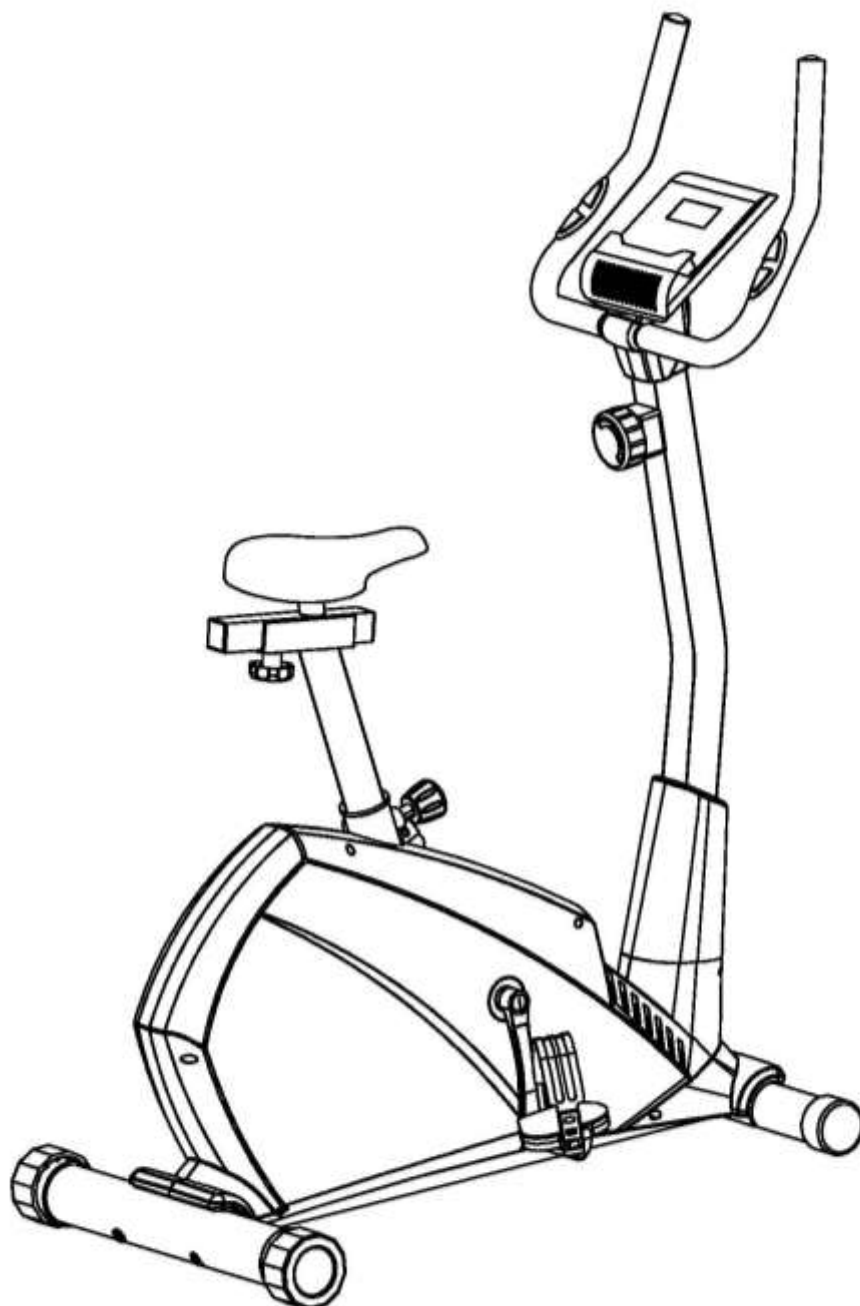


# МАГНИТНЫЙ ВЕЛОСИПЕД DELUXE

---

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



### **ВАЖНО !**

*Пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого оборудования.*

*Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.*

*Технические характеристики данного оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

## **Перед началом**

Благодарим Вас за покупку этого магнитного велосипеда! Перед использованием оборудования внимательно прочитайте данное руководство для вашей безопасности и пользы.

Перед сборкой извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все перечисленные детали были поставлены. Инструкции по монтажу описаны в следующих шагах и иллюстрациях.

## **ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

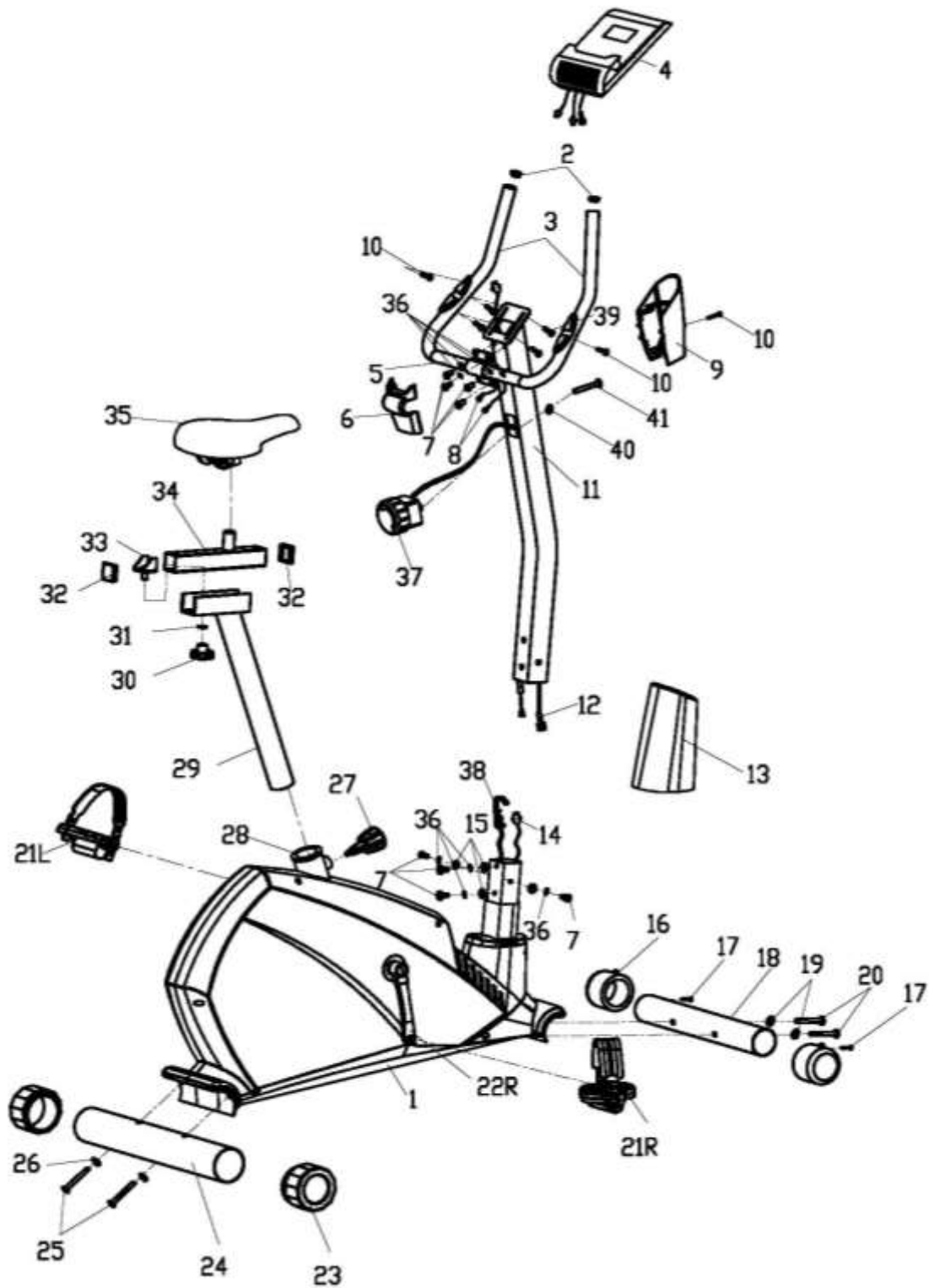
### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

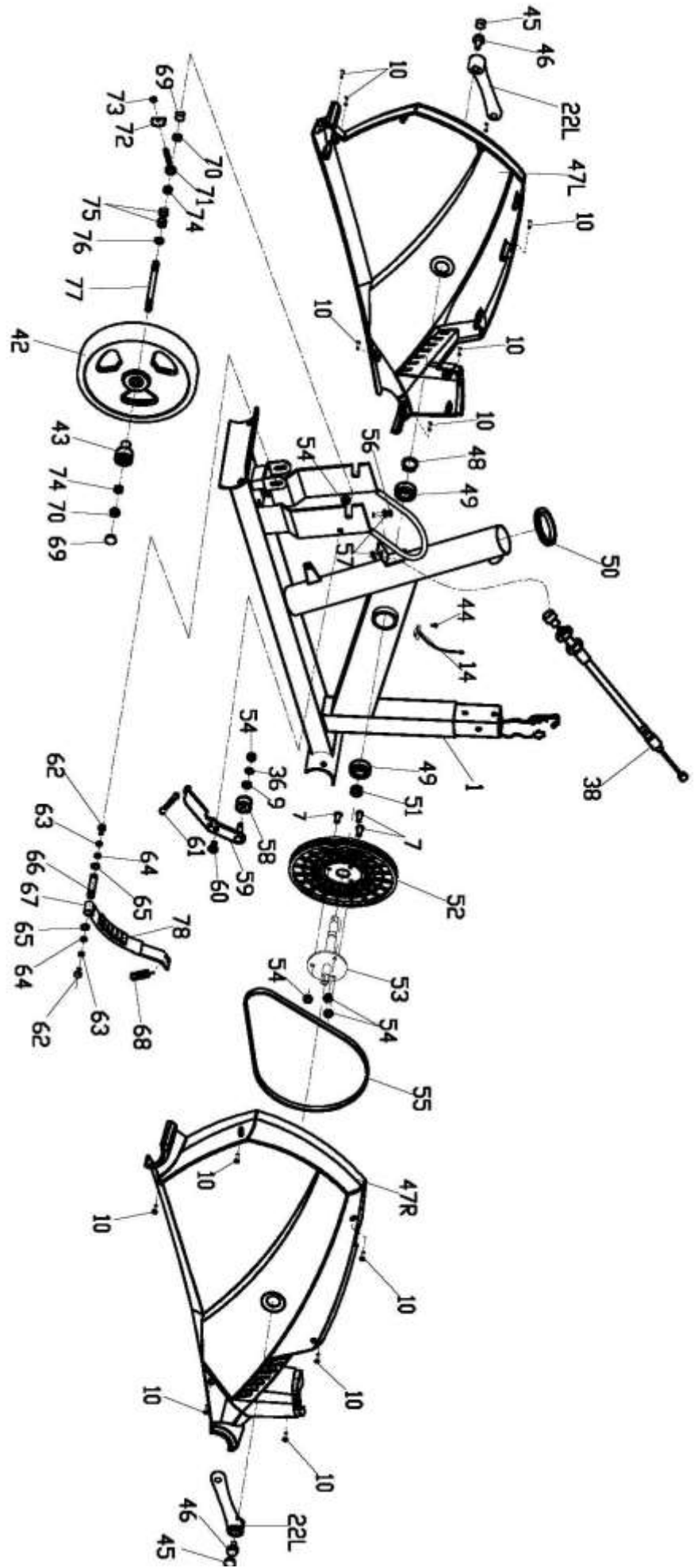
**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЕ** инструкцию перед сборкой вашего оборудования. В частности, соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать оборудование в первый раз и убедитесь, что тренажер соответствует условиям безопасности.
2. Установите машину в сухом ровном месте, подальше от влаги и воды.
3. Под оборудование, в период сборки, следует постелить подходящее основание (например, резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы избежать загрязнения и т. п.
4. Перед началом тренировки, удалите все объекты в радиусе 2-х метров от оборудования.
5. НЕ используйте агрессивные чистящие средства, чтобы очистить оборудование, используйте только поставляемые или подходящие средства. Удаляйте капли пота с оборудования сразу после окончания тренировки.
6. Ваше здоровье может зависеть от неправильных или чрезмерных тренировок. Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий. Он определит максимальную нагрузку (пульс, длительность тренировок и т.д.), в соответствии с которыми вы сможете заниматься и даст точные рекомендации для тренировки. Данное оборудование не подходит для терапевтических целей.
7. Тренируйтесь только на исправном оборудовании. Используйте только оригинальные запасные части для любых необходимых ремонтных работ.  
Это оборудование предназначено для использования одновременно только одним человеком. Во время занятий одевайте тренировочную одежду и обувь. Обувь для тренировок должна быть подходящей.
8. Если у вас есть ощущение головокружения, тошноты и другие аномальные симптомы, пожалуйста, прекратите занятия и обратитесь к врачу как можно скорее.
9. Дети и инвалиды должны заниматься на тренажере только в присутствии другого человека, который сможет оказать помощь и дать совет.
10. Нагрузка увеличивается с увеличением скорости, и наоборот. Тренажер оснащен регулируемой ручкой, которая регулирует нагрузку. Чтобы снизить нагрузку поверните ручку регулировки к значению 1. Для увеличения нагрузки, поверните ручку регулировки к значению 8.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом любой программы физических упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом. ЭТО особенно важно для людей в возрасте старше 35 лет или людей с

проблемами здоровья. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ.  
СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ / Максимальный вес пользователя: 120KG  
**СХЕМА ДЕТАЛЕЙ**





# СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Главная рама	1	42	Маховик	1
2	Заглушка	2	43	Малый ремень колеса	1
3	Ручки для держания	2	44	Винт	1
4	Компьютер	1	45	Малая пластиковая крышка	2
5	Рукоятка	1	46	Фланцевый болт М8	2
6	Передняя крышка руля	1	47L/R	Защита цепи	1р.р.
7	Болт М8Х15	8	48	Мягкая шайба D17	1
8	Провод датчик импульса	2	49	Подшипник 6203	2
9	Задняя крышка руля	1	50	Втулка	1
10	Крестообразный винт ST4.2X18	1	51	Прокладка	1
11	Стойка руля	1	52	Шкив ремня	1
12	Удлинитель кабеля датчика	1	53	Средняя ось	1
13	<b>Защитная крышка</b>	1	54	Пластиковая гайка М8	5
14	Нижний провод датчика	1	55	Ремень	1
15	Плоская шайба d8	4	56	Шестигранный болт	1
16	Роликовая торцевая крышка	2	57	Шестигранная гайка М5	2
17	Крестообразный винт ST3.5X10	2	58	Холостое колесико	1
18	Передний стабилизатор	1	59	Холостая трубка	1
19	Дуговая шайба d8XФ19X1.5XR30	2	60	Болт	1
20	Болт М8ХL72	2	61	Прокладка 1	1
21L/R	Педаль (L/R) (левая/правая)	1рr	62	Болт с шестигранной головкой	2
22L/R	Коленчатый рычаг (L/R) (лев/прав)	1рr	63	Мягкая шайба D6	2
23	<b>Задняя крышка</b>	2	64	Плоская шайба D6	2
24	Задний стабилизатор	1	65	Мягкая шайба D12	2
25	Allen Bolt М8ХL90	2	66	Ось магнитной доски	1
26	Дуговая шайба d8X2 XФ25 XR39	2	67	Магнитная доска	1
27	Контактная ручка М16Х1.5Х32	1	68	Рессора 2	1
28	Втулка штока сиденья	1	69	Заглушка на гайку	2
29	Вертикальная стойка сиденья	1	70	Шестигранная гайка	2
30	Гайка М10	1	71	Болт	1
31	Плоская шайба d10	1	72	U-образная шайба	1
32	Квадратная торцевая крышка	2	73	Шестигранная гайка М6	1
33	U-образный слайдер	1	74	Тонкая гайка М10×1	2
34	Горизонтальная стойка сиденья	1	75	Прокладка Ф 16× Ф 10.5×9	2
35	Сиденье	1	76	Прокладка Ф 16× Ф 10.5×3	1
36	Пружинная шайба d8	8	77	Ось маховика	1
37	Верхний кабель управления натяжением	1	78	Квадратный магнит	10
38	Нижний кабель управления натяжением	1			
39	Крестовой винт М5Х10	4			
40	Полукруглая шайба d5	1			

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Большая часть перечисленных для сборки деталей были упакованы отдельно, но некоторые группы деталей находятся в собранном виде. В этих случаях, просто разберите их и заново установите, как это требует сборка.

Пожалуйста, руководствуйтесь шагами по сборке, отмечая все предварительно установленные детали.

**ПОДГОТОВКА:**

Перед сборкой убедитесь, что у вас будет достаточно места вокруг оборудования.

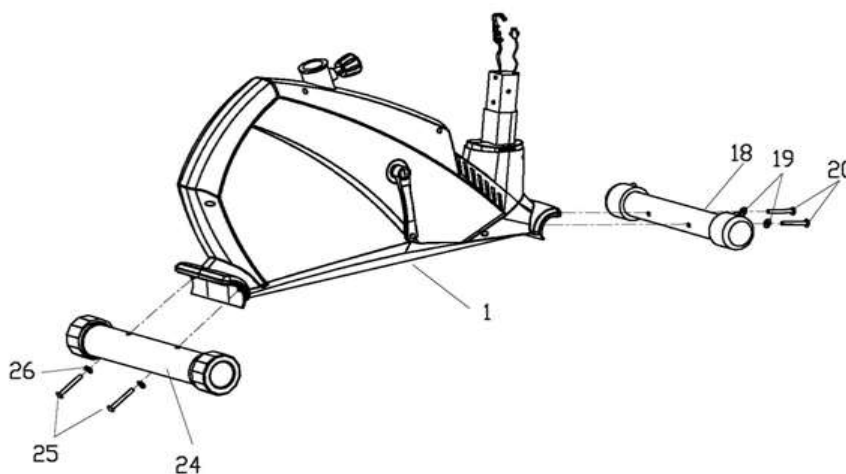
Используйте прилагаемый набор инструментов для сборки. Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, все ли необходимые детали в наличии.

Настоятельно рекомендуется перемещать тренажер в собранном виде двум или более людям, чтобы избежать возможных травм.

## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

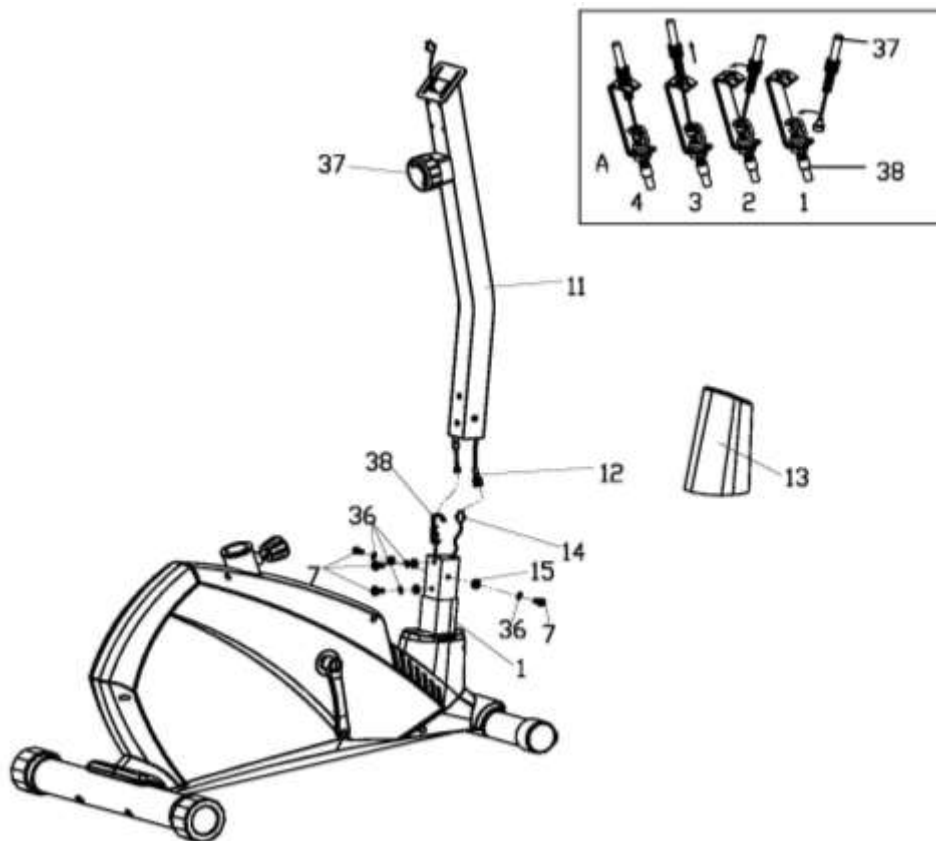
**ШАГ 1**

1. Установите передний стабилизатор (18) к главной раме (1) с помощью болтов (20) и дуговых шайб (19)
2. Зафиксируйте задний стабилизатор (24) к главной раме (1) с помощью болтов (25) и дуговых шайб (26) как показано на рисунке.

**ШАГ 2**

1. Сдвиньте защитную крышку (13) на стройке руля (11);
2. Подсоедините нижний провод датчика (14) к удлинителю кабеля датчика (12), а затем установите нижний кабель управления натяжением (38) на верхний кабель управления натяжением (37), идущий от контроллера, убедитесь, чтобы кабель был правильно подключен. Закрепите стойку руля (11) на основной раме (1) с помощью

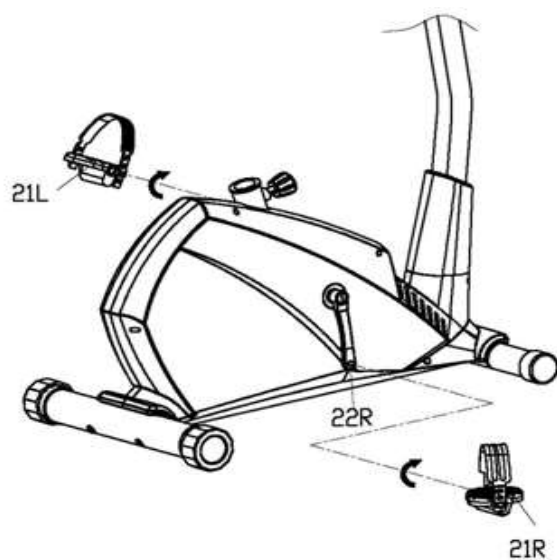
болтов (7), пружинных шайб (36) и плоских шайб (15), как показано на рисунке. Сдвиньте крышку (13) в исходное положение.



### ШАГ 3

Прикрепите педали (21L / R) к коленчатым рычагам (22L / R), соответственно, в зависимости от положения пользователя по время тренировки. Всегда следите за тем, чтобы педали были надежно затянуты перед началом любого упражнением.

**Примечание:** левая педаль обозначается L, правая педаль обозначается R. Для затяжки поверните левую педаль против часовой стрелки, а правую - по часовой стрелке.



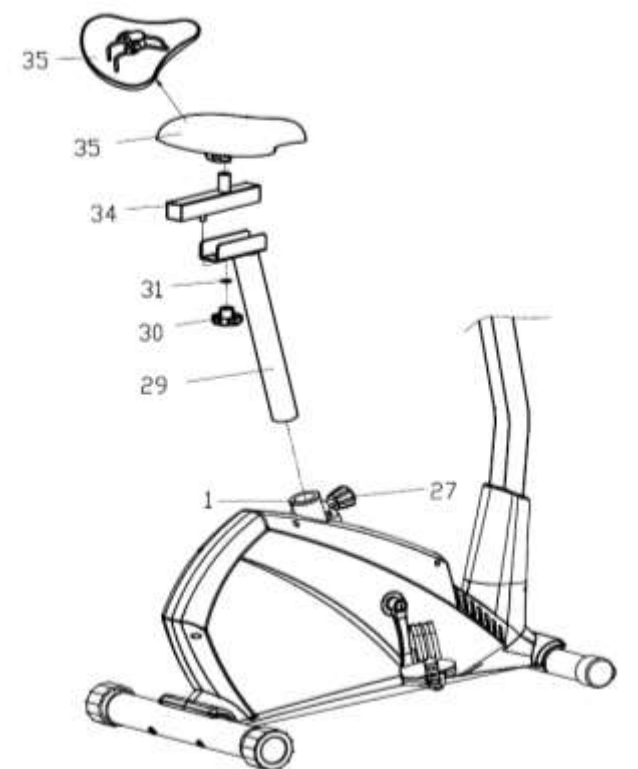
#### ШАГ 4

1. Вставьте стойку сиденья (29) в основную раму (1), зафиксируйте ручкой (27) на соответствующей высоте, как показано на рисунке.

2. Затем установите горизонтальную стойку сиденья (34) к вертикальной стойке сиденья (29), закрепите ее плоской шайбой (31) и гайкой (30), как показано на рисунке.

3. Прикрепите сиденье (35) к горизонтальной стойке сиденья (34), закрепите винтом и гайкой под сиденьем.

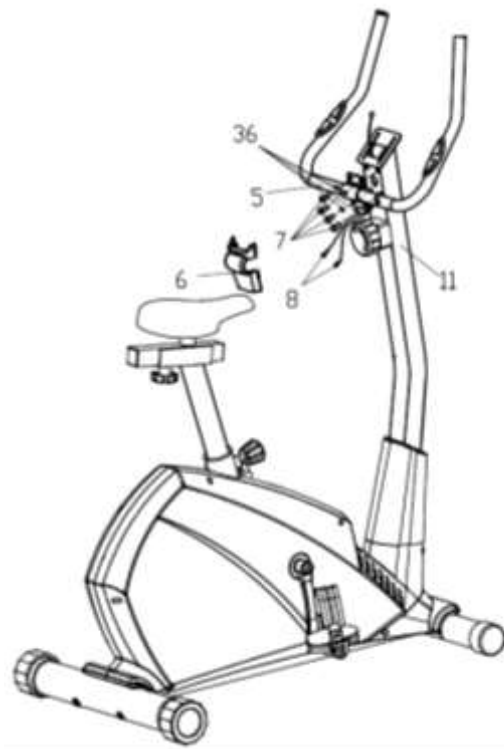
Примечание: Перед началом тренировки убедитесь, что сиденье (35) плотно прилегает к горизонтальной стойке (34).



#### ШАГ 5

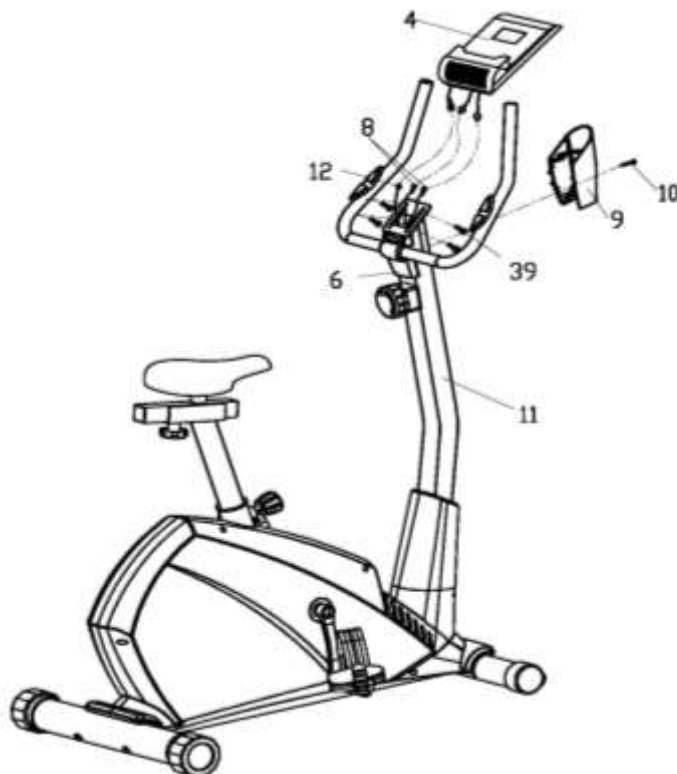
Вытащите провода датчика импульсов (8) из стойки руля (11) через кронштейн компьютера сверху. Установите рукоятку (5) к стойке руля (11), закрепив ее болтами (7) и пружинными шайбами (36), как показано на рисунке. Наконец, прикрепите переднюю крышку руля (6) к рулю.





## ШАГ 6

1. Подключите все провода (8 и 12) к проводам, идущим от компьютера (4), а затем установите компьютер на кронштейн компьютера в верхней части стойки руля (11), закрепив его крестообразными винтами (39) и плоскими шайбами (38), как показано на рисунке.
2. Установите заднюю крышку руля (9) на стойке руля (11), убедитесь, что правильно установили переднюю и заднюю крышки (6 и 9), а затем закрепите их вместе с помощью крестообразных винтов (10), как показано на рисунке.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

N0:SMS\_206

## **То, что вы должны знать перед тренировкой**

### **A. User Data/Параметры пользователя:**

Перед началом тренировки Вы должны ввести свои личные параметры. Нажмите кнопку BODY FAT для ввода персональных данных: пол, возраст, рост; после ввода ваших данных компьютер будет сохранять заданные параметры до тех пор, пока батарея не будет вынута.

### **B. Clock Mode/Установка ЧАСЫ:**

- a. Если в течении 4 минут вы не нажмете кнопку или не будет другого входного сигнала, компьютер по умолчанию включит функцию ЧАСЫ. Нажав кнопку ENTER вы можете переключить функцию ЧАСЫ и ТЕМПЕРАТУРА в функцию ЧАСЫ. Нажав любую другую кнопку вы выйдете из меню ЧАСЫ.
- b. Нажмите кнопку ENTER, удерживайте ее в течении 2 секунд - дисплей произведет сброс. С помощью кнопок UP или DOWN установите время, затем нажав кнопку ENTER вы можете перейти к следующим настройкам. Если настройка показателей времени не будет начата в течении 30 секунд начнется автоматический отсчет времени.

## **Функции и особенности:**

1. CLOCK/ЧАСЫ: Дисплей отображает текущее время в часах и минутах.
2. ALARM/БУДИЛЬНИК: Вы можете установить утренний звонок будильника или время запуска компьютера. Звуковой сигнал будет подаваться каждые 2 секунды на протяжении того периода времени, которое вы установите.
3. TEMPERATURE/ТЕМПЕРАТУРА: Отображает текущую температуру.
4. TIME/ВРЕМЯ: Отображает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер будет автоматически отсчитывать время от 0:00 до 99:59 с интервалом(шагом) в 1 секунду. Используя кнопки UP и DOWN вы можете запрограммировать компьютер на обратный отсчет времени с 0:00 до 99:00. Как только отсчет времени достигнет 0:00, но вы будете продолжать тренировку, компьютер издаст звуковой сигнал и вернет отсчет времени к исходному, что позволит вам определить какое время вы еще занимаетесь.
5. SPEED/СКОРОСТЬ: Отображает скорость во время тренировки в км (миль)/час.
6. DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ: Отображает пройденной расстояние во время каждой тренировки до максимум 999.9 км/миль.
7. CALORIES/КАЛОРИИ: Ваш компьютер будет отображать общее количество сожженных калорий в любой момент времени во время тренировки.
8. AGE/ВОЗРАСТ: Вы можете запрограммировать ваш компьютер на возраст от 10 до 99 лет. Если вы не ввели свой возраст, эта функция по умолчанию будет стоять 35 лет.
9. PULSE/ПУЛЬС: Ваш компьютер отображает частоту пульса в ударах/минуту во время тренировки.
10. RPM/ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ: Ваша частота вращения педалей.
11. SCAN/АНАЛИЗ: В начале, до тех пор, пока дисплей будет автоматический сканировать время, дистанцию, калории, обороты, пульс, скорость, все эти функции будут отображаться на мониторе в течении 6 секунд.
12. PULSE RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: В период этапа START, оставьте руки держась за рукоятки или оставьте датчик пульса на груди, затем нажмите кнопку "PULSE RECOVERY", все функции монитора, кроме функции «TIME», остановятся. Время начнет отсчет с 01:00 - 00:59 - до 00:00. Как только время достигнет показателя 00:00, компьютер покажет статус восстановления вашего сердечного ритма от F1.0 до F6.0.

### **1.0 означает БОЛЕЕ ЧЕМ ДОСТАТОЧНЫЙ**

**1.0 < F < 2.0** означает ЗАМЕЧАТЕЛЬНО

**2.0 ≤ F ≤ 2.9** означает ХОРОШО

**3.0 ≤ F ≤ 3.9** означает ДОСТАТОЧНО

**4.0 ≤ F ≤ 5.9** означает НИЖЕ СРЕДНЕГО

**6.0** означает ПЛОХО

**Примечание:** Если компьютер видит входной импульс сигнала пульса, тогда в окне PULSE отобразится буква «P». Если в окне сообщений отображается "Err" (ошибка), оставьте положение рук на индукционных сканерах и нажмите на кнопку ENTER, затем нажмите кнопку RECOVERY.

### **Функциональные кнопки:**

Описание 6 функциональных кнопок:

1. Кнопка UP/ВВЕРХ: Во время настройки нажимайте эту кнопку, чтобы увеличить значения времени, дистанции, калорий, возраста, веса, роста и др., а также для выбора пола. Настраивая режим CLOCK/ЧАСЫ, пользуясь этой кнопкой, вы также можете изменять значения для установки будильника.
  2. Кнопка DOWN/ВНИЗ: Во время настройки нажимайте эту кнопку, для уменьшения значения времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и др., а также для выбора пола. Настраивая режим CLOCK/ЧАСЫ, пользуясь этой кнопкой, вы также можете изменять значения для установки будильника.
  3. Кнопка ENTER/RESET//ВВОД/СБРОС: а. Нажимайте кнопку для подтверждения введенных данных.  
б. Удерживая кнопку в течении 3 секунд, компьютер сбросит все настройки.
  4. Кнопка BODY FAT/ТЕЛЕСНЫЙ ЖИР: Прежде чем измерить соотношение жировой массы в теле введите свои параметры.
  5. Кнопка MEASURE/МЕРА: Нажмите на эту кнопку, чтобы определить соотношение жира в организме, а также BMI (индекс массы тела) и BMR (базальная скорость метаболизма).
    - а. FAT %/ЖИР%: После измерения покажет процентное содержание жира после измерения.
    - б. BMI (Body Mass Index)/Индекс массы тела: BMI (индекс массы тела) как для мужчин так и для женщин показывает меру жира в организме к росту и весу.
    - в. BMR (Базальная скорость метаболизма): (BMR) показывает сколько калорий необходимо для работы организма. Показатель не ведет учет никакой активности, это просто показатель энергии, необходимой для поддержания сердечного ритма, дыхания и нормальной температуры тела. Он измеряется при комнатной температуре, когда тело находится в состоянии покоя, но не в спящем состоянии.
- Примечание:** Нажмите кнопку MEASURE/МЕРА, руки должны находиться на индукционных сканерах, примерно через 10 секунд компьютер отобразит результаты. Если руки не будут находиться на индукционных сканерах, компьютер отобразит «Err». Для выходы из меню нажмите одну из трех кнопок ENTER, UP или DOWN.
6. Кнопка PULSE RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: Нажмите эту кнопку для активации функции восстановления сердечного ритма.

### **Аккумулятор/Батарея:**

Если показания на мониторе отображаются некорректно, замените аккумулятор, чтобы восстановить его функции.

## РАЗОГРЕВ И ОХЛАЖДЕНИЕ

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и охлаждения. Выполняйте всю программу по крайней мере два или, предпочтительно, три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить свои тренировки до четырех или пяти раз в неделю.

### РАЗОГРЕВ

Цель разминки - подготовить тело к упражнениям и свести к минимуму травмы. Разминайтесь в течение двух-пяти минут перед тренировкой или занятиями аэробикой. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают мышцы. Занятия могут включать оживленную прогулку, бег трусцой, прыжки, скакалку и бег на месте.

### РАСТЯЖКА

Разогрев мышц перед тренировкой, а также растягивание их после занятий очень важно. Растягивать мышцы при разогретом теле легче и значительно снижает риск получения травмы. Время разминки должно быть в течении 15-30 минут. **НЕ ПРЫГАЙТЕ.**



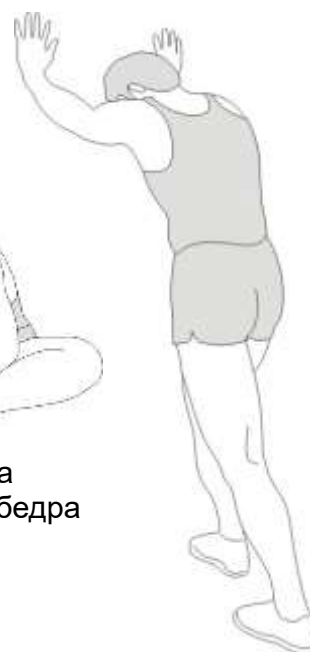
Растяжка боков



Касание  
пальцев  
ног



Растяжка  
внутреннего бедра



Растяжка мышц  
голени



Растяжка  
подколенных  
мышц

Всегда помните, перед началом тренировки проконсультируйтесь со своим врачом.

### ОСТЫВАНИЕ

Целью охлаждения является вернуть тело в конце каждой тренировки в нормальное или близкое к нормальному, состоянию покоя. Правильное остывание медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет нормализоваться кровообращению.