазка; Муфты сидения, турситовые штуки, направляющая качения	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Очистка и полировка; Все глянцевые поверхности	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Смазка; Направляющие качения	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Замена; Кабели, ремни и соединительные детали	ЕЖЕГОДНО	РАЗ В 3 ГОДА							

Ваш тренажер поставляется с наклейкой-напоминанием для коммерческого обслуживания. Для личного домашнего использования следуйте приведенному выше графику домашнего обслуживания.

Общая информация по обслуживанию

Соединения, вытяжные стержни, замки с защелкой, шарниры, стержни грузоблока:

- * Проверьте все детали на момент наличия признаков видимого износа или повреждения.
- * Проверьте надлежащее натяжение и сопряжение пружин в замках с застежкой и вытяжных стержнях.
- * Если пружина торчит или потеряла жесткость, немедленно замените ее.

Обшивка:

- * Чтобы продлить срок службы и чистоту обшивки, все обшитые подушки необходимо протирать влажной тканью после каждой тренировки.
- * Периодически используйте мягкое мыло или специальное средство для очистки виниловой обшивки, чтобы предотвратить растрескивание и высыхание. Не используйте абразивные очистители или средства, не предназначенные для использования на виниле.
- * Немедленно замените порванную или изношенную обшивку.
- * Не допускайте контакта острых или остроконечных предметов с обшивкой.

Наклейки:

- * Осмотрите и ознакомьтесь с правилами безопасности и другой информацией на каждой наклейке.

Гайки и болты:

- * Осмотрите все гайки и болты на момент ослабления, и при необходимости затяните их.
- * Периодически затягивайте все болты и гайки, чтобы обеспечить надлежащее натяжение крепежей.

Противоскользкая поверхность:

- * Эти поверхности созданы для обеспечения безопасной постановки ног и должны заменяться, если выглядят изношенными или становятся скользкими.

Ремни и кабели:

- * Мы используем только высококачественные ремни и кабели военных стандартов.
- * Проводите визуальный осмотр ремней и кабелей на наличие износа, трещин, отслаивания или изменения цвета.
- * Если тренажер не используется, аккуратно проведите пальцами по ремню или кабелю, чтобы нащупать зоны истончения или вздутия.
- * Немедленно замените ремни и кабели при первых признаках повреждений или износа. Не используйте тренажер, до тех пор пока ремни или кабели не будут заменены.

Натяжение ремней и кабелей:

- * Согласно руководству пользователя, при использовании ремней или кабелей проверьте все крепления болтов, чтобы убедиться, что они правильно закреплены.
- * Проверьте провисание кабелей и при необходимости отрегулируйте их натяжение.

Муфты и направляющие сидения:

- * Протирайте направляющие трубки безворсовой тканью перед нанесением смазки.
- * Смазывайте муфты сидения и направляющие спреем-смазкой на силиконовой или тефлоновой основе.

Линейные подшипники:

- * Согласно инструкции по эксплуатации, аккуратно достаньте подшипник из корпуса и пальцем нанесите легкую смазку (литиевая, суперсмазку и т. д.) внутрь подшипника. Пальцем вдавите смазку в шариковые подшипники и их проемы. Повторяйте до тех пор, пока проемы шариковые подшипники не будут заполнены смазкой. Вставьте вал обратно в подшипник и сотрите лишнюю смазку.

СОХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ СПРАВКИ

Спортивные рекомендации

Используйте данное руководство, чтобы ознакомиться с основными упражнениями, которые вы можете выполнять на своем тренажере. Чтобы добиться максимальных результатов и избежать возможных травм, проконсультируйтесь со специалистом по фитнесу, чтобы разработать полноценную программу тренировок.

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом любой программы тренировок.

Чтобы добиться успеха в своей программе тренировок, важно обрести понимание основных принципов силовых тренировок. Теперь, когда у вас есть тренажер, вполне естественно, что вы захотите немедленно приступить к работе. Во-первых, определите для себя набор реалистичных целей и задач. Предварительно составив программу тренировок, которая подходит именно вам, вы внесете значительный вклад в свой успех.

Прежде чем приступить к тренировке с отягощениями, хорошо разогрейтесь. Растяжка, йога, бег трусцой, художественная гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы упражнения могут помочь подготовить ваше тело к более тяжелой нагрузке с поднятием тяжестей.

Научитесь правильно выполнять упражнения, прежде чем использовать большой вес. Правильная форма важна, чтобы избежать травм и гарантировать, что вы работаете с правильными группами мышц.

Знайте свои границы. Если вы новичок в тренировках с отягощениями или приступаете к программе тренировок после длительного перерыва, начинайте медленно и наращивайте базовую силу в течение более длительного периода времени.

Следите за своим дыханием. Выдыхать во время напряжения — это общее эмпирическое правило. Никогда не задерживайте дыхание.

www.smithfitness.ru