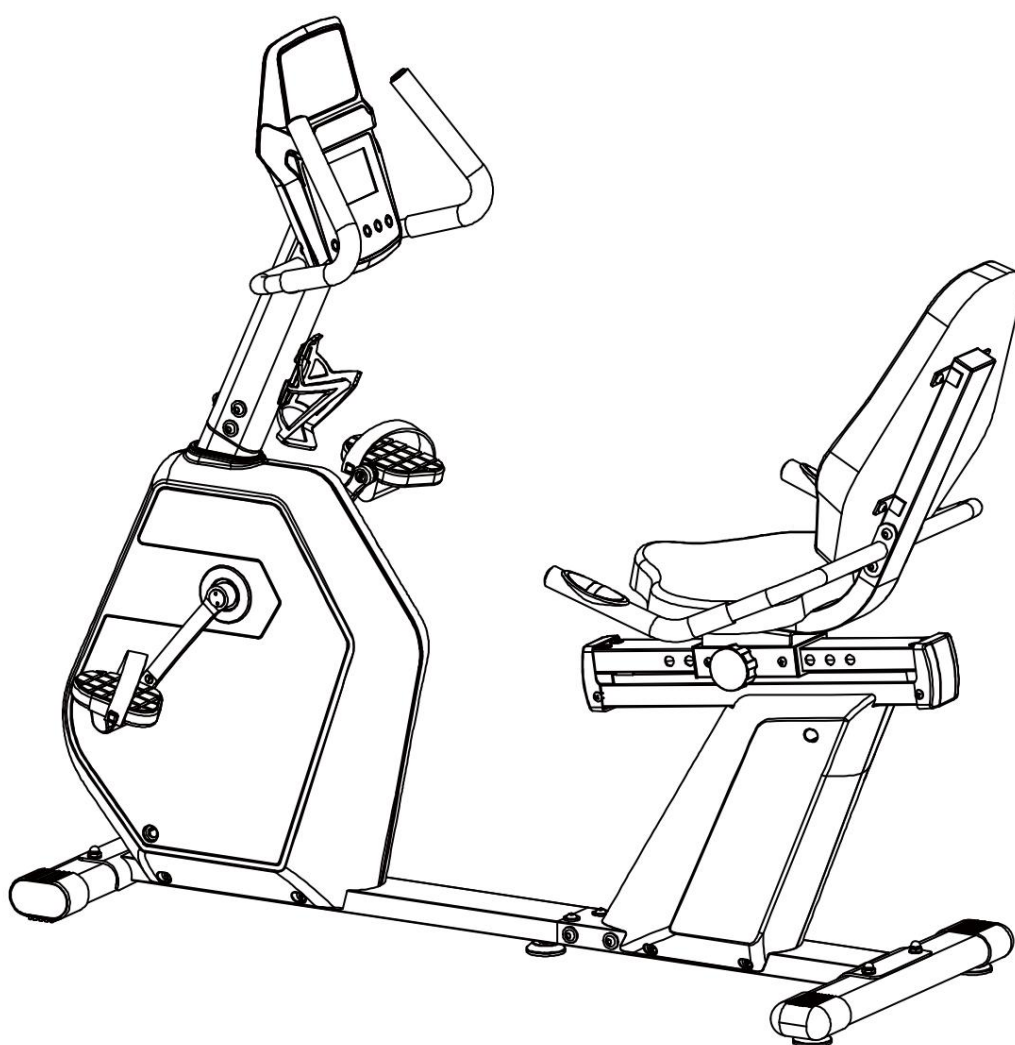


# XTERRA FITNESS

 **MASTER**<sup>®</sup>  
SPORTS EQUIPMENT

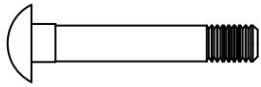


Велоергометричен тренажор R15

РЪКОВОДСТВО ЗА СОБСТВЕНИКА

PŘED POUŽITÍM STROJE SI PROSÍM PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ INSTRUKCE

## Списък с болтове R15



57#, винт:  
M8\*50MM(4 бр.)



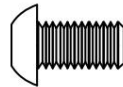
54#, Извита шайба:  
M8\* (1 бр.)



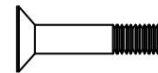
39#, винт:  
M5\*15MM (6 бр.)



58#, Плоска шайба:  
φ8\*φ16\*1.5t (4 бр.)



36#, винт:  
M8\*15MM(27 бр.)



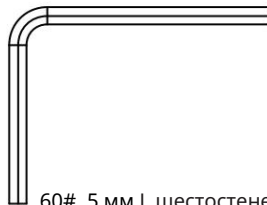
52#, плосък винт:  
M8\*40MM(4ks)



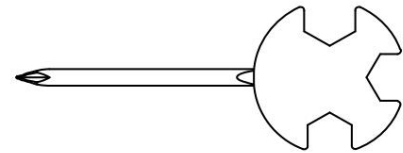
59#, покрита гайка:  
M8 (4к)



55#, плоска шайба:  
φ8\*φ21\*2.0t (10 бр.)



60#, 5 мм L шестостенен ключ (1 бр.)

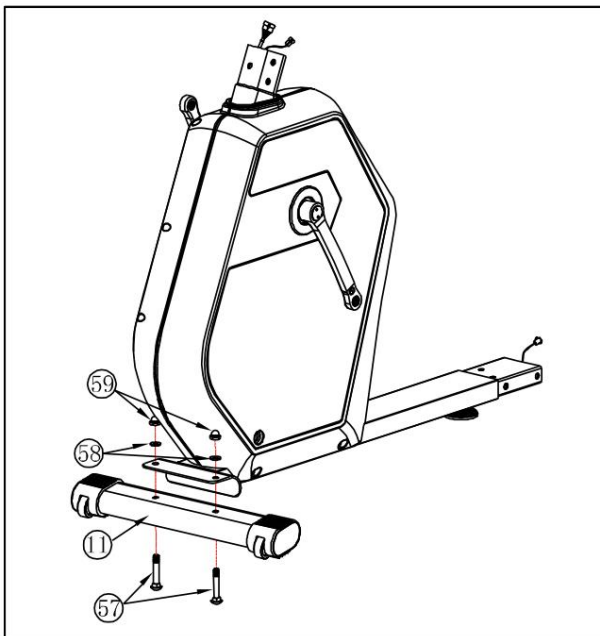


61#, отвертка + 13, 14, 15  
гаечен ключ (1 бр.)

## R15 Инструкции за сглобяване

# 1

### Предна стабилизираща щанга



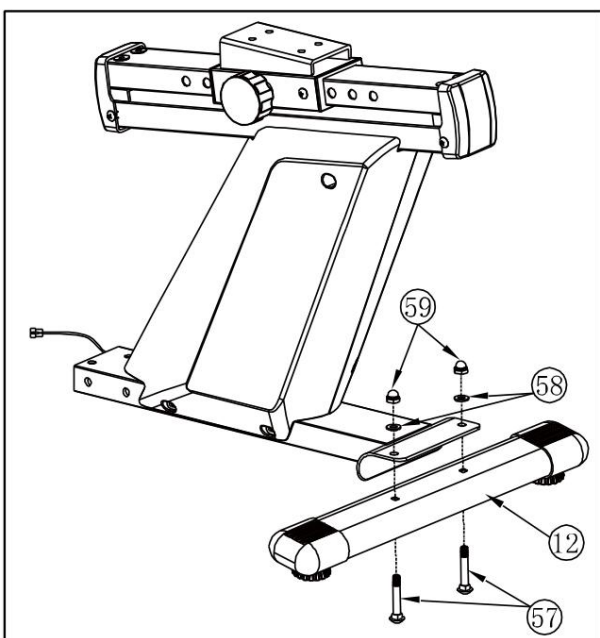
#### Винтове

СТЪПКА 1 Винт #57 M8 x 50 мм (2 бр.), плоска шайба #58  $\varnothing 8 \times 16 \times 1.5t$  (2 бр.), #59 M8 покрита гайка (2 бр.)

1. Прикрепете предната стабилизираща щанга (11) към основната рама и я затегнете с 2 болта (57), 2 плоски шайби (58) и 2 гайки с капачка (59).

# 2

### Задна стабилизираща щанга



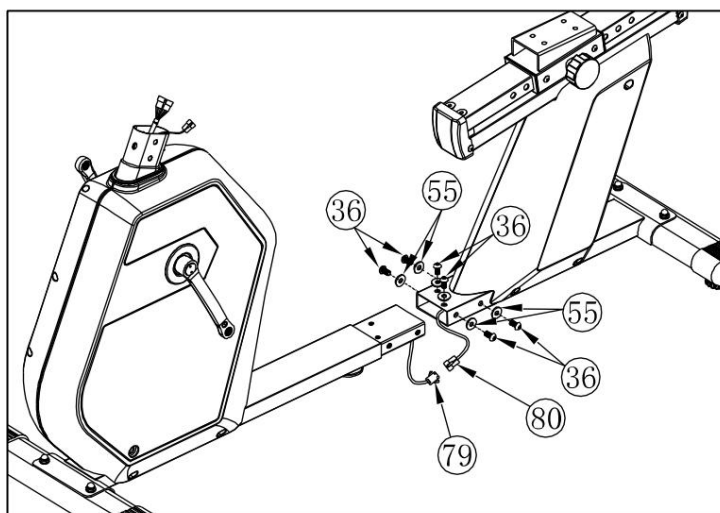
#### Винтове СТЪПКА 2

#57 болт M8 x 50 мм (2 бр.), #58  $\varnothing 8 \times 16 \times 1.5t$  плоска шайба (2 бр.), #59 M8 покрита гайка (2 бр.)

1. Прикрепете задната стабилизираща щанга (12) към основната рама и я затегнете с 2 винта (57), 2 плоски шайби (58) и 2 гайки с капачка (59).

# 3

## Връзка на основната рамка



### Винтове СТЪПКА 3

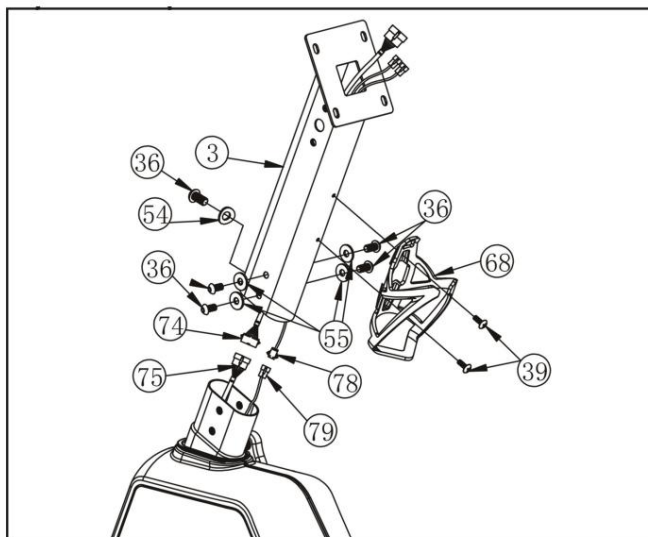
#55. Плоска шайба  $\varnothing 8 \times 21 \times 2t$   
(6 хиляди)

#36. Винт M8 x 15 мм (6 бр.)

1. Свържете кабелите за пулс (79 и 80). Внимавайте да не прещипете кабела и да го натиснете обратно в рамката.
2. Прикрепете предната част (1) към задната част на рамката (2), като използвате 6 плоски шайби (55). Затегнете отгоре с 6 винта (36).

# 4

## Компютърен бар



### Винтове СТЪПКА 4

#55. Плоска шайба  $\varnothing 8 \times 21 \times 2t$  (4 бр.)

#39. Винт M5 x 15 мм (2 бр.)

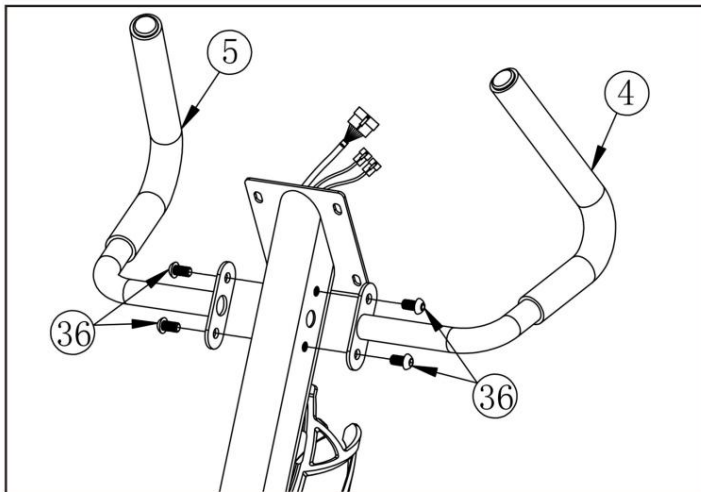
#54. шайба M8 (1 бр.)

#36. Винт M8 x 15 мм (5 бр.)

1. Прекарайте 2-та кабела (74 и 78) през компютърната шина (3). Свържете 2-та компютърни кабела (74 и 75) и 2-та кабела на сензора за пулс (78 и 79).
2. Прикрепете компютърния прът (3) към основната рамка, използвайки 5 винта (36), 4 плоски шайби (55) и 1 шайба (54).
3. Прикрепете държача за бутилка (68) към лоста компютъра (3) с помощта на 2 винта (39).

# 5

## Предни кормила



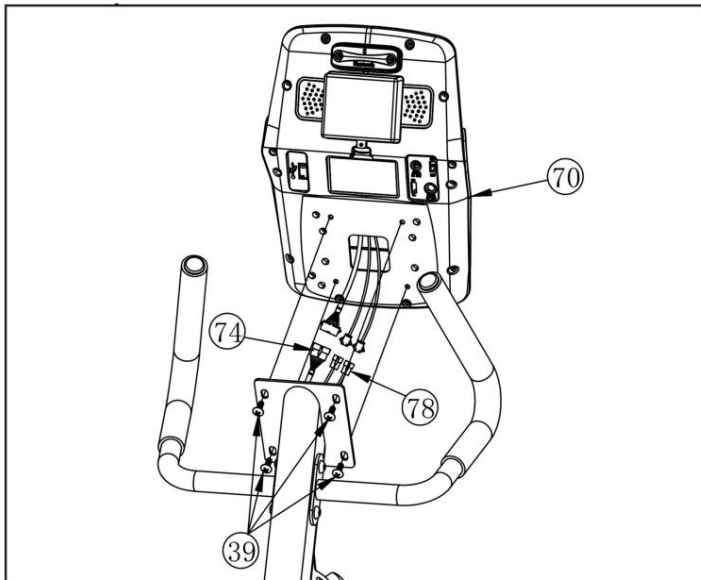
Винтове СТЬПКА 5

#36. M8 x 15  
винтове (4 бр.)

1. Закрепете лявата част на кормилото L (4) и дясната част на кормилото R (5) с 4 винта (36).

# 6

## Компютър



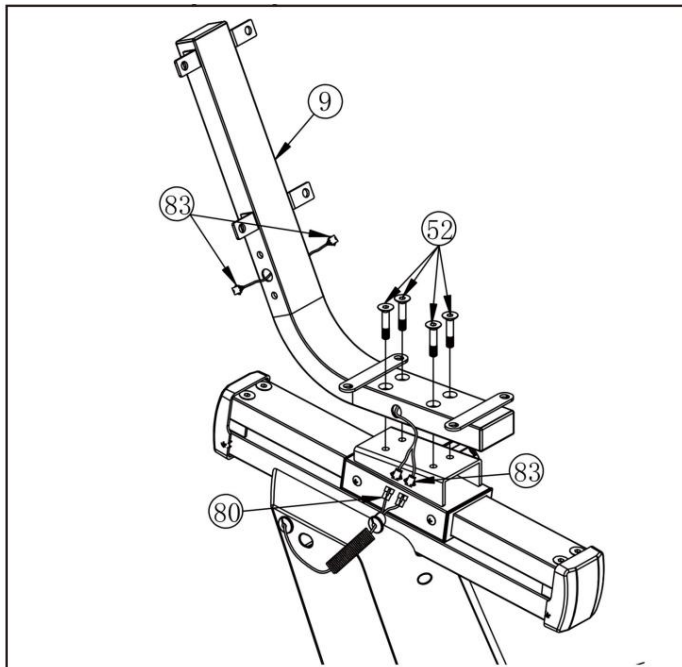
Винтове СТЬПКА 6

#39. M5 x 15  
винтове (4 бр.)

1. Свържете кабела на компютъра (74) и кабела на сензора за пулс (78). Натиснете кабела обратно в стойката. Внимавайте да не прещипете кабела.
2. Прикрепете компютъра (70) към стълба с 4 винта (39).

# 7

## Опора на седлото



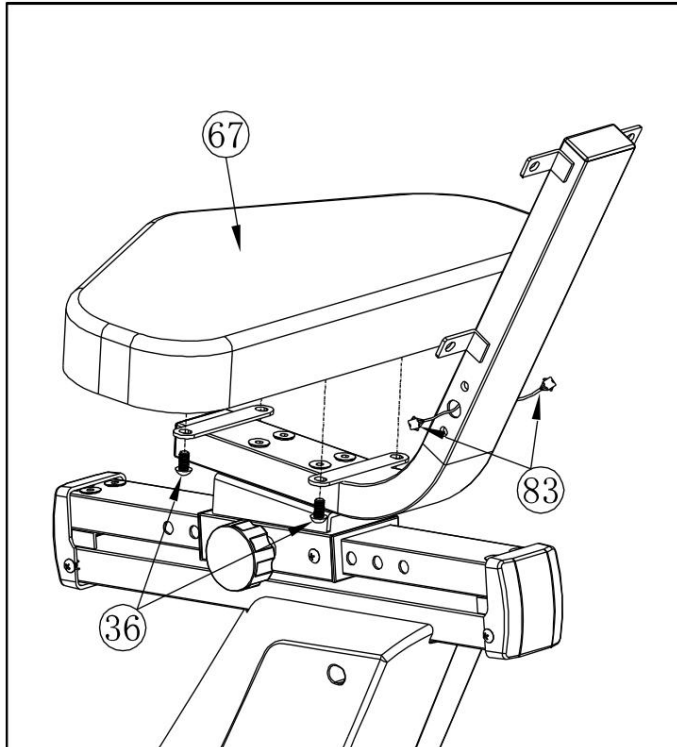
Винтове СТЬПКА 7

#52. Винт М8 х 40 (4 бр.)

1. Прикрепете седалката (9) към плъзгащата се седалка с 4 винта (52). Свържете 2-та кабела за пулс (83 и 80).
2. Поставете кабелите в колчето на седалката, след което плъзнете PVC капачката (27) за защита. 3 .

# 8

## Седалка



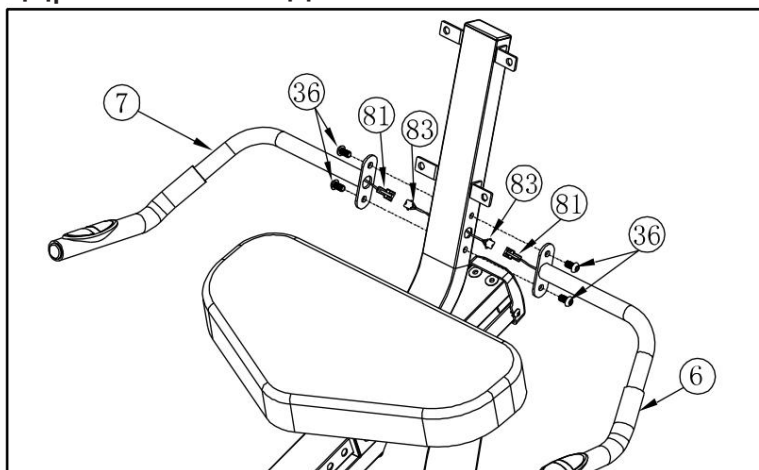
Винтове СТЬПКА 8

#36. М8 х 15  
винт (4 бр.)

Прикрепете седалката (67) към колчето на седалката (9), като използвате 4 винта (36).

# 9

## Дръжки за седла



Винтове СТЬПКА 9

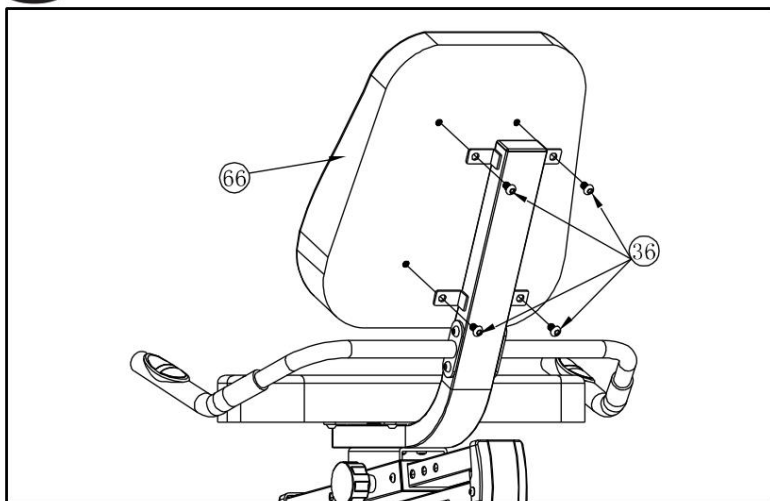
#36. M8 x 15

Винтове (4 бр.)

1. Свържете кабелите на сензора **сърдечна честота (81 и 83)**.
2. Прикрепете лявата дръжка на седлото - L (6) и дясната дръжка на седлото - R (7), като използвате 4 винта (36).

# 10

## Горна опора за седло



Винтове СТЬПКА 10

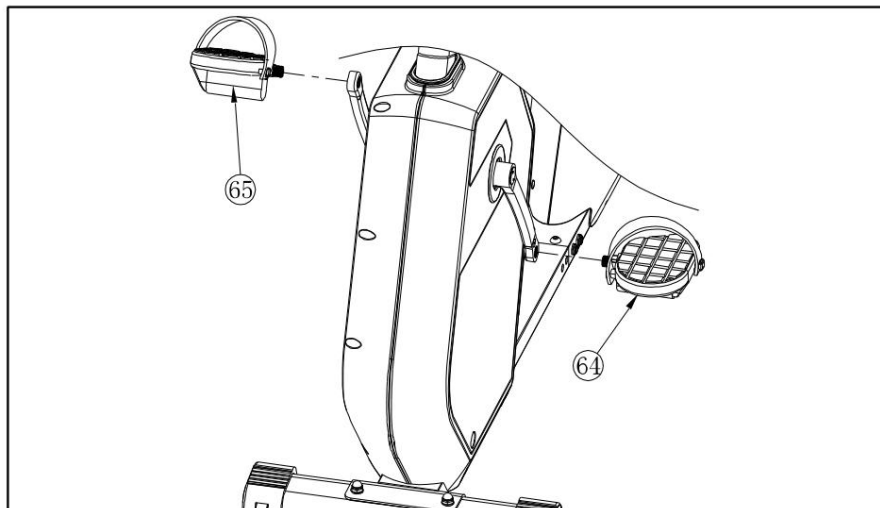
#36. M8 x 15

винтове (4 бр.)

1. Прикрепете **подложката на седалката (66)** към стойката на седалката (9) с 4 винта (36).

# 11

## Педали



1. Прикрепете левия педал – L (64) и десния педал – R (65) с помощта на отвертка и гаечен ключ (61). Затегнете левия педал (64) обратно на часовниковата стрелка, а десния педал (65) – по часовниковата стрелка.
2. Затегнете всички винтове и регулирайте 5-те долни крачета, така че машината да стои на пода.

## Компютър

### R15 конзола



Неща, които трябва да знаете преди да тренирате

#### А. Избор на програма и задаване на стойности

1. Използвайте клавишите НАГОРЕ или НАДОЛУ, за да изберете режима на програмиране, след което натиснете ENTER за потвърждение. режим на упражнения.
2. В ръчен режим компютърът ще използва клавишите НАГОРЕ или НАДОЛУ, за да зададе ВРЕМЕ, РАЗСТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛС при упражнения.
3. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да започнете тренировката.
4. Когато достигнете целта си, компютърът ще издаде звуков сигнал и след това ще спре.
5. Ако си поставите повече от една цел и искате да постигнете следващата, продължете тренировката си, като натиснете бутона СТАРТ/СТОП.

#### Б. Функция за събуждане

Мониторът ще влезе в режим SLEEP (LCD дисплеят е изключен), ако няма сигнал и не бъде натиснат бутон в рамките на 4 минути. Натиснете произволен клавиш, за да събудите монитора.

## Функции и характеристики

### 1. ВРЕМЕ:

Показва изминалото време на тренировката ви в минути и секунди. Компютърът автоматично ще отброява от 0:00 до 99:59 през интервали от една секунда. Можете също да програмирате компютъра да отброява от зададена стойност, като използвате клавишите НАГОРЕ и НАДОЛУ. Ако продължите да тренирате, след като времето достигне 0:00, компютърът ще издаде звуков сигнал и ще се върне към първоначално зададеното време, за да ви уведоми, че тренировката е завършена.

### 2. РАЗСТОЯНИЕ:

Показва натрупаното изминато разстояние по време на всяка тренировка до максимална скорост от 99,9 км/МИЛЯ.

### 3. Обороти на

педалите: Вашият каданс на педалите.

### 4. СКОРОСТ:

Показва стойността на скоростта на тренировка в км/мили на час.

### 5. КАЛОРИИ: Вашият

компютър ще изчисли кумулативно изгорените калории за дадено време по време на тренировката.

### 6. ПУЛС: Вашият

компютър показва сърдечната ви честота в удари в минута по време на тренировка.

### 7. ВЪЗРАСТ:

Вашият компютър може да бъде програмиран да задава възраст от 10 до 99 години. Ако не зададете възраст, тази функция винаги ще бъде настроена на 35 години.

### 8. ЦЕЛЕВ СЪРДЕЧЕН ПУЛС (ЦЕЛЕВ ПУЛС): Сърдечната честота, която

трябва да поддържате, се нарича целева сърдечна честота в удари в минута.

### 9. ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПУЛСА (НИВО НА ФИЗИЧЕСКА ГИМНАСТИКА):

По време на фазата СТАРТ, дръжте ръцете си на кормилото или оставете предавателя за гърди свързан, след което натиснете бутона „ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПУЛСА“, времето ще започне да се отброява от 01:00 - 00:59 - - до 00:00. След като се достигне 00:00, компютърът ще покаже състоянието на пулса ви с оценка от F1.0 до F6.0.

1.0 означава ОТЛИЧЕН

1.0 < F < 2.0 означава ОТЛИЧЕН

2.0 F 2.9 означава

ДОБЪР 3.0 F 3.9 означава

СРЕДЕН 4.0 F 5.9 означава

НИСЪК СРЕДЕН 6.0 означава СЛАБ

Забележка: Ако няма наличен пулсов сигнал, компютърът ще покаже „P“ в прозореца PULSE.

Ако на дисплея на компютъра се появи „ERR“, натиснете отново бутона PULSE RECOVERY и се уверете, че ръцете ви държат правилно кормилото или че гръдният колан е добре свързан.

### 10. ИНДИКАТОРСКА ЛИНИЯ

ЗА РАЗСТОЯНИЕ: Всяка лента показва 100 метра или 0,1 мили.

## Функции на бутоните

Налични са 6 бутона, като по-долу е дадено описание на техните функции:

### 1. Бутон СТАРТ/СТОП:

Функция за бърз старт: Позволява ви да стартирате компютъра без да избирате програма. Само ръчна тренировка. Времето автоматично започва да се отброява от нула. По време на режим на тренировка, натиснете клавиша , за да спрете тренировката. В режим на стоп, натиснете клавиша , за да стартирате тренировката.

### 2. Бутон НАГОРЕ:

Натиснете бутона, за да увеличите съпротивлението по време на режим на тренировка.

В режим на настройка, натиснете бутона, за да увеличите стойността на времето, разстоянието, калориите, възрастта и да изберете пол и програма.

### 3. Бутон НАДОЛУ:

Натиснете бутона, за да увеличите съпротивлението по време на режим на тренировка.

В режим на настройка, натиснете бутона, за да увеличите стойността на времето, разстоянието, калориите, възрастта и да изберете пол и програма.

### 4. Бутон ENTER: В режим

на настройка, натиснете бутона, за да потвърдите текущо въведените данни. В режим на стоп, потребителят може да натисне този бутон за повече от две секунди, за да

нулиране на всички стойности до нула или стойност по подразбиране. По време на настройката на часовника, натиснете този бутон, за да приемете настройките за час и минута.

### 5. Бутон BODY FAS: Натиснете

бутона, за да въведете вашите ВИСОЧИНА, ТЕГЛО, ПОЛ и ВЪЗРАСТ, за да измерите съотношението на телесните мазнини.

### 6. КЛАВИШ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПУЛСА:

Натиснете клавиша, за да активирате функцията за възстановяване на сърдечната честота.