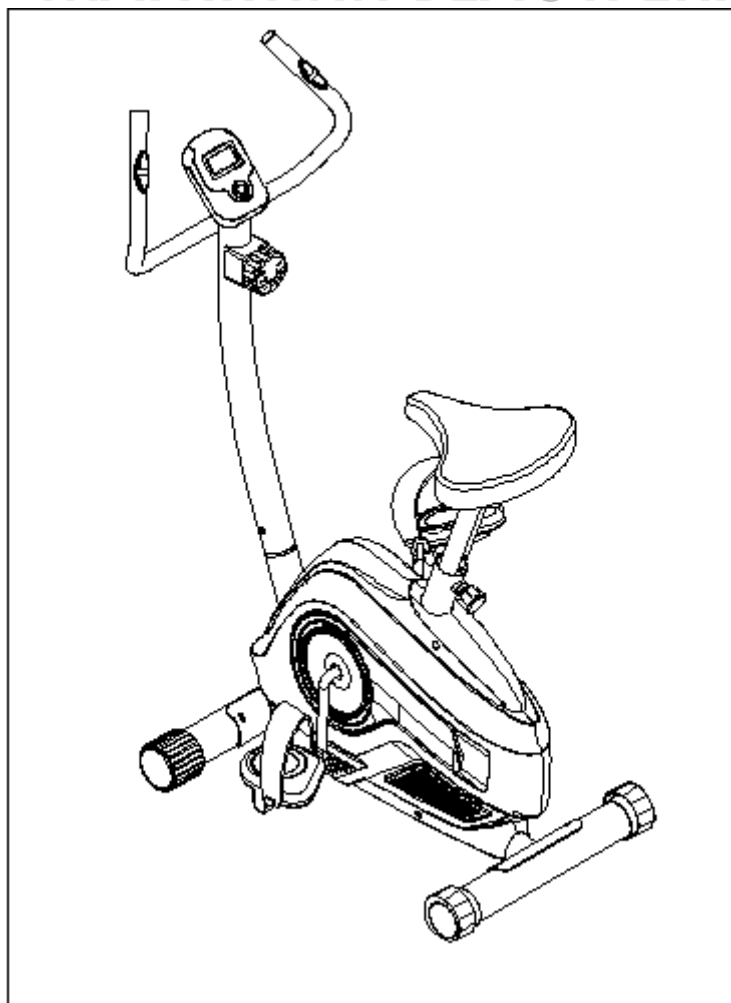


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

НВ-8022НР

МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоровий! Будь у формі!

Шановний клієнт,

Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед використанням тренажера!

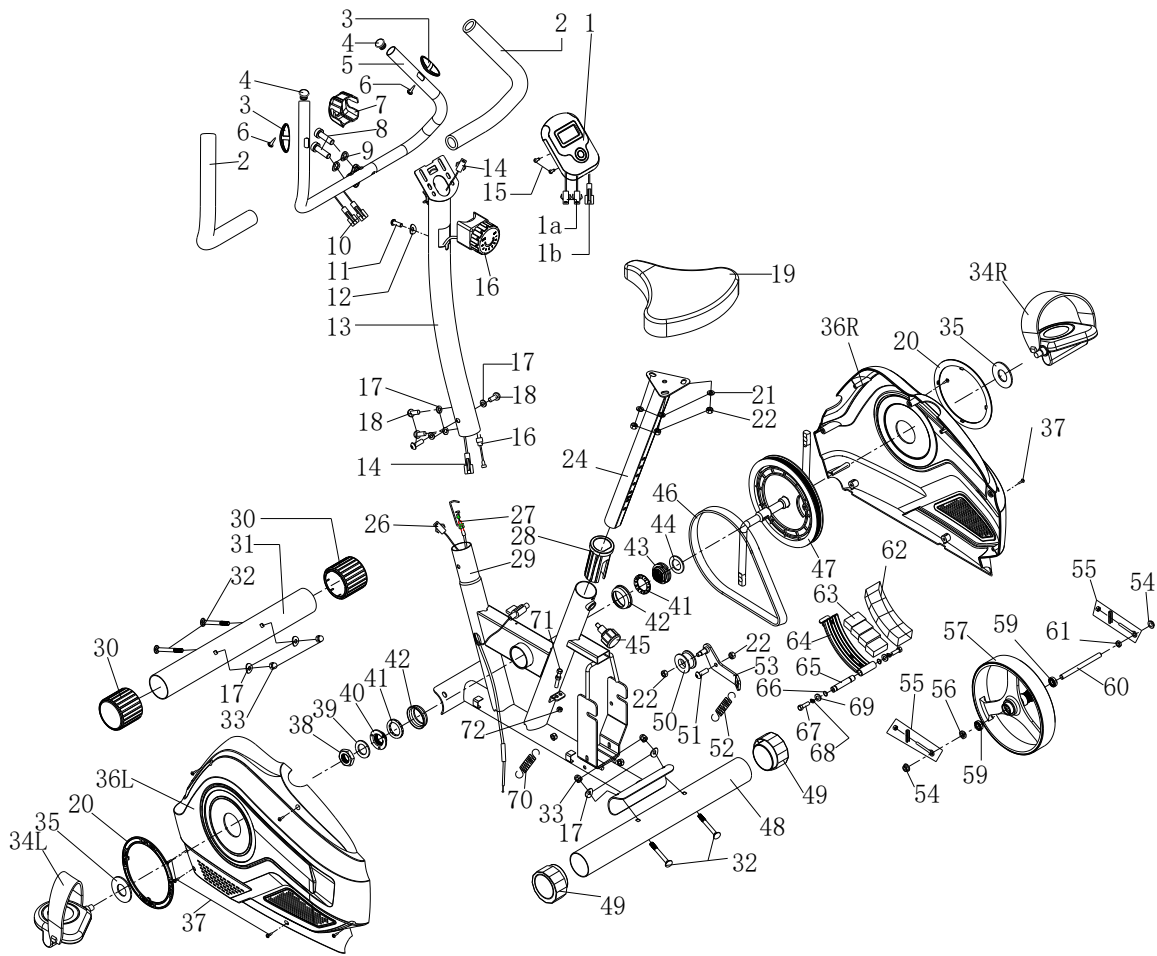
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Прийміть до уваги попередження, вказані нижче, перед тим як збирати чи використовувати тренажер.

1. Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику.
2. Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим як вперше використовувати тренажер та переконайтесь, що тренажер в безпечному стані.
3. Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте її якнайдалі від вологи та води.
4. Під тренажер покладіть підходящу основу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці де ви збираєте тренажер, щоб уникнути утворенню бруду тощо.
5. Перед тим як починати тренування приберіть всі об'єкти в радіусі 2 метрів від тренажера.
6. Не використовуйте агресивні засоби для прибирання. Використовуйте тільки ті інструменти, що поставляються у комплекті, чи власні відповідні інструменти для збирання тренажера чи ремонту будь-яких частин тренажера. Прибирайте краплі поту з тренажера образу після завершення тренування.
7. Неправильні чи надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми тренувань. Він може встановити максимальні налаштування (пульсу, ваттів, тривалість тренування) до яких ви можете тренуватись та отримати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в медичних цілях.

8. Тренуйтеся на тренажері тільки якщо він в гарному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні деталі в разі необхідності ремонту.
9. Цей тренажер може використовуватись тільки однією людиною за раз.
10. Вдягайте одяг та взуття призначенні для тренування на тренажері. Ваше взуття повинно підходити для тренажера.
11. Якщо ви відчуваєте головокружіння, нездужання чи інші нетипові симптоми, будь-ласка, припиніть тренування та якнайшвидше проконсультуйтеся з лікарем.
12. Люди, такі як діти та особи з фізичними вадами можуть використовувати тренажер тільки в присутності іншої особи, яка може надати першу допомогу чи пораду.
13. Потужність тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Тренажер обладнаний регулятором, що налаштовує опір. Зменшуйте опір, повертаючи регулятор для налаштування опору у напрямку до рівня 1. Збільшуйте опір, повертаючи регулятор для налаштування опору у напрямку до рівня 8. Максимальна вага користувача: 100 кг./220 фунтів.
14. З обережністю піднімайте чи пересувайте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди правильно піднімайте тренажер та/чи звертайтеся по допомогу.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА ПЕРЕЛІК ДЕТА



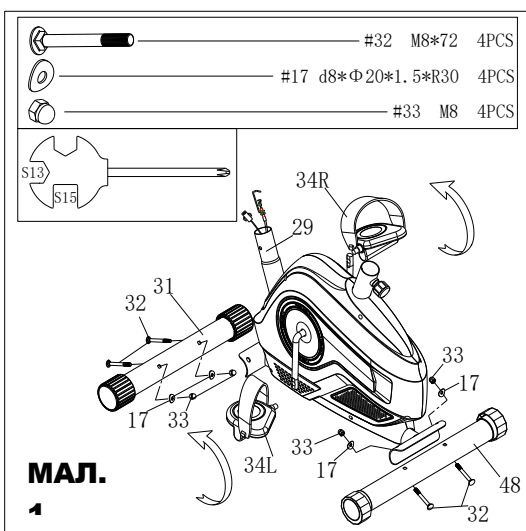
№	НАЗВА	КІЛ-Т	№	НАЗВА	КІЛ-ТЬ
1	Комп'ютер	1	42	Лівий корпус втулки	2
2	Пінопластовий кожух	2	43	Гайка	1
3	Рукоятка виміру пульсу(Ø 25)	2	44л/	Шайба	1
4	Кінцева заглушка (Ø 25)	2	45	Пружинна ручка	1
5	Центральне кермо	1	46	Ремінь	1
6	Шурупи ST4.2X19	2	47	Ручний маховик	1
7	Пластмасовий кожух керма	1	48	Задній стабілізатор	1
8	Болт М8Х30	2	49	Кінцева заглушка Ø60	2
9	Пружинна шайба	2	50	Пластмасове колесо	1
10	Дріт датчика	2	51	Болт М10Х1.0	1
11	Болт М5Х15	1	52	Натяжна пружина	1
12	Дугоподібна шайба D6	1	53	Кронштейн ременя	1
13	Опорна труба	1	54	Гайка М10Х1.0	2
14	Середній дріт	1	55	Болт	2
15	Болт М5Х10	2	56	Гайка М10Х1.0	2
16	Ручка натягнення	1	57	Махове колесо	1
17	Дугоподібна шайба	8	58	—	—
18	Болт	4	59	Підшипник	2
19	Сидіння	1	60	Вісь	1
20	Пластмасове кільце	2	61	Гайка М10*1*2.5	1
21	Шайба D8X Ø 16X1.5	3	62	Пластмаса решітка	1
22	Нейлонова гайка	5	63	Магніт	4
23	—	—	64	Магнітна дошка	1
24	Стійка сидіння	1	65	Вісь магнітної дошки	1
25	—	—	66	З'єднальне кільце D12	2
26	Дріт датчика	1	67	Болт М6*16	2
27	Дріт натягнення	1	68	Пружинна шайба D6	2
28	D-подібний пластиковий	1	69	Шайба D6*Ø16X1.5	2
29	Головна рама	1	70	Натяжна пружина	1
30	Задня кінцева заглушка Ø60	2	71	Болт М6*36	1
31	Передній стабілізатор	1	72	Гайка М6	2
32	Вагонний болт М8Х72	4			
33	Ковпачкова гайка М8	4		Ключ з відкритим зевом	1
34л/	Педаль	2		Торцевий ключ S6	1
35	Кожух кривошипа	2			
36	Кожух ланцюга	2			
37	Шурупи ST4.2X19	12			
38	Гайка	1			
39	Шайба	1			
40	Шайба II	1			
41	Упір для шарика	2			

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. Підготовка

- A. Перед збиранням переконайтесь, що у вас є достатньо місця навколо тренажера.
- B. Для збирання використовуйте надані інструменти.
- C. Перед збиранням, будь-ласка, перевірте чи всі деталі в наявності (перед цією інструкцією ви знайдете складальне креслення з усіма окремими деталями (позначені числами), з яких складається цей тренажер.

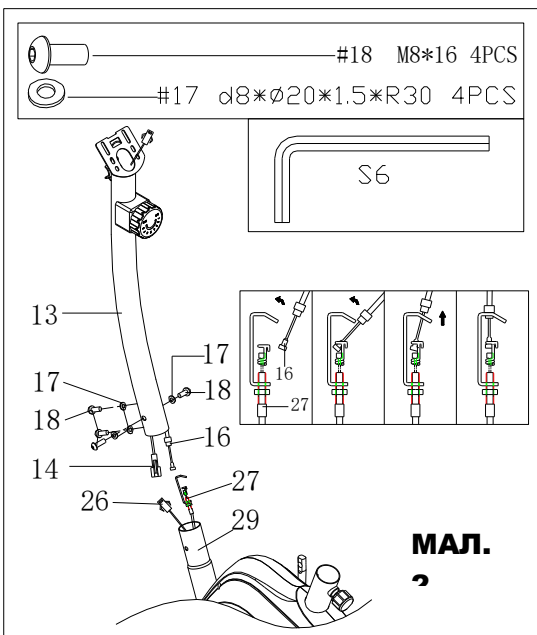
2. ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ



МАЛ. 1

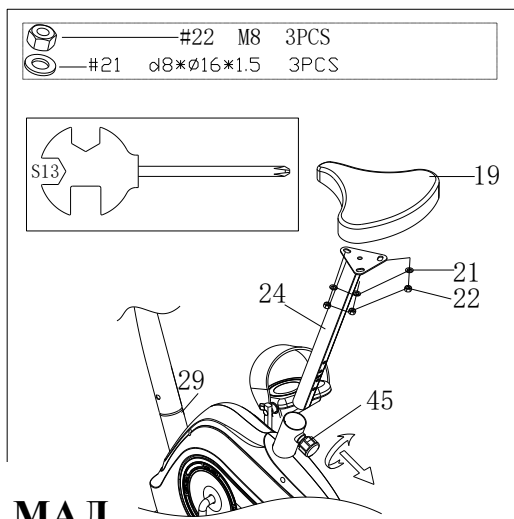
Зафіксуйте передній стабілізатор (31) та задній стабілізатор (48) на головній рамі (29) вагонним болтом (32) ковпачковою гайкою (33) та дугоподібною шайбою (17). За педаль (34Л/П) на плечі кривошипа як показано на мал. 1.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Переконайтесь, що права педаль (34П), помічена літерою (R), зафіксована на правому плечі кривошипа та закручена за годинниковою стрілкою.



МАЛ. 2

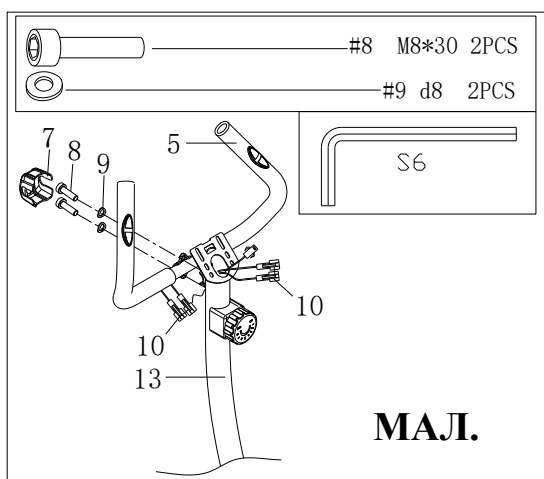
Спочатку, підключіть дрід датчика (14&26) та дрід контролера натягнення (16&27), як показано на мал. 2 та встановіть опорну трубу (13) на головній рамі (29), закріпіть болтом (18), дугоподібною шайбою (17).



МАЛ

МАЛ. 3

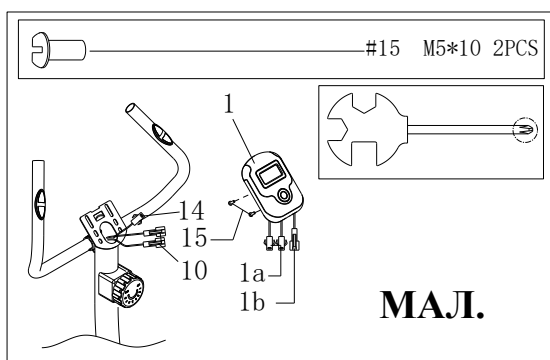
Зафіксуйте сидіння (19) на вертикальній стійці сидіння (24) гайкою (22) та шайбою (21). Вставте вертикальну стійку сидіння (24) в головну раму (29) та вирівняйте отвори. Закріпіть сидіння в позиції за допомогою регулятора (45). Правильну висоту сидіння можна налаштувати після завершення збирання тренажера.



МАЛ.

МАЛ. 4

Зафіксуйте кермо (5) на опірній трубі (13) болтом (8), шайбою (9) та пластиковим кожухом для керма (7) як показано на мал. 4.



МАЛ.

МАЛ. 5

Підключіть датчик як показано на мал. 5. Приєднайте комп'ютер (1) на опірну трубу (13) шурупами (15).

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ТИМ ЯК ПОЧАТИ ТРЕНУВАННЯ, ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ЗАКРУТИЛИ ВСІ БОЛТИ ТА ГАЙКИ.

ПРИМІТКА: КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА НА ТРУБІ ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА РУХАЄТЬСЯ, ЩО СПРОЩУЄ ДЛЯ ВАС ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА, А ТАКОЖ КІНЦЕВОЮ ЗАГЛУШКОЮ МОЖНА НАЛАШТОВУВАТИ РІВЕНЬ ПАРАЛЕЛЬНОСТІ.

ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання велотренажера дає вам декілька переваг. Це покращить вас фізичний стан, тонус м'язів та у поєднання з дієтою, що контролює калорії, допоможе скинути вагу.

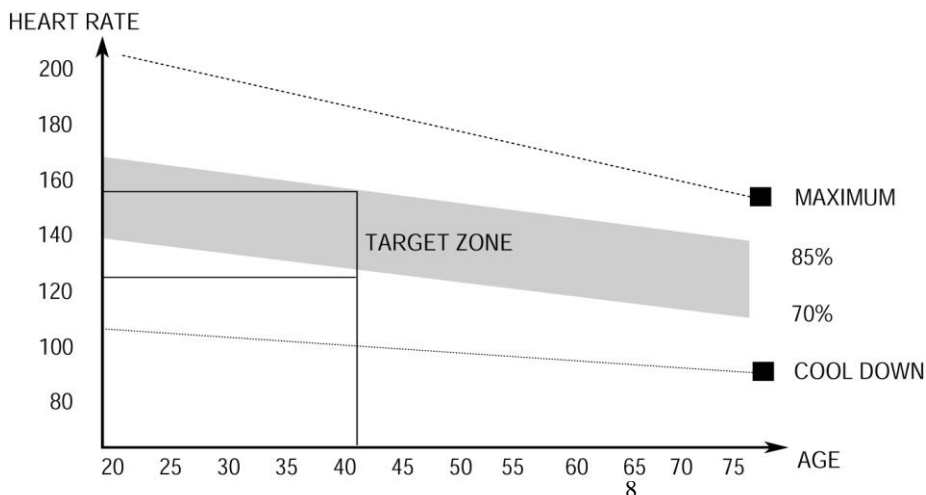
1. Етап розминки

Цей етап допомагає покращити циркуляцію крові по тілу та покращити роботу м'язів. Це також зменшить ризик виникнення судоми та пошкодження м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягування як показано нижче. Кожне розтягування слід утримувати приблизно по 30 секунд, не перенапружуйте та не робіть різких рухів м'язами. Якщо відчуваєте біль - зупиніться.



2. Етап тренування

Цей етап на якому ви прикладаєте зусилля. Після регулярного виконання м'язи ваших ніг стануть сильніші. Тренуйтеся наскільки зможете, але дуже важливо зберігати стабільний темп протягом тренування. Швидкість тренування повинна бути достатньою, щоб пришвидшити ваше серцебиття до цільової зони як показано на графіку нижче.



Цей етап повинен займати щонайменше 12 хвилин. оскільки більшість людей розпочинають з 15-20 хвилин.

3. Етап вправ на завершення тренування

Цей етап дозволяє вашій серцево-судинній системі та м'язам розслабитись. Це повторення розігріваючих вправ, наприклад, зменшення темпу, продовжуйте приблизно протягом 5 хвилин. Вправи на розтяжку непотрібно повторювати. Знову нагадуємо, що не слід перенапружувати м'язи та робити різкі рухи при розтягуванні. Чим довше та старанніше ви займаєтесь, тим сильніше стаєте. Рекомендується тренуватись щонайменше три рази на тиждень та, якщо можливо, розподілити тренування рівномірно по всьому тижню.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб тримати м'язи в тонусі вам необхідно мати достатньо високий рівень опору на тренажері. Це додасть вам відчуття натягнення в ногах та може означати, що ви не можете тренуватись настільки довго, наскільки хотіли б. Якщо ви також намагаєтесь покращити ваш стан, вам необхідно змінити вашу програму тренування. Вам необхідно тренуватись в нормальному режимі протягом розминки та завершення тренування, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, щоб ваші ноги працювали сильніше ніж завжди. Вам необхідно зменшити швидкість, щоб утримувати швидкість серцебиття в цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

Важливим фактором тут є ті зусилля, що ви вкладаєте. Чим сумлінніше та довше ви тренуєтесь тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це, те ж саме коли ви тренуєтесь, щоб покращити стан здоров'я, різниця тільки в меті.

ВИКОРИСТАННЯ

Контролер натягнення дозволяє вам змінити опір педалей. Високий опір утруднює обертання педалей, низький - спрощує. Для кращих результатів налаштуйте натягнення під час використання тренажера.

ПОСІБНИК ДЛЯ КОРИСТУВАННЯ МОНІТОРОМ

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ЧАС.....	00:00-99:59
ШВИДКІСТЬ(SPD).....	0.0-99.9КМ/ГОД (МИЛЬ/ГОД)
ДИСТАНЦІЯ(DIST).....	0.00-999.9КМ (МИЛЬ)
КАЛОРИЇ (CAL).....	0.00-9999ККАЛ
※ОДОМЕТР (ODO).....	0.0-9999КМ (МИЛЬ)
※РПУЛЬС (PUL)	0, 40~240 УД/ХВ.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE(SELECT/RESET): Ця кнопка дозволяє обрати та затриматись на певній функції, яку забажаєте.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. ВИМИКАЧ (ON/OFF)

- ◆ Система включається при натисканні чи коли сенсор отримує вхідний сигнал про швидкість.
- ◆ Система автоматично вимикається, коли швидкість не отримує вхідного сигналу чи кнопки не натискаються приблизно 4 хвилини.

2. RESET

Значення тренажера можна скинути заміною батарей чи натискання кнопки MODE протягом 3 секунд.

3. MODE

Оберіть SCAN чи LOCK, якщо не хочете входити в режим сканування, натисніть кнопку MODE коли курсор знаходиться на функції, яку ви хочете, що починає блимати.

ФУНКЦІЇ:

1. **TIME:** Натисніть кнопку MODE курсор не досягне функції TIME. Загальний час тренування показуватиметься, коли розпочнеться тренування.
2. **SPEED:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне функції SPEED. Буде показана поточна швидкість.
3. **DISTANCE:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне функції DISTANCE. Буде показана поточна швидкість.
4. **CALORIE:** Натисніть кнопку MODE курсор не досягне функції CALORIE. На початку тренування буде показуватись кількість спалених калорій.
5. **ODOMETER (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне функції ODOMETER. Буде показана поточна швидкість.
6. **PULSE (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне функції PULSE. Поточна швидкість серцебиття користувача буде відображуватись в ударах за хвилину. Покладіть долоні на обидві контактні пластинки (чи прикріпіть до вуха кліпсу) та очікуйте 30 секунд для точного зчитування.

SCAN: Автоматично показує зміни кожні 4 секунди.

BATTERY:

Якщо монітор погано показує, будь-ласка, замініть батарейки.