



## GIRO C1 CLASSIC | 07689-110



Максимальный  
вес пользователя



Габариты продукта:  
90×54×136 см



Вес брутто

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА  
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|      |                                                             |    |
|------|-------------------------------------------------------------|----|
| 1    | Меры предосторожности                                       | 4  |
| 2    | Подготовка тренажера к использованию                        | 6  |
| 2.1  | Проверка комплектности тренажера                            | 6  |
| 2.2  | Сборка тренажера                                            | 7  |
| 3    | Обслуживание тренажера                                      | 13 |
| 4    | Рекомендации по проведению тренировок                       | 14 |
| 4.1  | Указания по технике безопасности                            | 14 |
| 4.2  | Планирование и управление тренировками                      | 14 |
| 4.3  | Указания по измерению пульса                                | 14 |
| 4.4  | Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки | 15 |
| 4.5  | Разминка и восстановление                                   | 16 |
| 4.6  | Базовые упражнения                                          | 17 |
| 4.7  | Велотренажер                                                | 20 |
| 4.8  | Описание тренировочного компьютера                          | 22 |
| 4.9  | Область индикаций/дисплей                                   | 23 |
| 4.10 | Руководство по эксплуатации                                 | 24 |
| 4.11 | Общие указания                                              | 26 |
| 5    | Подетальная схема тренажера                                 | 28 |
| 6    | Перечень комплектующих                                      | 29 |
| 7    | Технические характеристики                                  | 30 |

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Велотренажер KETTLER GIRO C1 CLASSIC сочетает в себе современные технологии и эргономичный дизайн. Занятия на этом тренажере в комфортной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

**ВНИМАНИЕ!**

**Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.**

**Сохраните Руководство для последующих справок.**

**Этот значок  обозначает важные предупреждения.**

** ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ!**

Исключите доступ к работающему тренажеру малолетних детей, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями, и домашних животных.

Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что малолетние дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями, или домашние животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром, и не смогут получить доступ к работающему тренажеру.

Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время Вы на нем не занимаетесь.

Нахождение рядом с работающим тренажером может привести к попаданию частей тела человека или животного во вращающиеся детали механизмов тренажера, что может стать причиной травмы или смерти.

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, или если Вы длительное время не занимались спортом регулярно.

Людам пожилого возраста, а также людям, страдающим хроническими заболеваниями, находящимся на послеоперационном или реабилитационном периоде, прежде чем приступить к занятиям на тренажере необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

** ВНИМАНИЕ!**

Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте раздел «меры предосторожности» и инструкции в этом Руководстве, а также информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

## 1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### ВНИМАНИЕ!

Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажера необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это Руководство.

#### **Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:**

1. Тренажером могут пользоваться дети в возрасте от 8 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или отсутствием опыта, при условии, что их действия контролируются владельцем тренажера, они проинструктированы относительно использования тренажера и осознают связанные с этим опасности;
2. Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера;
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством;
4. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к возникновению скрипов, ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию;
5. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера;
6. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке;
7. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером;
8. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%);
9. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция;
10. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов;
11. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
12. Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных, не оставляйте их без присмотра в помещении, где находится тренажер;
13. Всегда выключайте тренажер, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь;
14. На тренажере одновременно может заниматься только один человек;
15. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе «Технические характеристики» данного Руководства;
16. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера;
17. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи вашей вещи;
18. Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера;
19. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, которая не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности (например, на опорной площадке, педали и т. п.), или подошва которой может повредить тренажер;
20. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов;
21. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Рекомендуем регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера смазкой (приобретается отдельно);
22. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании или блокировке подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца;

23. Следите за тем, чтобы внутрь тренажера ничего не попало. При попадании постороннего предмета внутрь, попытайтесь осторожно его извлечь, в случае отсутствия возможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца;
24. Внесение изменений в конструкцию тренажера, или использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании;
25. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания тренажера вместе с бытовыми отходами. Для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку или утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство;
26. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

### **Правила эксплуатации электрических тренажеров, подключаемых к сети 230 В**

Пожалуйста, соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

1. Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт и рассчитанной на потребляемый ток не менее 10 А. Во время работы тренажера не подключайте к его розетке другие электроприборы. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в электрической сети Вашего дома, пожалуйста, перед использованием тренажера, проконсультируйтесь с электриком или представителем сервисной службы;
2. Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей и отопительных приборов;
3. Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от электрической сети;
4. Отключайте тренажер от электрической сети каждый раз перед началом чистки или проведением профилактических, ремонтных или прочих работ, описанных в данном Руководстве. Все профилактические, ремонтные, и прочие работы, кроме описанных в данном Руководстве, должны проводиться только специалистами сервисной службы продавца;
5. Если входящая в комплект поставки тренажера вилка не подходит к выбранной Вами розетке, не пытайтесь поменять вилку кабеля питания тренажера. Замените кабель целиком на аналогичный с вилкой подходящей конструкции, или обратитесь к электрику и установите подходящую розетку;
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться причиной для отказа в гарантийном обслуживании. Не размещайте кабель питания под ковровым покрытием и не ставьте на него предметы, способные его повредить;
7. При возникновении постороннего запаха или задымления во время занятий на тренажере, немедленно прекратите тренировку и отключит тренажер от электрической сети. Не пытайтесь провести диагностику и ремонт неисправного тренажера самостоятельно, обратитесь за помощью в сервисную службу продавца;

### **Перед каждым использованием**

Осмотрите электрический кабель тренажера на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в наличии или отсутствии оборудования заземления в сети вашего дома, пожалуйста, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

### **Условия хранения**

Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.

### **Транспортировка тренажера**

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
- При получении тренажера убедитесь в том, упаковка не была нарушена во время транспортировки.
- В тренажере есть чувствительные электронные компоненты, поэтому во время транспортировки избегайте тряски и ударов.
- При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

## 2 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

**KETTLER TQI=5.8** — Ранжирование по индексу хода педалей Pedal Stroke Index (Kettler TQI\*) обеспечивает плавный ход и идеальную биомеханику для движения суставов.

\*Чем выше индекс TQI, тем плавнее ход.

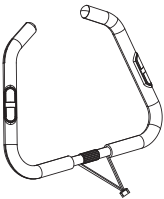
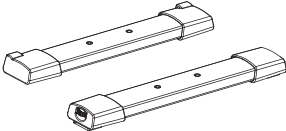
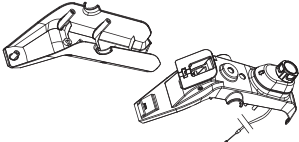
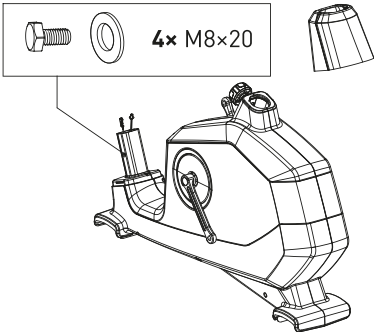
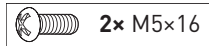
### KETT COMFORTABLE FRAME

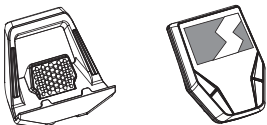
Геометрия рамы Комфорт выполнена в виде проема в конструкции корпуса тренажера, который делает доступ (посадку на сиденье) на тренажер очень простым и легким, что особенно актуально для пожилых людей или людей с ограниченной мобильностью

### 2.1 Проверка комплектности тренажера

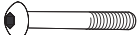
Расположите тренажер на расстоянии, как минимум, 1 метра от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

#### Комплектация тренажера

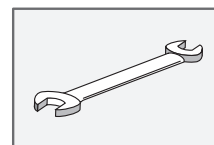
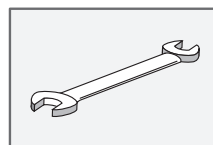
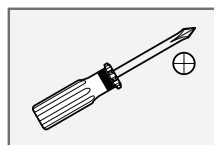
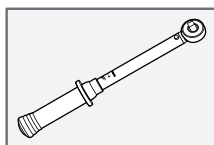
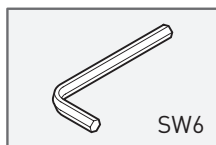
| Изображение                                                                                                                                                                | Кол-во |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                          | 1      |
|                                                                                         | 1      |
|                                                                                         | 1      |
|                                                                                         | 1      |
|                                                                                         | 1      |
| <br> | 1      |

| Изображение                                                                          | Кол-во |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|   | 1      |
|   | 1      |
|  | 1      |

| Изображение                                                                         | Описание | Кол-во |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
|  | M7x60    | 1      |
|  |          | 1      |
|  | M8x45    | 4      |
|  | M7x30    | 1      |
|  | ø 7      | 2      |
|  | ø 8x19   | 4      |
|  | ø 7      | 2      |
|  | ø 7x30   | 1      |
|  | 3x30     | 4      |
|  | M5x16    | 1      |

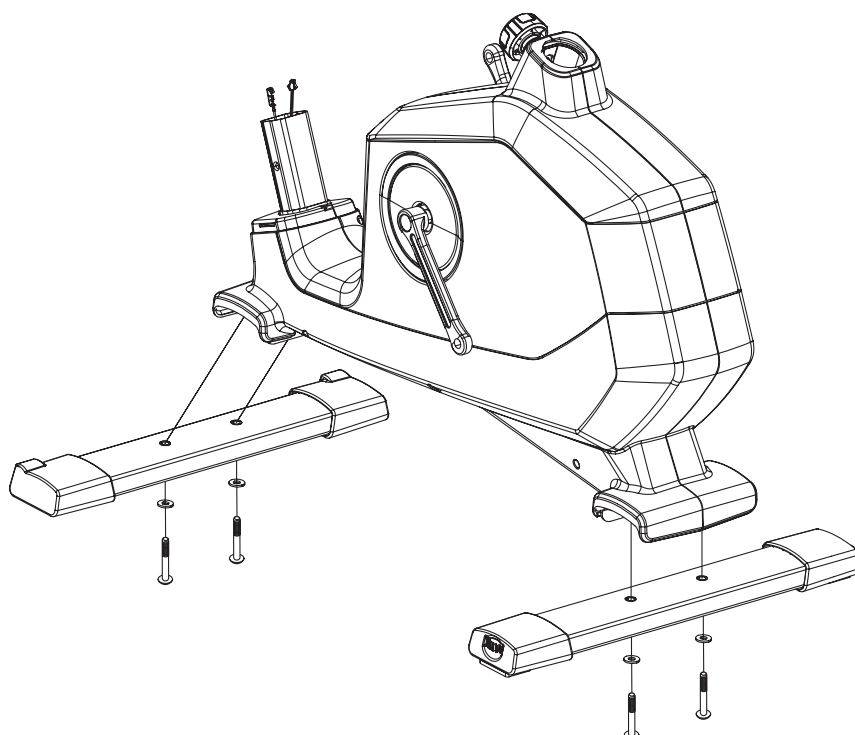
Необходимый инструмент — не входит в комплект поставки.



## 2.2 Сборка тренажера

### Шаг 1

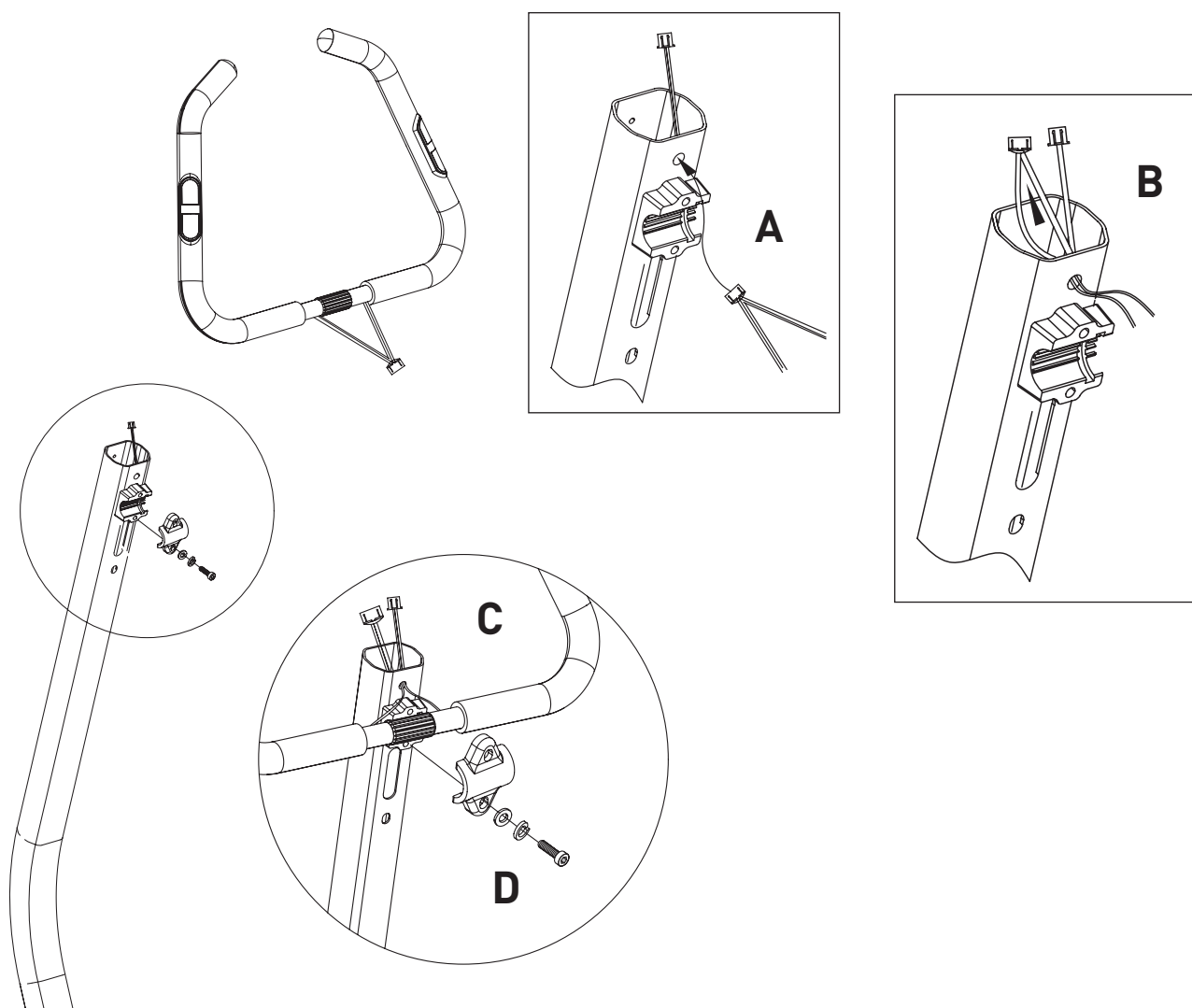
- Поднимите заднюю часть корпуса тренажера.
- Установите сначала заднюю подножку, на ней отсутствуют транспортировочные ролики.
- Закрепите двумя винтами (M8×45) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника (6 мм).
- Следом по аналогии установите переднюю подножку, транспортировочные ролики должны быть расположены спереди. Закрепите двумя винтами (M8×45) с шайбами (Ø8×19) с помощью шестигранника 6 мм.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.



## Шаг 2

- Установите на стойку поручни с сенсорными датчиками частоты сердечных сокращений, используя фиксатор, и закрепите винтом (M7×30), гроверной шайбой (Ø7), шайбой (Ø7) через нижнее отверстие с помощью шестигранника на 6 мм.
- Проденьте провода от сенсоров через верхнее отверстие. Зафиксируйте проволокой провода к стойке, чтобы они не провалились внутрь трубы.

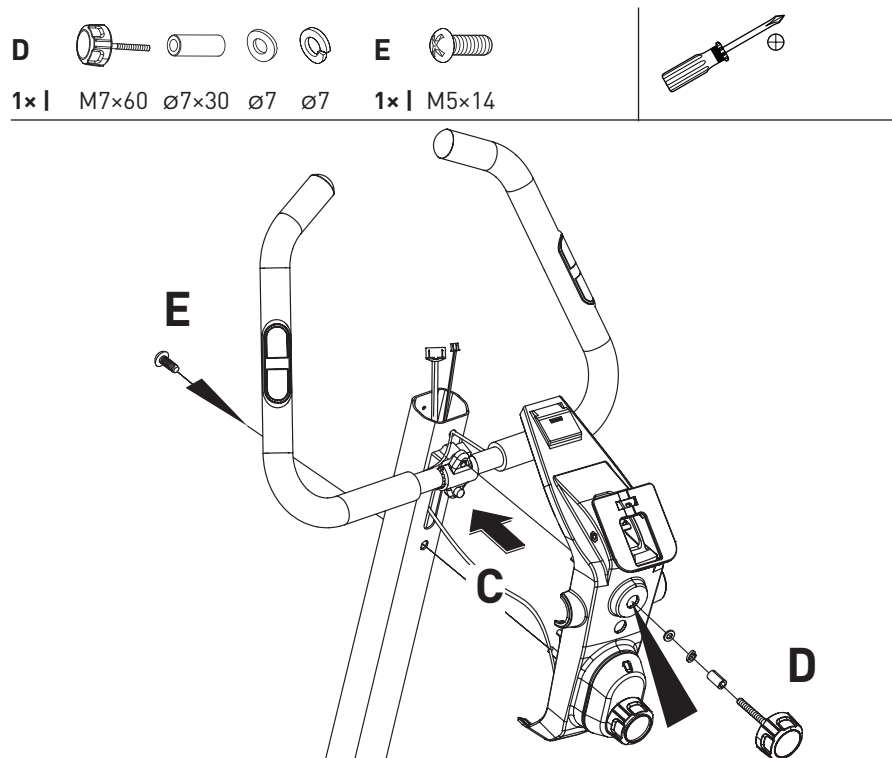
|    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1× |  |  |  |  |
|    | M7×30                                                                             | Ø7                                                                                | Ø7                                                                                |                                                                                     |





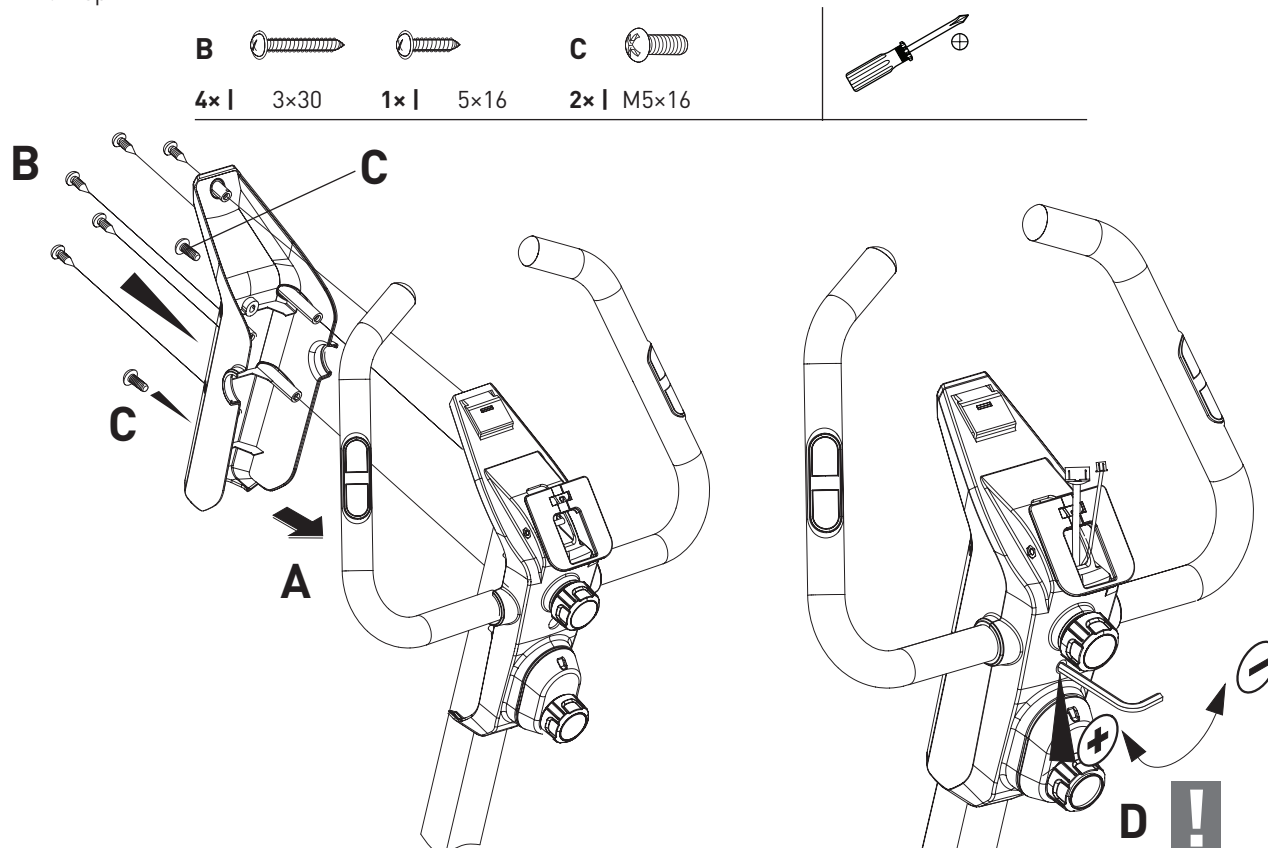
### Шаг 3

- Установите пластиковый кожух с регулятором положения руля на собранную стойку, закрутив фиксатор с резьбой (M7×60), ось (Ø7×30), граверную шайбу (Ø7), шайбу (Ø7).
- Винтом (M5×14) закрепите передний кожух с обратной стороны стойки с поручнем с помощью крестовой отвертки.



### Шаг 4

- Соедините задний пластиковый кожух с передним, используя 5 саморезов и 2 винта (M5×16), с помощью крестовой отвертки.

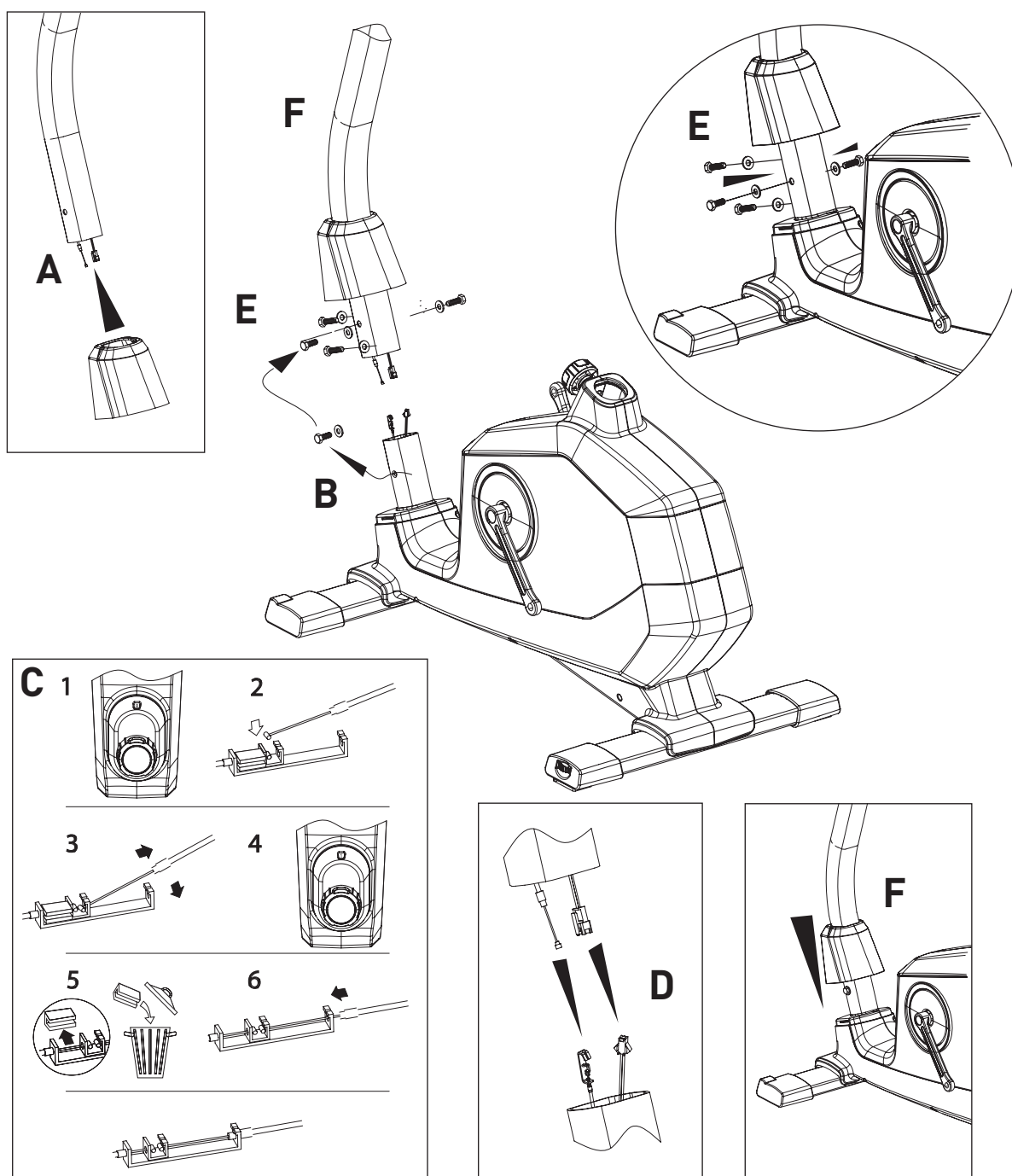


## Шаг 5

- Открутите шесть винтов (M8x20) с основания стойки непосредственно в корпусе тренажера (сохраните эти винты).
- Через нижнюю часть стойки проденьте пластиковый кожух стойки.
- Удалите резиновую предохранительную вставку троса регулировки нагрузки в основании стойки.
- Прокрутите регулировку нагрузки в положение «8» чтобы трос ослабился.
- Проденьте конец троса в скобу и зафиксируйте трос в пазу скобы.
- Прокрутите регулировку нагрузки в положение «1» чтобы трос натянулся.
- Соедините провод от консоли с корпусом тренажера.
- Прикрепите стойку к основанию 4 винтами (M8x20), шайбами (Ø8x19) с помощью гаечного ключа на 13 мм.
- Опустите и защелкните пластиковый кожух стойки к корпусу.
- Рекомендуется проверить затяжку динамометрическим ключом, момент затяжки должен составлять 25 Нм.

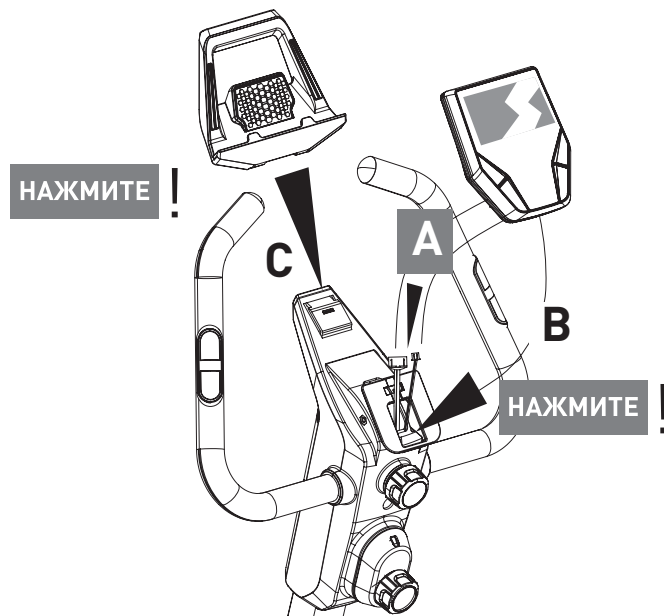
**В/Е**   
**4x |** M8x20 Ø8x19

  
 $M = 25 \text{ Nm}$  13 мм



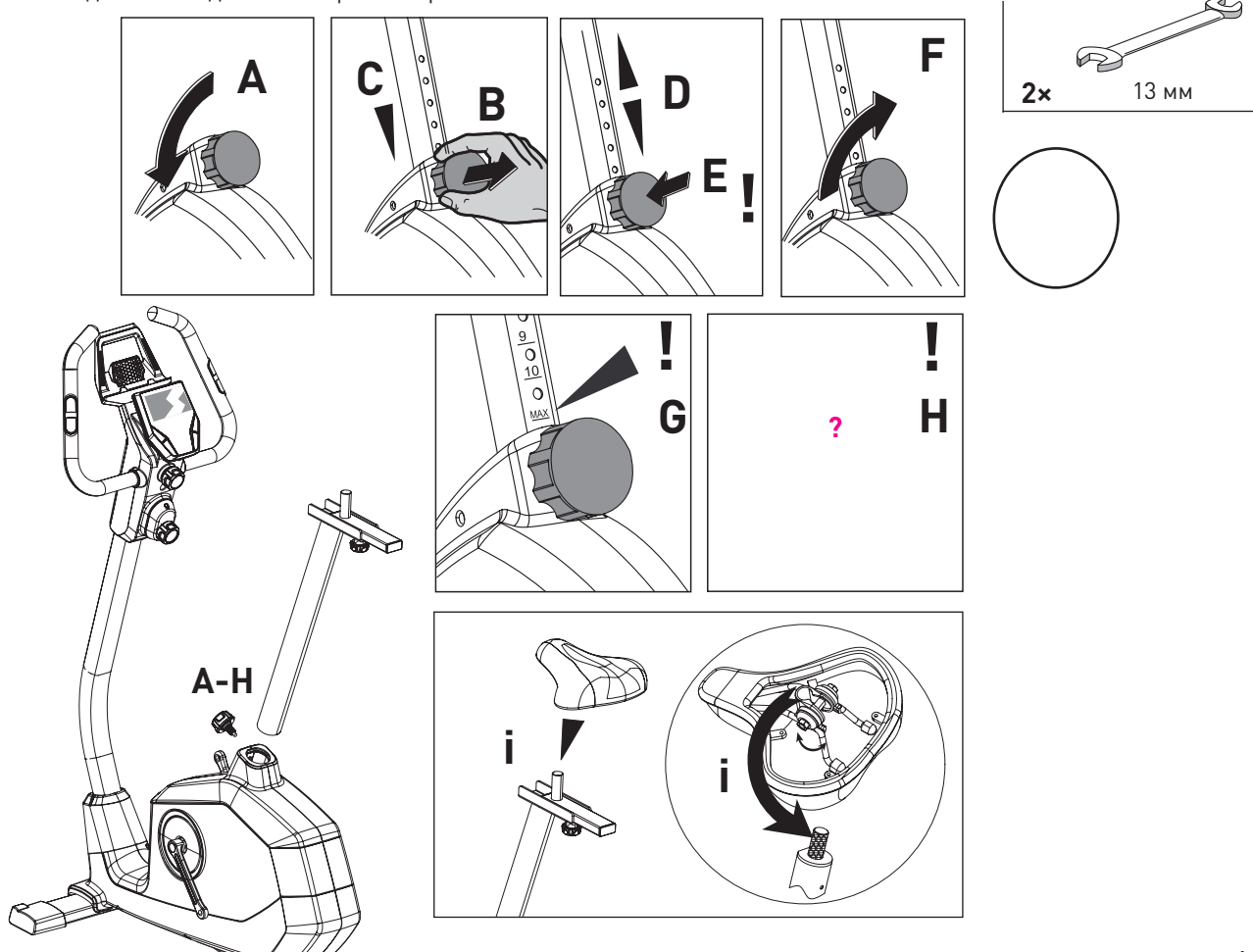
## Шаг 6

- Проденьте провода через большое отверстие в держателе консоли и соедините провода между держателем и консолью, предварительно установив батарейки (идут в комплекте).
- Закрепите консоль на держатель сверху вниз.
- Далее зафиксируйте держатель для планшета/смартфона на кронштейн.



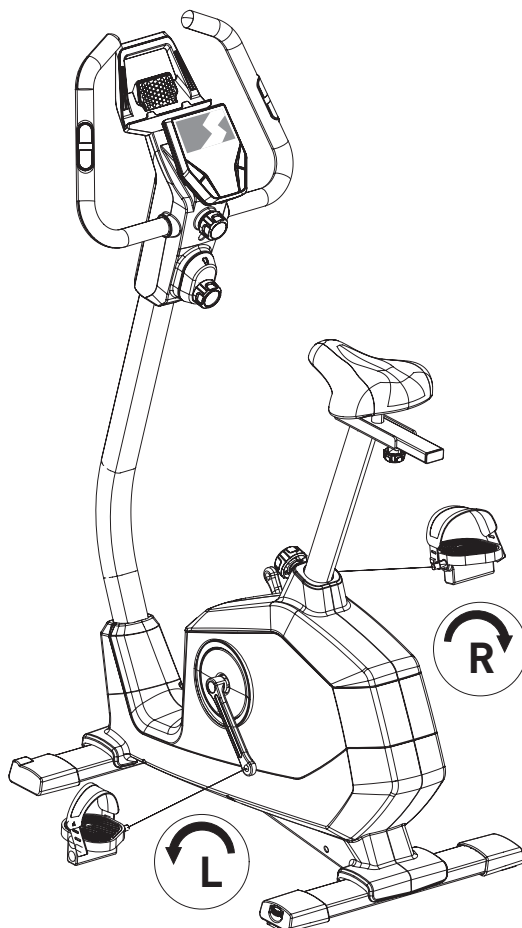
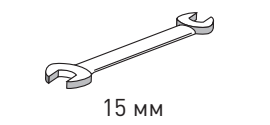
## Шаг 7

- Установите подседельный штырь в корпус тренажера, предварительно выкрутив регулятор высоты.
- Затем, закрутив регулятор обратно, зафиксируйте подседельный штырь.
- Оденьте седло на подседельный штырь и затяните 2 гайки с обеих сторон гаечным ключом (13 мм).
- Убедитесь в надежности и равномерности затяжки гаек.



### Шаг 8

- Педали промаркированы L (левая) и R (правая).
- Установите педали на шатуны, используя гаечный ключ (15 мм), при этом правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая против часовой.
- Установите педальные ремешки в пазы педалей.



**Тренажер готов к работе.**

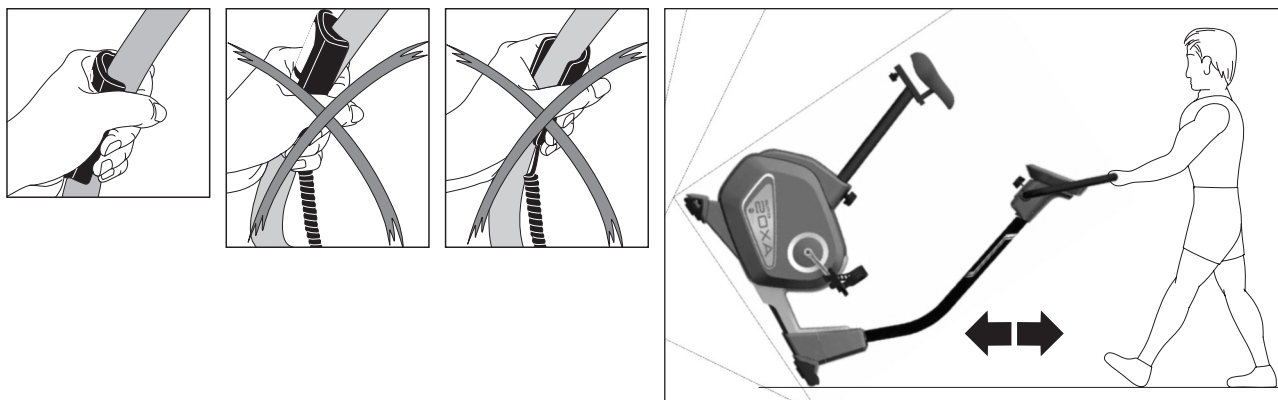
Желаем вам отличных тренировок!

### 3 ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

#### Перемещение тренажера

Наличие транспортировочных роликов позволит переместить тренажер в любое место квартиры без лишних усилий. Для того чтобы переместить тренажер в другое место, наклоните его на себя, держась за верхние поручни стойки.

**⚠ ВНИМАНИЕ!** не перемещайте тренажер по неровной поверхности — это может привести к повреждению роликов и самого тренажера.



## 4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Перед началом занятий проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Особенно это важно для лиц старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Прежде чем начинать занятия, прочитайте Руководство целиком.

### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Не начинайте занятие на тренажере если чувствуете усталость, недомогание или боль.

Категорически запрещается заниматься на тренажере в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Если во время занятий вы почувствуете недомогание, головокружение или боль, немедленно прекратите занятие и по возможности сразу обратитесь к врачу.

### 4.1 Указания по технике безопасности

⚠ ОПАСНОСТЬ! Дети, домашние животные не должны допускаться к тренажеру ни во время его эксплуатации, ни после использования, это не безопасно!

⚠ ОПАСНОСТЬ! Обязательно выключайте блок питания тренажера, вытаскивайте шнур из розетки, чтобы заблокировать доступ детей или домашних животных в отсутствие взрослого человека.

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым вводом в эксплуатацию следует проверить прочность соединений. Проверку следует повторить примерно через 6 дней эксплуатации.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством.
- Установка устройства во влажных помещениях на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте исправность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно с помощью сервисной службы продавца.
- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

**Для вашей собственной безопасности:**

**Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.**

### 4.2 Планирование и управление тренировками

Основой для составления плана тренировок является ваше текущее физическое состояние. С помощью пробного испытания нагрузкой ваш врач может определить ваше физическое состояние, на которое станет основой для планирования тренировок. Если вы не проходили пробное испытание нагрузкой, следует избегать высоких нагрузок или перегрузок во время тренировки. Необходимо учитывать следующий основной принцип планирования: тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

### 4.3 Указания по измерению пульса

Датчики пульса на поручнях, позволяют измерять пульс без использования нагрудного кардиопояса. Для этого нужно обхватить контактные поверхности обеими руками и спокойно удерживать руки в таком положении. Будьте осторожны, чтобы не пережать и не натереть руки о контактные поверхности. Даже минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой. Пульс отображается на дисплее.

Для более точного и комфортного измерения пульса ваш тренажер оснащен системой беспроводного измерения пульса. Для того, чтобы использовать эту систему, вам необходимо надеть совместимый нагрудный кардиодатчик (передатчик).

#### 4.4 Показатели для тренировки на выносливость, уровень нагрузки

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Не ставьте себе невыполнимых целей, избегайте чрезмерных нагрузок, они могут неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды кардио-нагрузок (езда на велосипеде, танцы, бег на улице и др.). Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогеновым) светом. Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

Во время занятий измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя);
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс);
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).

Приведенная ниже таблица поможет Вам определить оптимальную ЧСС пульса для упражнений.

| Возраст | 50-65%  | 65-75%  | 75-85%  | 65-92%  | 80-92%  |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 20-23   | 100-128 | 130-148 | 150-167 | 130-181 | 160-181 |
| 24-27   | 98-125  | 127-145 | 147-164 | 127-178 | 157-178 |
| 28-31   | 96-123  | 125-142 | 144-161 | 125-174 | 154-174 |
| 32-35   | 94-120  | 122-139 | 141-157 | 122-170 | 150-170 |
| 36-39   | 92-118  | 120-136 | 138-154 | 120-167 | 147-167 |
| 40-43   | 90-115  | 117-133 | 135-150 | 117-163 | 144-163 |
| 44-47   | 88-112  | 114-130 | 132-147 | 114-159 | 141-159 |
| 48-51   | 86-110  | 112-127 | 129-144 | 112-155 | 138-155 |
| 52-55   | 84-107  | 109-124 | 126-140 | 109-152 | 134-152 |
| 56-59   | 82-105  | 107-121 | 123-137 | 107-148 | 131-148 |
| 60-63   | 80-102  | 104-118 | 120-133 | 104-144 | 128-144 |
| 64-67   | 78-99   | 101-115 | 117-130 | 101-141 | 125-141 |
| 68-70   | 76-98   | 99-113  | 114-128 | 99-138  | 122-138 |

Частота сердечных сокращений зависит от возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки конкретного человека. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон ЧСС, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется «аэробной зоной». Вы можете самостоятельно определить верхнюю границу ЧСС, соответствующую значению Вашего возраста используя следующие формулы:

**Для мужчин:**

220 минус возраст (пример: мужчине 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать  $220 - 44 = 176$  ударов в минуту).

**Для женщин:**

226 минус возраст (пример: женщины 44 года, соответственно максимальная ЧСС не должна превышать  $226 - 44 = 182$  удара в минуту).

#### ⚠ ВНИМАНИЕ!

Безопасные значения частоты сердечных сокращений, соответствующие Вашему возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки может определить только Ваш лечащий врач.

Обратитесь к врачу перед началом проведения тренировок, определите оптимальный для себя диапазон ЧСС для повышения безопасности и увеличения эффективности занятий.

Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 65–75% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего мужчины:

Максимальное значение пульса составляет  $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» —  $180 \times 75\% = 135$

Нижняя граница «аэробной зоны» —  $180 \times 65\% = 117$

Следует помнить, что значения ЧСС не являются единственным показателем состояния здоровья, поэтому при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.

Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки.

В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.

Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз в неделю по 40–50 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Тренировка на выносливость регулируется как объемом нагрузки, так и значением/интенсивностью нагрузки.

Интенсивность тренировки контролируется в основном измерением частоты вашего пульса.

#### **⚠ ВНИМАНИЕ!**

Системы контроля сердечного ритма могут работать с искажениями и предоставлять неточные данные. Показания тренажера, связанные с измерением пульса, необходимо воспринимать, как справочную информацию, а не как медицинские указания! Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу!

Потребляйте больше жидкости во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность человека в жидкости – 2–3 литра в день. Но эта потребность заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

## **4.5 Разминка и восстановление**

Разминка перед тренировкой позволяет вашему организму плавно войти в тренировочный режим и существенно снизит риск получения травмы. Обычно разминка включает в себя общефизические упражнения на подвижность суставов и разогрев мускулатуры.

Многие упражнения, используемые для разминки, можно включать в тренировочную программу и выполнять уже в ходе основной тренировки с более высокой интенсивностью или нагрузкой для развития выносливости и скоростно-силовых показателей.

Часто разминка включает в себя и элементы растяжки, они важны для сохранения общей подвижности, и способствуют увеличению силовых показателей в интенсивных тренировочных программах. Разминку с элементами растяжки следует выполнять перед тренировкой в течение примерно 10 минут, без резких движений. Вы можете составить свой собственный комплекс таких упражнений, и немного изменять его каждые несколько месяцев.

Если Вы очень устали за день, и не чувствуете в себе сил на запланированную тренировку, выполните короткий комплекс разминки и растяжки, это будет ваш разгрузочный день. К следующей тренировке Ваш организм восстановится гораздо лучше.

Не менее важно правильно завершить тренировку, выполнив несколько упражнений для восстановления. Чаще всего это дыхательные упражнения (в том числе наклоны, подъем и разведение рук), упражнения на растяжку. Это поможет Вашей мускулатуре расслабиться и быстрее начать восстановление, а сердцу — быстрее перейти в состояние покоя. Эти же упражнения можно выполнять после работы или учебы, в те дни, когда у Вас не запланирована тренировка. Так Вы снимите стресс и расслабите уставшую за день мускулатуру. Если у Вас «сидячая» работа, такие упражнения полезны для профилактики заболеваний позвоночника.

#### **⚠ ВНИМАНИЕ!**

Постарайтесь не выполнять перед тренировкой упражнения для статической растяжки: эти упражнения предназначены для выполнения после занятий, когда мышцы всего тела хорошо разогреты. Если выполнять такие упражнения без разогрева, возрастает риск получения травмы. Кроме того, этот вид растягивания подразумевает расслабление, поэтому эффективность последующих занятий при растянутых мышцах снижается на 15–20 %.

- Базовые упражнения перед тренировкой для умеренного растягивания мышц
- Шейно-плечевой отдел

В положении стоя сделайте несколько (пять-шесть) наклонов головы вперед и назад, вправо и влево, сделайте круговые движения в одну и в другую стороны;

Поднимите и опустите плечи, вращайте ими по кругу синхронно и вразнобой;



- **Руки**  
Сделайте плавные махи руками, поочередно поднимите руки в верх, и разведите их в стороны, слегка отводя их назад. Разведенными в стороны руками сделайте медленные круговые движения в плечевом, а затем локтевом суставе; Вытянув руки вперед несколько раз подряд сожмите и разожмите кулаки, затем сжав кулаки поворачивайте ими в одно и потом в другую стороны;
- **Грудной отдел**  
Растяните мышцы груди и спины – наклоняясь вперед округлите спину, затем выпрямитесь и отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку;
- **Поясничный отдел**  
Сделайте несколько (пять-шесть) наклонов вперед, назад и в стороны, сделайте несколько поворотов тазом, медленные повороты корпуса в стороны;
- **Ноги**  
Сделайте несколько выпадов с умеренной амплитудой;  
Походите на месте высоко поднимая бедра;  
Повращайте стопами;  
Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться пальцами руки кончиков пальцев ног при этом сохраняя ноги прямыми.

#### **Перед началом растяжки:**

Дождитесь, когда восстановятся дыхание и ЧСС.

Сделайте глоток воды.

Оборудуйте себе место: постелите гимнастический коврик, найдите опору (например, шведскую стенку), постарайтесь найти зону, где будете видеть себя в зеркало.

Приготовьте эластичную ленту – она поможет выполнять захваты в тех позах, в которых у вас есть проблемы с мобильностью.

#### **Во время растяжки:**

работайте с теми мышечными группами, которые были активно задействованы на тренировке;

делайте все движения плавно и постепенно – не надо пружинить или работать рывками;

расслабьте мышцу, прежде чем растянуть ее;

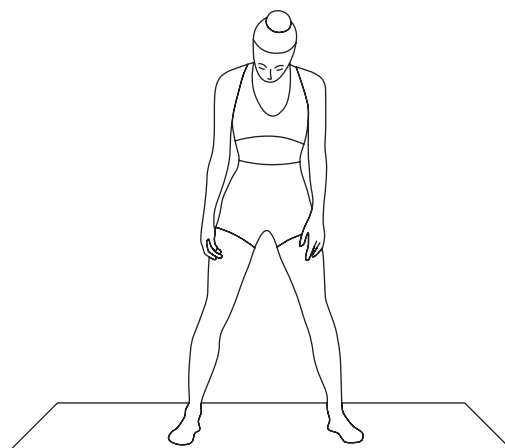
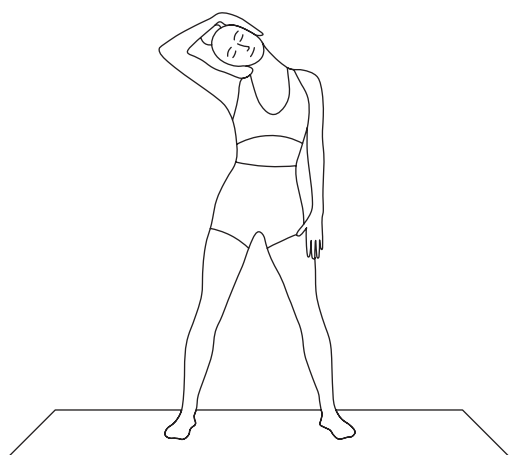
следите за ощущениями – чувство натяжения и приятная боль допустимы, резкие болевые ощущения и жжение – недопустимы;

не выполняйте упражнения в паре – другой человек не чувствует то, что чувствуете вы, поэтому может надавить или потянуть сильнее, чем нужно;

дышите нормально, не задерживайте дыхание;

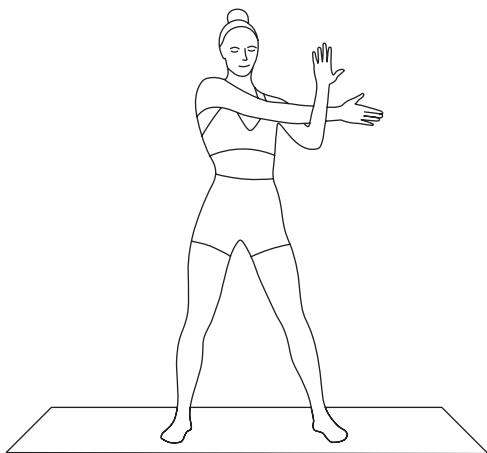
оставайтесь в каждом положении не более 30 секунд.

## **4.6 Базовые упражнения**



#### **Шея**

Плавно наклоняйте голову в стороны и вперед, мягко усиливая давление ладонью.



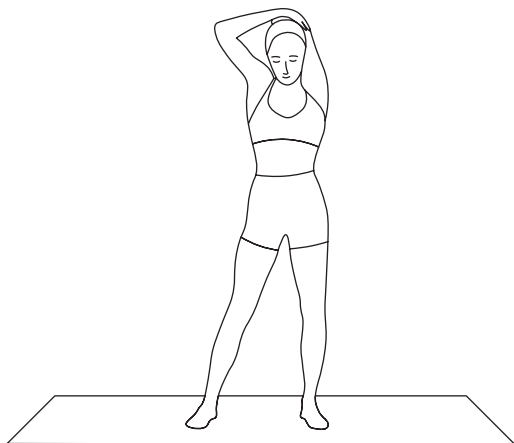
**Плечи**

Вытяните руку параллельно полу (правую – влево, левую – вправо), другой рукой мягко надавливайте на область локтя.



**Бицепс**

Вытяните руку вперед, разверните ее ладонью вверх. Другой рукой нажимайте на пальцы, оттягивая их вниз.



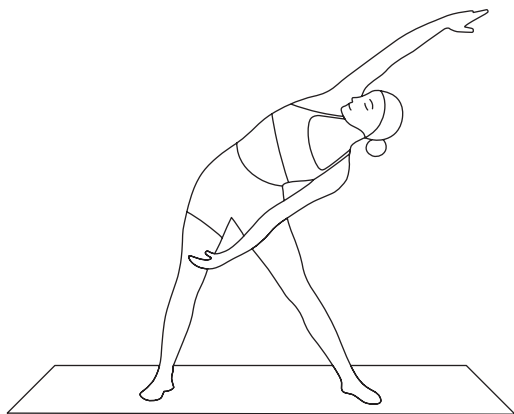
**Трицепс**

Согните руку в локте и заведите ее за спину. Тянитесь пальцами вниз вдоль позвоночника, другой рукой слегка давите на плечо.



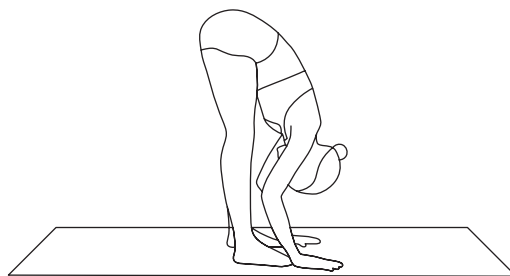
**Грудной отдел**

Уберите руки назад, переплетите пальцы, тянитесь вверх.



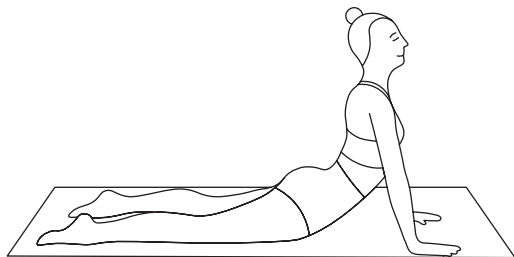
**Мышцы живота**

Поднимите правую руку, наклоните корпус влево, тянитесь влево. Повторите с другой рукой.



**Спина и позвоночник**

Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните их, наклонитесь вниз и обхватите бедра. Тянитесь корпусом вниз. Потянитесь руками к пальцам ног, стараясь коснуться их.



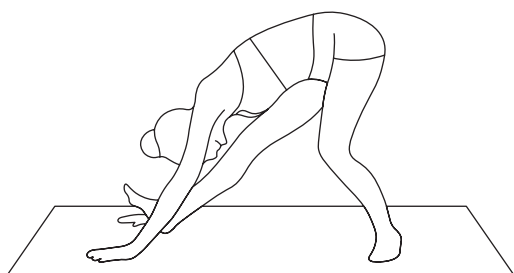
### **Пресс**

Лягте на коврик на живот, упритесь руками перед собой и поднимите тело вверх, растягивая пресс. Голову держите ровно.

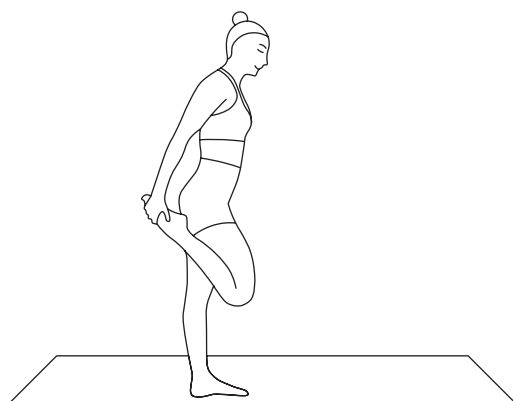


### **Ноги**

Сделайте выпад вперед, наклоните корпус к колену опорной ноги, чтобы растянуть икроножные и подколенные мышцы другой ноги.



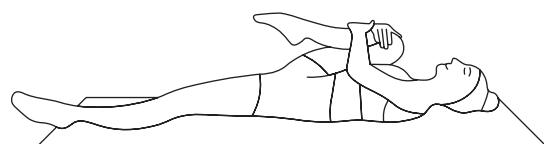
Сделайте шаг вперед и поставьте ногу на пятку. Вес перенесите на вторую ногу, слегка согните ее. Положите руки на колено и наклоняйтесь вниз, растягивая бицепс бедра и подколенные сухожилия.



Согните ногу в колене, отведите ее назад и руками возьмитесь за стопу. Прижимайте стопу к ягодице, чтобы потянуть квадрицепс.

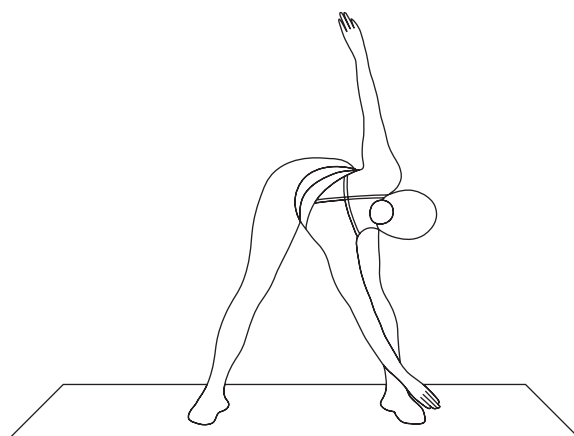


Сделайте глубокий выпад, руки поднимите вверх и потяните мышцы паха.



### **Бедра и ягодицы**

Согните ногу в колене, поднимите ее и прижмите бедро к животу. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы.



#### **Для всего тела**

Мельница – классическое упражнение для растяжки всего тела после интенсивной тренировки. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны, наклонитесь вперед и поочередно касайтесь стопы пальцами рук – или тянитесь к ним, если пока не можете прикоснуться.

## **4.7 Велотренажер**

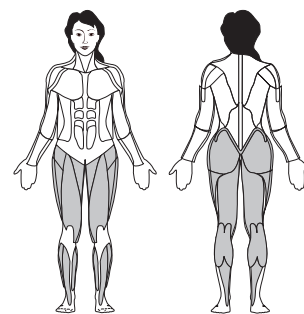
**Велотренажер — для всех, кто любит кататься на велосипеде и хочет избежать нагрузок на суставы**

Благодаря движениям ног по окружности суставы стоп, коленей и тазобедренный сустав получают оптимальную и безопасную форму нагрузки. Такие движения идеально подходят для дозированных тренировок сердечно-сосудистой системы с целью сжигания жира, поскольку в этом случае тело получает такую же нагрузку, как во время беговой тренировки. Поэтому велотренажеры подходят также и для людей с лишним весом или физическими проблемами, которые хотят избежать серьезных нагрузок на коленные и тазобедренные суставы.

Для тренировок с учетом необходимой частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать нагрудный ремень.

#### **Преимущества:**

- возможность эргономичной регулировки для достижения оптимального положения тела во время тренировки
- идеальное решение для тренировки сердечно-сосудистой системы и сжигания жира
- незначительная нагрузка на суставы
- также подходит для людей с избыточным весом и начинающих любителей фитнеса
- не занимает много места и легко перевозится



Расход энергии (ккал): прибл. 600 в час

Расход жира: прибл. 48–54 г в час

#### **Установка оптимального положения сиденья**

Идеальное положение тела достигается, когда верхняя часть корпуса слегка наклонена вперед. Если у вас есть проблемы со спиной, установите угол наклона руля таким образом, чтобы верхняя часть корпуса находилась в прямом вертикальном положении. Эта поза является щадящей для позвоночника и суставов.

#### **Высота сиденья**

Сначала установите седло на оптимальную для вас высоту. Оптимальная высота достигается, когда при согнутых коленях ваши пятки касаются педалей. Движение ног по окружности достигается, если вы не полностью разгибаете колени во время тренировки. Благодаря этому тренировка оказывает щадящее воздействие на ступни, колени и тазобедренный сустав.



**Расстояние между седлом и рулем**

Седло вашего велотренажера (в зависимости от модели) также может регулироваться в продольном направлении. Для этого необходимо ослабить винт под седлом и сдвинуть седло по направляющей вперед или назад в зависимости от вашей комплекции.

**Наклон руля**

Руль вашего велотренажера регулируется по наклону. Ослабьте винт под кокпитом и установите требуемое для вас положение. Затем снова затяните винт так, чтобы руль был прочно закреплен!

**Варианты тренировок**

Чтобы усилить нагрузку на мышцы бедра и ягодиц, прикладывайте большее усилие при вращении педалей. Для увеличения нагрузки на мышцы задней части бедра, усильте воздействие на педали, подняв петлю вверх.

Помимо этого у вас есть возможность моделировать езду в гору, увеличив сопротивление педалей. Во время такой тренировки помимо мускулатуры ног также задействуются брюшные мышцы, мышцы спины, а также мышцы верхней части корпуса и плечевые мышцы.

## 4.8 Описание тренировочного компьютера

### Краткое описание

У электронного модуля есть область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой и область функций с кнопками.



### Назначение клавиш

#### Краткое руководство

Область функций

Ниже объясняется назначение четырех кнопок.



#### Краткое нажатие

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода. Применяются введенные данные.



#### Длительное нажатие (сброс)

Текущие показатели даются для повторного запуска.



#### Влево / вправо

Эти функциональные кнопки позволяют изменять данные ввода

- длительное нажатие > быстрое изменение значений
- «влево» и «вправо» нажаты одновременно:
  - устанавливается значение Выкл. (- -),
  - изменяется состояние дисплея.



Эта функциональная кнопка служит для автоматического изменения индикации с тактом 5".



#### Измерение пульса

Измерение пульса осуществляется с помощью наручных датчиков пульса. Разъем находится с обратной стороны дисплея.

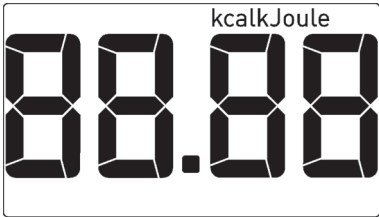
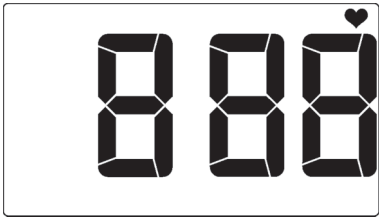
## 4.9 Область индикаций/дисплей

### Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

#### Краткое руководство

Область индикации/дисплей

В области индикации отображается информация о различных функциях.

|                                                                                                |                                                                                      |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Время тренировки</b><br>Общее время тренировки (ч.)<br>после включения или сброса индикации |    | ————— Значение: 0:00 – 99:59                                                             |
| <b>Дистанция</b><br>Общая дистанция (мили/км)<br>после включения или сброса индикации          |    | ————— Индикация в милях или километрах<br>————— Значение: 0, 00 – 99,99                  |
| <b>Расход энергии</b><br>в ккал или кДж                                                        |  | ————— Значение: 0 – 9999                                                                 |
| <b>Пульс</b>                                                                                   |  | ————— Символ сердца (мигает в такт с пульсом)<br>————— Индикация пульса 60 – 199 (1/мин) |
| <b>Скорости</b><br>Индикация среднего значения при паузе тренировки                            |  | ————— Значение: 0 – 99,99<br>————— Индикация в милях/час или километрах/час              |
| <b>Частота педалирования (об/мин.)</b><br>Индикация среднего значения при паузе тренировки     |  | ————— 15 - 199 об/мин                                                                    |

**Автоматическое изменение отображения**

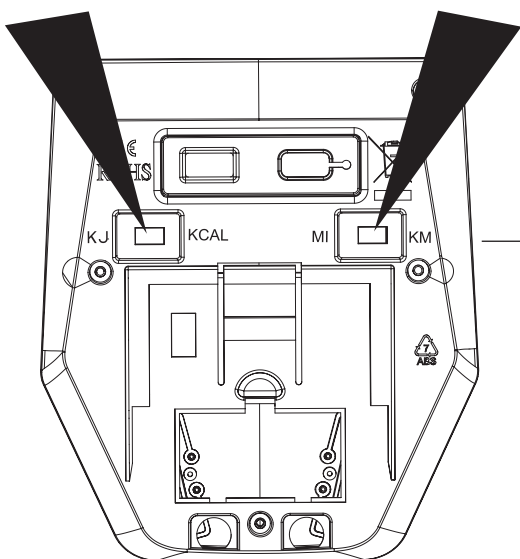


Индикация в милях или километрах

**Заряд аккумулятора**



Недостаточное напряжение аккумулятора для измерения пульса.  
Замените аккумулятор.  
При замене аккумулятора утрачиваются показатели общего времени тренировки и общей дистанции, а также настройки.



Индикация ккал или кДж и миль или км устанавливается с помощью сдвижных переключателей на задней стороне. Изменения сохраняются нажатием клавиши Reset.

Частота вращения педалей в руководстве относится к тренажеру  
60 об/мин = 21,3 км/ч = 13,3 миль/ч.

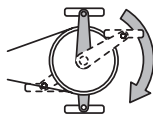
## 4.10 Руководство по эксплуатации



### 1. Тренировка без настроек (быстрый пуск)

- Нажмите любую кнопку
- Индикация:
- Все сегменты отобразятся на короткое время. (проверка сегментов)
  - Общее время тренировки и дистанция отобразятся на короткое время.

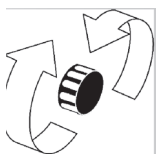
После этого происходит переход в режим «Готовность к тренировке».



### Готовность к тренировке

Индикация:

Все индикаторы показывают «ноль».  
Исключение – пульс (если идет измерение пульса).  
Тренировка начинается при нажатии педали.



### Начало тренировки

Индикация:

- Растут показатели частоты вращения педалей, расстояния, скорости, расхода энергии и времени.
- Отображается пульс (если идет измерение).

Регулировка тормоза:

- При вращении вправо тормозная ступень повышается, при вращении влево – снижается.



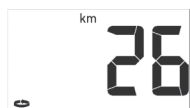
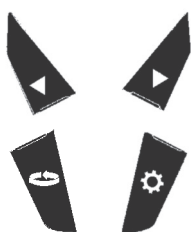


### Прерывание или завершение тренировки

При прерывании или завершении тренировки средние значения последнего этапа тренировки отображаются со значком Ø.

Индикация

- Средние значения (Ø):  
Частота вращения педалей и скорость
- Общие значения  
Энергия, расстояние и время
- Текущий пульс (если идет измерение).



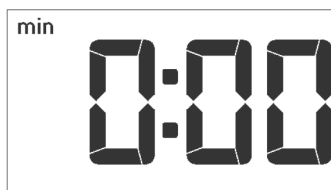
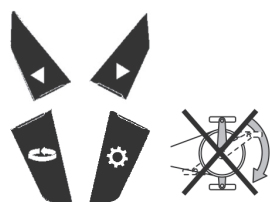
### Режим ожидания

По истечении 4 минут после завершения тренировки тренажер переключается в режим ожидания.

При нажатии любой кнопки снова будет отображаться проверка сегментов, индикация общего времени и дистанции тренировки, а также – готовность к тренировке.

### Индикация времени и расстояния для тренировки

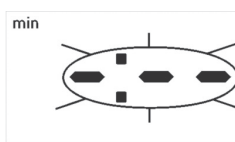
В режиме ожидания зажмите одновременно клавиши «◀ ▶»



### 2. Тренировка с настройками

Индикация: «Готовность к тренировке»

- Нажмите ⚙: Режим настройки

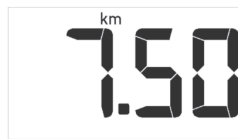
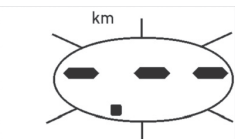


### Ввод времени (минуты)

- Введите значения с помощью кнопок «◀ ▶» (например, 30:00).

Подтвердите ввод нажатием кнопки ⚙.

Индикация: следующее меню «ДИСТАНЦИЯ»

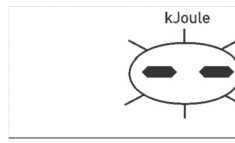


### Настройка дистанции (мили или километры)

- С помощью кнопок «◀ ▶» выполняется ввод значений (например, 7,5).

Подтвердите ввод нажатием кнопки ⚙.

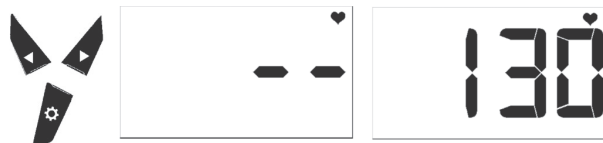
Индикация: следующее меню «ЭНЕРГИЯ»



### Настройка параметров (ккал или кДж)

- С помощью кнопок «◀ ▶» выполняется ввод значений (например, 780).

Подтвердите ввод нажатием кнопки ⚙.

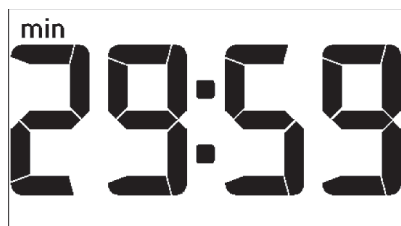
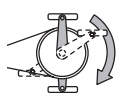


#### Контроль пульса

- Клавиши «**◀** **▶**» для ввода значений (например 130).

Подтвердите ввод нажатием кнопки .

Если во время тренировки (не в состоянии покоя) пульс превысит заданное значение, то соответствующий показатель начнет мигать.

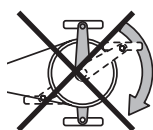


#### Нажатие педали

Если установлены нормативы, то осуществляется обратный отсчет.

#### Примечание:

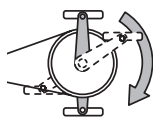
Настройки будут сохранены, и их можно будет использовать во время следующей тренировки.



#### Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 14 в минуту, электроника фиксирует прерывание тренировки. Число оборотов и скорость отображаются в виде средних значений со значком Ø.

Результаты тренировки отображаются в течение 4 минут. Если за это время вы не нажмете кнопку и не продолжите тренировку, то электроника перейдет в режим ожидания.



#### Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение 4 минут отсчет не начнется сначала – будут использоваться последние полученные значения.

## 4.11 Общие указания

### Звуковые сигналы

При включении и при перезагрузке воспроизводится звуковой сигнал.

При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

### Расчет среднего значения

Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в режим ожидания.

### Указания по измерению пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

### Измерение с помощью ручного пульсометра

Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук
- Избегайте резких движений
- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности

### Неисправности и некорректная индикация

Долгое удержание шестеренки сбрасывает показатели компьютера.

## 4.12 Использование системы беспроводного измерения пульса

### ⚠ Внимание:

Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести дополнительно.

Для использования нагрудного передатчика зафиксируйте его на торсе согласно инструкции по эксплуатации кардиодатчика, через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

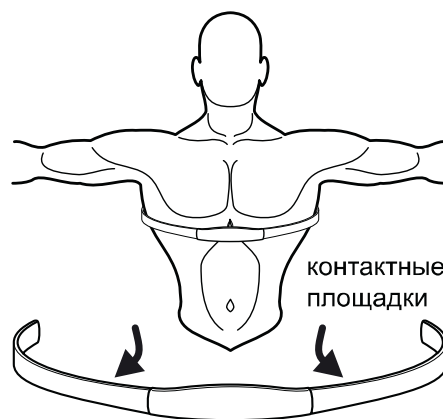
Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкасаться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полному отсутствию такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.

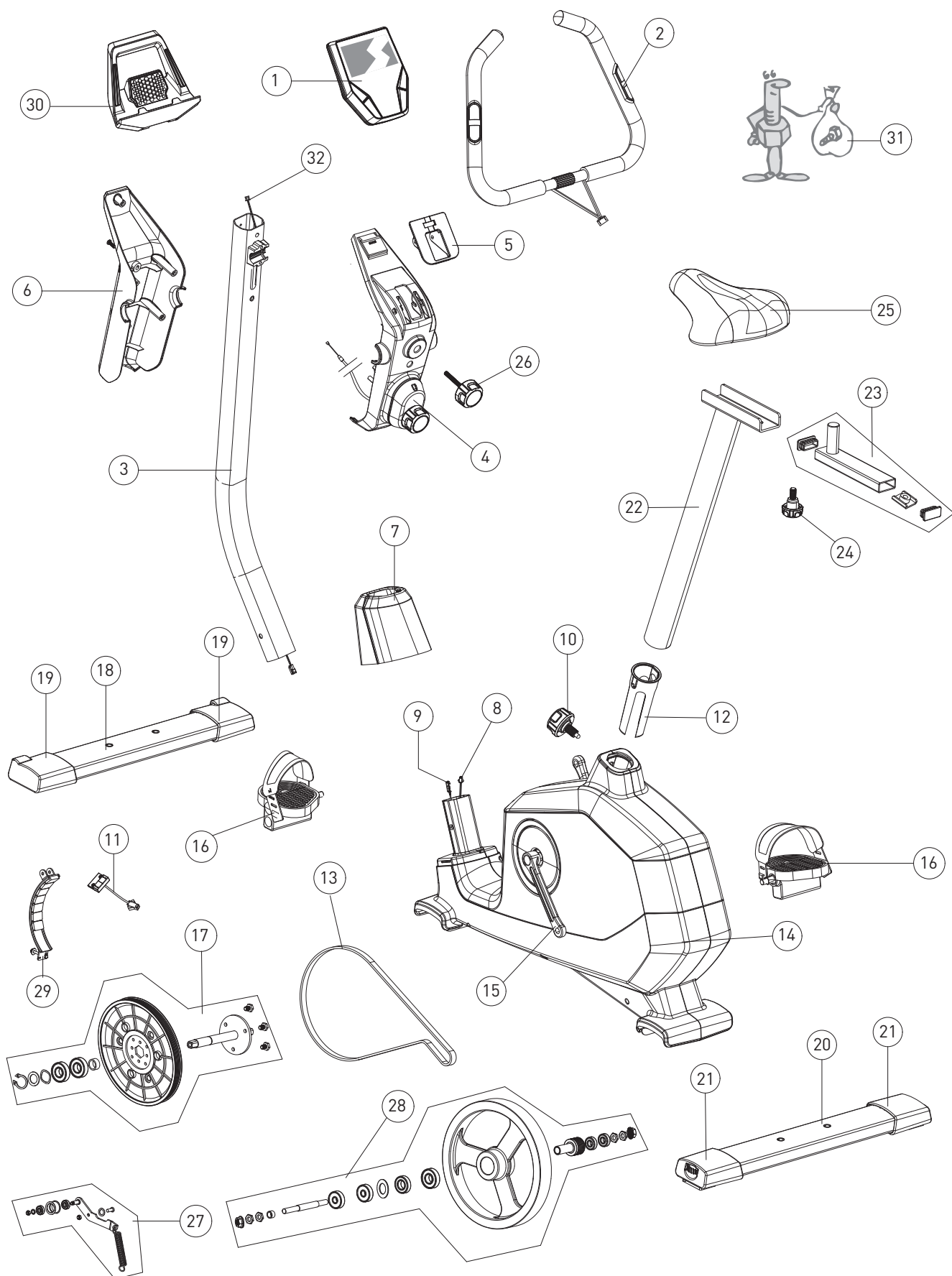
Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. Не используйте для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

Для использования нагрудного передатчика:

1. закрепите передатчик на эластичном ремне;
2. наденьте кардиопояс на торс, как показано на рисунке;
3. через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.



## 5 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



**6 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ**

| №  | Название детали                  | Кол-во |
|----|----------------------------------|--------|
| 1  | Компьютер                        | 1      |
| 2  | Поручень                         | 1      |
| 3  | Стойка                           | 1      |
| 4  | Передний кожух стойки            | 1      |
| 5  | Держатель компьютера             | 1      |
| 6  | Задний кожух стойки              | 1      |
| 7  | Средний кожух стойки             | 1      |
| 8  | Провод датчика оборотов          | 1      |
| 9  | Трос регулировки нагрузки        | 1      |
| 10 | Пружинный фиксатор               | 1      |
| 11 | Фиксатор провода сенсора         | 1      |
| 12 | Втулка                           | 1      |
| 13 | Приводной ремень                 | 1      |
| 14 | Основная рама                    | 1      |
| 15 | Шатун                            | 2      |
| 16 | Педаль                           | 2      |
| 17 | Шкив                             | 1      |
| 18 | Передний стабилизатор            | 1      |
| 19 | Заглушка переднего стабилизатора | 2      |
| 20 | Задний стабилизатор              | 1      |
| 21 | Заглушка заднего стабилизатора   | 2      |
| 22 | Подседельный штырь               | 1      |
| 23 | Регулятор вылета седла           | 1      |
| 24 | Пружинный фиксатор               | 1      |
| 25 | Седло                            | 1      |
| 26 | Фиксатор с резьбой               | 1      |
| 27 | Натяжитель                       | 1      |
| 28 | Маховик                          | 1      |
| 29 | Магнит в сборе                   | 1      |
| 30 | Держатель планшета               | 1      |
| 31 | Пользовательский набор крепежа   | 1      |
| 32 | Провод датчика скорости          | 1      |

## 7 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                                             |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Питание тренажера                           | Батарейки ААх2                                                                                                                                                              |
| Масса маховика                              | 4.5 кг                                                                                                                                                                      |
| Регулировка уровня нагрузки                 | Механическая                                                                                                                                                                |
| Уровни нагрузки                             | 8 уровней                                                                                                                                                                   |
| Измерение пульса                            | Сенсоры на ручнях                                                                                                                                                           |
| Нагрудный кардиопояс                        | Опционально                                                                                                                                                                 |
| Система складывания                         | нет                                                                                                                                                                         |
| Размеры в рабочем состоянии (дл.×шир.×выс.) | 90×54×136 см                                                                                                                                                                |
| Вес тренажера                               | 32 кг                                                                                                                                                                       |
| Максимальный вес пользователя               | 130 кг                                                                                                                                                                      |
| Тренировочный компьютер                     | LCD дисплей                                                                                                                                                                 |
| Дополнительные функции                      | Держатель для планшета с предохранительным зажимом<br>Транспортировочные ролики<br>Компенсаторы неровности пола<br>Регулировка положения сиденья по вертикали и горизонтали |
| Гарантийный срок на изделие                 | 2 года на тренажер<br>5 лет на раму тренажера                                                                                                                               |

[illegible]



Торговая марка: KETTLER

Модель: GIRO C1 CLASSIC 07689-110

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.