

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ МАГНИТНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА NEWTONE E580**



## **СПЕЦИФИКАЦИЯ**

Система нагрузки: магнитная, 8 уровней

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: скорость, время занятий, пройденная дистанция, количество израсходованных калорий, пульс, количество оборотов (RPM)

Программы: -

Режимы: -

Питание компьютера: батарейки (не в комплекте)

Дополнительные опции: компенсаторы неровностей пола, регулировка сиденья по горизонтали и вертикали

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 95 x 57 x 130 см

Масса в собранном виде: 26,7 кг

Масса маховика: 3 кг

Максимальная масса пользователя: 110 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

## **УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

## **ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ**

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях и на балконах.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.
- Просим отметить, что некоторые запчасти тренажера установлены на фабрике
- Запрещается использование тренажера в случае выхода из строя частей тренажера

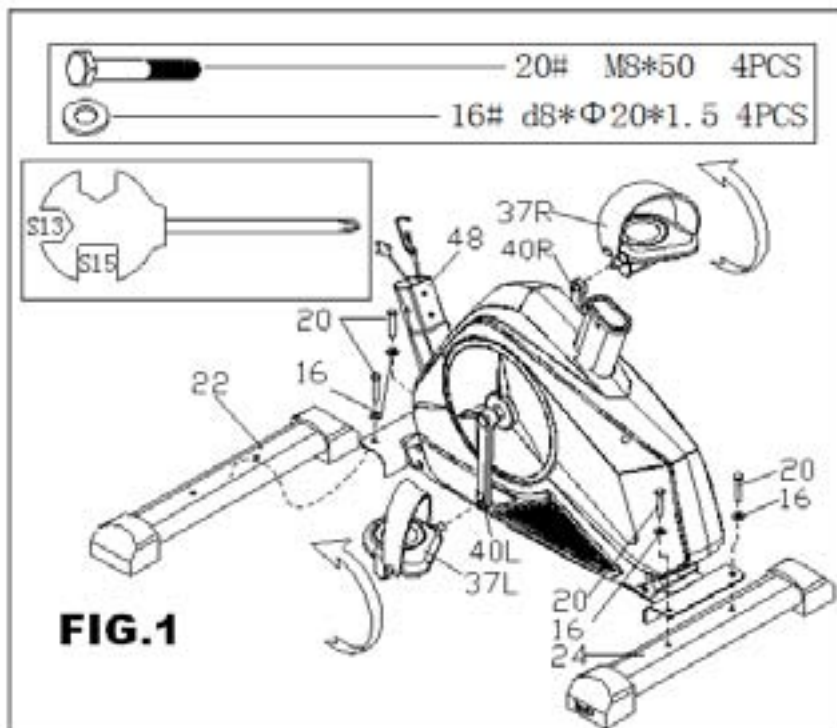
## **УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ**

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

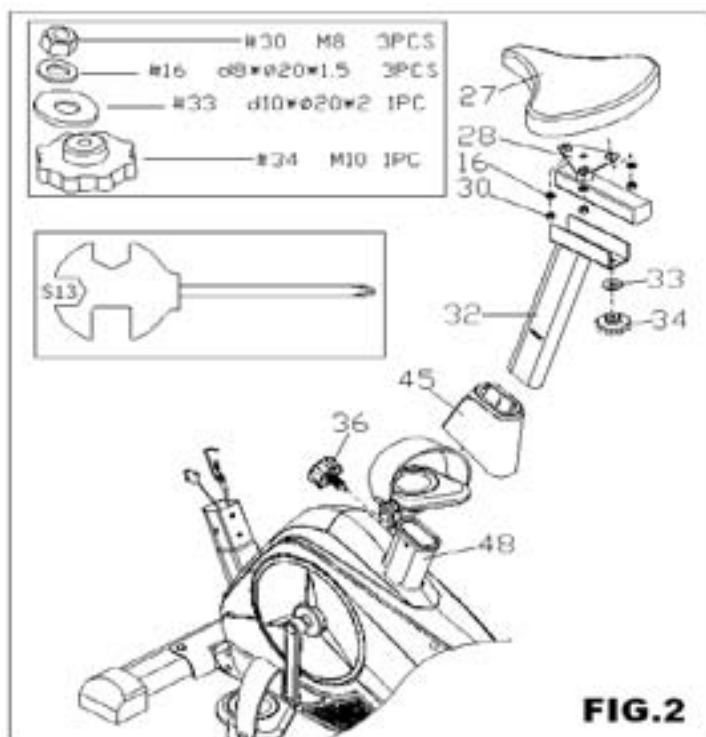
### ШАГ 1

Закрепите переднюю ножку (22) и заднюю ножку (24) на раме (48) болтом (20) и (25) и шайбой (16). Установите педали на шатунах как на рис. 1. Внимание: убедитесь, что правая педаль (37R) имеет маркировку (R), устанавливается на правом шатуне и заворачивается по часовой стрелке. И, что левая педаль (37L) имеет маркировку (L), устанавливается на левом шатуне и заворачивается против часовой стрелки.



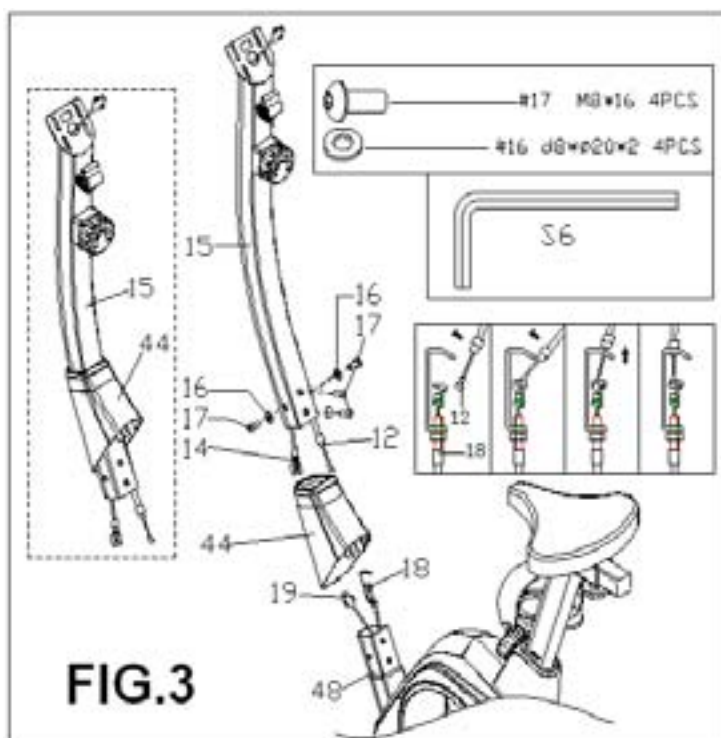
### ШАГ 2

Закрепите сиденье (27) на скобе сиденья (28) шайбой (16) и гайкой (30), затем, закрепите сиденье (27). Вставьте стойку сиденья (28) в вертикальную стойку (32), установите необходимую высоту, выровнив по отверстиям и закрепите фиксатором (34) и шайбой (33). Вставьте стойку сиденья (32) в отверстие на раме (48) и выровните по отверстиям. Зафиксируйте сиденье на необходимой высоте (36).



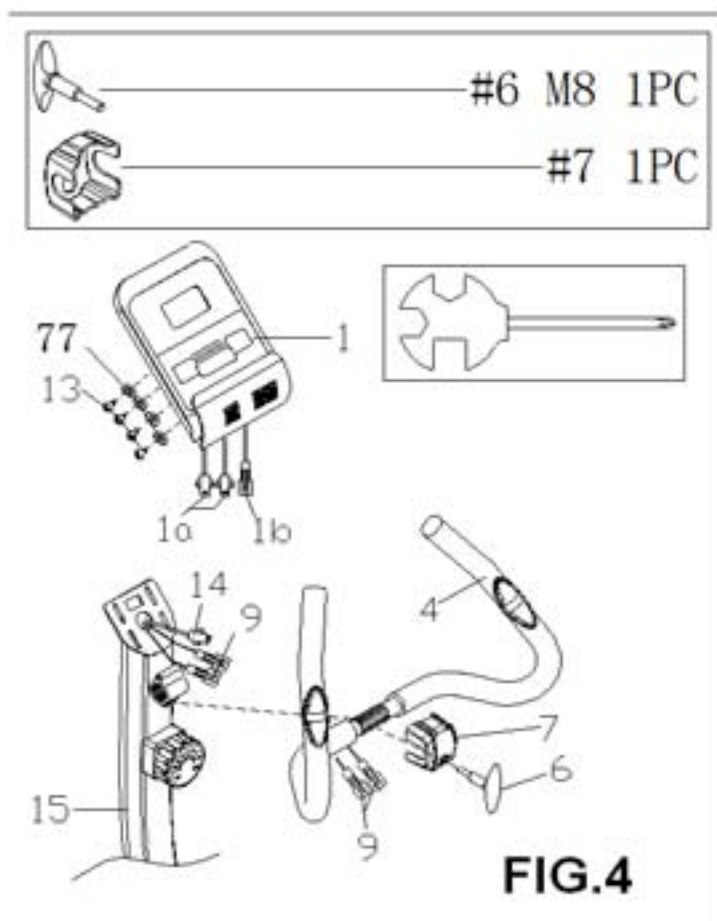
### ШАГ 3

Установите переднюю пластиковую крышку (44) на трубку-суппорт (15), затем, соедините провода датчиков (14) и (19) и трос нагрузки как на рис. 3 и вставьте трубку-суппорт (15) в отверстие на раме (48) и закрепите болтом (17) и шайбой (16).

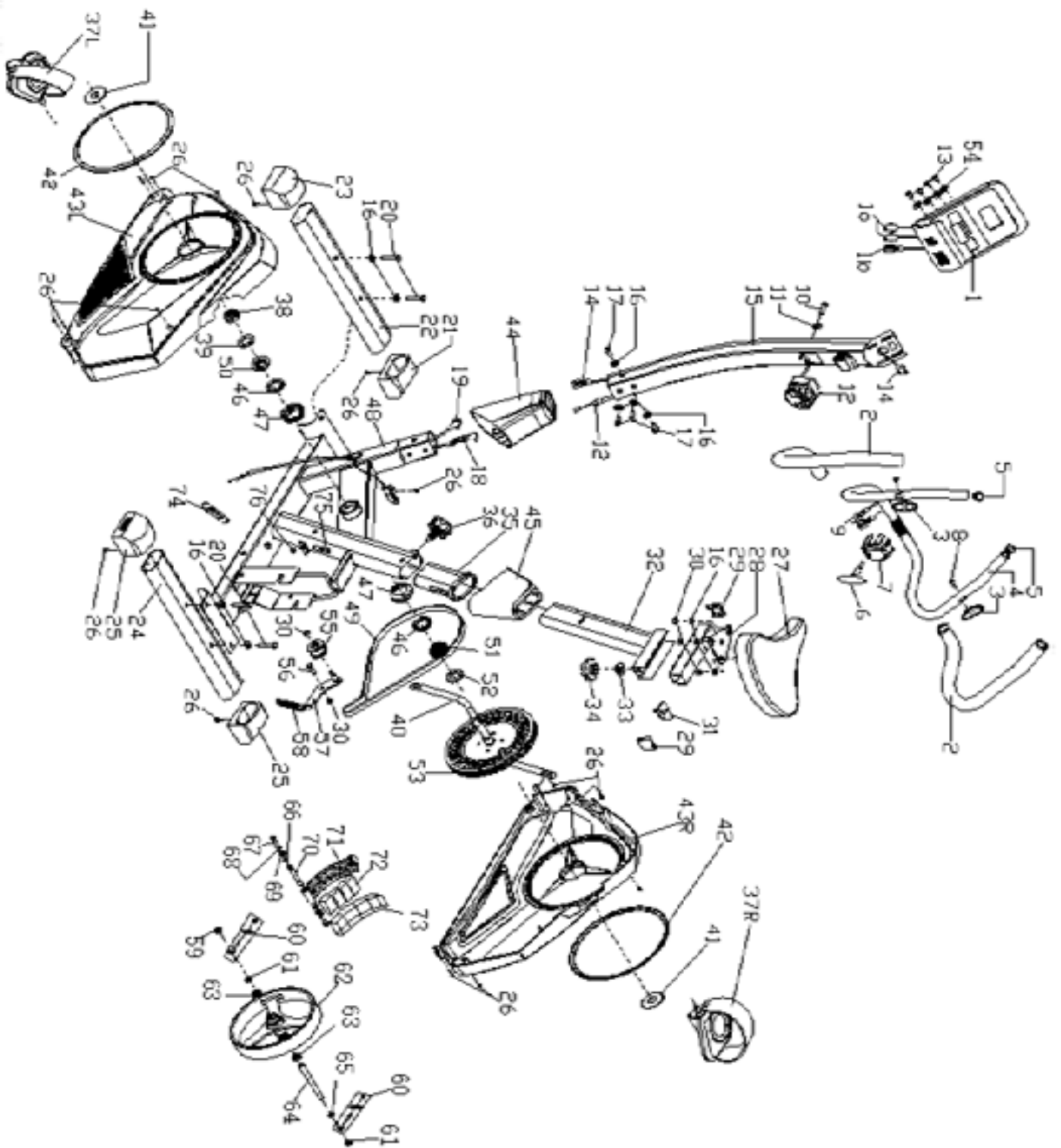


### ШАГ 4

Соедините провода датчиков как на рис. 4, затем, установите компьютер (1) на трубки-суппорте (15) и закрепите болтом (13) и шайбой (77). Установите ручку (4) на трубки-суппорте (15) и пластиковую крышку ручки (7) и закрепите Т-образной ручкой-болтом (6).



# РИСУНОК-СХЕМА



## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

#	СПЕЦИФИКАЦИИ	К-ВО	#	СПЕЦИФИКАЦИИ	К-ВО
1	КОМПЬЮТЕР	1	40L/R	ШАТУН Ø170	1
2	ГУБКА	2	41	КРЫШКА МАЛАЯ	2
3	ДАТЧИК ПУЛЬСА Ø25	2	42	ВСТАВКА ПЛАСТИКОВАЯ МАЛАЯ	2
4	РУЧКА	1	43L/R	ДЕКОР-КРЫШКА	1
5	ЗАГЛУШКА Ø25	2	44	КРЫШКА ПЛАСТИКОВАЯ ПЕРЕДНЯЯ	1
6	ФИКСАТОР	1	45	КРЫШКА СТОЙКИ СИДЕНЬЯ	1
7	КРЫШКА ПЛАСТИКОВАЯ	1	46	КОЛЬЦО Ø17	2
8	ВИНТ ST4.2 X 19	2	47	ГНЕЗДО КОЛЬЦА	2
9	ПРОВОД	2	48	РАМА	1
10	ВИНТ M5 X 45	1	49	РЕМЕНЬ	1
11	ШАЙБА Ø6	1	50	ГНЕЗДО КОЛЬЦА ЛЕВОЕ	1
12	РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ	1	51	ГНЕЗДО КОЛЬЦА ПРАВОЕ	1
13	БОЛТ M4 X 12	4	52	ШАЙБА	1
14	ГРУППА ПРОВОДОВ СРЕДНЯЯ	1	53	ШКИВ	1
15	ТРУБКА-СУППОРТ	1	54	ШАЙБА Ø4 X Ø12 X 1	4
16	ШАЙБА Ø8 X Ø20 X 1.5	11	55	РОЛИК	1
17	БОЛТ M8 X 16	4	56	ВИНТ	1
18	ТРОС НАГРУЗКИ	1	57	СКОБА U-ОБРАЗНАЯ	1
19	ПРОВОД ДАТЧИКА	1	58	ПРУЖИНА НАГРУЗКИ	1
20	БОЛТ M8 X 50	4	59	ГАЙКА M10 X 1.0	2
21	ЗАГЛУШКА ПРАВАЯ (R)	1	60	БОЛТЫ	2
22	НОЖКА ПЕРЕДНЯЯ	1	61	ГАЙКА M10 X 1.0	2
23	ЗАГЛУШКА ЛЕВАЯ (L)	1	62	МАХОВИК	1
24	НОЖКА ЗАДНЯЯ	1	63	ПОДШИПНИК 6000	2
25	ЗАГЛУШКА	2	64	ОСЬ	1
26	ВИНТ ST4.2 X 19	15	65	ГАЙКА M10 X 1*t2	1
27	СИДЕНЬЕ	1	66	ПРУЖИНА Ø12	2
28	СКОБА СИДЕНЬЯ	1	67	БОЛТ M6 X 15	2
29	ЗАГЛУШКА F38 X 38	2	68	ГРОВЕР Ø6	2
30	ГАЙКА M8	5	69	ШАЙБА Ø6 X Ø12 X 1	2
31	СКОБА U-ОБРАЗНАЯ	1	70	ОСЬ	1
32	СТОЙКА СИДЕНЬЯ	1	71	ПЛАСТИНА МАГНИТНАЯ	1
33	ШАЙБА Ø10 X Ø20 X 2	3	72	МАГНИТ	4
34	РУЧКА-БОЛТ M10	1	73	СЕТКА ПЛАСТИКОВАЯ	1
35	ВСТАВКА ПЛАСТИКОВАЯ	1	74	ПРУЖИНА НАГРУЗКИ	1
36	РУЧКА-БОЛТ M16 X 35	1	75	БОЛТ M6 X 30	1
37L/R	ПЕДАЛЬ (L/R)	1	76	ГАЙКА M6	2
38	ГАЙКА	1			
39	ШАЙБА	1			

## МОНИТОР К МАГНИТНОМУ ВЕЛОТРЕНАЖЕРУ NEWTONE E580



### ПОКАЗАНИЯ МОНИТОРА:

TIME (ВРЕМЯ)	.....00:00-99:59
SPEED (СКОРОСТЬ)	.....0.0-99.9 КМ/Н; М/Н (км/ч; м/ч)
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	.....0.00-999.9 КМ (ML)
CALORIE (CAL) (КАЛОРИИ)	.....0.00-9999 KCAL
ODOMETER (ODO) (ПРОБЕГ)	.....0.0-9999КМ (ML)
PULSE (PUL) (ПУЛЬС)	.....0-40~240 ВРМ

### КНОПКИ МОНИТОРА:

MODE (SELECT/RESET): Предназначена для выбора и ввода необходимой функции.

### ФУНКЦИИ МОНИТОРА:

#### 1. AUTO ON/OFF (АВТО ВКЛ/ВЫКЛ):

Компьютер автоматически включается при нажатии любой кнопки или от движения педалей при поступлении сигнала с датчиков скорости. Компьютер автоматически отключается при отсутствии сигнала с датчиков скорости более 4 минут.

#### 2. RESET (СБРОС)

Сброс данных можно произвести заменой батареек компьютера или нажатием и удержанием кнопки MODE более 3 секунд.

#### 3. MODE (РЕЖИМ)

Если вы не хотите, чтобы данные во время тренировки отображались в сканирующем режиме, выберите показатель SCAN и LOCK. Нажмите кнопку MODE в момент когда показатель мигает.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРА:

1. TIME (ВРЕМЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя TIME для отображения общего времени тренировки.

2. SPEED (СКОРОСТЬ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя SPEED для отображения скорости тренировки.

3. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя DISTANCE для отображения пройденной дистанции тренировки.

4. CALORIE (РАСХОД КАЛОРИЙ): нажимайте кнопку MODE до появления показателя CALORIE для отображения общего количества израсходованных калорий.

5. ODOMETER (ПРОБЕГ) (если есть): нажимайте кнопку MODE до появления показателя ODOMETER для отображения общего пробега.

6. PULSE (ПУЛЬС) (если есть): нажимайте кнопку MODE до появления показателя PULSE для отображения пульса пользователя во время тренировки. Для этого необходимо плотно приложить обе ладони на датчики пульса. В течение 30 секунд компьютер начнет отображать наиболее корректные показатели пульса.

SCAN (СКАН): автоматическая смена отображаемых показаний каждые 4 секунды.

BATTERY: если данные отображаются неправильно, замените батарейки.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ**

Велотренажеры наиболее популярны для тренировки выносливости. Езда на велосипеде является очень эффективным видом спорта, укрепляющим не только сердечно-сосудистую и дыхательные системы, но также мышцы ног и ягодичные мышцы. Велотренажеры - самый популярный вид тренажеров, благодаря их компактности, удобству и комфорту занятий на них.

Ваш курс упражнений должен быть методично составлен на основе длительных постоянных тренировок, направленных, в основном, на улучшение работы сердца и системы кровообращения. В том числе снижение частоты пульса, как во время упражнений, так и после. В результате желудочки сердца будут заполняться в течение более длительного времени, улучшится также и прохождение крови через коронарные сосуды. К тому же, увеличится глубина дыхания, а, следовательно, и количество вдыхаемого воздуха. Произойдут важные изменения в метаболизме. Чтобы достичь этих целей, необходимо придерживаться определенной методики тренировок.

## **ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ**

Интенсивность можно контролировать частотой вращения педалей или регулировкой тормозного сопротивления.

Чрезвычайно важно не перенапрягаться во время тренировки - это может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья.

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Оптимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. Этот метод подсчета одобрен многими учеными. В соответствии с этим правилом варьируйте скорость вращения педалей и величину сопротивления. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

## **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ**

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности. Наиболее эффективной является схема упражнений:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	60 минут

Упражнения по 30-60 минут не рекомендуются новичкам. Программа для начинающих на первые 4 недели может выглядеть так:



Частота	Схема упражнений
1-неделя	
3 раза в неделю	2 мин. тренировки 1 мин. перерыва для гимнастики 2 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
2-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
3-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки
4-я неделя	
3 раза в неделю	5 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки

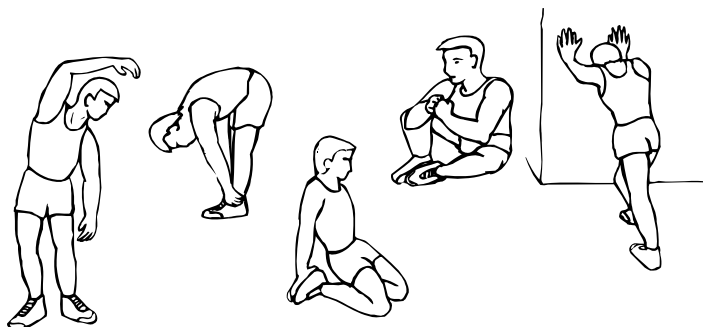
Для того, чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

Личные достижения						
День	Уровень нагрузки	Расст. (км)	Время (мин.)	Пульс 1	Пульс 2	Оценка

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для разминки. Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

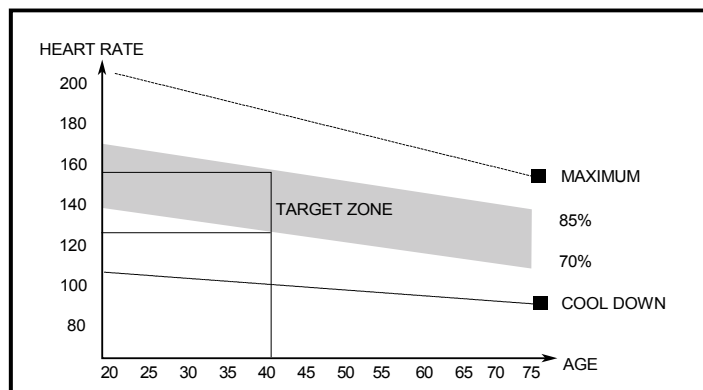
### 1. Разминка

Данный вид упражнений поможет подготовить организм к основной тренировке, за счет правильной циркуляции крови. Разминка также снижает риск получения травм и растяжений мышц во время основной тренировки. Рекомендуется проводить разминку перед каждым занятием, Время разминки должно составлять не менее 10 минут.



## 2. Основная тренировка

Мышцы во время основной тренировки становятся более гибкими и мягкими. Во время основной тренировки очень важно сохранять окружающую температуру. Следите за тем, чтобы частота сердечных сокращений не превышала пределов целевой зоны (см. рис.)



## 3. Разминка после тренировки

Данная разминка поможет вашему организму восстановиться после основной тренировки. В целом, это тот же ряд упражнений, что и во время разминки перед основной тренировкой. Рекомендуется проводить тренировку 3 раза в неделю.

### ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

Перед использованием тренажера рекомендуется в первую очередь затянуть ремни на педалях, для того, чтобы ступни во время тренировки не слетали с педалей. Затем, для большего удобства выставите удобное для вас положение сидения. Затем, прокрутите педали несколько раз, чтобы убедиться, удобно ли выставлено сидение.

Также вы можете поменять угол положения руля. Для этого необходимо ослабить ручку на руле и поменять положение, затем, завернуть ручку обратно.

### УХОД И ХРАНЕНИЕ

- В случае, если тренажер не используется в течение длительного времени, то необходимо вытащить батареи из монитора во избежание вытекания щелочей из нее
- Своевременно проверяйте техническое состояние тренажера, смазывайте по мере необходимости
- Протирайте тренажер от пыли, рекомендуется использовать для этого сухую ткань
- Просим отметить, что правильный уход и использование продлевают срок эксплуатации тренажера

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!**

**СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ**

### УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

1. Смена батареек: Чтобы поменять батарейки просто снимите монитор со стойки, снимите крышку и вытащите батарейки. Поменяв батарейки, закройте крышку и вставьте монитор обратно на стойку.
2. Неправильная работа монитора: в данном случае необходимо проверить провода монитора; возможно они рассоединены.
3. Нет натяжения: Если пропало натяжение, то необходимо проверить соединение крюка и троса.