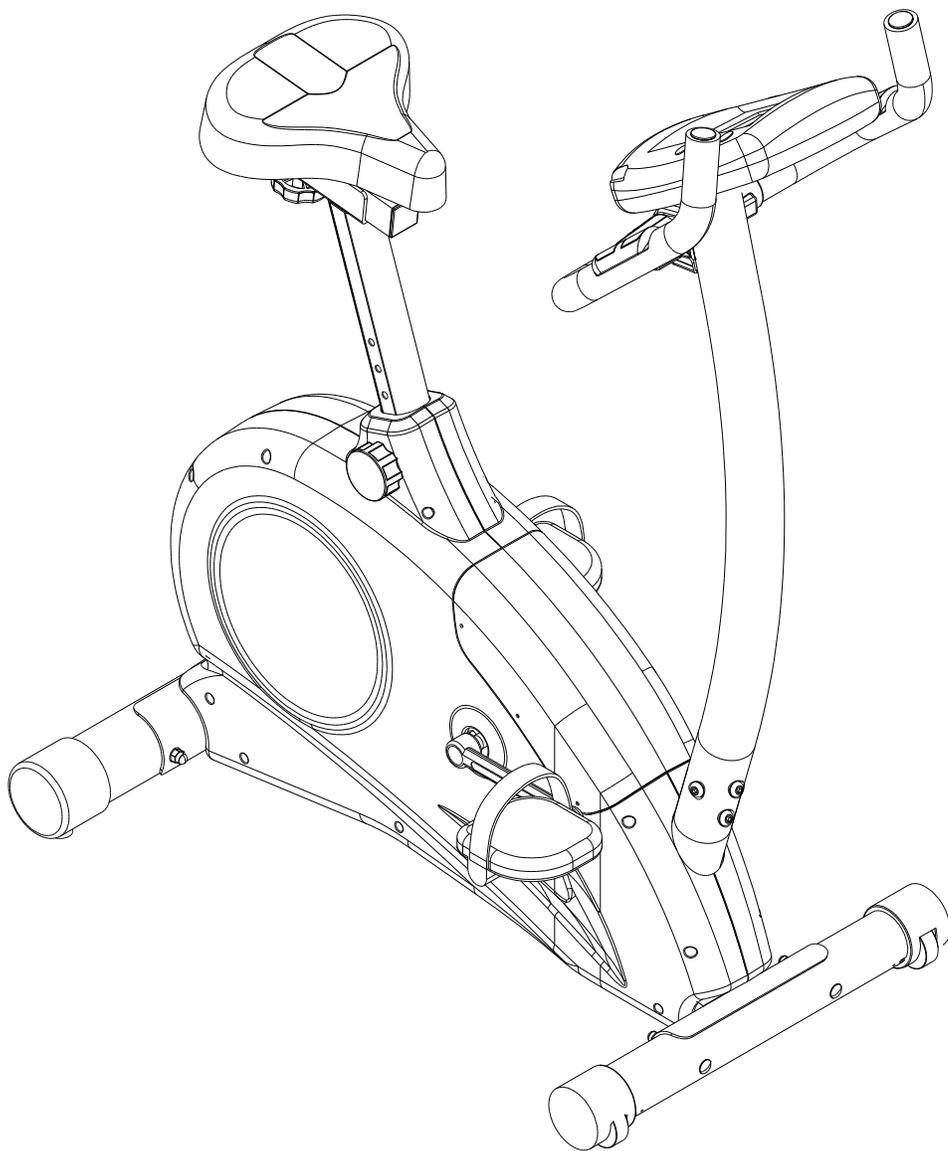


# ВЕЛОТРЕНАЖЕР НВ 8030НР



## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## Важливі запобіжні заходи

**Увага:** Щоб уникнути серйозних травм уважно прочитайте цей розділ перед тим, як приступати до збирання або занять на тренажері.

1. Власник зобов'язаний ознайомити всіх користувачів із запобіжними заходами.
2. Важливо повністю прочитати цей посібник і всю супутню документацію до тренажера, а також виконати всі описані в ньому вимоги, перш ніж приступати до використання пристрою.
3. Якщо під час занять Ви відчули біль або запаморочення, негайно припиніть тренування й зверніться до лікаря
4. Установлюйте тренажер на твердій рівній поверхні. Ви можете використовувати полотно для захисту підлоги або килима.
5. Проводьте регулярний огляд усіх деталей і стежте за тим, щоб усі кріпильні елементи були надійно затягнуті. Негайно замінюйте деталі, що пошкодилися або спрацювалися.
6. Не допускайте дітей і свійських тварин до тренажера.
7. Завжди надягайте спортивне взуття для тренувань, щоб захистити ноги. Не надягайте занадто вільний або довгий одяг для занять.
8. Будьте обережні, коли сідаєте або сходите із тренажера.
9. Прочитайте всі попередження на корпусі тренажера.
10. Максимально припустима вага користувача – 124 кг (275 lbs).

Тренажер призначений для використання тільки в приміщенні. Не використовуйте тренажер в інших умовах.

**Увага:** перш ніж приступати до занять за будь-якою програмою, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для користувачів старше 35 років й людей, що перенесли серцеві захворювання. Повністю прочитайте посібник перед використанням. Компанія-виробник не несе ніякої відповідальності за травми або матеріальний збиток, отримані в результаті використання тренажера.

## **Комплект поставки тренажера, список інструментів і інструкція зі збирання**

Збирання тренажера розбите на 7 простих етапів, кожний з яких складається з декількох збиральних кроків. Перш ніж починати збирання повністю прочитайте інструкцію, щоб запам'ятати послідовність дій.

- Для збирання й нормального використання тренажера Вам знадобиться вільний простір розміром 120 см x 180 см (4' x 6').
- Для збирання потрібні такі інструменти:
  - Шестигранний гайковий ключ 6 мм (є у комплекті поставки);
  - Відкритий гайковий ключ 13мм, 14мм, 15мм (є у комплекті поставки);
  - Хрестоподібна викрутка (є у комплекті поставки).

Також перед збиранням тренажера перевірте розмір і кількість усіх деталей. Для цього скористайтеся списком комплекту поставки, а також повнорозмірною діаграмою, на якій зображені всі необхідні для збирання інструменти. Просто прикладіть відповідний інструмент до його зображення на діаграмі.

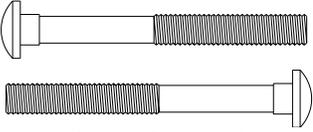
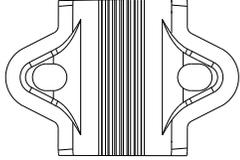
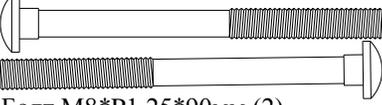
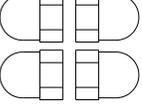
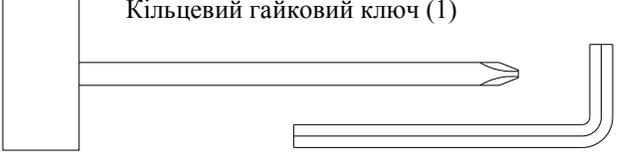
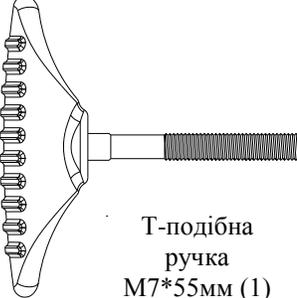
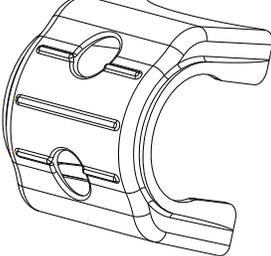
## Комплект поставки

Кількість	Опис	Номер
1	Комп'ютер	1
1	Кермо	2
2	Губчастий насадок	3
2	Передня кришка керма	4
1	Задня кришка керма	5
1	Задня кришка керма	6
1	Провід пульсометра	7
4	Болти для фіксації комп'ютера	8
1	Стояк керма	9
4	Шестигранний болт	10
8	Вигнута шайба	11
1	Верхній комп'ютерний провід	12
1	Болт фіксації керма	13
1	T-подібна ручка	14
1	Втулка T-подібної ручки	15
1	Кришка фіксатора керма	16
2	Пружинна шайба	17
2	Шайба	18
1	Фіксатор керма	19
1	Адаптер	20
1	Електричний провід	21
2	Кришка повзунця сидіння	22
1	Корпус тренажера	23
1	Нижній комп'ютерний провід	24
1	Сенсорна коробка	25
2	Болт	26
4	Шестигранна гайка	27
1	Мотор постійного струму	28
1	Вісь	29
1	Регулятор висоти стояка сидіння	30
1	Магнітний важіль	31
1	Блок	32
1	Маховик	33
1	V-подібний пас	34
1	Втулка стояка сидіння	35
1	Лівий кожух	36
7	Болт	37
1	Лівий тримач педалі	38
1	Ліва педаль	39
1	Верхній кожух	40
1	Правий кожух	41
6	Болт	42
1	Правий тримач педалі	43
1	Права педаль	44
2	Заглушка тримача педалі	45

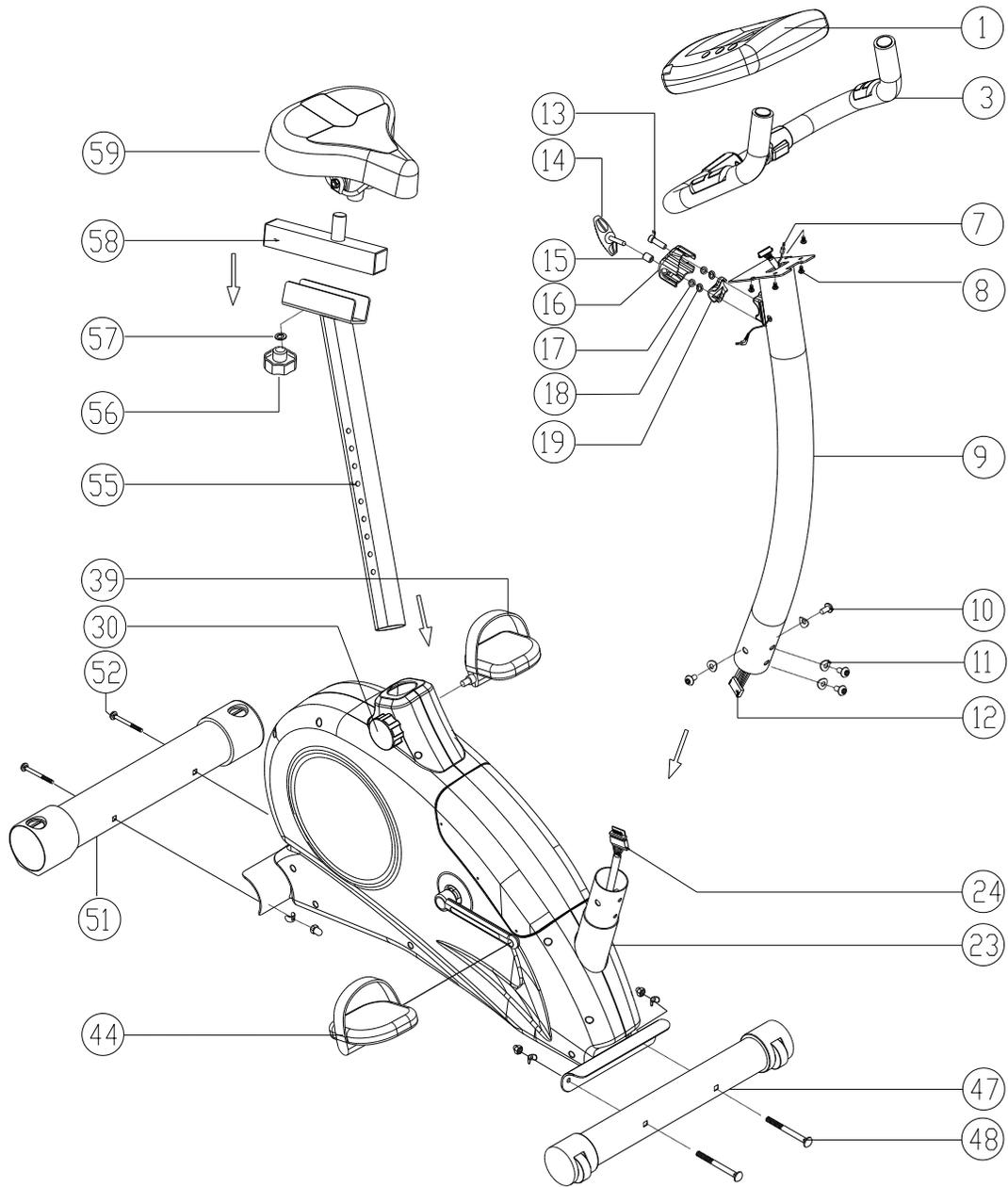
2	Болт	46
1	Передня опора	47
2	Болт із квадратним підголовком	48
2	Болт	49
2	Транспортувальне коліщатко	50
1	Задня опора	51
2	Болт із квадратним підголовком	52
2	Торцевий ковпачок	53
2	Болт	54
1	Стояк сидіння	55
1	Фіксатор повзунка сидіння	56
1	Плеската шайба	57
1	Повзунок сидіння	58
1	Сидіння	59
1	Шестигранний болт	60
3	Болт	29-1
1	Колесо блоку	29-2
2	Опора	29-3
1	Хвиляста шайба	29-4
1	Плеската шайба	29-5
1	Стопорне кільце	29-6
2	Плеската шайба	31-1
2	Пружинна шайба	31-2
2	Болт	31-3
1	Однобічна опора	33-1
2	Втулка	33-10
2	Опора	33-2
1	Пластмасова шайба	33-3
1	Колесо блоку	33-4
1	Опора	33-5
4	Гайка	33-6
2	Контргайка	33-7
1	Опора	33-8
1	Вісь маховика	33-9

## Діаграма інструментів

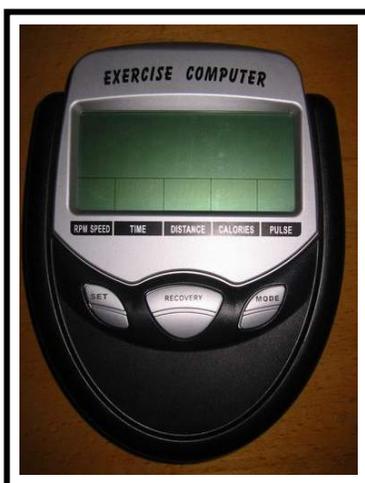
Примітка: Перед тим, як приступати до збирання перевірте комплектність поставки.

 <p>Болт M8*P1.25*75мм (2)</p>	 <p>Викрутка(1)</p>	
 <p>Металічний ковпак (1)</p>	 <p>Шайба Ø7*Ø12*1t(2) Шайба Ø7*2t(2)</p>	 <p>Болт M8*P1.25*90мм (2)</p>
 <p>Гайка (4)</p>  <p>Болт M7*P1.0*30мм (1)</p>	 <p>Кільцевий гайковий ключ (1) Шестигранний гайковий ключ 6мм 0мм*84мм(1)</p>	
 <p>Т-подібна ручка M7*55мм (1)</p>		 <p>Втулка 12*25мм (1) Шайба 8*19*2t (4)</p>

# Складальне креслення



## Комп'ютер "ST6716-7"



### Призначення клавiш

MODE  
РЕЖИМ

Здійснює вибір функції, значення якої відображаються на основному екрані. Найменування функції при цьому блимає у нижній частині екрана.

SET  
УСТАНОВЛЕННЯ  
RECOVERY  
ВІДНОВЛЕННЯ

Натисніть і втримуйте кнопку протягом 2-х секунд, щоб скинути значення всіх функцій.

Використовується для установлення граничних значень для функцій час, відстань, калорії й пульс.

Після закінчення тренування натисніть цю кнопку, щоб запустити тест і оцінити швидкість відновлення серця після навантаження.

### Опис функцій

SCAN  
СКАНУВАННЯ

Автоматично виводить на екран показники всіх функцій у циклічній послідовності: СКАНУВАННЯ-ШВИДКІСТЬ-ОБОРОТИ (кількість обертів диска на хвилину)- відстань-калорії-пульс.

SPEED  
ШВИДКІСТЬ

Відображає поточну швидкість руху у діапазоні від 0 до 99,9 миль/год.

RPM  
ОБОРОТИ

Відображає поточну кількість обертів на хвилину. Значення цієї функції чергується зі значенням функції швидкість кожні 6 секунд.

TIME  
ЧАС

Відображає загальний час тренування від 00:00 до 99:59.

Ви також можете встановити граничне значення функції часу, скориставшись кнопками "up" (більше) і "down" (менше) перед початком тренування. Кожне натискання змінює значення на 1 хвилину. У цьому випадку відлік часу ведеться у зворотному порядку. Після досягнення нуля комп'ютер подає 8-ми секундний звуковий сигнал, а відлік часу триває.

#### Примітка

Якщо протягом 4-х секунд комп'ютер не реєструє ніякого сигналу, він автоматично вимикається. При цьому значення всіх функцій зберігаються. Щоб знову увімкнути комп'ютер необхідно натиснути кнопку режим або задіяти педалі.

Якщо на екрані спостерігається нерозбірливе зображення, переустановіть батарейки.

Комп'ютер живиться від двох батарейок (1.5 В, UM-3 або AA), які розташовані у відсіку на задній стінці комп'ютера. Щоб замінити батарейки зніміть кришку, поставте нові батарейки (при цьому перевірте полярність) і знову встановіть кришку на місце.

**Дані про витрачені калорії не можна використовувати в медичних цілях.**

## **Використання тренажера**

Важливо: перш ніж приступати до тренувань за якою-небудь програмою, проконсультуйтеся з лікарем.

Цей тренажер розроблений, щоб допомогти Вам поліпшити свій фізичний стан у домашніх умовах. Для того, щоб добитися гарних результатів, дуже важливо регулярно займатися, поступово збільшуючи навантаження. У розділі «Поради по проведенню тренувань» наведені деякі важливі правила проведення занять. Уважно прочитайте цей розділ і постарайтеся, щоб ваша програма складалася із систематичних і прогресуючих тренувань.

Одним з найважливіших результатів добре спланованих і правильно виконуваних прогресуючих тренувань є відчуття впевненості й гарної фізичної форми. Ви будете прекрасно виглядати, добре себе почувати й мати впевненість у своїх силах. Якщо ж Ви використовуєте тренажер для того, щоб скинути або контролювати вагу, необхідно також дотримувати правильного режиму харчування. Без правильно складеної дієти окремо взяті фізичні вправи не приведуть до бажаних результатів.

## **Регулювання тренажера**

Висота сидіння: встановіть висоту такою, щоб у крайньому нижньому положенні педалі ваша нога була трохи зігнута в коліні.

Техніка обертання педалей: починайте, не поспішаючи, поступово збільшуючи швидкість руху, намагайтеся робити ногами кругові рухи, а не штовхаючи «вверх-униз». Такий метод допомагає задіяти всі групи м'язів.

## **Догляд і чищення**

Внутрішні рухомі частини тренажера були оброблені відповідним чином на фабриці і не потребують особливого догляду при нормальному використанні. У випадку ж виникнення необхідності механічного налаштування відкрутіть бічні гвинти й педалі, переведіть колінчасті важелі в горизонтальне положення й зніміть захисний корпус тренажера.

## **Поради по проведенню тренувань**

### **Найкращий час проведення занять**

Не існує «кращого часу» для тренувань. Орієнтуйтеся на свій організм і проводьте тренування, коли відчуваєте приплив сил. Одним більше подобаються ранкові тренування, іншим – у вечірній час. Експериментуйте й визначте ідеальний для Вас час занять. Однак тренування не повинне проходити раніше, чим через дві години після й пізніше, чим за годину до приймання їжі.

### **Одяг**

У теплих умовах надягайте бавовняні шорти й майку, а в холодну пору року – зігрівальний спортивний костюм.

### **Розминка**

Кожному тренуванню повинні передувати п'ятихвилинні гімнастичні аеробні вправи, щоб уникнути розтягань, вивихів і судом.

## Дихання

Дихайте глибоко й рівномірно. Якщо Ви відчуваєте, що організму потрібно більше повітря, дихайте через рот.

## Відпочинок

Відпочинок – найважливіший етап програми тренувань. Неможливо добитися прогресу, не даючи організму досить відпочити.

## Прогрес

Збільшення навантаження повинне бути поступовим й постійним. Уникайте різкого збільшення інтенсивності тренувань.

## Дієта

Для найкращого результату додержуйте схвалений лікарем режим харчування протягом усієї програми тренувань.

## Частота занять

Початківцям рекомендується проводити тренування через день. Підготовлені користувачі повинні займатися 4 рази на тиждень. Ідеальною схемою для користувачів, що перебувають у гарній формі є така: 2 тренування 2 дні підряд, потім день відпочинку, потім знову 2 дні тренувань і 2 дні відпочинку.

## Обережно

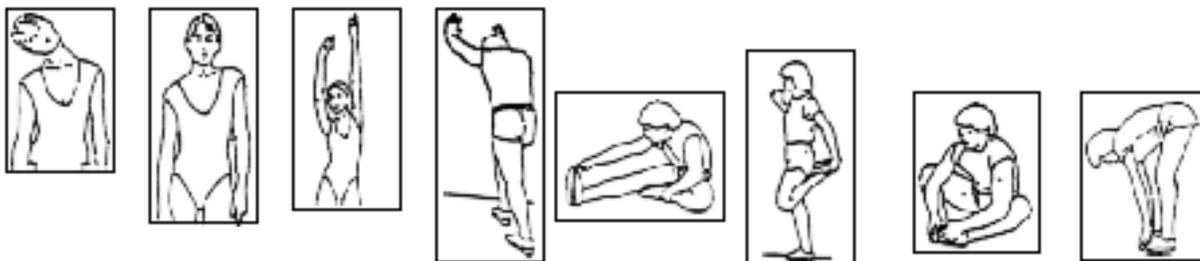
Під час тренувань на цьому тренажері людина зазнає велике навантаження на серцево-судинну систему. Перед початком занять необхідно узгодити програму тренувань із лікарем-кардіологом. У будь-якому випадку для нормального результату програма повинна тривати не менше восьми тижнів (це теж є предметом для узгодження з лікарем).

**Виробник не несе відповідальності за матеріальний збиток і тілесні ушкодження, отримані внаслідок часткового або повного недотримання правил цього посібника.**

## Розминка й завершення тренування

Повноцінна програма занять повинна включати розминку, безпосередньо тренування й заключні вправи на розтяжку. Почніть комплекс вправ з такого режиму: 2-3 дні повноцінних занять на тиждень і по 1-му дню відпочинку між ними. Через кілька місяців можна збільшити кількість тренувань до 4-5 раз на тиждень.

Розминка – важлива частина будь-яких фізичних вправ, вона обов'язково повинна передувати кожному заняттю на тренажері. Під час розминки Ви готуєте ваше тіло до фізичних навантажень, розігріваєте й розтягуєте м'язи, поліпшуєте кровообіг, збільшуєте пульс і, як наслідок, збагачуєте свої м'язи киснем. Після закінчення занять виконуйте ті ж вправи, що й для розминки, для того, щоб зменшити біль у



м'язах. Ми пропонуємо Вам для цих цілей такий комплекс вправ:

## **Нахили головою**

Нахиліть голову вправо, відбувається розтягування лівої сторони шиї. Потім нахиліть голову назад, тримаючи рот відкритим. Нахиліть голову вліво, і, нарешті, опустіть голову вниз до грудей.

## **Рухи плечима**

Підніміть праве плече вгору. Потім підніміть ліве, опускаючи в цей час праве.

## **Підйоми рук**

Розведіть руки в сторони й підніміть їх над головою. Витягніть вашу праву руку якомога вище до стелі. Ви відчуєте, як розтягуються м'язи правої сторони тіла. Повторіть вправу для лівої руки.

## **Нахили біля стіни**

Станьте напроти стіни, ліва нога – поперед правої, руки – перед собою. Потім упріться руками в стіну й зігніть ліву ногу, наблизившись до стіни. Права нога при цьому залишається прямою. Утримуйте таке положення протягом 10-15 секунд. Ця вправа розтягує литки.

## **Нахили сидячи**

Сядьте й витягніть Вашу праву ногу на всю довжину, а ліву зігніть так, щоб її ступня торкалася внутрішньої частини правої ноги. У такому положенні нахиліться якомога ближче до пальців правої ноги. Утримуйте таке положення протягом 10-15 секунд. Розслабтеся й потім повторіть вправу для іншої ноги.

## **Підтягування ноги**

Станьте, обпершись рукою об стіну, іншою візьміться за ногу й підтягніть її вгору так, щоб п'ята була якомога ближче до сідниць. Зафіксуйте таке положення протягом 10-15 секунд. Повторіть для іншої ноги. Ця вправа розтягує чотириглавий м'яз.

## **Коліна до підлоги**

Сядьте так, щоб ступні Ваших ніг торкалися одна одної, а коліна були напрямлені в різні сторони. Поставте ступні якомога ближче до себе і акуратно притисніть коліна в напрямку підлоги. Утримуйте таке положення протягом 10-15 секунд. Цією вправою Ви розтягуєте внутрішні стегнові м'язи.

## **Нахили вперед стоячи**

Не поспішаючи нахиліться вперед. Тримайте спину й плечі розслабленими й постарайтеся нахилитися якомога нижче. Затримайтеся в такому положенні на 10-15 секунд.

## **Правила безпеки**

Щоб уникнути травм і ушкоджень дотримуйте викладених нижче правил.

- Уважно прочитайте всі розділи цього посібника й дотримуйте наведених порад.
- Після закінчення збирання тренажер повинен бути встановлений на твердій рівній поверхні для забезпечення абсолютної стійкості.
- Тренажер не може використовуватися в сауні й інших приміщеннях з підвищеною вологістю.

- Не ремонтуйте й не модифікуйте конструкцію тренажера самотужки.
- Проводьте регулярний огляд усіх кріпильних елементів і рухомих деталей.
- Не доторкайтеся руками до рухомих частин тренажера під час занять.
- Перед початком тренування переконайтеся, що сидіння й кермо тренажера надійно закріплені.
- Не надягайте для занять невідповідний одяг такий як спідницю, плаття, вільні широкі штани.
- Завжди надягайте взуття з гумовою підошвою.
- Не тренуйтеся стоячи.
- Не стійте на педалях.
- Не дозволяйте стороннім знаходитися поруч із тренажером під час використання.
- Тренажер не можуть використовувати кілька людей одночасно.
- Не залишайте тренажер у незібраному виді.
- Якщо під час тренування Ви відчуваєте слабкість, дискомфорт або біль, негайно припиніть заняття й зверніться до лікаря.
- Люди з обмеженими фізичними або розумовими здатностями можуть користуватися тренажером тільки в присутності спеціально навченого персоналу.
- Після закінчення тренування подбайте про обмеження доступу до тренажера сторонніх.
- Для безпечного використання тренажера круг нього повинно бути приблизно 20 см вільного простору. Уникайте розташування тренажера щільно до виступаючих предметів, стін, меблів тощо.
- Максимальна вага користувача 120 кг.

## **Розбирання**

Розбирання тренажера виконується в послідовності, описаній в інструкції зі збирання, здійснюваній у зворотному порядку.

## **Повне розбирання**

Повне розбирання тренажера повинне здійснюватися спеціально підготовленим персоналом.

## **Викидання відходів**

Викидання спрацьованих деталей або впакування слід здійснювати у відповідності до класифікації, прийнятої в тій або іншій країні.