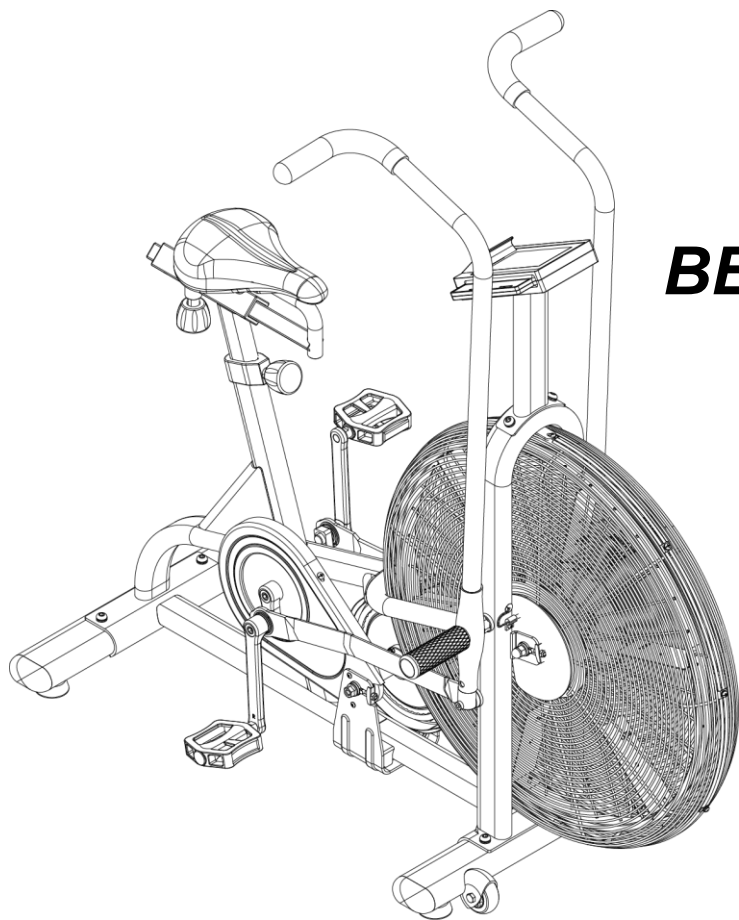




***ВЕЛОТРЕНАЖЕР
ASSAULT
AIRBIKE***

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
КОМПЛЕКТНІСТЬ ПОСТАВКИ	4
МОНТАЖ	5
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ	8
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ТРИВАЛІСТЬ ТРЕНУВАННЯ	8
ОГЛЯД КОНСОЛІ	9
КНОПКИ КОНСОЛІ	11
НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ	12
ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ	12
ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ	13
ЧАСТОТА СЕРЦЕВОГО РИТМУ	15
ГАРАНТІЯ	17
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	19
ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ ПОКУПЦЯ	23



5803 Newton Drive • Carlsbad, California 92008 • Ph. 1.888.815.5559

Для отримання додаткової інформації стосовно вашого обладнання, відвідайте наш веб-сайт AssaultAirBike.com

© Assault Fitness 2016

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Кожен велотренажер Assault AirBike побудований для максимальної безпеки й відповідає всім міжнародним стандартам. Тим не менш, слід дотримуватися інструкцій з техніки безпеки при роботі з будь-яким тренажером.

ПРИМІТКА. *Перед використанням тренажера ознайомтеся з інструкцією користувача. Збережіть інструкцію для подальшого використання.*

Монтаж технічних компонентів

Монтаж велотренажера AirBike повинен виконуватися кваліфікованим спеціалістом. Значна кількість технічних знань необхідна для безпечного та повного монтажу тренажера. Багато роздрібних продавців запропонують доставку та монтаж в рамках угоди про продаж. Якщо тренажер продано у розібраному стані (у коробці), і ви зможете успішно виконати монтаж, будь ласка, зателефонуйте до дилера для сервісного обслуговування. Сервісні виклики щодо неправильного монтажу не поширюються на Положення гарантії, і будь-які пов'язані з цим витрати несе власник.

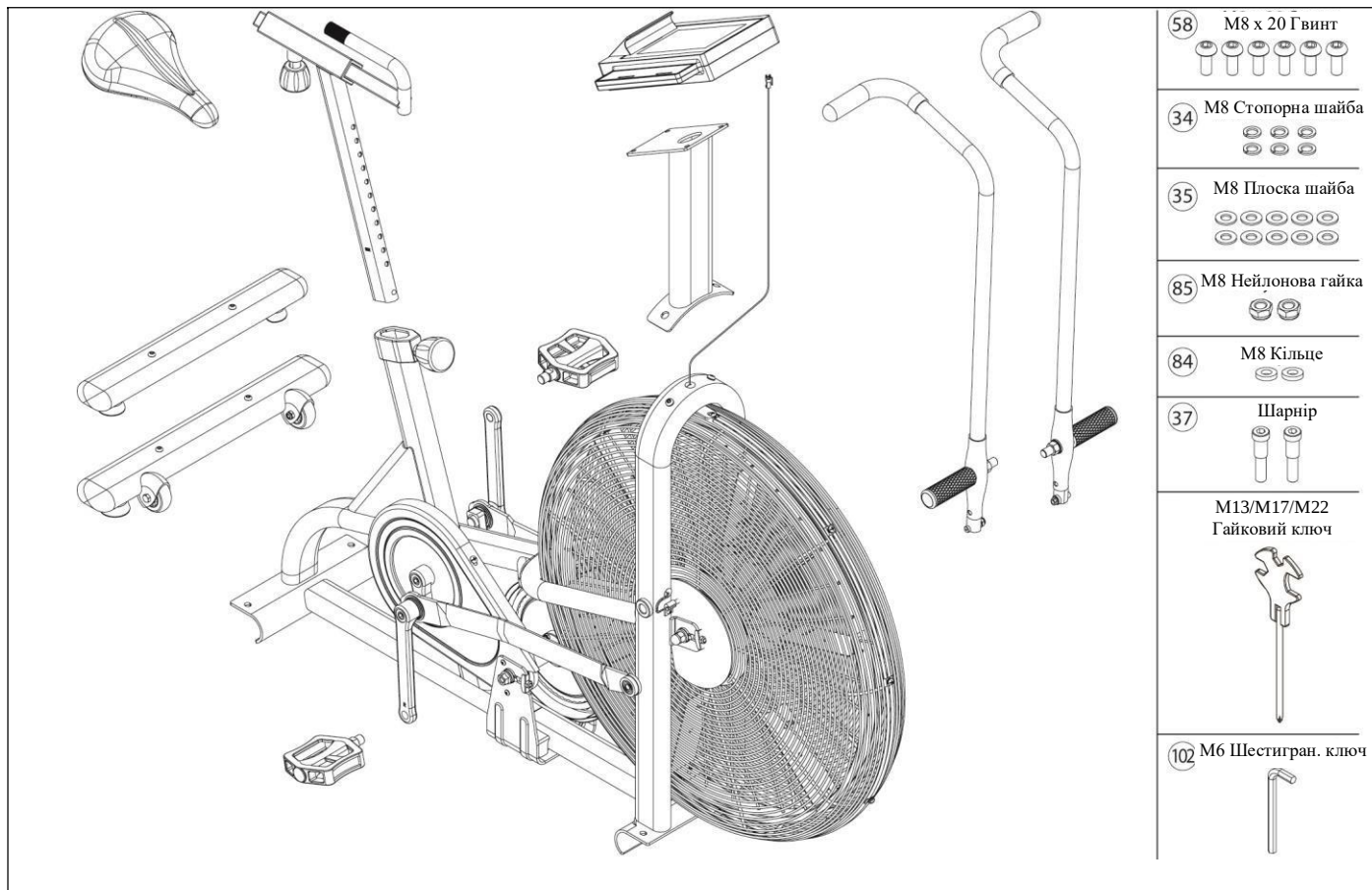
Попередження щодо зменшення ризику травмування

- Щоб забезпечити належне функціонування тренажера, не встановлюйте кріплення та аксесуари, які не передбачені Assault AirBike.
- Під час тренування завжди одягайте спортивний одяг та взуття.
- Маса користувача не повинна перевищувати 300 фунтів (136 кг) для даного тренажера.
- Тримайте дітей подалі від пристрою. Тримайте руки та ноги подалі від рухомих частин тренажера.
- Розмістіть тренажер у зоні, яка відповідатиме мінімальним вимогам щодо відступів: збоку = 24 дюйми, спереду та ззаду - 12 дюймів.
- Тренажер призначений тільки для використання в приміщенні.
- Поставте тренажер на тверду, рівну поверхню. Перед використанням велотренажера AirBike відрегулюйте регулюючу ніжку.
- Переконайтесь, що всі регулюючі ніжки та важелі надійно закріплені перед тим, як використовувати тренажер.
- Тренажер важкий. Не намагайтесь транспортувати його самостійно.
- Ніколи не використовуйте тренажер, якщо він пошкоджений. Зверніться до місцевого авторизованого дилера для технічного обслуговування.
- Не знімайте кришки або інші компоненти. Тільки авторизовані дилери або уповноважені фахівці повинні виконувати технічне обслуговування тренажера.

Застереження щодо безпечної експлуатації тренажера

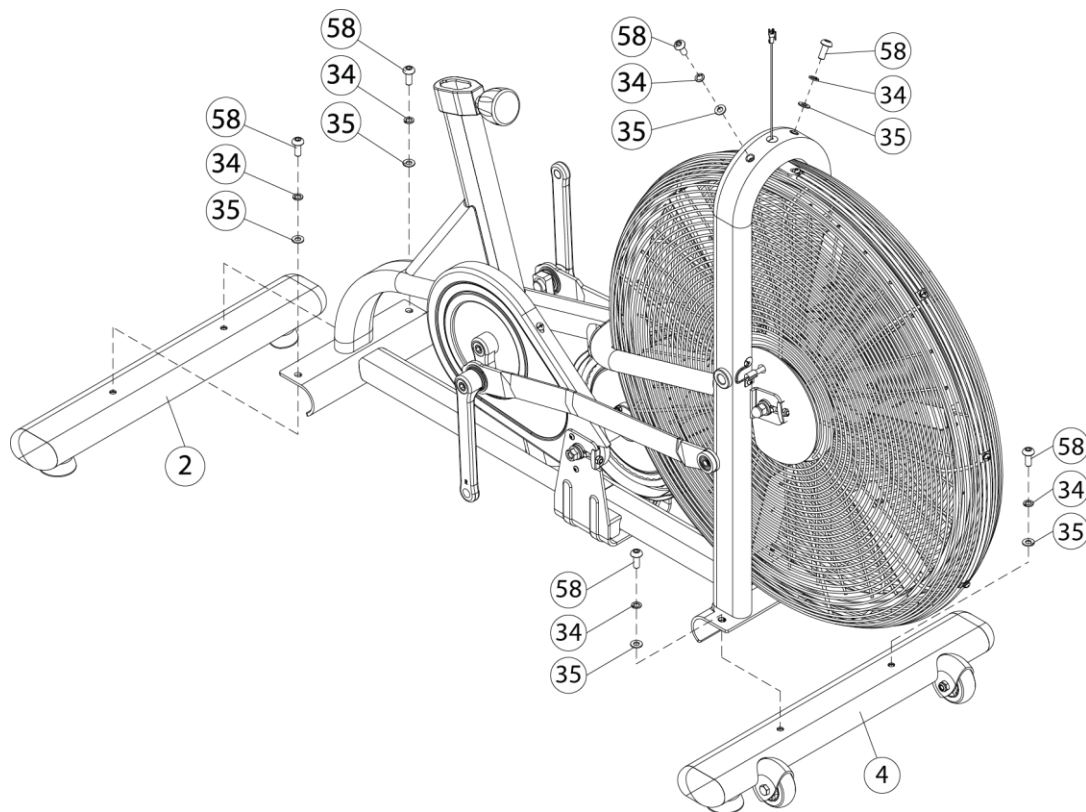
- Якщо ви маєте серцеві захворювання, високий кров'яний тиск, діабет, хронічні захворювання органів дихання, підвищений рівень холестерину або якщо ви палите сигарети, проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми тренування.
- Якщо у вас надмірна вага або ви старше 35 років, проконсультуйтеся з лікарем перед початком програми тренування.
- Вагітні жінки повинні проконсультуватися з лікарем перед початком програми тренування.

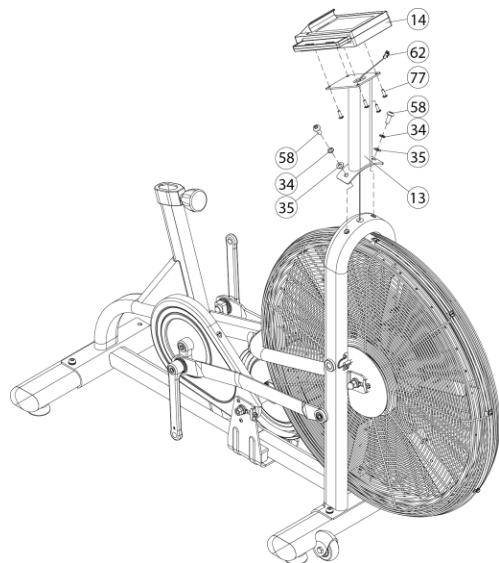
КОМПЛЕКТНІСТЬ ПОСТАВКИ Відвідайте наш YouTube канал, щоб переглянути відеоролик AirBike: <https://www.youtube.com/watch?v=-BHICcd7NB8>



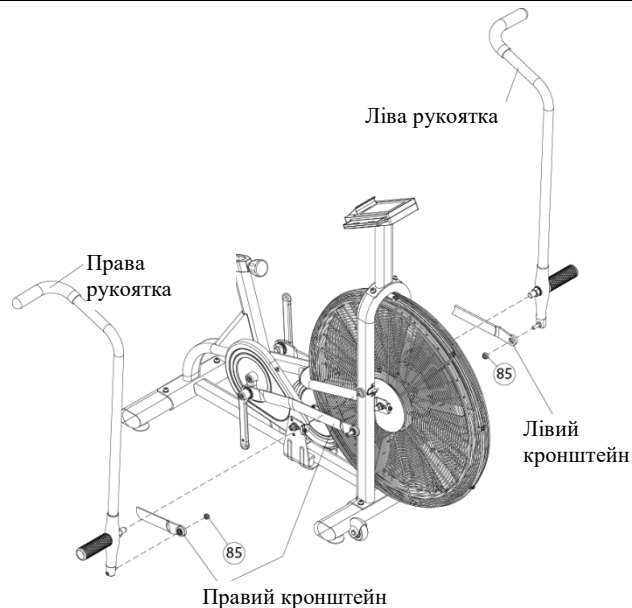
МОНТАЖ

1. Видаліть шість (6) попередньо встановлених гвинтів М8 (58), стопорну шайбу (34), плоску шайбу (35) з переднього стабілізатора (4), заднього стабілізатора (2), верхньої частини основної рами.
2. Вирівняйте передній стабілізатор (4) з приймачем на основній рамі та повторно встановіть два гвинти, стопорну й плоску шайбу (58, 34, 35) за допомогою 6 мм шестигранного ключа (№ 102).
3. Повторіть крок 2 для заднього стабілізатора (#2).

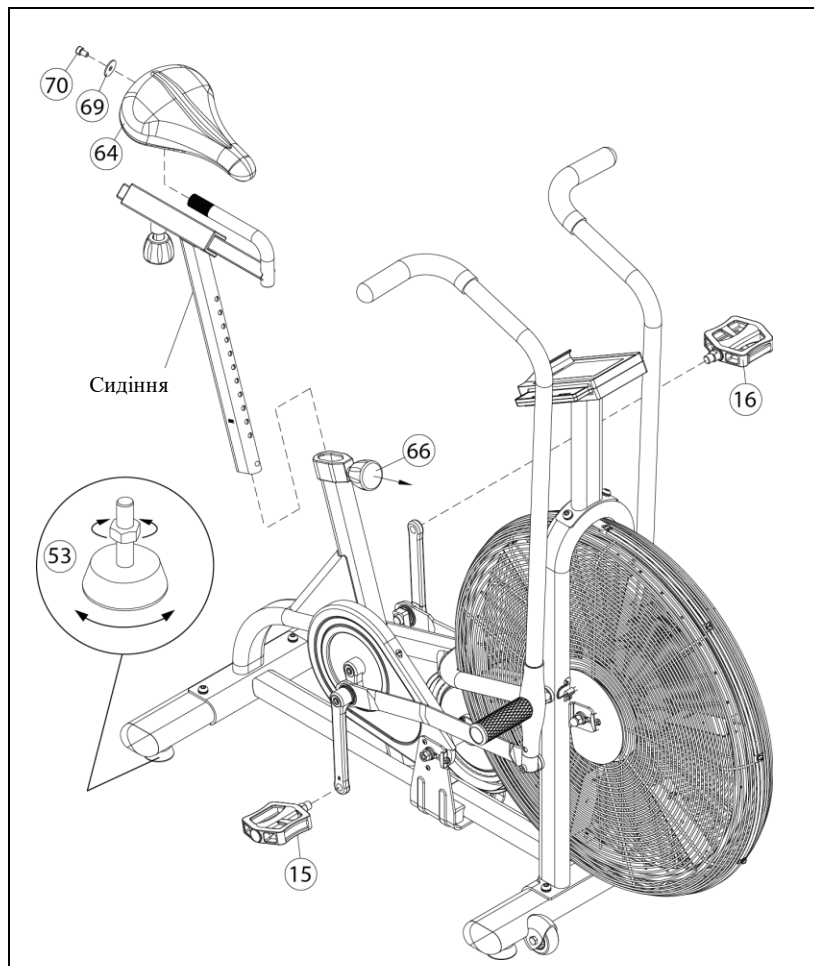




4. Перевірте кабель консолі (62) на предмет пошкодження перед тим, як просунути його через корпус консолі (13).
5. Встановіть гвинти, стопорну шайбу та плоску шайбу (58, 34, 35) через основу корпусу консолі (13) в основну раму.
6. Підключіть кабель консолі (62) до задньої панелі консолі (14).
7. Вставте чотири гвинти (77) через корпус консолі (13) до задньої панелі консолі (14).



8. Зніміть контргайку (85) з лівої та правої рукоятки.
9. Встановіть ліву рукоятку протягуючи задню частину педалі в основну раму. Обережно закріпіть, використовуючи гайковий ключ M13/M17/M22.
10. Посуньте послаблений кінець лівого кронштейна на нижній шарнір лівої рукоятки, затягніть за допомогою контргайки (85).
11. Повторіть кроки з 8 по 10 для правої сторони тренажера.



12. Послабте затискач, який попередньо встановлений на рейці сидіння (64), посуньте його в необхідне положення направляючої сидіння (5). Розташуйте сидіння таким чином, щоб воно було на одному рівні з підлогою, щільно зафіксуйте затискач.
13. Посуньте плоску шайбу (69) на шестигранний гвинт (70) і накрутіть гвинт на направляючу сидіння (5). Міцно затягніть.
14. Відкрутіть штифт (66), схопивши ручку та обертаючи її проти годинникової стрілки. Витягніть штифт зовні, вставте з'єднувач сидіння в раму та відпустіть штифт, коли сидіння буде розташовано на необхідній висоті. Щоб переконатись, що штифт повністю вставлений, підніміть вгору сидіння. Надійно зафіксуйте штифт.
15. Послабте кріплення лівої педалі (16) та лівої рукоятки вручну. З'єднання повернуті назад; повертайте вісь проти годинникової стрілки з зовнішньої сторони педалі. Використовуйте гайковий ключ M13/ M15, щоб міцно зафіксувати педаль. Повторіть даний крок для правої педалі (15). Будь ласка, зверніть увагу, що вісь правої педалі буде обертатися за годинниковою стрілкою.
16. Вирівняйте тренажер, відрегулювавши чотири регулюючі ніжки (53). Ніжки можуть надходити з заводу затягнутими в нижньому положенні. Розташуйте гайковий ключ на гайці та повертайте за годинниковою стрілкою, щоб послабити. Відрегулюйте ніжку на потрібну висоту і затягніть контргайку з нижньої сторони стабілізатора, щоб зафіксувати.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ

Відмінне здоров'я – запорука гарного тренування

У дослідженні під назвою "Звернення Генерального лікаря-хірурга щодо запобігання та зменшення надмірної ваги та ожиріння", хірург вказує на те, що 61% американських дорослих мають надмірну вагу або ожиріння. Дослідження вказує на те, що наявність надмірної ваги збільшує ризик виникнення проблем зі здоров'ям, таких як хвороби серця, рак, а також діабет 2 типу.

ЕФЕКТИВІСТЬ ТА ТРИВАЛІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Рекомендується займатися принаймні тридцять (30) хвилин. Американський коледж спортивної медицини робить наступні рекомендації щодо ефективності та тривалості тренування здорових дорослих:

- Активність, під час якої задіяні великі групи м'язів..
- Тривалість: від 20 до 60 хвилин безперервної активності, включаючи період розминки та відпочинку для кожного тренування.
- Частота: від 3 до 5 разів на тиждень.
- Інтенсивність: від 65% до 80% від максимальної пульсу.

Окрім аеробних вправ, рекомендується силові тренування середньої інтенсивності двічі на тиждень. Жінкам рекомендується робити вправи з вагою. Виберіть ті вправи, які вам подобаються та які зможуть вписатися к ваше повсякденне життя.

Перед початком тренування

Особи старші 35 років, а також особи, які мають зайву вагу, повинні проконсультуватися зі своїм лікарем перед початком програми тренування. Особи, які страждають на цукровий діабет або підвищений артеріальний тиск, високий рівень холестерину або особи, що ведуть осілий спосіб життя, повинні регулярно проходити медичний огляд, що проводять працівники охорони здоров'я.

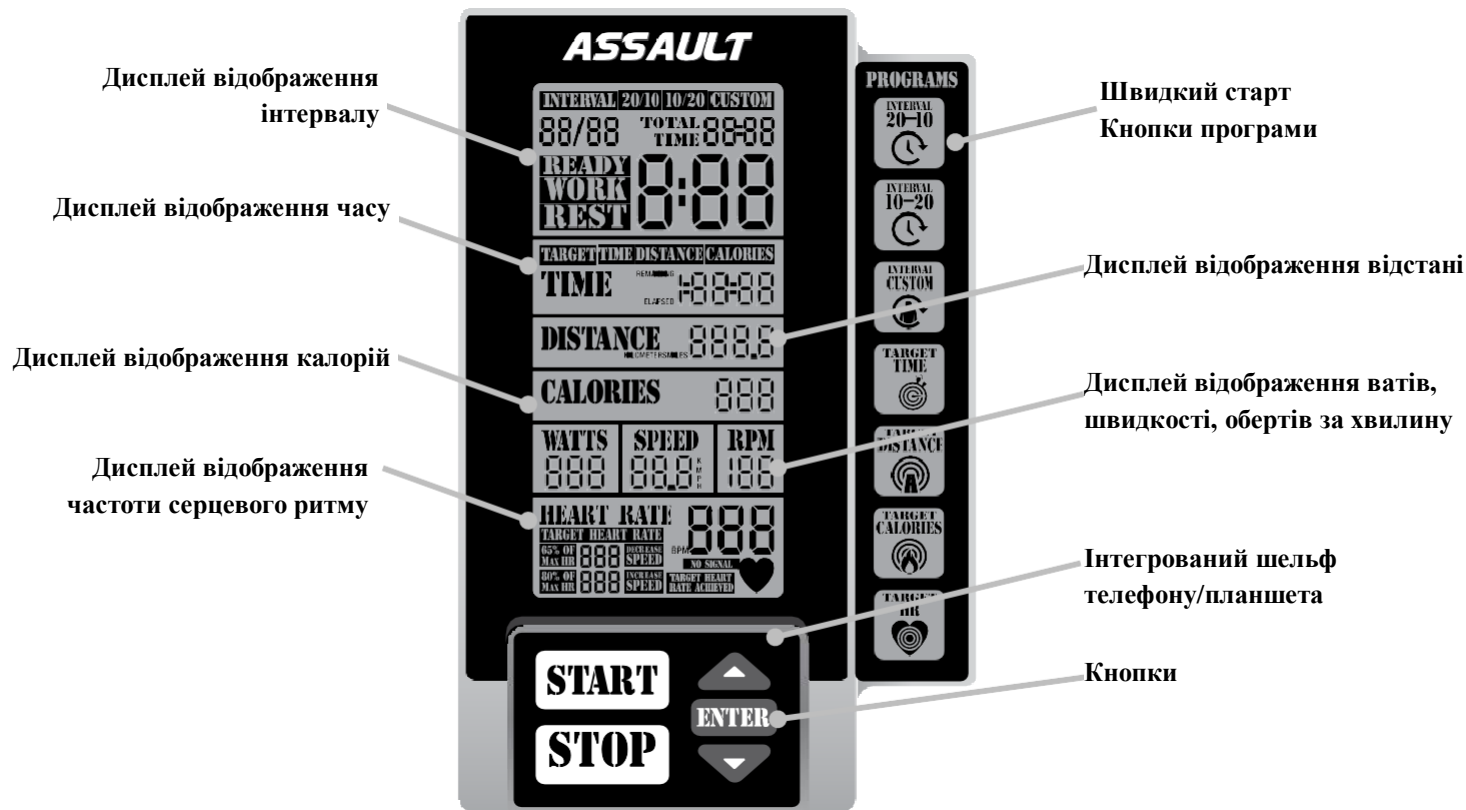
- Розтягування та масаж основних м'язів після тренування допоможуть прискорити відновлення організму.
- Перші кілька хвилин тренування повинні бути присвячені розігріванню м'язів перед енергійним тренуванням. Сконцентруйте увагу на підвищенні частоти серцевих скорочень.
- Після 20-30 хвилинного аеробного тренування, впродовж наступних 10 хвилин поступово зменшуйте частоту серцевих скорочень, рухаючись повільніше або з меншою інтенсивністю.

ПРИМІТКА. *Перед початком виконання будь-якої програми тренування проконсультуйтеся з лікарем.*

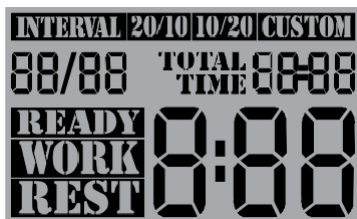
ASSAULT AIRBIKE

ОГЛЯД КОНСОЛІ

Макет консолі



Дисплей відображення інтервалу



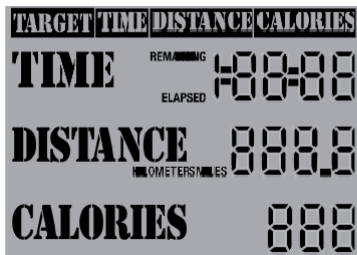
Дисплей відображення інтервалу відображатиме всі деталі для програм *Interval 20/10*, *Interval 10/20* та *Interval Custom*.

Верхній дисплей сигналізує, який інтервал програми запущений. Даний дисплей повідомлятиме, чи поточний інтервал є періодом роботи або відпочинку.

Дисплей *Total Time* (*Загальний час*) відображатиме загальний час виконання програми, тоді як великий числовий дисплей підраховує час сегмента роботи або відпочинку.

Дисплей *88/88* відображатиме поточний інтервал і загальну кількість інтервалів у програмі тренування.

Дисплей відображення часу, відстані, калорій



Дисплей відображатиме час, відстань та калорії під час усіх програм тренування.

Дисплей у верхній частині означає, що працює одна з трьох *цільових* програм.

Дисплей *Time* (*Час*) буде перемикатися між часом, що залишився та часом що минув.

Загальна відстань відобразатиметься в милях або кілометрах залежно від початкових налаштувань консолі.

Дисплей *Calories* (*Калорії*) відобразатиме кількість спалених калорій під час тренування.

Дисплей відображення ватів, швидкості, обертів за хвилину

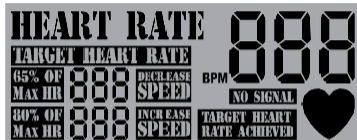


Вати, швидкість, кроки за хвилину будуть відображатися під час усіх програм тренування.

Watts (*Вати*) - це вимірювання генерації енергії та часто використовується для відстеження обсягу роботи, створеної в будь-який момент часу під час тренування.

На дисплеї *Speed* (*Швидкість*) буде відображатися значення, яке імітує проходження стандартним велосипедом і похідне від поточної швидкості обертання або педалі. Значення буде відображатися в милях на годину або в кілометрах на годину залежно від початкового налаштування консолі. *RPM* (*Оберти за хвилину*) стосується швидкості обертання педалей.

Дисплей відображення частоти серцевого ритму



Дисплей відображає інформацію про частоту серцебиття користувача.

Коли сигнал виявляється бездротовим монітором, частота серцевих скорочень користувача відображатиметься у великому, тризначному полі *BPM* (*уд/хв*), а значок *Heart* (*Серце*) буде блимати. І навпаки, коли сигнал не виявляється, на дисплеї відображається *No Signal*, і значок не буде блимати. Коли працює програма серцевого ритму, консоль допомагає користувачеві підтримувати діапазон *BPM* (*уд/хв*), щоб збільшити серцево-судинну витривалість. Верхні та нижні значення цільового діапазону будуть відображені поруч із *65% Max HR* та *80% Max HR*, а повідомлення зменшення швидкості або збільшення швидкості будуть мигати, щоб сигналізувати про те, що збільшена або зменшена швидкість педалі необхідна для приведення частоти серцевих скорочень в потрібний діапазон. Коли частота серцевих скорочень користувача перебуває в межах цільового діапазону, буде відображено повідомлення, яке досягне цільової серцевої сили.

КНОПКИ КОНСОЛІ

Кнопка START



Кнопка **START** запускає програму та перезавантажує призупинену програму.

Кнопка STOP



Використовуйте кнопку **STOP** для *завершення* програми або тимчасового *призупинення* роботи програми.

Кнопка ENTER



Кнопка **ENTER** використовується для підтвердження значення, яке потрібно ввести під час налаштування програми.

Кнопка UP/DOWN



Кнопки **UP/DOWN** дозволяють користувачеві збільшувати та зменшувати значення консолі.

Швидкі кнопки запуску програми



Швидкі кнопки запуску програми негайно запускають відповідні програми.

НАЛАШТУВАННЯ КОНСОЛІ

Встановлення батареї

Консоль Assault AirBike працює на двох (2) батареях типу AA (не входять у комплект). Батерійний відсік розташований на задній панелі консолі.

Режим налаштувань метричних та стандартних одиниць

Велотренажер Assault AirBike поставляється з попередньо встановленою одиницею вимірювання відстані - милю. Відстань і швидкість розраховуються й відображаються в милях та милях за годину.

Щоб переключити дисплей консолі з *миль на кілометри*, натисніть та утримуйте кнопки START і ENTER впродовж 2-х секунд, поки консоль перебуває в режимі готовності. Запускається режим налаштувань, а на дисплеї відображатиметься повідомлення "Distance". Повідомлення "kilometers" або "miles" будуть мигати, щоб вказати на поточне налаштування. Натисніть кнопку UP/DOWN, щоб переключитися між двома параметрами. Натисніть клавішу ENTER, щоб прийняти налаштування та запустити режим готовності.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ

Sleep Mode (Енергозберігаючий режим)

Через п'ять (5) хвилин бездіяльності консоль перейде в енергозберігаючий режим. Дисплей відключиться, але попередньо введені дані будуть збережені. Щоб запустити режим готовності, поверніть педалі або натисніть будь-яку кнопку на консолі.

Ready Mode (Режим готовності)

Режим готовності призначений для повідомлення користувача про включення консолі та готовності розпочати тренування. Тривалість режиму готовності - 5 хвилин. Якщо жодної іншої активності не відбувається, перш ніж закінчиться режим готовності, консоль знову увімкне енергозберігаючий режим.

Reset Process (Процес скидання)

Щоб скинути всі збережені налаштування (за винятком параметрів метричної та стандартної / англійської одиниць), натисніть і утримуйте кнопку STOP протягом двох секунд.

Pause Mode (Режим паузи)

Поки будь-яка програма працює, натискаючи клавішу START, буде запущений режим паузи протягом п'яти (5) хвилин. Вбудований звуковий сигнал буде звучати кожні тридцять (30) секунд, щоб служити нагадуванням, а дисплей мигатиме і вимикається. Якщо не буде введено жодних параметрів, режим паузи закінчиться, а консоль увійде в режим готовності. Щоб вийти з режиму паузи та продовжити поточну програму, натисніть кнопку START. Щоб вийти з призупиненої програми в будь-який час, натисніть кнопку STOP, щоб запустити режим готовності.

ASSAULT AIRBIKE

Перемикання між часом, що залишився та часом, що минув

Під час запуску програми значення Total Time і Segment Time будуть переключатися.

Швидка кнопка запуску програми

Консоль велотренажера Assault AirBike дозволяє користувачеві змінювати програму одним натисканням кнопки. У будь-який час під час тренування натисніть швидку кнопку запуску програми, щоб негайно запустити відповідну програму.

Результати тренування

Консоль велотренажера Assault AirBike надає короткий результат тренування відразу після закінчення тренування. Усі показники, такі як загальний час, загальна відстань і загальні вати, будуть відображатися протягом двох (2) хвилин.

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Програма за замовчуванням (швидкий старт)

Quick Start/Швидкий старт призначений для користувачів, які хочуть негайно розпочати тренування. Програма Quick Start/Швидкий старт розпочнеться, як тільки ви почнете крутити педалі. Консоль почне відображати всі показники, включаючи частоту серцебиття користувача, якщо виявлено сигнал. Програма буде працювати безперервно, поки ви крутитиме педалі. Щоб завершити програму та переглянути результати тренування, натисніть кнопку STOP.

Програми INTERVAL 20/10 та INTERVAL 10/20

Програми Interval 20/10 та Interval 10/20 пропонують користувачеві серію із восьми (8) інтервалів тренувань з високою інтенсивністю з попередньо встановленими сегментами часу. Цей протокол тренування широко відомий як Tabata® або (Високоінтенсивне інтервальні тренування). Програма автоматично сигналізує про початок кожної роботи та інтервалу відпочинку.

Програма Interval 20/10	Кількість інтервалів: 8 Тривалість робочого інтервалу: 20 сек Тривалість інтервалу відпочинку: 10 сек	Програма Interval 10/20	Кількість інтервалів: 8 Тривалість робочого інтервалу: 10 сек Тривалість інтервалу відпочинку: 20 сек
--------------------------------	---	--------------------------------	---

- Запуск:** Натисніть кнопку Interval Custom.
- Тренування:** Зворотний відлік часу від трьох, щоб сигналізувати початок кожного робочого інтервалу.
- Кінець:** Програма буде працювати, доки не закінчиться останній сегмент. Щоб завершити програму в будь-який час, натисніть кнопку STOP. Відображається результат тренування.

Програма Interval Custom

Програма Interval Custom аналогічна програмі Interval 20/10, за винятком того, що користувач має можливість встановлювати тривалість інтервалів роботи та відпочинку, а також загальну кількість інтервалів.

- Запуск:** Натисніть кнопку Interval Custom.
- Налаштування:** Під час запуску програми Interval Custom вперше (або після скидання консолі) користувачу необхідно ввести загальну кількість інтервалів. Відрегулюйте відображуване значення, натискаючи кнопки UP/DOWN, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити. Після цього буде відображено робочий інтервал за замовчуванням. Відрегулюйте значення дисплея за допомогою кнопок UP/DOWN. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Інтервал відпочинку за замовчуванням буде відображено. Відрегулюйте значення й натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
- Тренування:** Зворотний відлік часу від трьох, щоб сигналізувати початок кожного робочого інтервалу й програма буде запускатися негайно.
- Кінець:** Програма автоматично закінчиться, коли всі сегменти інтервалів запущені. Щоб завершити програму в будь-який час, натисніть кнопку STOP. Відображається результат тренування.

Програми цільового часу, цільової відстані та цільових калорій

Програми цільового часу, цільової відстані та цільових калорій працюють однаково. У кожній програмі користувач має можливість визначати задане значення, і програма буде тривати до досягнення цієї мети.

- Запуск:** Натисніть необхідну кнопку програми.
- Налаштування:** Під час запуску цільових програм вперше (або після скидання консолі), дисплей мигатиме за замовчуванням. Відрегулюйте відображуване значення, натискаючи кнопки UP/DOWN, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити. Програма почнеться автоматично.
- Тренування:** Дисплей увімкнеться і почне відстежувати прогрес користувача.
Якщо вибрано програму Target Time, розпочнеться зворотний відлік часу.
Якщо вибрано програму Target Distance, консоль відстежуватиме прогрес у досягненні цієї мети.
Якщо вибрано програму Target Calories, консоль буде відслідковувати калорії.
- Кінець:** Програма автоматично завершиться, коли досягнута вибрана ціль. Щоб завершити програму в будь-який час, натисніть кнопку STOP. Відображається результат тренування.

Програма цільової частоти серцевого ритму

Програма цільової частоти серцевого ритму велотренажера Assault AirBike пропонує користувачам можливість встановлювати BPM (ударів за хвилину) для максимальної серцево-судинної підготовки. За допомогою інформації (вік користувача) консоль автоматично розраховує максимальну частоту серцевих скорочень, а також оптимізований тренувальний діапазон (65% від максимальної швидкості до 80% від максимальної швидкості в хвилину).

Запуск: Натисніть кнопку Target Heart Rate для запуску програми.

Налаштування: Під час першого запуску програми (або після скидання консолі), повідомлення AGE? та значення віку за замовчуванням будуть мигати. Налаштуйте вік користувача, натискаючи кнопки UP/DOWN, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити. Програма почнеться автоматично.

Тренування: Дисплей увімкнеться і почне відстежувати прогрес користувача.

Якщо частота серцевих скорочень користувача нижча за розрахований 65% максимального діапазону HR, значок SPEED UP буде блимати, щоб вказати на те, що варто прискоритися для підтримки оптимального пульсу.

Якщо частота серцевих скорочень користувача перевищує 80% від розрахункової максимальної частоти серцевих скорочень, значок SLOW DOWN буде блимати, сигналізуючи, що користувач працює надто сильно.

Кінець: Програма буде працювати безперервно, доки вона не завершиться користувачем вручну. Щоб завершити програму в будь-який час, натисніть кнопку STOP. Відображається результат тренування.

ЧАСТОТА СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Правильний серцевий ритм є важливим фактором ефективного тренування

Хірург також опублікував звіт про фізичну активність та здоров'я. Цей звіт вказує на те, що фізичні вправи корисні для здоров'я людини, і знову підтверджує необхідність виконання тренувань як ключового компоненту для профілактики захворювань та здорового способу життя.

Найкращий спосіб визначити інтенсивність вправ - це відстежувати частоту пульсу. Ваша частота серцевих скорочень може бути визначена шляхом підрахунку кількості серцевих ударів за хвилину на зап'ясті або ін. Надзвичайно складно визначити власний пульс під час тренування. Щоб визначити частоту пульсу під час тренування, велотренажер Assault AirBike оснащений приймачем бездротового пульсу, який може виявити сигнал, який передає бездротовий нагрудний ремінець (не входить в комплектність поставки).

Використання бездротового приймача

Загалом, бездротовий нагрудний ремінець (не входить в комплектність поставки) - це найточніший і зручний спосіб виявлення та контролю сигналу пульсу від датчиків серцевого ритму сенсорного типу. Іноді певні фактори можуть негативно впливати на точне передавання сигналу пульсу. Мережі Wi-Fi, бездротові телефони та великі електроприлади можуть погіршити або пошкодити сигнал таким чином, що швидкість виявилася нестабільною або неможливо високою.

Система отримання пульсу безпроводним нагрудним ремінцем є однією з функцій, яка знаходиться на даному пристрої. Для того, щоб консоль могла визначити та відобразити частоту серцевих скорочень безпроводним способом, має бути чотири (4) умови:

- Нагрудний ремінець повинен бути в робочому стані. Для правильної роботи ремінця грудей, будь ласка, зверніться до інструкцій виробника. Безпроводні передавачі, такі як моделі Polar T31 та T34, є прикладами безпроводних ремінців, які, як відомо, сумісні з цим пристроєм. Зв'яжіться з нами, щоб замовити нагрудний ремінець.
- Пристрій повинен бути включений.
- Програма повинна бути запущена.
- Користувач знаходиться в межах трьох (3) футів від консолі.

Розрахована максимальна частота серцевих скорочень і цільова тренувальна зона

Ваша цільова частота серцевих скорочень залежить, перш за все, від вашого віку. Важливо працювати в безпечній та продуктивній зоні, бо якщо інтенсивність вправ занадто низька або занадто висока, то тренування з дуже низькою інтенсивністю не дасть максимальної користі. І навпаки, якщо інтенсивність тренування занадто висока, травми або втома можуть сповільнити прогресування цілей вашої фізичної вправи, оскільки організм намагається відновитись.

***Примітка.** Загалом сприймається, що найбільш ефективним є тренування з частотою серцевих скорочень від 65% до 80% від вашої максимальної частоти серцевих скорочень. Максимальна частота серцевих скорочень розраховується як відсоток від максимальної частоти серцевих скорочень (оцінюється в 220 BPM мінус ваш вік).*

Щоб обчислити максимальну частоту серцевих скорочень і знайти відповідну цільову зону тренувань, використовуйте наступні формули. Наступна оцінка була б актуальною для 35-річного користувача:

- $220 - 35 = 185 \text{ BPM}$ (220 - вік = розрахунковий максимальний серцевий ритм в BPM)
- $0,65 \times 185 = 120 \text{ BPM}$ (65% від 185 BPM (розрахована максимальна частота серцевих скорочень) = 120 BPM)
- $0,80 \times 185 = 148 \text{ BPM}$ (80% від 185 BPM (розрахована максимальна частота серцевих скорочень) = 148 BPM)

На підставі цих розрахунків рекомендована зона тренування частоти серцевих скорочень для цього користувача становитиме від 120 до 148 BPM. Графік ліворуч відображає рекомендовану зону тренування серцебиття для користувачів віком від двадцяти до сімдесяти п'яти років.

ГАРАНТІЯ

Сфера охоплення

LifeCore Fitness, Inc. dba Assault Fitness Products ("Assault") гарантує оригінальному покупцю фірмового продукту "Assault" (далі "Продукт"), що рама виробу не має дефектів у матеріалах та виготовленні протягом п'яти років з дати придбання. Усі інші деталі та компоненти Продукту не повинні мати дефектів у матеріалі та виробництві протягом двох років з дати придбання, коли Продукт використовується згідно з Рекомендацією «Assault» у звичайних цілях та умовах. Під час гарантійного терміну Assault не надає вам додаткової оплати, ремонту або заміни рами чи будь-якої частини Продукту, якщо він стає дефектним, несправним або іншим чином не відповідає гарантії.

Гарантія не поширюється на

Обмежена гарантія застосовується лише до Продукту, проданого в Сполучених Штатах під торговою маркою Assault. Дана гарантія не поширюється на нормальний знос предметів, таких як педалі, гумові ручки, пластикові торцеві ковпачки, подряпані деталі, пошкоджені чохли та інше. Елементи зносу відносяться до компонентів, які, можливо, доведеться замінити через знос, спричинений нормальним використанням. Дана гарантія втрачає чинність, якщо Продукція неправильно зберігається, збирається, змінюється та / або модифікується будь-яким способом, неправильно використовується. Дана гарантія не поширюється на ремонт будь-яких шумів, що виникають унаслідок відсутності обслуговування. Дана гарантія допускається до будь-якого Продукту, який пошкоджений або несправний; (а) в результаті нещасного випадку; (б) використовувати з Продуктом будь-яку частину, не вироблену Assault; (в) шляхом зміни Продукту; (г) нормальним зносом; (д) експлуатація з використанням неправильних джерел живлення; (е) в результаті надання послуг будь-яким іншим, ніж Assault, або уповноваженим постачальником Assault. Дана гарантія втрачає чинність, якщо серійний номер продукту було пошкоджено чи видалено. Якщо будь-який Продукт, який буде подано на гарантійне обслуговування, буде визнаний неприйнятним, буде надано оцінку вартості ремонту.

Гарантійне обслуговування

Будь-які витрати на сервісне обслуговування є обов'язком початкового покупця. Якщо Продукт вимагає відвантаження, доставки або перевезення, покупець несе повну відповідальність й оплачує будь-які збори, пов'язані з обслуговуванням Продукту. Будь-яке підтвердження про зміну, стирання або підробку документів про підтвердження покупки призводить до втрати даної гарантії. Дана гарантія поширюється тільки на Продукт, придбаний у Assault або у авторизованого дилера Assault.

Анулювання гарантії

Гарантія не поширюється на будь-які пошкодження Продукту або його компоненти через зміни або модифікації, неправильне використання, відсутність технічного обслуговування або неправильний монтаж. Неправильний монтаж можна уникнути, якщо Продукт збирається авторизованим спеціалістом. Збитки, пов'язані з неправильним монтажем не покриваються гарантією. Поширені помилки монтажу включають: пошкоджені проводи, зняті гвинти та гайки, рукоятки. Якщо серійний номер був вилучений, змінений або помилковий, гарантія на пошкоджений Продукт одиницю буде анульована.

Відмова від гарантій

КОМПАНІЯ ASSAULT, ПАРТНЕРСКИ НЕЮ КОМПАНІЇ І ПОСТАЧАЛЬНИКИ ВІДМОВЛЯЮТЬСЯ ВІД УСІХ ІНШИХ ГАРАНТІЙ І УМОВ, ЯК ПРЯМИХ, АБО ПЕРЕДБАЧЕНІ ЗАКОНАМИ, У ТОМУ ЧИСЛІ, БЕЗ ОБМЕЖЕННЯ БУДЬ-ЯКІ ПРЯМІ ГАРАНТІЇ, ЗОБОВ'ЯЗАННЯ АБО УМОВИ ТОВАРНОГО СТАНУ АБО ПРИДАТНОСТІ ДЛЯ ПЕВНИХ ЦІЛЕЙ.

Реєстрація гарантії

ЗАРЕЄСТРУЙТЕ ВАШ ТРЕНАЖЕР ВПРОДОВЖ 10 (ДЕСЯТИ) ДНІВ З МОМЕНТУ ПРИДБАННЯ онлайн за адресою www.AssaultAirBike.com/Registrations/New або за телефоном служби підтримки Assault Fitness Products 888-815-5559. Якщо законом не заборонене інакше, для підтвердження гарантії цей товар повинен бути зареєстрований через Assault Fitness Products. копія підтвердження покупки, переданого листа гарантії та серійний номер повинні бути представлені на момент надання сервісних послуг. Якщо ці дані не представлені на момент запиту частини або послуги, Assault Fitness Products не покриває жодної гарантії.

Обробка гарантійних претензій

Щоб отримати гарантійне обслуговування, необхідно звернутися до оригінального місця покупки. Assault може, за своїм вибором, відремонтувати або замінити будь-який пошкоджений компонент на новий, який є еквівалентним за призначенням оригінальним деталям. Усі замінені рами та частини за цією гарантією, під час експлуатації стануть власністю Assault. Assault залишає за собою право змінювати виробників будь-яких частин, щоб покрити будь-яку існуючу гарантію. Будь-які деталі, визначені як неповноцінні, повинні бути повернені в Assault для отримання гарантійного обслуговування. Ви повинні передоплати будь-які витрати на доставку, мита та податки, або будь-які інші витрати, пов'язані з транспортуванням частин або Продукту. Крім того, ви несете відповідальність за страхування будь-якої відправленої частини. Ви берете на себе ризик втрати під час відвантаження.

Передача вашої гарантії

Термін гарантії, що залишився, може бути переданий один раз іншій стороні, якщо оригінальний покупець раніше зареєстрував свій товар протягом 30 днів після передачі продукту й надіслав листа Assault, вказавши підтвердження транзакції та визначення нового імені власника, адреси та номера телефону разом із серійним номером переданого продукту. Початкова гарантія може бути передана лише один раз.

Будь ласка, ознайомтеся з іншими продуктами Assault Fitness на www.assaultfitnessproducts.com. Дякуємо за Ваш вибір!

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Усі моделі велотренажера Assault AirBike розроблені протягом багатьох років. Шум – це перший індикатор необхідності проведення обслуговування або налаштування. Негайно припинить експлуатацію тренажера та зверніться до авторизованого технічного спеціаліста якщо виявлено шум, стукіт або вібрацію. Часто незначна поломка стає головною причиною ремонту, якщо проігнорувати і продовжувати використання тренажера.

Перед кожним використанням тренажера перевірте всі важелі регулювання та гвинти.

Велотренажер Assault AirBike виготовлено з надійних матеріалів. Пластмаси виготовлені з міцної та хімічно стійкої ABS та ПВХ. Каркас виготовлений з високоміцної сталі та захищений виробничим покриттям з порошковим фарбуванням для найвищого рівня корозійної стійкості. Після тренувань завжди протріть пристрій використовуючи м'який розчин мила, після чого ретельно протріть чистим рушником. Розташування невеликої пляшки та рушника поблизу тренажера допоможе забезпечити, щоб ваше обладнання виглядало новим протягом багатьох років.

ПРИМІТКА: Якщо сліди поту залишаються на тренажері, вони може спричинити зміну кольору, вицвітання, появу іржі та запахи. На жаль, ці умови не охоплені гарантією.

ІНТЕРВАЛИ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Обслуговування	Щоденно	Щомісяця	Щоквартально	Щороку
Очистити раму та консоль м'яким розчином мила та м'якою тканиною	X			
Перевірити тренажер шум або послаблені компоненти	X			
Вирівнювання - регулювання й фіксація регулюючих ніжок	X			
Фіксація болтів рукояток ³ ; фіксація педалей ⁴		X		
Фіксування кріпильних болтів сидіння		X		
Фіксація поворотних кріплень рукояток ¹		X		
Перевірка й фіксація кронштейнів рукояток ²		X		
Заміна батарей консолі			X	
Змашування ланцюга			X	
Огляд/регулювання натягу ланцюга ⁵				X
Фіксація основної рами & кріпильних болтів				X

1,2,3,4,5 дивіться докладні інструкції нижче

Технічне обслуговування рукоятки¹

Затягніть правий і лівий кронштейн рукоятки до основної рами, обертаючи 22 мм відкритий гайковий ключ за годинниковою стрілкою.

ПРИМІТКА. Гайковий ключ повинен бути меншим ніж 0,50" товщиною.

Ослабте гайку кріплення педалі 22 мм гайковим ключем, обертаючи проти годинникової стрілки.

Затягніть педаль, вставивши довгу викрутку через отвори, міцно затягніть за годинниковою стрілкою.

Повторно затягніть гайку кріплення педалі 22 мм гайковим ключем, повертаючи його за годинниковою стрілкою.

Поворотний кронштейн рукоятки

Інструмент: 22 мм відкритий гайковий ключ



Педаль

Інструмент: 22 мм гайковий ключ

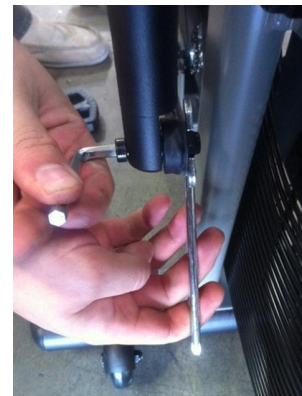


Технічне обслуговування кронштейна рукоятки²

Затягніть кронштейн рукоятки 6 мм шестигранним гайковим ключем і 13 мм відкритим гайковим ключем. Під час обертання нейлонових гайок тримайте поворотний кронштейн на місці.

Поворотний кронштейн рукоятки

Інструмент: 6 мм шестигранний гайковий ключ, 13 мм відкритий гайковий ключ



Технічне обслуговування кріпильних болтів рукоятки³

Затягніть кріпильні болти рукоятки за допомогою довгого (більше ніж 7") 8-мм шестигранного ключа.

Затягування болтів

Інструмент: 8 мм гайковий ключ



Затягування болтів

Інструмент: 8 мм гайковий ключ



Технічне обслуговування педалей⁴

Затягніть педалі 15мм ключем.

Права педаль затягується за годинниковою стрілкою, якщо дивитися з правої сторони велотренажера AirBike.

Ліва педаль затягується проти годинникової стрілки, якщо дивитись з лівої сторони велотренажера AirBike.

Затягування педалей

Інструмент: 15 мм гайковий ключ



Технічне обслуговування. Натяг ланцюга⁵

ОБЕРЕЖНО: Під час виконання перевірки ланцюга ви повинні уникати розміщення пальців між ланцюгом і гвинтами. Переконайтеся, що у вас є належна видимість і що ланцюг не рухається.

У велотренажера Assault AirBike є два ланцюга. Необхідно виконати огляд обох ланцюгів. Підтягнуті ланцюги можуть падати, а натягнуті ланцюги спричинять надмірний шум і передчасний знос. Правильно натягнутий ланцюг повинен бути приблизно від 3 мм до 5 мм вгору.

Спочатку перевірте задній ланцюг, при необхідності відрегулюйте натяг, а потім перевірте та налаштуйте передній ланцюг.

Щоб відрегулювати натяг ланцюга, послабте один набір осьових гайок 15мм відкритим гайковим ключем. Перевірте натяг ланцюга та встановіть необхідні регулювання на обидві сторони осі, затягуючи натяжну пружину 10 мм відкритим гайковим ключем. Поверніть гайки за годинникову стрілку, щоб збільшити натяг ланцюга і проти годинникової стрілки, щоб зменшити натяг ланцюга.

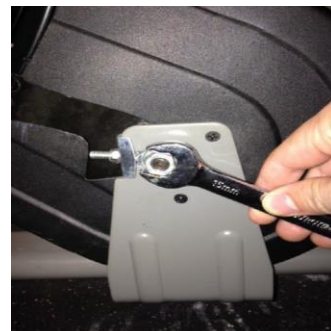
Коли буде встановлено необхідний натяг, міцно затягніть осьові гайки. Переконайтеся, що натяг не змінюється під час затягування гайок.

ПРИМІТКА. Важливо рівномірно регулювати гайки, щоб забезпечити правильне вирівнювання ланцюга. Переконайтеся у правильному розташуванні гайок.

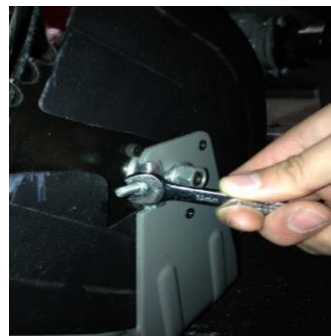
Регулювання ланцюга
Натисніть вгору, щоб перевірити натяг ланцюга



Регулювання вістової гайки
Інструмент: 15 мм гайковий ключ



Регулювання натягу ланцюга
Інструмент: 10 мм відкритий гайковий ключ



ASSAULT AIRBIKE

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ ПОКУПЦЯ

Підтвердження покупки

Примітка: Будь ласка, вкажіть деталі, пов'язані з придбанням велотренажера Assault AirBike нижче. Дана інформація буде необхідна у випадку, якщо тренажер потребуватиме сервісного обслуговування. ПРИЄДНАЙТЕ КОПІЮ КВИТАНЦІЇ ЩОДО ПРИДБАННЯ тут.

Дата покупки - -

Дилер _____

Номер телефону Дилера (_____) _____ - _____

Адреса Дилера _____

Дата покупки _____

Розміщення серійного номера на тренажері

Серійний номер розташований на основній рамі біля заднього стабілізатора.

Серійний номер: **A** **BB**

