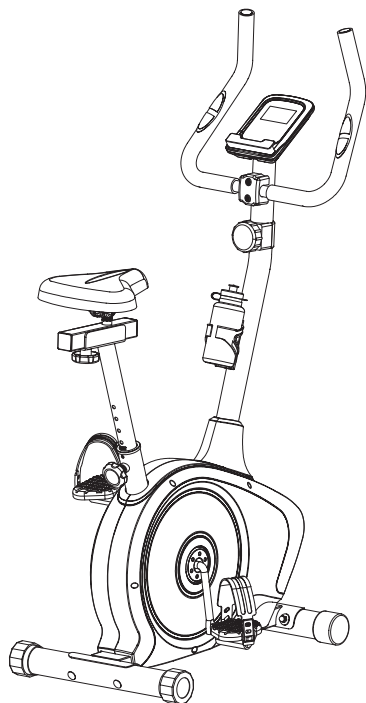


ASTERACE

ВЕЛОТРЕНАЖЕР ASTERACE VEGA



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

asterace.ru



УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ,

Благодарим вас за покупку нашего велотренажёра. Этот тренажёр поможет вам в домашних условиях быть в хорошей физической форме и правильно развивать мышцы.

Перед вводом велотренажёра в эксплуатацию, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по сборке и эксплуатации, даже если вы приобрели тренажёр в собранном виде.

Если вы приобрели велотренажёр в оригинальной картонной упаковке, то есть в разложенном транспортном состоянии, обратите внимание на инструкцию по сборке. Перед началом сборки осторожно извлеките отдельные компоненты из коробки, проверьте их комплектность/целостность и продумайте процедуру сборки в соответствии с инструкциями. Используйте только оригинальные поставляемые детали. Мы верим, что вы останетесь довольны приобретением и велотренажёр поможет укрепить ваше здоровье.

Мы желаем вам успехов, упорства и сил в достижении ваших спортивных целей.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Установите велотренажёр на твёрдую, ровную и чистую поверхность и убедитесь, что он стоит устойчиво. Рекомендуется положить коврик под велотренажёр, чтобы предотвратить возможное повреждение пола.

Не используйте велотренажёр:

- На открытом воздухе (велотренажёр специально разработан для использования внутри помещений),
 - На неровных поверхностях,
 - Под прямыми солнечными лучами или вблизи источника тепла,
 - Во влажной среде,
 - В непроветриваемых помещениях или зонах с легковоспламеняющейся жидкостью или газом.
2. Оставьте свободное пространство не менее 0,6 м вокруг велотренажёра (предпочтительно со всех сторон). Свободное пространство также должно включать в себя место для аварийного выхода из помещения. Свободное пространство может быть общим для нескольких тренажёров, расположенных рядом.
 3. Внимание: безопасность оборудования можно поддерживать только если регулярно проверять его повреждения и износ. Периодически проверяйте, надёжно ли затянуты все болты и гайки. Регулярно проверяйте все детали. Если они повреждены, не используйте велотренажёр и немедленно замените повреждённые детали или обратитесь к поставщику. Отключите устройство до тех пор, пока оно не будет отремонтировано и полностью функционально. Убедитесь, что ни одно из средств регулировки не выступает, это может помешать движению.
 4. Сохраните это руководство для последующего осмотра и возможного заказа запасных частей.
 5. Велотренажёром одновременно может пользоваться максимум один человек.
 6. Перед началом упражнения уберите все опасные предметы с острыми краями из непосредственной близости от тренажёра.
 7. Перед выполнением упражнения отрегулируйте седло, его высоту и расстояние от руля. Вы должны сидеть удобно. Высота седла должна

быть примерно на уровне ваших бёдер. Нога не должна быть полностью прямой, даже когда педаль находится в самом низком положении. Руки должны быть слегка согнуты, когда вы держите руль. Во время тренировки старайтесь держать спину прямой (даже если вы слегка наклонены вперёд), держите голову на одной оси с позвоночником (Совет: смотрите на расстояние около 2 метров перед велотренажёром, не смотрите долго вниз на свои ноги). Для эффективного и, самое главное, безопасного выполнения упражнения закрепите ногу на педали ремнём. Тренируясь на велотренажёре, вы укрепляете в основном мышцы бедра, икры и ягодичные мышцы. При правильных и регулярных физических упражнениях также укрепляется сердечно-сосудистая система. Начните тренироваться с умеренной нагрузки и в более низком темпе. Важно заканчивать тренироваться таким же образом (делать заминку). На велотренажёре вы можете крутить педали как сидя, так и стоя. Ступайте плавно и ритмично. Также важно правильное, регулярное и глубокое дыхание.

- 8.** Если вы собираетесь смотреть телевизор или другие развлекательные программы во время тренировки на тренажёре, пожалуйста, будьте особенно осторожны. Другие одновременные действия могут ослабить вашу концентрацию и привести к потере равновесия и травмам.
- 9.** Неправильное использование (например, чрезмерная физическая нагрузка, резкие движения без разминки, плохая регулировка) может нанести вред вашему здоровью. Прежде чем начать заниматься спортом, проконсультируйтесь с врачом о состоянии вашего здоровья (сердечная система, кровяное давление, ортопедические проблемы и т.д.), особенно если вы страдаете от любого из следующих заболеваний (высокое кровяное давление, диабет, респираторные заболевания, другие хронические или сложные заболевания), если у вас избыточный вес, вы курильщик, или если вы беременная или кормящая женщина. Если во время тренировки появляется какой-либо из перечисленных ниже симптомов, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу. Такими симптомами являются боль/давление в грудной клетке, нерегулярное сердцебиение, очень прерывистое дыхание, чувство слабости, головокружение, тошнота.
- 10.** Дети, пожилые люди и беременные женщины не должны пользоваться велотренажёром без присмотра или консультации с врачом.
- 11.** Производитель не несёт ответственности за любые травмы, повреждения или поломки, вызванные использованием данного изделия или некачественной сборкой и обслуживанием велотренажёра.

12. Проконсультируйтесь с фитнес-тренером о правильном способе тренировки.
13. При занятиях спортом рекомендуется носить удобную спортивную одежду и подходящую спортивную обувь. Ваша одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться ей за велотренажёр. Пожалуйста, снимите украшения (цепочки, кольца и т.д.).
14. Не оставляйте начинающих спортсменов и детей без присмотра на тренажёре или рядом с ним (особенно если он работает), чтобы избежать возможных травм. Не позволяйте детям (младше 12 лет) или домашним животным играть рядом с тренажёром. Этот велотренажёр - не игрушка.
15. Пожалуйста, соблюдайте достаточный питьевой режим, если вы тренируетесь на велотренажёре более 20 минут.
16. Предупреждение: система мониторинга сердечного ритма (если она установлена) может быть неточной. Перегрузка во время тренировки может привести к серьёзным травмам или смерти. Если вы почувствуете тошноту, немедленно прекратите упражнение!



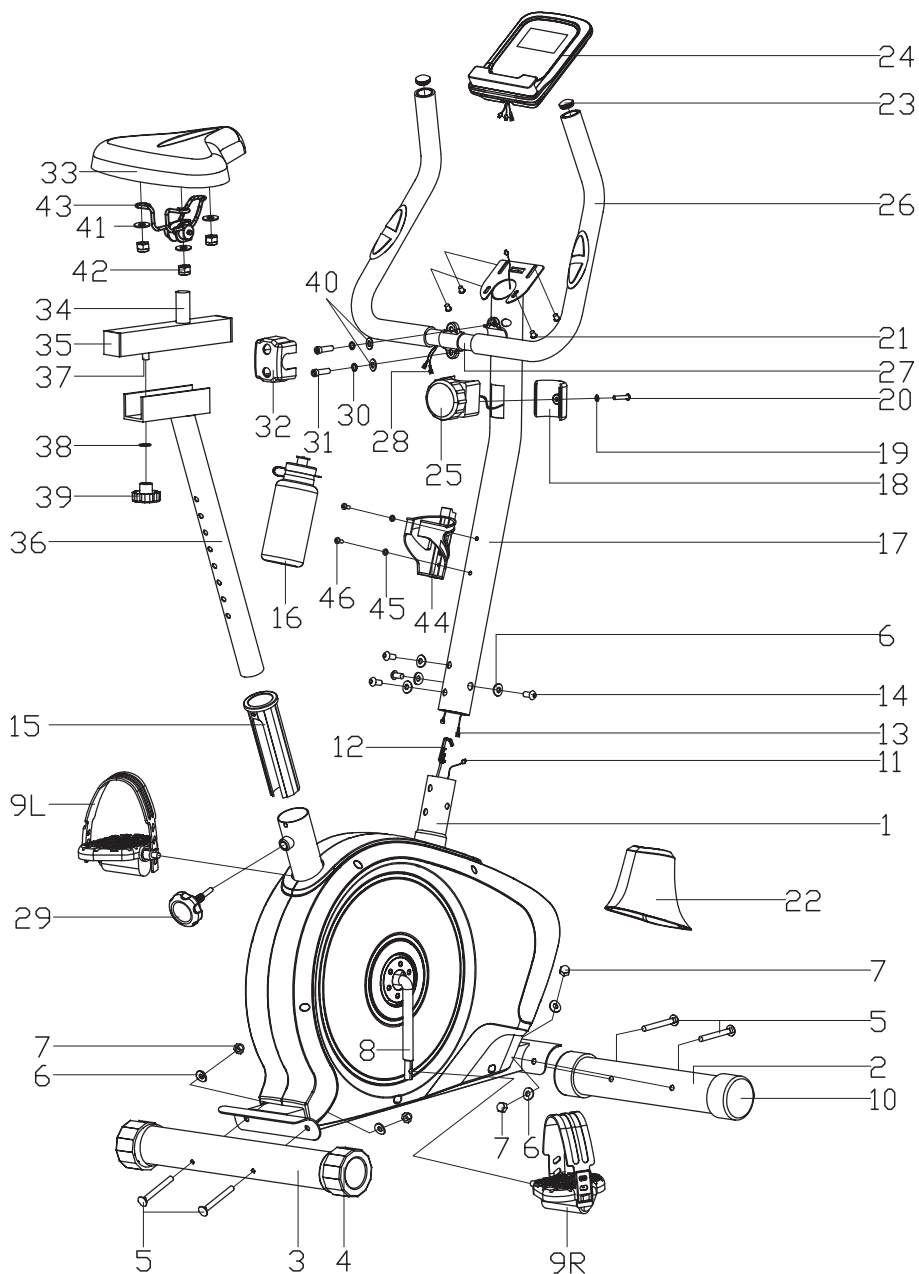
ВНИМАНИЕ!

Максимальный вес пользователя — **120 кг.**

Тренажер предназначен для домашнего использования, не подходит для коммерческих целей

Тренажер соответствует стандартам: EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5:2016

СХЕМА ИЗДЕЛИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передняя опора	1
3	Задняя опора	1
4	Задние заглушки	2
5	Болт с квадратным подголовком M8×L74	4
6	Дуговая шайба 8.5×1.5× 25×R33.5	8
7	Желудевая гайка M8	4
8	Шатуны	1
9	Педаль	1/1
10	Передние заглушки	2
11	Провод датчика	1
12	Натяжной кабель	1
13	Провод удлинителя	1
14	Внутренний шестигранный болт M8×16	4
15	Втулка для сиденья	1
16	Бутылка для воды	1
17	Стойка руля	1
18	Крышка ручки регулировки нагрузки	1
19	Плоская шайба	1
20	Винт с крестообразной головкой	1
21	Винт с крестообразной головкой M4×10	4
22	Крышка стойки руля	1
23	Круглая торцевая крышка	2
24	Дисплей	1
25	Ручка регулировки нагрузки	1

№	Наименование	Кол-во
26	Ручка с мягким покрытием	2
27	Руль	1
28	Провод датчика пульса	2
29	Ручка регулировки высоты сиденья	1
30	Пружинная шайба D8	2
31	Внутренний шестигранный болт M8×30	2
32	Крышка патрона руля	1
33	Сиденье	1
34	Регулятор горизонтального положения сиденья	1
35	Квадратная крышка	2
36	Подседельный штырь	1
37	U-образный регулятор горизонтального положения	1
38	Плоская шайба D10	1
39	Гайка-ручка	1
40	Плоская гайка D8	2
41	Плоская гайка	3
42	Гайка с нейлоновой вставкой	3
43	Кронштейн сиденья	1
44	Держатель для бутылки	1
45	Плоская гайка	2
46	Крестовой винт	2

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Большинство деталей упакованы отдельно, но некоторые предварительно установлены в сборочные узлы. При обнаружении таких деталей разберите их и установите заново в процессе сборки.

Изучите каждый этап сборки по отдельности и пометьте предустановленные детали.

Перед началом сборки убедитесь, что вокруг достаточно места. Проверьте наличие всех необходимых деталей. Используйте имеющиеся в комплекте инструменты для сборки.

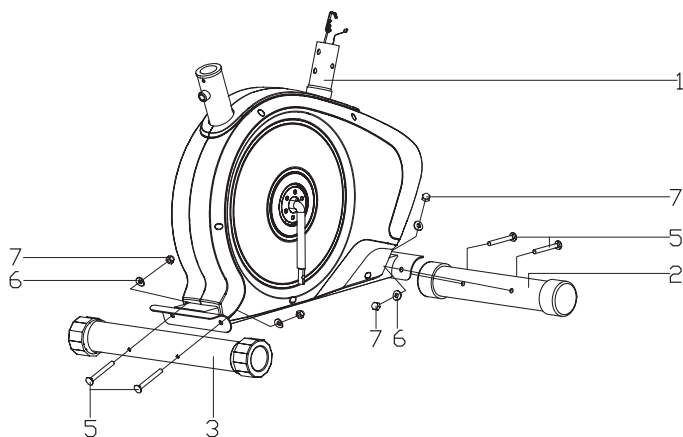
Настоятельно рекомендуется собирать тренажер при участии двух или более человек

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Прикрепите переднюю (2) и заднюю (3) опоры к основной раме (1) при помощи болтов с квадратным подголовком (5), дуговых шайб (6) и желудевых гаек (7), как показано на рисунке.

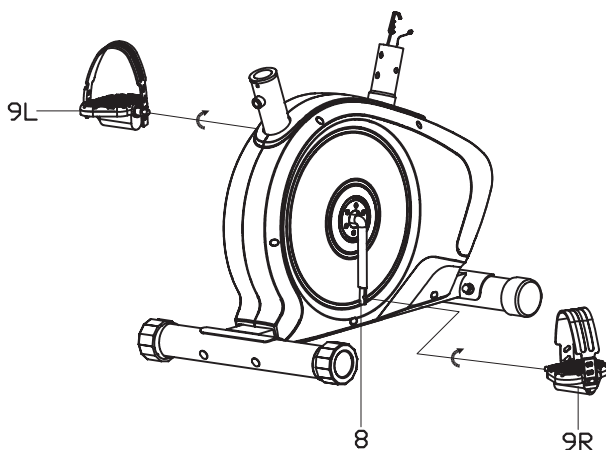
Примечание: Торцевые крышки задней опоры можно регулировать, чтобы придать тренажеру устойчивость.



ШАГ 2

Прикрепите педали (9L/R) к шатунам (8). Перед каждой тренировкой проверяйте, чтобы они были надежно затянуты.

Примечание: Обе педали имеют пометки (L - левая, R - правая). Левая педаль затягивается против часовой стрелки, а правая — по часовой.



ШАГ 3

Прикрепите кронштейн сиденья (43) к сиденью (33) при помощи гайки с нейлоновой вставкой (42) и плоской гайки (41).

Прикрепите сиденье (33) к регулятору его высоты (34), а затем зафиксируйте регулятор (34) на подседельном штыре (36) при помощи плоской шайбы (38) и гайки-ручки (39), как показано на рисунке.

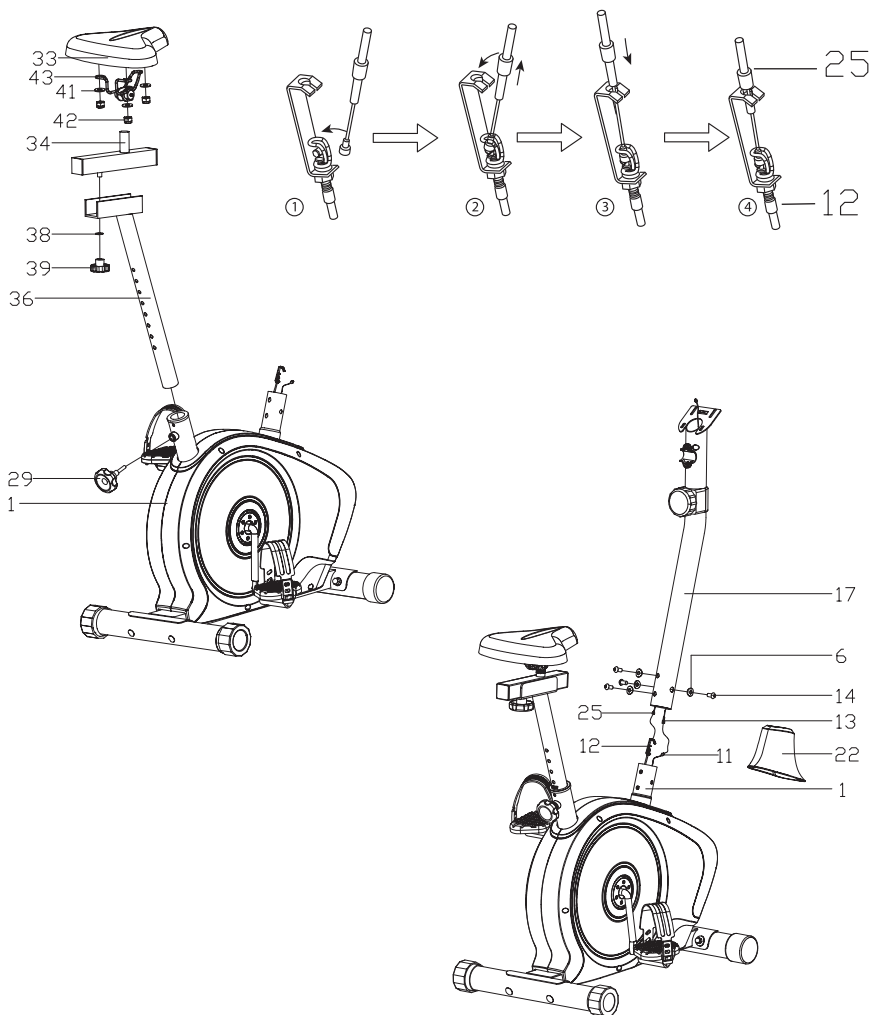
Вставьте подседельный штырь (36) в основную раму (1) и плотно зафиксируйте ее при помощи ручки (29) на нужной высоте, как показано на рисунке.

Примечание: Перед началом тренировки убедитесь, что сиденье надежно зафиксировано.

ШАГ 4

Вставьте крышку стойки руля (22) в стойку руля (17), а затем соедините провод удлинителя (13) с проводом датчика (11). Далее подсоедините натяжной кабель (12) к кабелю от ручки регулировки нагрузки (25).

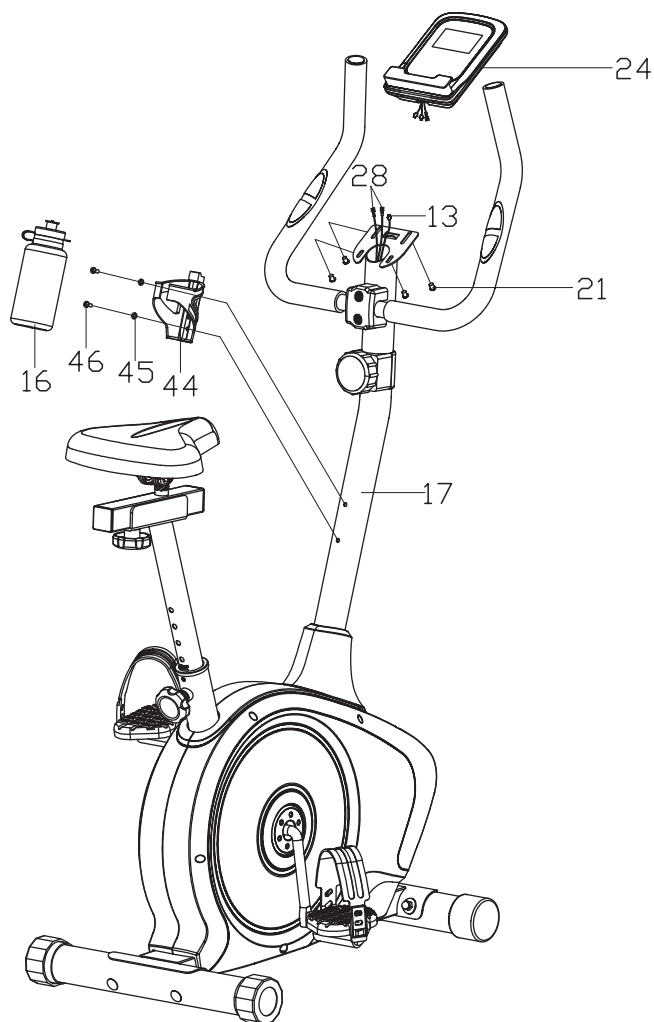
Убедитесь, что провода хорошо подсоединены, а затем прикрепите стойку руля (17) к основной раме (1) с помощью внутренних шестигранных болтов (14) и дуговых шайб (6). После этого наденьте крышку стойки руля (22).



ШАГ 5

Проведите провод датчика пульса (28) из стойки руля (17) через верхнюю часть кронштейна дисплея. Прикрепите руль (27) к рулевой стойке (17) с помощью внутреннего шестигранного болта (31), пружинной шайбы (30) и плоской гайки (40).

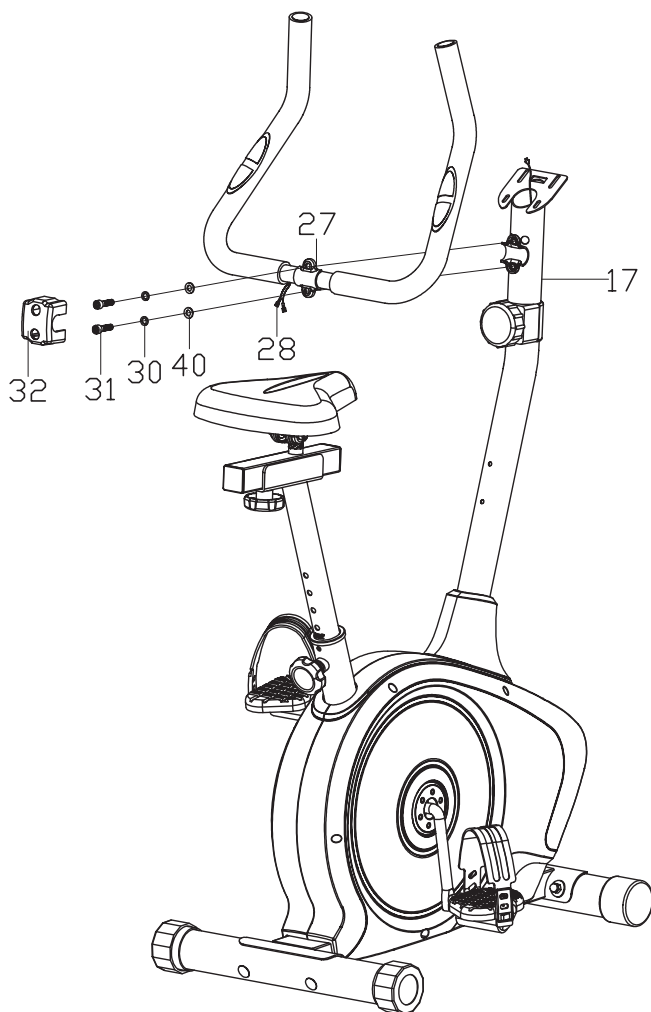
Далее прикрепите крышку патрона руля (32) к рулю (17), как показано на рисунке.



ШАГ 6

Подключите все провода (13, 28) к идущим от дисплея (24) проводам, а затем установите сам дисплей (24) на кронштейн в верхней части рулевой стойки (17) при помощи винта с крестообразной головкой (21), как показано на рисунке.

Прикрепите держатель бутылки (44) к стойке руля (17) при помощи винта с крестообразной головкой (46) и установите бутылку для воды (16) в держатель (44).



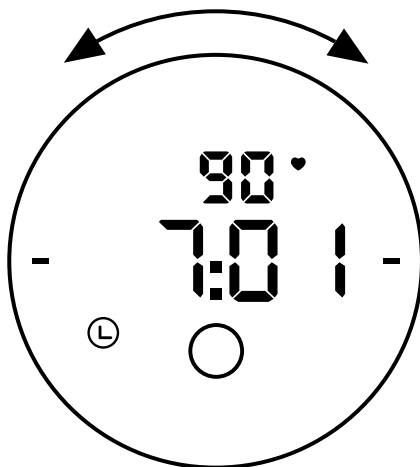
ОБЗОР

1. По внешнему контуру загорается 16 индикаторов.
2. Пульс отображается, когда мигает иконка ♥
3. Могут отображаться следующие параметры тренировки: время (TIME), скорость (SPEED), дистанция (DISTANCE), калории (CALORIES), выработанная энергия (WATT), дистанция за все время (одометр, ODO) и обороты в минуту (RPM).
4. Статус соединения Bluetooth отображается иконкой ✱ (опционально).



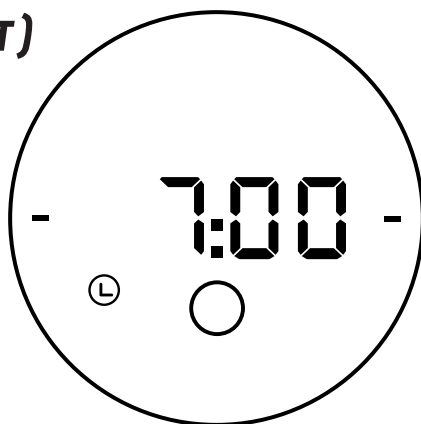
ФУНКЦИИ КНОПКИ

1. SET: до начала движения коротким касанием настройте режим тренировки.
2. В любой момент коснитесь дисплея и удерживайте 2 секунды: все данные тренировки (кроме одометра) будут сброшены на 0.
3. Ручка:
 - a. В режиме настройки параметров вращение ручки настраивает значение параметра
 - b. Во время тренировки вращением ручки можно выбрать, какой параметр тренировки отображается на дисплее.



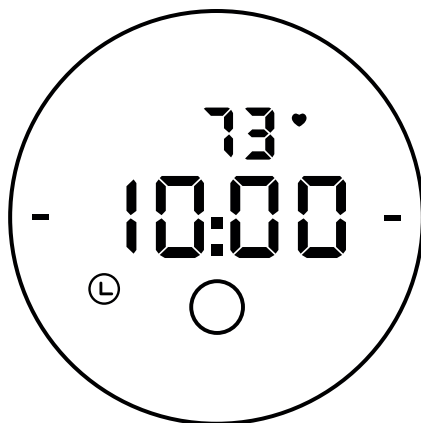
РЕЖИМ НАСТРОЙКИ (SET)

1. В режиме настройки коснитесь кнопки SET, чтобы выбрать целевой параметр тренировки. Выбранный параметр (время / дистанция / калории) будет мигать.
2. Параметры настраиваются с шагом: время – 1 минута, дистанция – 1 км, калории – 10 ккал.
3. Когда вы настроили цель, тренировка будет отображаться в режиме достижения цели. Будет идти обратный отсчет выбранного параметра. Когда он достигнет 0, тренажер подаст звуковой сигнал.
4. Если цель не выбрана, тренировка будет идти в свободном режиме.



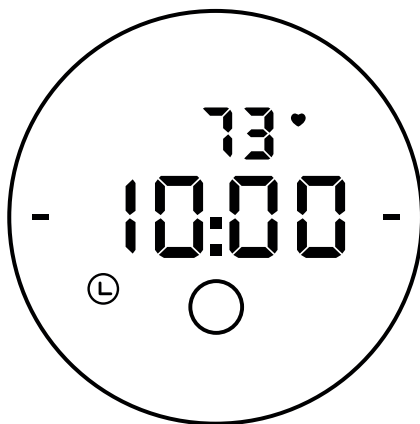
РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ

1. Все данные показываются друг за другом по кругу, переключаясь каждые 6 секунд (время – скорость – дистанция – калории – энергия – одомер – об/мин).
2. Пульс отображается в отдельном поле.
3. 16 индикаторов по кругу подсвечиваются.
4. Индикатор Bluetooth подсвечивается, если функция включена (опционально).



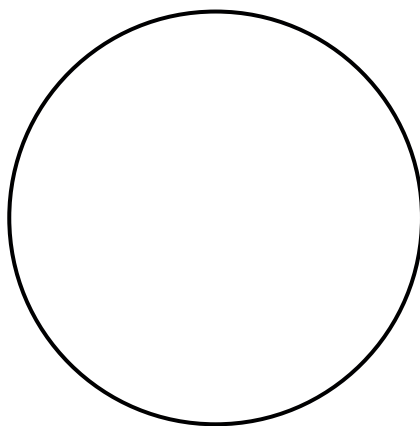
РЕЖИМ ФИКСАЦИИ

Нажмите на ручку, чтобы зафиксировать параметр, который вы хотите отображать постоянно.



СОН / ПРОБУЖДЕНИЕ

1. Если тренажер не работает и дисплей не касается в течение 4 минут, он переходит в режим ожидания. Подсветка дисплея отключается.
2. Дисплей включится, если нажать на него или начать тренировку.



УПРАВЛЕНИЕ

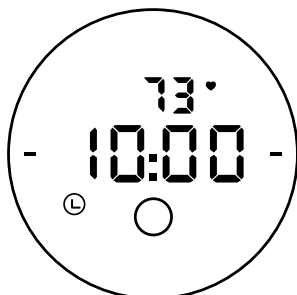


Рис. 1



Рис. 2

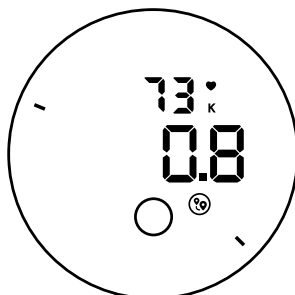


Рис. 3

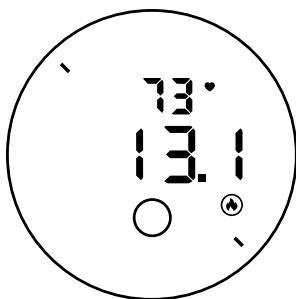


Рис. 4



Рис. 5

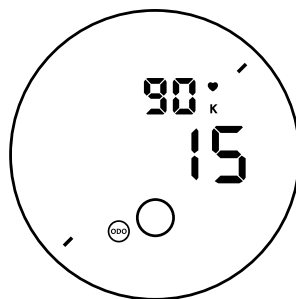


Рис. 6

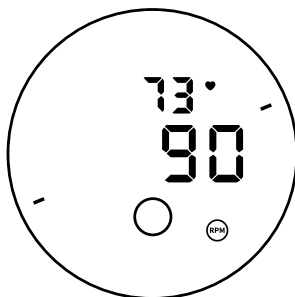


Рис. 7

1. Главный дисплей по умолчанию находится в режиме сканирования. Параметры отображаются последовательно, переключаясь каждые 6 секунд: время – скорость – дистанция – калории – энергия – одометр – об/мин (см. рис. 1-7).
2. Пульс отображается в отдельном поле.
3. Нажатием на ручку можно переключать отображаемый параметр и зафиксировать какой-либо параметр, чтобы он показывался постоянно.
4. В режиме сканирования иконка отображаемого параметра мигает. В режиме фиксации иконка параметра будет светиться постоянно.
5. Во время остановки короткое нажатие переводит дисплей в режим настройки.
6. После замены батареек общая пройденная дистанция будет сброшена на 0.

№	Параметр	Иконка на дисплее	Описание
1	Пульс		Пульс, уд/мин. Указывается в режиме реального времени. При отсутствии сигнала с датчика параметр не отображается.
2	Время		00:00 ~ 99:59
3	Скорость		0,0 ~ 99,9 км/ч
4	Дистанция		0,0 ~ 999,9 км
5	Калории		0,0 ~ 9999 Ккал
6	Мощность		0~999 Вт
7	Общее пройденное расстояние		0-9999 км
8	RPM		0-199
9	Состояние Bluetooth		ON: Bluetooth подключен OFF: Bluetooth не подключен

ПОДДЕРЖИВАЮТСЯ ПРИЛОЖЕНИЯ



Kinomap

Подключение по Bluetooth

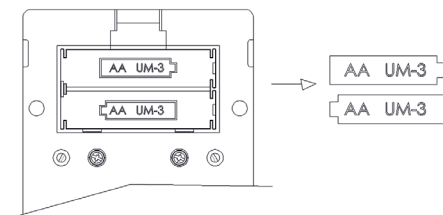


Zwift

Подключение по Bluetooth,
если поддерживается

БАТАРЕЙКИ

Дисплей работает на 2 батарейках АА. Когда на дисплее мигает подсветка, это значит, что уровень заряда низкий. Вовремя заменяйте батарейки.



УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ХРАНЕНИЕ

После окончания каждого упражнения вытирайте пот. Регулярно протирайте пыль и грязь со всей поверхности велотренажёра мягкой влажной тканью (достаточно воды или мягких моющих средств). После чистки вытрите велотренажёр насухо.

Используйте велотренажёр в чистом, проветриваемом и сухом помещении. Во время сборки правильно затяните все винты (примерно через 10 часов использования велотренажёра проверьте ещё раз). При повышенном шуме необходимо проверить правильность затяжки всех соединений.

ГАРАНТИЯ

Гарантийный срок – 2 года

Гарантия не распространяется на износ изделия при нормальном использовании, дефекты и износ, вызванные неправильным обращением, хранением и использованием (например, для любых целей, отличных от целей продукта), а также на любые модификации изделия. Чек о покупке служит гарантийным талоном.

Если вам нужна помощь, свяжитесь с нами по почте

info@asterace.ru