

Горизонтальный велотренажер 4700/4700G



Дорогой покупатель!

Поздравляем Вас с этим удачным приобретением!

Теперь Вы владелец суперсовременного горизонтального велотренажера 4700/4700G!

Благодаря простоте и удобству в эксплуатации, а так же современному дизайну занятия будут приносить Вам только удовольствие.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Прежде чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Условия хранения

- ❑ Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
- ❑ Не допускается устанавливать тренажер во влажных, не отапливаемых или пыльных помещениях.
- ❑ Допустимый температурный режим от +10 до +35°.
- ❑ Допустимая влажность 5-57%.

Меры предосторожности

- ❑ Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с Вашим врачом
 - ❑ Тренажер не предназначен для коммерческого использования.
 - ❑ Изготовитель не несет ответственности за любые повреждения или травмы, вызванные нецелевым использованием тренажера.
 - ❑ Детям не рекомендуется тренироваться на данном тренажере.
 - ❑ Тренажер разработан в соответствии с мировыми стандартами безопасности.
 - ❑ Не используйте коррозионные и абразивные материалы для чистки изделия.
 - ❑ Использование неисправного тренажера может привести к травмам, а также уменьшить срок его службы.
 - ❑ Тренажер должен быть установлен на ровной поверхности.
 - ❑ Не прикасайтесь к движущимся элементам тренажера.
 - ❑ Тренажер предназначен для людей, чей вес не превышает 120 кг.
 - ❑ Для тренировки используйте соответствующую спортивную одежду.
- Выбирайте программу тренировок, рекомендованную вашим врачом. Интенсивные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью.**

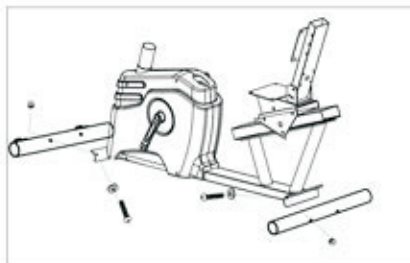
Этапы сборки	1
Функции панели управления	5
Схема соотношения пульса и комфорта	23
Изображение в разобранном виде	24
Комплектующие	25

Шаг 1



Выньте основную раму велотренажера из упаковки и установите ее на ровную поверхность.

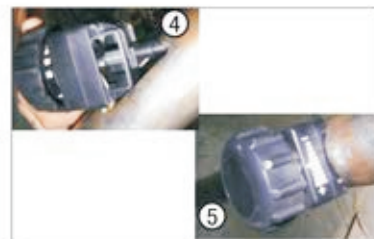
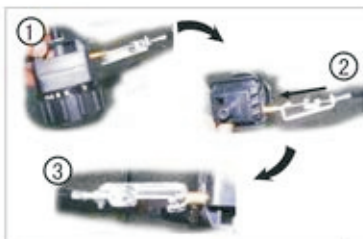
Шаг 2



Закрепите переднюю и заднюю опоры на основной раме с помощью болта и инструментов №1 и №4.

Шаг 3

4700



Следующие шаги показывают, как установить трос регулировки сопротивления и закрепить регулятор сопротивления с помощью болта и инструмента №1.

4700G



Установите стойку для компьютера к основной раме велотренажера с помощью болтов и инструмента №1 и №2. Убедитесь в надежной фиксации проводов. Расположите провода внутри стойки и аккуратно установите стойку чтоб не повредить провода.

Шаг 4



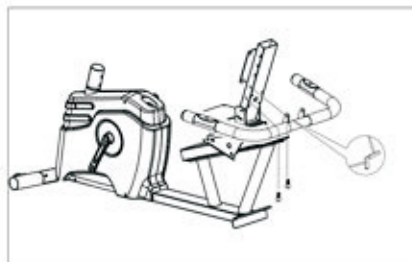
Установите кожух стойки и зафиксируйте шурупом №4 и отверткой №1.

Шаг 5



Установите сидение и спинку к раме с помощью болтов и инструмента №1.

Шаг 6



Прикрепите ручки к раме, используя болт и инструмент №1. Будьте аккуратны! Убедитесь, что кабели соединены правильно и помещены внутрь рамы для сидения.

Шаг 7



Установите компьютер на стойку при помощи болтов и инструмента №5. Прежде чем установить компьютер, убедитесь, что кабели соединены должным образом.

Шаг 8



Присоедините педали к шатунам велотренажера с помощью инструмента №3 (убедитесь, что правая педаль находится с правой стороны, а левая-с левой, - согласно маркировке L/R).

4700

1, Показания дисплея

SCAN

СКАНИРУЮЩИЙ РЕЖИМ: Поочередное отображение всех показателей компьютера каждые 6 секунд

TMR

ВРЕМЯ: 0.00 – 99.59

SPD

СКОРОСТЬ: максимальная скорость на экране составляет 999,9 км/ч

DISTANCE

РАССТОЯНИЕ: 0.00 – 999.9 км

CALORIES

КАЛОРИИ: 0.00 – 999.9 ккал

ODO

ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ: 0 – 9999 км

RPM

ОБОРОТОВ/МИН: 9999 км



ПУЛЬС: 40 – 239

4700

2.Описание кнопок

**ENTER
SET**

Используется для установки значений или перехода в следующий режим работы

MODE

Выбор режима

UP

Увеличение

DOWN

Уменьшение

RESET

Нажмите кнопку Reset для остановки тренировки и выбора новой программы

4700

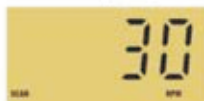
Управление компьютером:

Нажмите кнопку «DOWN», чтобы выбрать необходимую функцию. Для сброса значений времени, расстояния и калорий нажмите кнопку «DOWN» и удерживайте 3 секунды.



УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИЯМИ КОМПЬЮТЕРА:

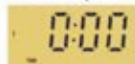
1. Сканирующий режим: Нажимайте кнопку «MODE» до появления надписи «SCAN». На мониторе будут появляться следующие функции: время, скорость, дистанция, калории, общее расстояние, об/мин, пульс. Значение каждой функции показывается на экране в течение 6 секунд.
2. ВРЕМЯ: общее время от начала до окончания тренировки.
3. СКОРОСТЬ: текущая скорость.
4. РАССТОЯНИЕ: пройденное расстояние от начала до окончания тренировки.
5. КАЛОРИИ: количество калорий, затраченных от начала до окончания тренировки.
6. ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ: расчет общего расстояния происходит от даты последней замены/переустановки аккумуляторов.
7. ОБ/МИН: текущее число оборотов в минуту.
8. ПУЛЬС: текущее количество ударов сердца в минуту.



4700

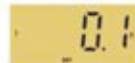
1. УСТАНОВКА ТАЙМЕРА (TIME)

Для выбора пункта меню «Таймер» нажмите кнопку «MODE», затем «ENTER/SET». Нажимайте кнопку «UP», чтобы увеличить время, и кнопку «DOWN», чтобы сократить время.

A digital display with a yellow background showing the time 0:00 in black digits.

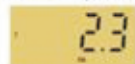
2. УСТАНОВКА РАССТОЯНИЯ (DIST)

Для выбора пункта меню «Расстояние» нажмите кнопку «MODE», затем «ENTER/SET». Нажимайте кнопку «UP», чтобы увеличить дистанцию, и кнопку «DOWN», чтобы сократить дистанцию.

A digital display with a yellow background showing the distance 0.1 in black digits.

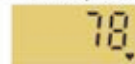
3. УСТАНОВКА КАЛОРИЙ (CAL)

Для выбора пункта меню «Калории» нажмите кнопку «MODE», затем «ENTER/SET». Нажимайте кнопку «UP», чтобы увеличить количество калорий, и кнопку «DOWN», чтобы уменьшить количество калорий.

A digital display with a yellow background showing the calorie count 2.3 in black digits.

4. УСТАНОВКА ПУЛЬСА

Для выбора пункта меню «Пuls» нажмите кнопку «MODE», затем «ENTER/SET». Нажимайте кнопку «UP», чтобы увеличить пульс, и кнопку «DOWN», чтобы снизить пульс.

A digital display with a yellow background showing the pulse rate 78 in black digits.

4700G

2. ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

RPM

Число оборотов педалей в минуту

SPEED

Скорость вращения педалей

TIME

Время тренировки от 0 до 59:99 мин с интервалом 1 секунда. Вы можете задать обратный отсчет, установив время тренировки перед началом занятия. Компьютер начнет обратный отсчет и, когда программа закончится, раздастся сигнал.

DISTANCE

Пройденное расстояние за текущую тренировку, 0-99,9 км

CALORIES

Количество сожженных калорий во время тренировки (**Внимание!** Данные отражаемые в окне КАЛОРИИ являются приблизительными и не могут отображать точное состояние Вашего организма, т.к. тренажер не является медицинским аппаратом для определения количества сожженных Вами калорий.)

4700G

PULSE

WATT

AGE

TARGET HEART RATE
(TARGET PULSE)

RECOVERY

Количество ударов сердца в минуту
(Внимание! Данные отражаемые в окне ПУЛЬС являются
приблизительными и не могут отображать точное состояние
Вашего организма, т.к. тренажер не является медицинским
аппаратом для определения Вашего пульса.
Показания нагрузки в BATTax

Компьютер тренажера учитывает ваш возраст при тренировках.
Введите свой возраст перед началом тренировки или компьюте
р установит средний возраст 35 лет

Рекомендуемый уровень пульса при тренировках для вашего возраста.
После тренировки удерживайте поручни и нажмите кнопку
RECOVERY. Начнется обратный отсчет времени 00:60-00:00. Когда отсчет
закончится, компьютер оценит вашу кардиосистему по шкале от F1.0 до F6.0.

1.0	Великолепно
1.0 - 2.0	Отлично
2.0 - 2.9	Хорошо
3.0 - 3.9	Нормально
4.0 - 5.9	Плохо
6.0	Очень плохо

Внимание: Если в окне «PULSE» отображается «Р», значит компьютер не
может считать показания пульса – прижмите руки плотнее к пульсометрам.
Если отображается «ERR», заново нажмите кнопку RECOVERY.

4700G

2. Описание кнопок

START/STOP

Нажмите для быстрого начала тренировки. Запускается Ручная программа с прямым отсчетом времени от 0.

Нажмите во время тренировки, чтобы остановить занятие.

После остановки тренировки нажмите вновь для продолжения.

PULSE RECOVERY

Нажмите для запуска функции RECOVERY

* Функция Recovery

* Используется для ввода значений или перехода в следующий режим работы

4700G

UP

Вращайте кнопку по часовой стрелке для увеличения уровня нагрузки во время тренировки.
Вращайте кнопку для увеличения значений времени, расстояния, калорий, возраста и выбора программы.

DOWN

Вращайте кнопку против часовой стрелки для уменьшения уровня нагрузки во время тренировки.
Вращайте кнопку для уменьшения значений времени, расстояния, калорий, возраста и выбора программы.

ENTER

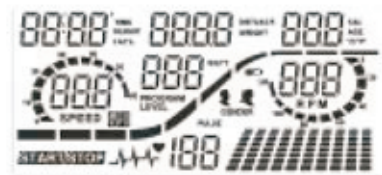
Во время ввода данных в программу нажмите для установки значения.
Нажмите START/STOP во время тренировки, удерживайте кнопку ENTER в течение 2 секунд и вы сможете поменять параметры тренировки.
Во время установки нажимайте для ввода часов и минут.

BODY FAT

Нажмите для перехода к функции BODY FAT, введите ваш рост, вес, пол и возраст и узнайте состояние вашей фигуры по данным параметрам.

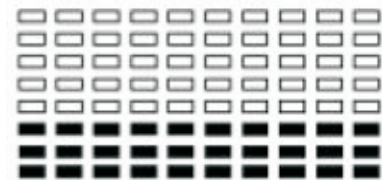
4700G

3. ПРОГРАММЫ И УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОМ



Проверните педали и тренажер включится.

РУЧНОЙ РЕЖИМ MANUAL



P1 – это Ручная программа (сопротивление во время тренировки изменяется нажатием кнопок). Нажмите START/STOP для начала программы. По умолчанию устанавливается уровень нагрузки 5. Вы можете вводить данные тренировки до старта или во время тренировки.

Управление:

Вращайте кнопку UP/DOWN и выберите P1-MANUAL.
Нажмите ENTER для запуска программы.

Окно времени TIME будет моргать, вы можете ввести время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения времени.

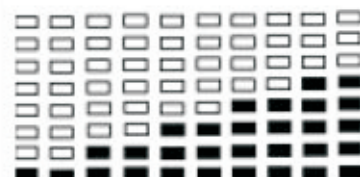
Окно расстояния DISTANCE будет моргать, вы можете ввести необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения расстояния.

Окно расстояния CALORIES будет моргать, вы можете ввести количество калорий которое хотите сжечь за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения калорий.

Окно расстояния PULSE будет моргать, вы можете ввести максимальный пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения пульса.
Нажмите START/STOP для начала программы.

4700G

STEPS



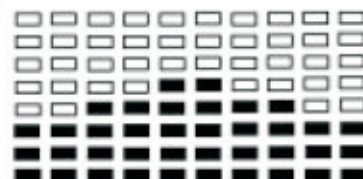
12 ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ:

Steps (Шаги), **Hill** (Холм), **Rolling** (Холмы), **Valley** (Долина), **Fat Burn** (Сжигание жира),

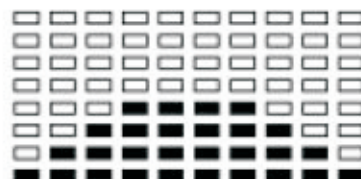
Ramp (Подъем), **Mountain** (Гора), **Intervals** (Интервалы), **Random** (Случайный рельеф),

Plateau (Плато), **Fartlek** (Прыжки), **Precipice** (Обрыв)

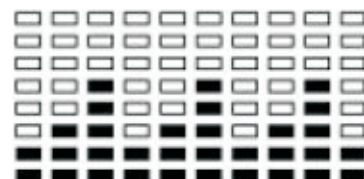
HILL



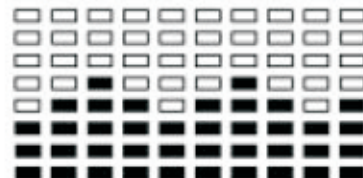
FAT BURN



INTERVALS



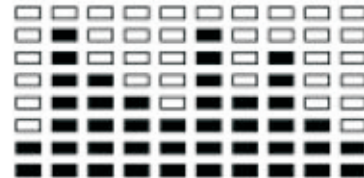
ROLLING



RAMP

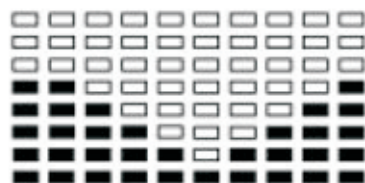


RANDOM

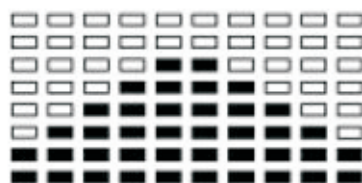


4700G

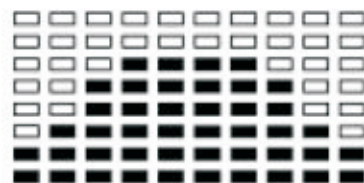
VALLEY



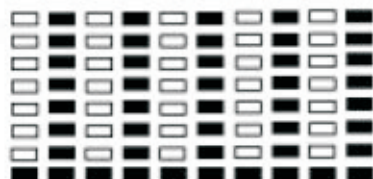
MOUNTAIN



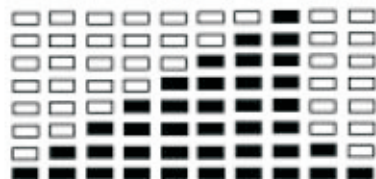
PLATEAU



FARTLEK



PRECIPICE



4700G

Программы 2-13 позволяют тренироваться с определенными интервалами нагрузки, параметрами времени или калорий. Дополнительно во время тренировки вы можете самостоятельно изменять уровень нагрузки.

Управление:

Вращайте кнопку UP/DOWN и выберите одну из встроенных программ.

Нажмите ENTER для запуска программы.

Окно времени TIME будет моргать, вы можете ввести время тренировки. Нажмите ENTER для ввода

выбранного значения времени.

Окно расстояния DISTANCE будет моргать, вы можете ввести необходимую дистанцию тренировки.

Нажмите ENTER для ввода выбранного значения расстояния.

Окно расстояния CALORIES будет моргать, вы можете ввести количество калорий, которое хотите сжечь за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения калорий.

Окно расстояния PULSE будет моргать, вы можете ввести максимальный пульс во время тренировки.

Нажмите ENTER для ввода выбранного значения пульса.

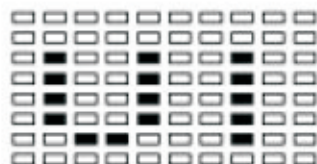
Нажмите START/STOP для начала программы.

4700G

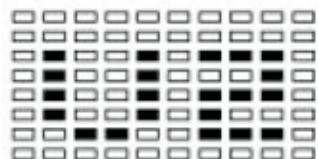
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ:

User 1, User 2, User 3, User 4

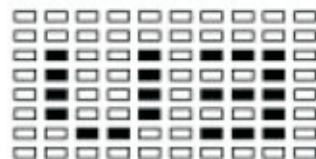
USER 1



USER 2



USER 3



4700G

Пользовательские программы 14-17 позволяют вам создавать вашу собственную программы, которые будут сохранены в памяти тренажера.

Управление:

Вращайте кнопку UP/DOWN и выберите одну из пользовательских программ 14-17.

1. Нажмите ENTER для запуска программы.
2. В нижнем правом углу дисплея замигает 1 из 10 этапов тренировки. По умолчанию установлен 1 уровень нагрузки. Вращайте кнопку UP/DOWN и выберите желаемый уровень тренировки. Нажмите ENTER для ввода значения. Замигает следующий этап – аналогично введите данные для всех этапов.
3. Окно времени TIME будет моргать, вы можете ввести время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения времени.
4. Окно расстояния DISTANCE будет моргать, вы можете ввести необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения расстояния.
5. Окно расстояния CALORIES будет моргать, вы можете ввести количество калорий, которое хотите сжечь за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения калорий.
6. Окно расстояния PULSE будет моргать, вы можете ввести максимальный пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения пульса.
7. Нажмите START/STOP для начала программы

4700G

ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Пульсозависимые программы 18-22 позволяют тренироваться, контролируя при этом ваш пульс. 22 программа позволяет тренироваться с поддержанием конкретного заданного вами значения пульса.

Программа 18 - 55% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 55\%$

Программа 19 - 65% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 65\%$

Программа 20 - 75% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 75\%$

Программа 21 - 85% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{возраст}) \times 85\%$

Программа 22 – Пульсозависимая программа с регулируемым значением пульса

Вы можете тренироваться, выбрав одну из пульсозависимых программ, предварительно введя данные возраста, времени, дистанции, калории и установленного пульса. Компьютер тренажера будет изменять нагрузку тренажера исходя из вашего реального пульса. Например: нагрузка будет повышаться каждые 20 секунд, пока пульс не поднимется до выбранного вами значения пульса или нагрузка будет снижаться каждые 20 секунд, пока пульс не опустится до выбранного вами значения пульса.

4700G

Управление:

1. Вращайте кнопку UP/DOWN и выберите одну из пользовательских программ 18-22.
2. Нажмите ENTER для запуска программы
3. Окно возраста AGE мигает в программах 18-21. Вращайте кнопку UP/DOWN и введите ваш возраст. Возраст по умолчанию 35.
4. В программе 22 мигает окно TARGET PULSE. Вращайте кнопку UP/DOWN и введите желаемый пульс от 80 до 180. Пульс по умолчанию 120.
5. Окно времени TIME будет моргать, вы можете ввести время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения времени.
6. Окно расстояния DISTANCE будет моргать, вы можете ввести необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения расстояния.
7. Окно расстояния CALORIES будет моргать, вы можете ввести количество калорий, которое хотите сжечь за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения калорий.
8. Окно расстояния PULSE будет моргать, вы можете ввести максимальный пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения пульса.
9. Нажмите START/STOP для начала программы

4700G

WATT CONTROLL

Программа позволяет осуществлять контроль нагрузки в Ваттах. Введите требуемую нагрузку в Ваттах, время, дистанцию и калории. Во время тренировки уровень нагрузки не настраиваемый. Например: уровень нагрузки уменьшится при быстрых вращения педалей или увеличится при медленном вращении педалей. В итоге тренажером поддерживается нагрузка на организм в Ваттах установленная вами.

управление:

1. Вращайте кнопку UP/DOWN и выберите 23 – Watt-контроль программу.
2. Нажмите ENTER для запуска программы
3. Окно времени TIME будет моргать, вы можете ввести время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения времени.
4. Окно расстояния DISTANCE будет моргать, вы можете ввести необходимую дистанцию тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения расстояния.
5. Окно WATT будет моргать, вы можете ввести время тренировки.
6. Вращайте кнопку UP/DOWN и введите требуемую нагрузку в Ваттах. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения времени. Нагрузка по умолчанию 100
7. Окно расстояния CALORIES будет моргать, вы можете ввести количество калорий, которое хотите сжечь за время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения калорий.
8. Окно расстояния PULSE будет моргать, вы можете ввести максимальный пульс во время тренировки. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения пульса.
9. Нажмите START/STOP для начала программы

ЗАМЕТКА: Ватт = Сопротивление*Оборот/мин*1.03

4700G

BODY FAT

Специальная функция позволяющая оценить процентное содержание жира в организме. Выделено 3 типа

Тип 1: $\text{BODY FAT\%} > 27$

Тип 2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Тип 3: $\text{BODY FAT \%} < 20$

Управление:

1. Вращайте кнопку UP/DOWN и выберите 24 – BODY FAT программу.
2. Нажмите ENTER для запуска программы
3. Окно роста HEIGHT будет моргать, вы можете ввести ваш рост. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения. Рост по умолчанию 170 см.
4. Окно веса WEIGHT будет моргать, вы можете ввести ваш вес. Нажмите ENTER для ввода выбранного значения.
5. Окно GENDER будет моргать, вы можете ввести ваш пол. Мужчина – 1, женщина – 0. По умолчанию – 1.
6. Окно возраста AGE мигает в программах 18-21. Вращайте кнопку UP/DOWN и введите ваш возраст. Возраст по умолчанию 35.
7. Нажмите START/STOP для начала программы. Если на дисплее отображается E – плотнее возьмитесь за пульсометры и нажмите START/STOP.
8. По итогу на экране отобразятся BMR, BMI, процент жира в организме и тип фигуры.
9. Нажмите START/STOP для начала программы

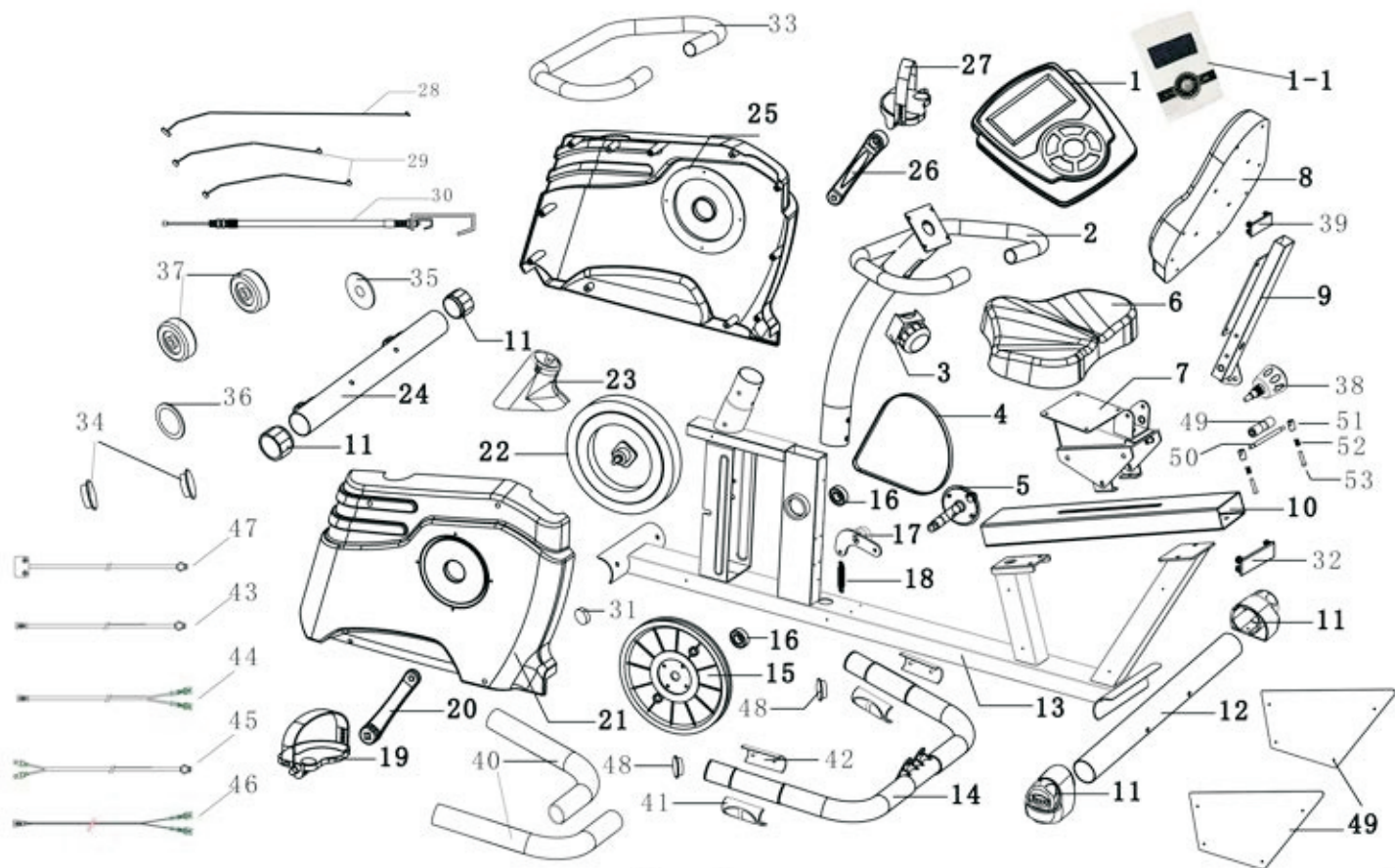
ПОЯСНЕНИЯ:

1. Компьютер тренажера входит в спящий режим, если в течение 4 минут не была нажата ни одна кнопка и не было движения педалей. Для активации компьютера нажмите любую кнопку или проверните педали.
2. BMI (Body Mass Index): Пропорции фигуры вычисляются исходя из роста и веса.
3. BMR (Basal Metabolic Rate): Шкала Метаболизма – ориентируется на количество энергии, необходим

4700/4700G

Тренировка		Кульминация тренировки		Процесс тренировки		Начало тренировки		Разминка	
Возраст	Пульс								
10 лет	198	166	140	113	87				
20 лет	189	161	136	110	85				
30 лет	179	155	131	108	84				
40 лет	172	150	127	105	82				
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки				

Тренировка					
Возраст	Пульс	Кульминация тренировки	Процесс тренировки	Начало тренировки	Разминка
		 	 	 	
 50 лет	 165	 144	 123	 102	 81
 60 лет	 158	 138	 119	 99	 80
 70 лет	 151	 133	 115	 98	 78
 Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало		Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку		Вы чувствуете себя бодро
			Вы разогрелись		Наиболее комфортный этап тренировки



4700/4700G

1



Ⓐ1: Шестигранный ключ
5 мм – 1 шт.

2



Ⓐ2: Шестигранный ключ
5.5 мм – 1 шт.

3



Ⓐ3: Универсальный ключ
15 мм – 1 шт.

4



Ⓐ4: Универсальный ключ
13 мм – 1 шт.

5



Ⓐ5: Шестигранный ключ
3 мм – 1 шт.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

Наименование		Компания	
Номер модели		Телефон	
Серийный номер		Адрес	
Дата покупки: _____			

Печать дистрибьютора	Печать продавца

Гарантия на тренажер составляет 1 год.

Внимание!!! Важная информация для потребителей.

- ☐ Данный товар предназначен исключительно для домашнего использования;
- ☐ Использование данного товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил эксплуатации товара;
- ☐ Для подтверждения факта покупки товара при гарантийном ремонте, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанция, гарантийный талон). Рекомендуем проследить правильность и четкость заполнения всех граф в гарантийном талоне;
- ☐ Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем при использовании тренажера;
- ☐ В случае поломки или неполадках в работе тренажера замена неисправных деталей, а так же устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.

Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:

- 1.Отсутствия печати на гарантийном талоне;
- 2.Несоответствия серийного номера изделия и номера модели номерам, указанным на гарантийном талоне;
- 3.Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а так же нарушения правил эксплуатации изделия;
- 4.Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
- 5.Истечения срока гарантийного обслуживания

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание неисправности	Мастер	Работу принял (подпись заказчика)

С условиями гарантии ознакомлен.

Изделие получено исправным,
к внешнему виду и комплектации
претензий не имею _____

