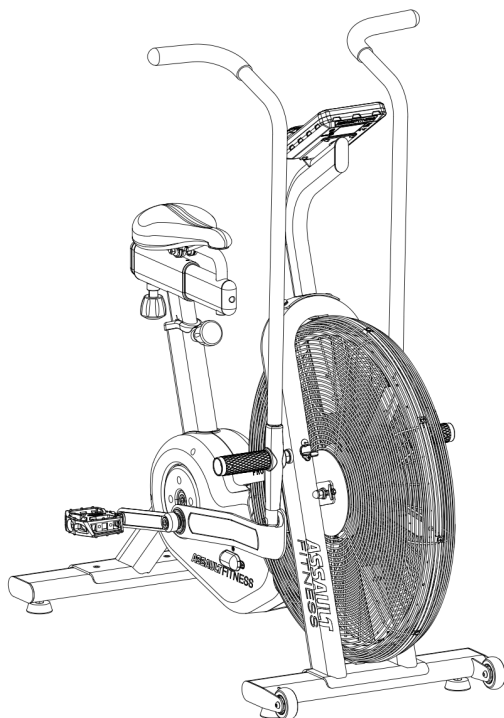


ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ASSAULTBIKE PRO



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ИНСТРУКЦИЯ

Каждый тренажер **ASSAULTBIKE PRO** произведен в строгом соответствии с внутренними и международными стандартами безопасности. Тем не менее, при эксплуатации любого фитнес-оборудования необходимо придерживаться определенных мер предосторожности. Настоятельно рекомендуется соблюдение основных мер безопасности при эксплуатации велотренажера во избежание травм и любых повреждений.

Рекомендуемое использование

- **ASSAULTBIKE PRO** может использоваться только в сидячем положении.
- **ASSAULTBIKE PRO** подходит для частной и коммерческой эксплуатации.
- **ASSAULTBIKE PRO** может быть использован только по заявленному назначению.

Любое использование **ASSAULTBIKE PRO** не по заявленному назначению может привести к серьезному повреждению пользователя и поломке оборудования.

Рекомендуемое пространство для эксплуатации

- Рекомендации к минимально-допустимому пространству тренажера: справа и слева — 60 см, спереди и сзади — 30 см.

Инструкция для владельцев

- Прочтите полностью руководство пользователя перед использованием оборудования.
- Сохраняйте руководство для обращения в будущем.
- Сборка **ASSAULTBIKE PRO** должна производиться квалифицированным техником. Требуется значительное количество технических навыков и знаний, чтобы собрать тренажер полностью и безопасно. Многие розничные продавцы обеспечивают доставку и сборку как часть договора купли-продажи. Если этот тренажер был приобретен вами в несобранном виде (в картонной упаковке) и вы не уверены, что сможете провести сборку самостоятельно, настоятельно рекомендуем связаться с дилерским центром. Гарантийные случаи, возникшие из-за неквалифицированной сборки не

покрываются Гарантийным Соглашением и любые сопутствующие расходы осуществляются собственником.

- Собирайте и эксплуатируйте **ASSAULTBIKE PRO** на твердой ровной поверхности.
- Все предупреждающие таблички, прикрепленные непосредственно к ветровому колесу, должны оставаться на месте. Если предупреждающая этикетка изнашивается, повреждается или становится нечитаемой, обратитесь в Assault Fitness для замены.
- Поддерживайте **ASSAULTBIKE PRO** в хорошем рабочем состоянии, как описано в данном руководстве. Осмотрите велосипед на предмет изношенных или неисправных узлов, а затем исправьте, замените или затяните перед использованием.
- Если вы планируете перемещать **ASSAULTBIKE PRO**, обратитесь за помощью к другому человеку и используйте соответствующие методы подъема.
- Не пытайтесь ремонтировать **ASSAULTBIKE PRO** самостоятельно, за исключением случаев обслуживания, приведенных в данном руководстве.

Инструкция для владельцев и пользователей

Перед началом любой фитнес-программы вам следует пройти тщательный медицинский осмотр у своего врача, особенно если у вас высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, диабет, хроническое респираторное заболевание или болезнь сердца; если вы беременны; имеете семейный анамнез любого из предшествующих состояний; старше 45 лет; курите; страдаете ожирением; не тренировались регулярно в прошлом году; имеете другие хронические заболевания или физические недостатки; или принимаете какие-либо лекарства. Если вы испытываете головокружение, боли в груди, тошноту или любые другие ненормальные симптомы при использовании **ASSAULTBIKE PRO**, немедленно прекратите. Прежде чем продолжить, проконсультируйтесь с врачом.

При использовании **ASSAULTBIKE PRO** всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

- Assault Fitness не может гарантировать, что система измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) на ее продуктах будет работать для всех пользователей во всех случаях. Точность измерения зависит от ряда факторов, включая физиологию и возраст пользователя, метод, при котором используется оборудование, внешние помехи и другие факторы, которые могут влиять на получение и обработку пульса.
- **ASSAULTBIKE PRO** не должен использоваться без предварительного обучения квалифицированным персоналом.
- Не используйте в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Не позволяйте детям или людям, незнакомым с управлением **ASSAULTBIKE PRO**, находиться на нем или рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра рядом с велотренажером.
- Не позволяйте детям младше 16 лет использовать **ASSAULTBIKE PRO**.
- Не допускайте попадания животных на **ASSAULTBIKE PRO**.
- Перед каждым использованием проверяйте велосипед на наличие незакрепленных или изношенных деталей. Перед использованием, при необходимости, затяните / замените изношенные или ослабленные узлы.
- Не использовать на открытом воздухе.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ASSAULTBIKE PRO не является моторизованным - это означает, что пользователь запускает и контролирует скорость педалей самостоятельно. Функция аварийной остановки отсутствует. ASSAULTBIKE PRO замедлится до полной остановки самостоятельно.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Педали свободно вращаются в обоих направлениях. При посадке и спуске с ASSAULTBIKE PRO беритесь за руль.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Если оставить какие-либо регулирующие устройства выступающими, они могут мешать движению пользователя.

- Пульсометры не являются медицинскими приборами. Различные факторы, в том числе движение пользователя, могут повлиять на точность показаний пульса. Мониторы сердечного ритма предназначены только для использования при упражнениях для определения тенденций сердечного ритма в целом.
- Управляйте ASSAULTBIKE PRO только лицом вперед. Никогда не пытайтесь сесть или сойти с велосипеда, пока педали вращаются.
- Никогда не опирайтесь и не тяните за консоль.
- Никогда не роняйте и не вставляйте предметы в любые отверстия и открытые узлы.

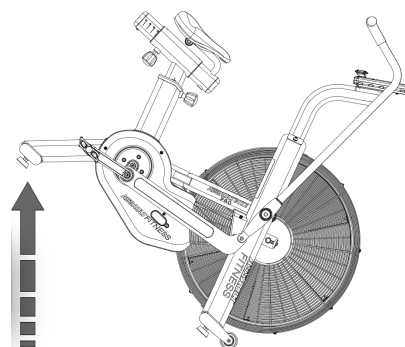
- Держите пальцы и руки подальше от движущихся частей.
- Для тренировок надевайте подходящую спортивную одежду и обувь и избегайте свободной или свисающей одежды. Соберите длинные волосы назад. Не используйте обувь на каблуке.
- Сохраните эти инструкции.

Как сесть и слезть с ASSAULTBIKE PRO

- Беритесь за руль при посадке и спуске с ASSAULTBIKE PRO. Убедитесь, что педаль со стороны, с которой вы собираетесь сесть /слезть с велосипеда находится в самом нижнем положении.
- Если вы садитесь на ASSAULTBIKE PRO с левой стороны велосипеда, поставьте левую ногу на левую педаль, перебросьте правую ногу через сиденье и поставьте ногу на правую педаль. При восхождении с правой стороны велосипеда поступайте наоборот.
- Сядьте.
- При спуске с ASSAULTBIKE PRO выполните описанный выше процесс в обратном порядке.

Транспортировка ASSAULTBIKE PRO

Возьмитесь за задний стабилизатор и поднимите его в удобное положение, используя соответствующие методы подъема. Переместите тренажер в нужное место и опустите, используя надлежащую технику. Никогда не пытайтесь транспортировать устройство, держась за ручные педали (руль), так как это может привести к повреждению и / или травме.

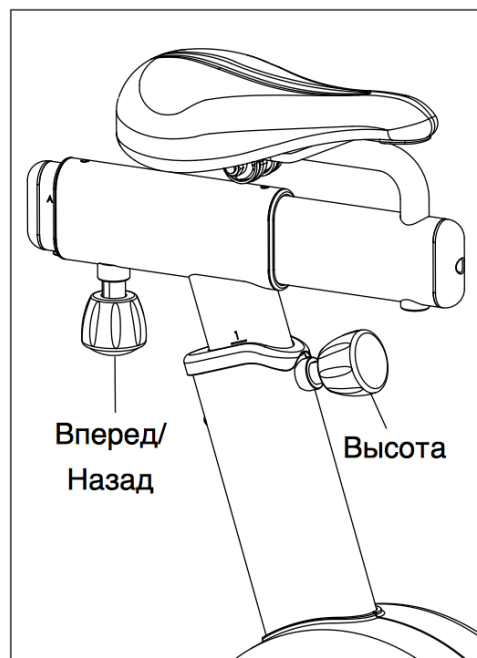


Регулировка сиденья и посадки / положения тела

Правильная настройка велосипеда обеспечивает более комфортную езду и снижает риск травм.

Высота сиденья

- Сойдите с велосипеда. При необходимости отвинтите фиксатор высоты сиденья, повернув ручку фиксатора высоты сиденья против часовой стрелки. Удерживая сиденье одной рукой, потяните фиксатор высоты сиденья, чтобы высвободить его из текущего заданного положения. Поднимите или опустите сиденье на желаемую высоту, затем осторожно отпустите фиксатор. При необходимости слегка приподнимите или опустите сиденье, пока штифт не войдет в предварительно установленное отверстие. Повторно затяните фиксатор высоты сиденья, чтобы зафиксировать его, повернув ручку по часовой стрелке. Подходящая высота сиденья для каждого пользователя - это положение, при котором ваше колено должно слегка сгибаться, когда вы нажимаете педаль в нижней части.



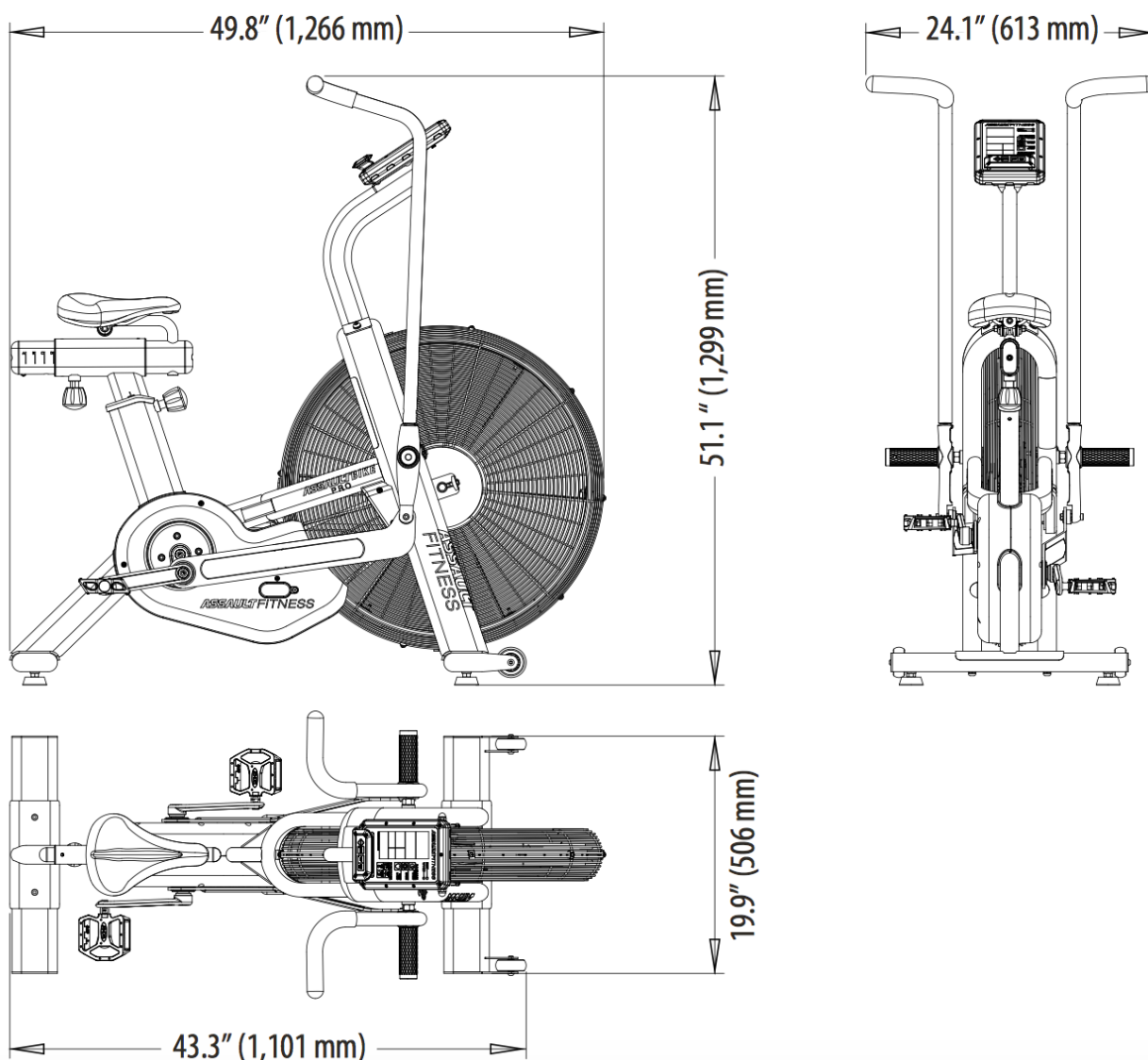
Регулировка сиденья вперед / назад

- После достижения нужной высоты отрегулируйте сиденье вперед или назад так, чтобы когда ступни находятся в положениях на 3 и 9 часов, переднее колено находилось прямо над осью педали. Еще раз проверьте высоту сиденья после регулировки вперед / назад, поскольку перемещение сиденья вперед и назад может иметь тот же эффект, что и перемещение его выше или ниже. Чтобы отрегулировать продольное положение сиденья, при необходимости отвинтите фиксирующий штифт «вперед-назад», повернув ручку фиксатора сиденья против часовой стрелки. Удерживая сиденье одной рукой, потяните за фиксатор «вперед-назад», чтобы высвободить его из текущего заданного положения. Сдвиньте сиденье вперед или назад, затем осторожно отпустите фиксатор. При необходимости слегка сдвиньте сиденье вперед или назад, пока штифт не войдет в предварительно установленное отверстие. Повторно затяните продольно-вытяжной штифт сиденья, чтобы зафиксировать его, повернув ручку по часовой стрелке.

Положение верхней части тела и рук

Правильно отрегулировав сиденье во время упражнения, держите туловище в вертикальном положении, а руки на одной линии с захватами.

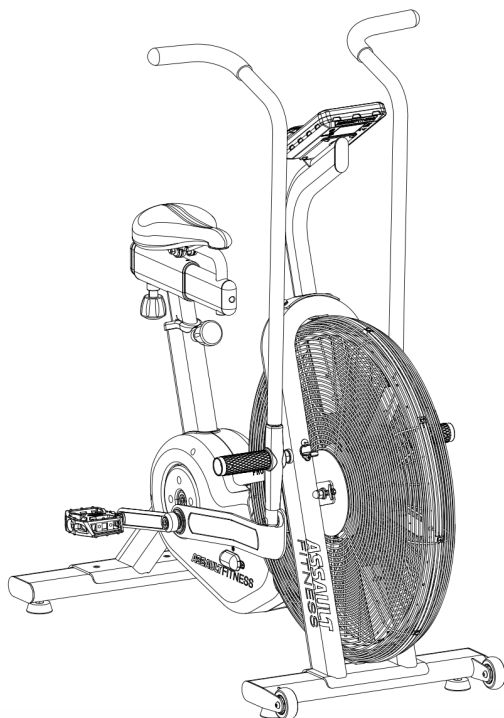
РАЗМЕРЫ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Вес изделия: 53,8 кг (118,4 фунта)
- Требования к питанию: 4 щелочные батареи AA.
- Ограничения по весу: 136,1 кг (300 фунтов).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ASSAULTBIKE PRO



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ



Все велотренажеры **ASSAULTBIKE PRO** рассчитаны на долгие годы эксплуатации. Регулярное обслуживание и чистка продлят срок службы и сохранят внешний вид **ASSAULTBIKE PRO**.

Шум при эксплуатации станет первым признаком того, что требуется ремонт или регулировка. Немедленно прекратите использование и обратитесь к авторизованному сервисному технику или дилеру Assault Fitness, если обнаружен необычный шум, царапание, стук, скрежет или вибрация. Часто незначительная проблема превращается в серьезный ремонт, если ее игнорировать и продолжать использование.

ASSAULTBIKE PRO изготовлен из прочных материалов; пластмассовые детали сделаны из прочных и химически стойких АБС; рама изготовлена из высокопрочной стали и покрыта порошковой краской промышленного класса для обеспечения высочайшего уровня коррозионной стойкости; оборудование, используемое для сборки, устойчиво к коррозии. Тем не менее, важно отметить, что пот может вызвать сильную коррозию, если скапливается на тренажере.



ВНИМАНИЕ: ПОТ СПОСОБСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ КОРРОЗИИ, ЕСЛИ ПОТ БУДЕТ ОСТАВАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ПРИВЕДЕТ К ВЫЦВЕТАНИЮ, ПОЯВЛЕНИЮ РЖАВЧИНЫ И НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА. НА ЭТИ УСЛОВИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГАРАНТИЙНАЯ ПОЛИТИКА.

После каждой тренировки протирайте все устройство, включая консоль, мягким мыльным раствором, а затем тщательно вытирайте его чистым полотенцем. Поместите небольшую бутылку с распылителем и полотенце рядом для удобства пользования, чтобы ваше оборудование выглядело как новое на долгие годы. Не используйте абразивные или грубые щетки или тряпки, которые могут повредить поверхность. Не заливайте какие-либо участки чистящим раствором или жидкостью. Не используйте агрессивные химикаты или растворители для чистки велосипеда.

Рекомендации по обслуживанию приведены ниже. Если окружающая среда для **ASSAULTBIKE PRO** чрезвычайно грязная или велотренажер используется очень интенсивно, то осмотр / обслуживание следует выполнять чаще.

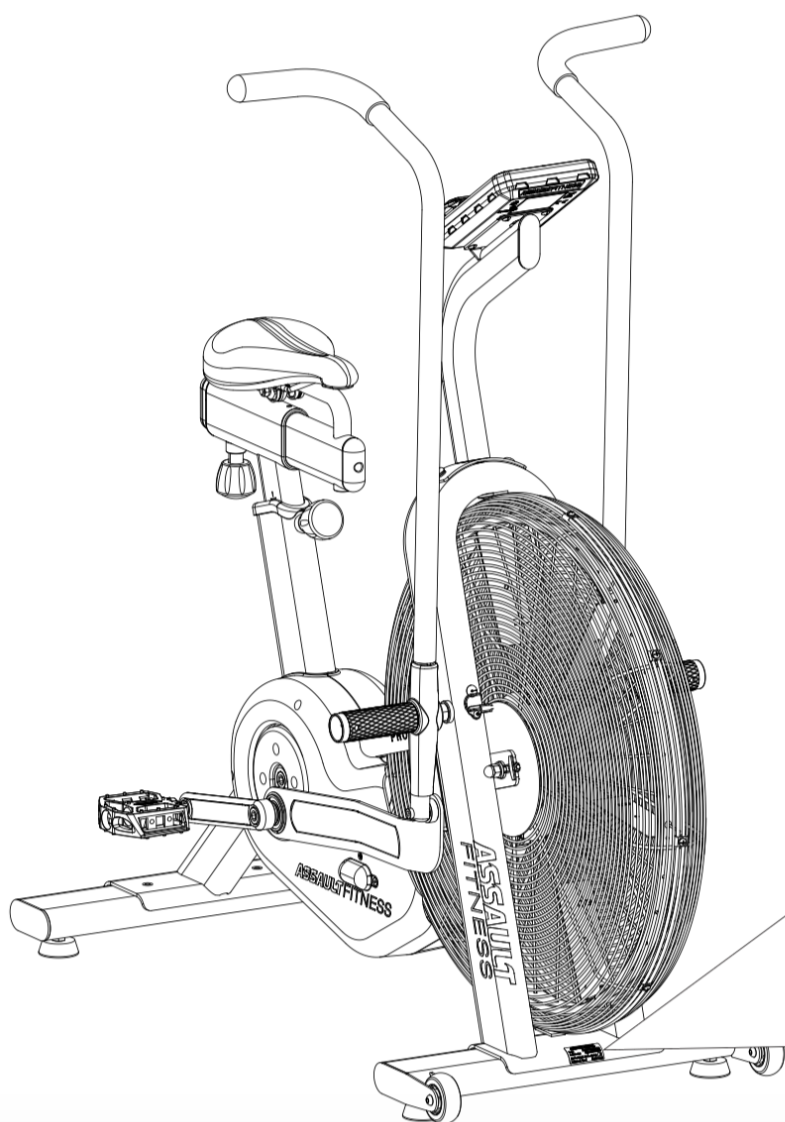
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРИОДИЧНОСТИ ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЗАДАЧА	ИНТЕРВАЛ		
	Ежедневно	Ежемесячно	Раз в квартал
Протереть с применением мягкого мыльного раствора и высушить.	x		
Затянуть регулировку сиденья «вверх-вниз» и «вперед-назад».	x		
Осмотрите устройство на предмет шума или незакрепленных компонентов.	x		
Отрегулируйте выравнивающие ножки.	x		
Осмотрите / затяните педали.	x		
Проверьте, не ослабли ли болты кривошипа. В случае ослабления удалите и повторно нанесите средство Loctite, а затем снова затяните.		x	
Осмотрите болты коленчатого вала. В случае ослабления снимите и нанесите средство Loctite, а затем снова затяните.		x	
Осмотрите / затяните рычаги.		x	
Осмотрите нижний кронштейн на предмет люфта или ощущения скрежета в области кривошипа. При необходимости замените.		x	
Осмотрите / затяните крепеж оси поворота руля.		x	
Смажьте цепи.			x
Затяните все крепежные гайки и болты.			x
Проверьте / отрегулируйте натяжение цепи.			x
Прочистите цепи.			x
Замените батареи консоли.			x

ИСПРАВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Состояние	Возможные причины	Решение
Консоль не включается	а. Батареи установлены неправильно.	а. Проверьте ориентацию батарей.
	б. Батареи разряжены.	б. Замените четыре батарейки АА.
Консоль включается, но показатели не отображаются	а. Кабель датчика скорости поврежден или отсоединен.	а. Проверить на наличие повреждений и правильность соединений.
	б. Датчик скорости и магнит неправильно выровнены.	б. Отрегулируйте положение датчика скорости.

РАСПОЛОЖЕНИЕ СЕРИЙНОГО НОМЕРА

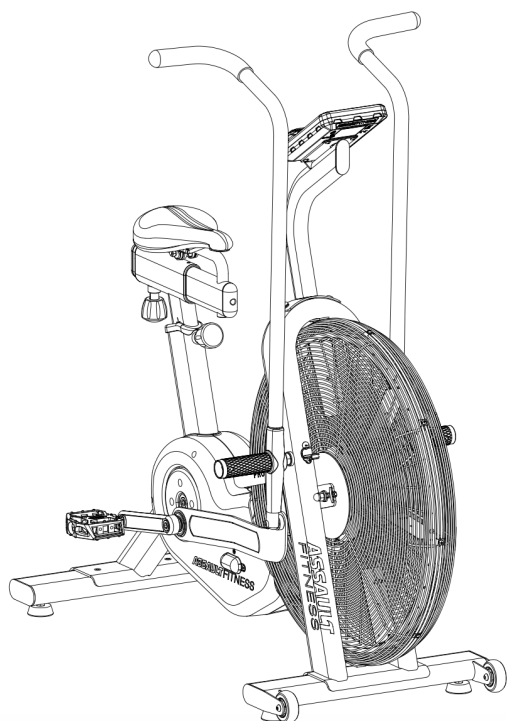


ASSAULTFITNESS
5803 Newton Drive, Suite B, Carlsbad, CA 92008
Model: **ASSAULTBIKE PRO**
Serial Number: **AyymmBM###**
Max User Weight: 300 lbs. (136 kg)
Institutional: Class S Made in Taiwan

ASSAULTFITNESS

Официальный представитель Assault Fitness в России:
Компания "Кроссфит Солюшен" www.rowsport.ru
Тел.: +7 (495) 220-20-95, +7 (495) 772-22-51

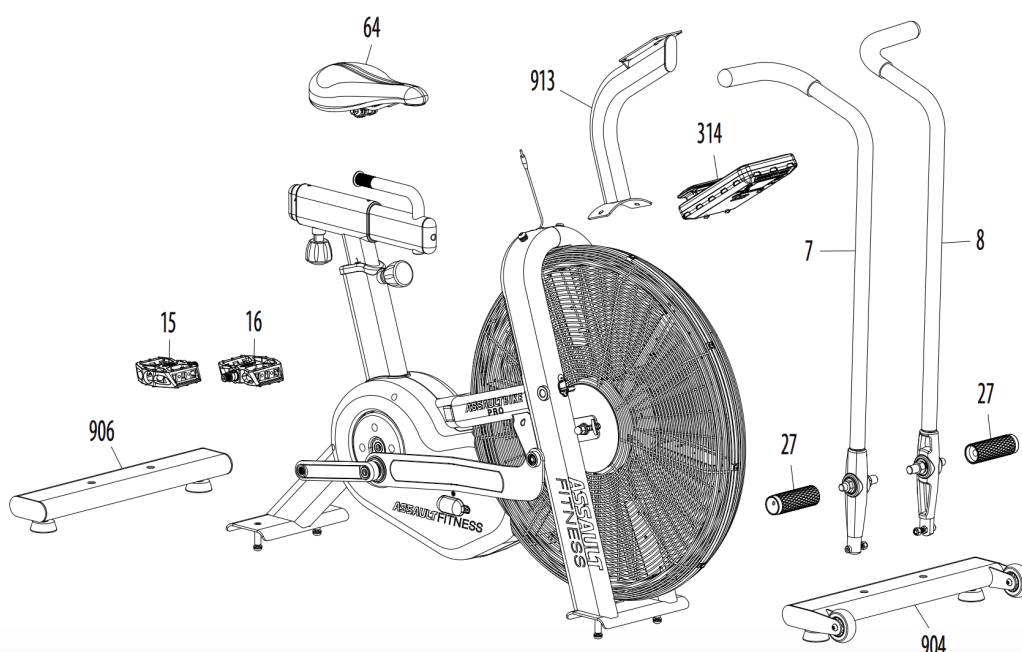
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И БЫСТРОМУ ЗАПУСКУ



ASSAULTBIKE PRO

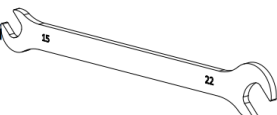


СОДЕРЖИМОЕ КОРОБКИ



ИНСТРУМЕНТЫ

Комбинированный
ключ 15/22 мм
(941)



Комбинированный
шестигранный
ключ (102-1)



Ключ 13мм
(103)



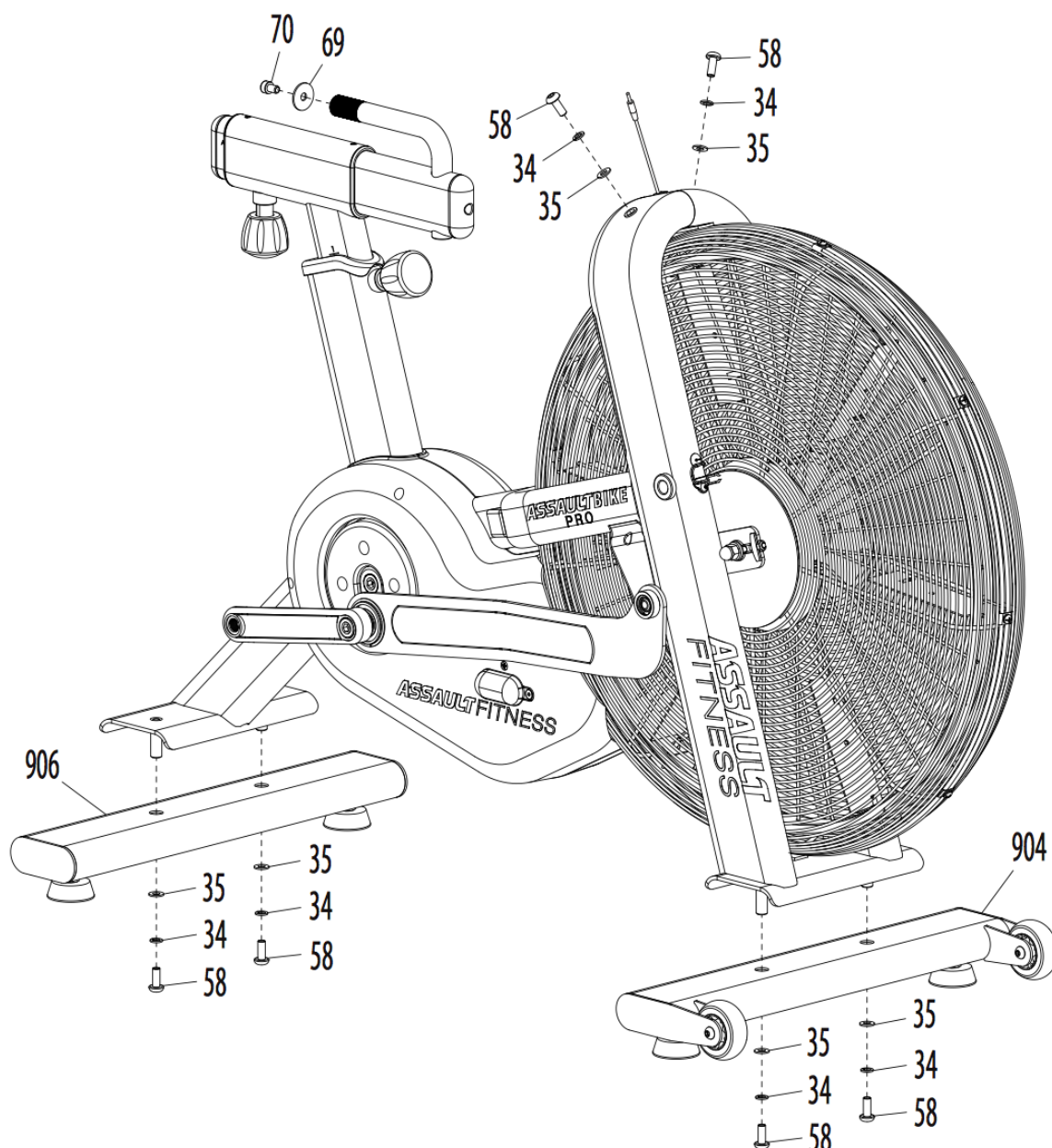
СБОРКА

- **ASSAULTBIKE PRO** требует лишь незначительной сборки. В комплект входят все инструменты, необходимые для сборки тренажера.
- Извлеките устройство и все детали из коробки и упаковки. Перед тем, как приступить к сборке **ASSAULTBIKE PRO**, убедитесь, что все детали, показанные в разделе «Содержимое коробки» выше, имеются в наличии.
- Все необходимые части, используемые при сборке **ASSAULTBIKE PRO**, уже были предустановлены, и их необходимо будет снять и заново установить в процессе сборки.

СБОРКА ШАГ ПЕРВЫЙ

Установка переднего и заднего стабилизатора

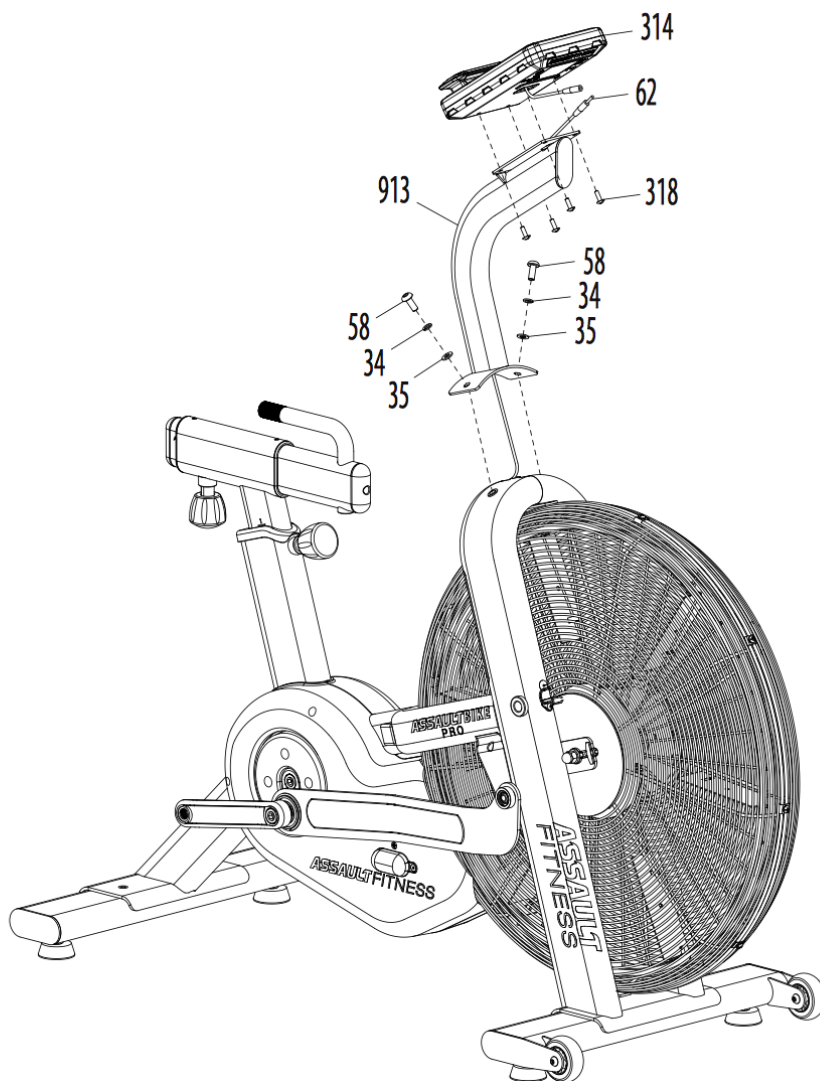
- Раскрутите и выньте 6 предустановленных болтов М8 (58), стопорных шайб (34), плоских шайб (35).
- Открутите винт с шестигранной головкой (70) и шайбу (69) с конца подседельного штыря. Отложите. Вы вернетесь к ним при установке седла (шаг четвертый).
- Совместите передний стабилизатор (904) со ствольной коробкой на основной раме и снова установите два винта, стопорные шайбы и плоские шайбы (58, 34, 35) с помощью прилагаемого шестигранного ключа / отвертки на 6 мм.
- Совместите задний стабилизатор (906) со ствольной коробкой на основной раме и снова установите два винта, стопорные шайбы и плоские шайбы (58, 34, 35) с помощью прилагаемого шестигранного ключа / отвертки на 6 мм.



СБОРКА ШАГ ВТОРОЙ

Консоль и мачта консоли

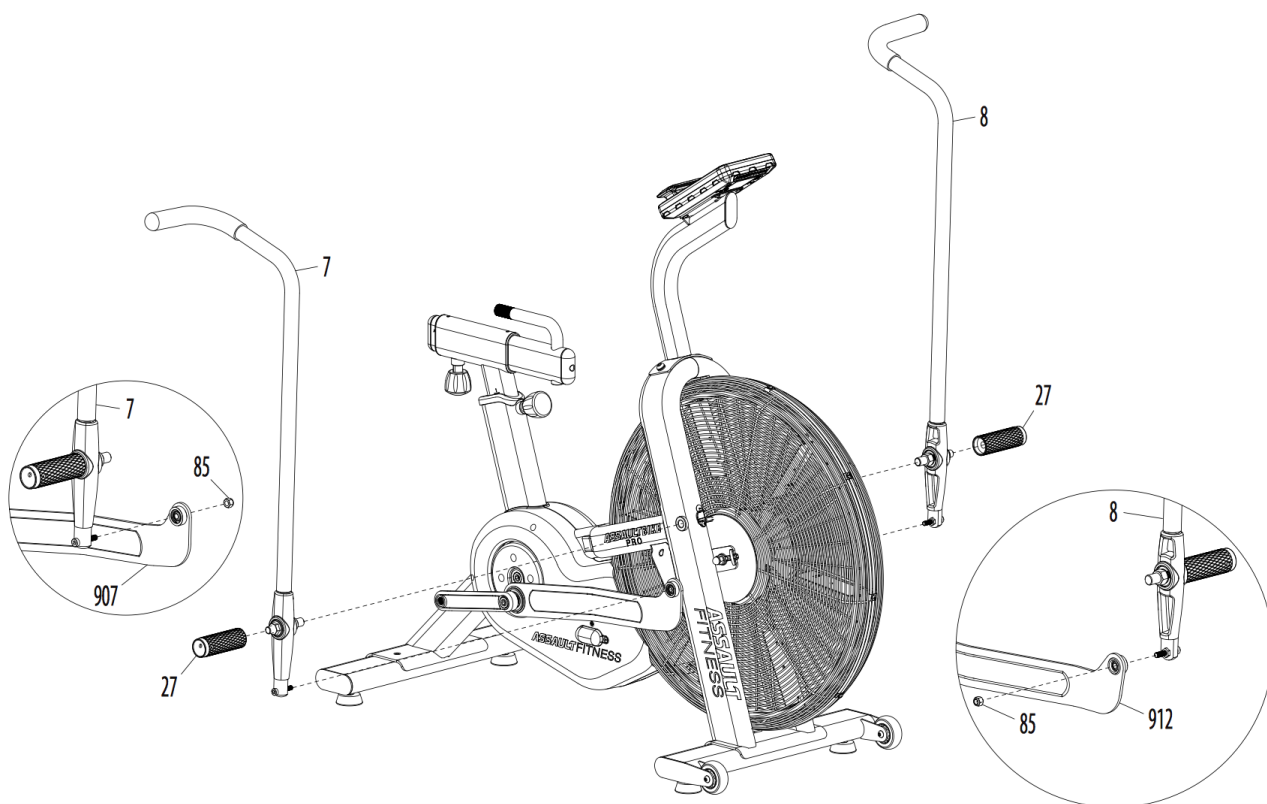
- Осмотрите консольный кабель (62) на предмет повреждений, прежде чем пропустить его через нижнюю часть и вывести на верхнюю часть консольной мачты (913).
- Установите винты с полукруглой головкой, стопорные шайбы и плоские шайбы (58, 34, 35) через основание консольной мачты (913) в основную раму.
- Соедините провод консоли (62) с проводом, который выходит из отверстия на задней стороне консоли (314) и осторожно заправьте лишний трос в консольную мачту (913). Не зажимайте кабель.
- Вставьте четыре винта (318) через мачту консоли (913) в заднюю часть консоли (314).



СБОРКА ШАГ ТРЕТИЙ

Ручные педали (руль)

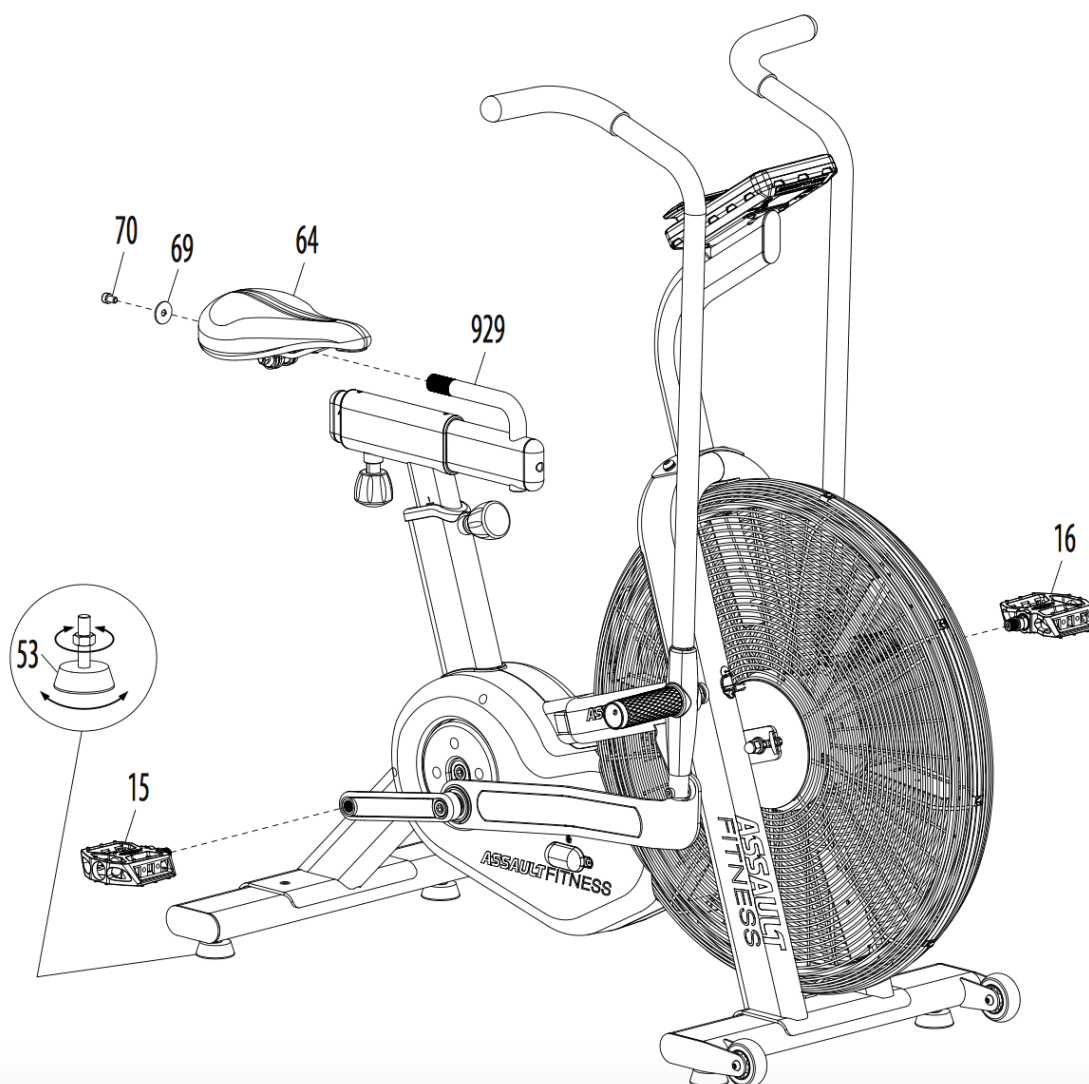
- Уприте правую ручную педаль (7) в пол рулем вниз. Снимите контргайку (85) и отложите в сторону.
- Наденьте правый рычаг (907) на нижний шарнирный палец и снова установите контргайку (85), затяните прилагаемыми 13 мм гаечным ключом.
- Поднимите правую ручную педаль (7) в вертикальное положение и совместите внутреннюю часть верхнего шарнирного пальца с резьбовым креплением на основной раме. Вручную ввинтите шарнир в раму, затем сильно затяните прилагаемым комбинированным ключом на 15/22 мм.
- Навинтите штифт (27) на верхнюю ось шарнира снаружи и плотно затяните.
- Повторите для сбора руля с левой стороны.



СБОРКА ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Сиденье, педали, выравнивание тренажера

- Ослабьте узел зажима седла, который предварительно установлен на направляющих седла (64), и наденьте узел на рифленую часть полоза сиденья (929). Убедитесь, что сиденье расположено ровно, и надежно закрепите обе гайки.
- Установите снятые на первом шаге шайбу (69) и винт с шестигранной головкой (70) на торец подседельного штыря.
- Резьба оси левой педали (16) перевернута, что означает, что ось вращается в направлении, противоположном направлению большинства винтов или болтов. Вверните вручную несколько оборотов оси левой педали в левую рукоятку против часовой стрелки, а затем плотно затяните комбинированным ключом на 15/22 мм.
- Повторите процедуру для правой педали (15). Учтите, что резьба оси правой педали будет закручиваться по часовой стрелке.
- Убедитесь, что тренажер выровнен и не раскачивается, регулируя ножки (53). Две ножки на переднем стабилизаторе и две на заднем. В качестве отправной точки ослабьте каждую лапку, закрутив узел вниз / по часовой стрелке, а затем навинтите контргайки вниз (по часовой стрелке) на основание лапки. Проверьте изделие на устойчивость и при необходимости отрегулируйте. После стабилизации зафиксируйте регулировочные ножки (53) на месте, затянув контргайку вверх / против часовой стрелки, напротив нижней стороны стабилизатора, чтобы зафиксировать текущее положение каждой ножки.



ХАРАКТЕРИСТИКИ МОНИТОРА

ASSAULTBIKE PRO



Кнопки консоли



Клавиша START запускает программу и перезапускает приостановленную программу. Нажатие вместе с клавишей ENTER запускает режим настройки.



Используйте кнопку STOP, чтобы завершить программу или приостановить выполняющуюся программу. Чтобы перезагрузить консоль и стереть все введенные пользователем данные, удерживайте кнопку STOP более двух секунд.



Нажмите кнопку INTERVAL PROGRAMS, чтобы просмотреть и выбрать доступное программирование интервалов на консоли.



Клавиша «Программы сердечного ритма» открывает доступные программы контроля сердечного ритма.



Нажатие кнопки SPLIT TIME останавливает показатели тренировки на пять секунд. Тренировка продолжится в фоновом режиме.



Нажатие кнопки SPEAKER ON / OFF включает или включает звуковые уведомления консоли.



Клавиша ENTER подтверждает значения, введенные при настройке программы. При нажатии вместе с клавишей START запускается режим настройки. Чтобы запустить режим Comp Mode, удерживайте кнопку ENTER в течение пяти секунд.



Клавиши со стрелками ВВЕРХ / ВНИЗ позволяют пользователю увеличивать и уменьшать значения консоли. Одновременное нажатие и удерживание кнопок со стрелками ВВЕРХ / ВНИЗ в течение пяти секунд запускает режим настройки компьютера.



Клавиша TARGET PROGRAMS запускает режим настройки целевой программы. Пользователь может запрограммировать индивидуальную цель по калориям, времени или расстоянию.



Подключение к мобильному устройству или беспроводному нагрудному ремню через встроенный радиомодуль Bluetooth или ANT + инициируется нажатием клавиши CONNECT.



Клавиша CHANGE UNITS (ИЗМЕНИТЬ ЕДИНИЦЫ) позволяет оперативно изменять единицы измерения. Выберите между английскими / стандартными или метрическими единицами. При нажатии на консоли будет мигать баннер обновленных единиц, чтобы подтвердить изменение.

Установка батарей. Консоль работает от четырех (4) батареек AA (входят в комплект). Батарейный отсек находится на задней стороне консоли. Используйте щелочные батареи только той же марки и срока действия, чтобы предотвратить повреждение электрических компонентов. Удаление / замена батареек приведет к стиранию часов и пользовательских настроек.

Беспроводная технология ANT + 2,4 ГГц. Дополнительный нагрудный ремень ANT + можно подключить через встроенный беспроводной приемник. Дополнительную информацию см. в разделе «Тренировка сердечного ритма».

Постоянная память. Поддерживаются данные об общем времени работы и интервалах обслуживания.

Индикатор низкого заряда батарей. Когда уровень заряда установленных батарей достигает 10% от общей емкости, загорается индикатор низкого заряда батарей, указывая на то, что требуются новые батареи. Всегда используйте свежие щелочные батареи.

Спящий режим. После десяти (10) минут бездействия консоль перейдет в спящий режим и отобразит только часы. Все функции дисплея отключатся, однако ранее введенные данные будут сохранены.

Режим готовности. Режим готовности предназначен для уведомления пользователя о том, что консоль включена и готова к использованию. «Assault» и «Ready» появятся на буквенно-цифровом дисплее. Режим готовности отключится через десять (10) минут простоя.

Сбросить процесс. Чтобы сбросить все пользовательские настройки, нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение двух (2) секунд. Часы, общее время работы и данные напоминания о техническом обслуживании будут храниться в постоянной памяти.

Режим паузы. Во время работы любой программы (кроме Comp Program) нажатие кнопки START запустит режим паузы. На буквенно-цифровом дисплее будет мигать «Пауза», а в каждом поле отображения метрик появится «Р». Чтобы вернуться к предыдущей программе, нажмите кнопку СТАРТ. Чтобы продолжить программу, снова нажмите кнопку СТАРТ. Если больше ничего не будет сделано, режим паузы завершится, и консоль перейдет в режим готовности через десять (10) минут.

Программа Quick Start. Консоль **ASSAULTBIKE PRO** позволяет пользователям начинать тренировку без выбора программы. При запуске метрики начнут отображаться в течение нескольких секунд после нажатия кнопки START. Программа будет работать непрерывно, и все показатели будут отсчитываться с нуля.

Результаты тренировки. В конце каждой тренировки консоль будет публиковать сводку данных тренировки. Будет опубликовано общее количество калорий и расстояние, затем максимальная скорость, ватты и обороты в минуту, затем средняя скорость, ватты и темп.

***ASSAULT*FITNESS**

Официальный представитель Assault Fitness в России:

Компания "Кроссфит Солюшен" www.rowsport.ru

Тел.: +7 (495) 220-20-95, +7 (495) 772-22-51