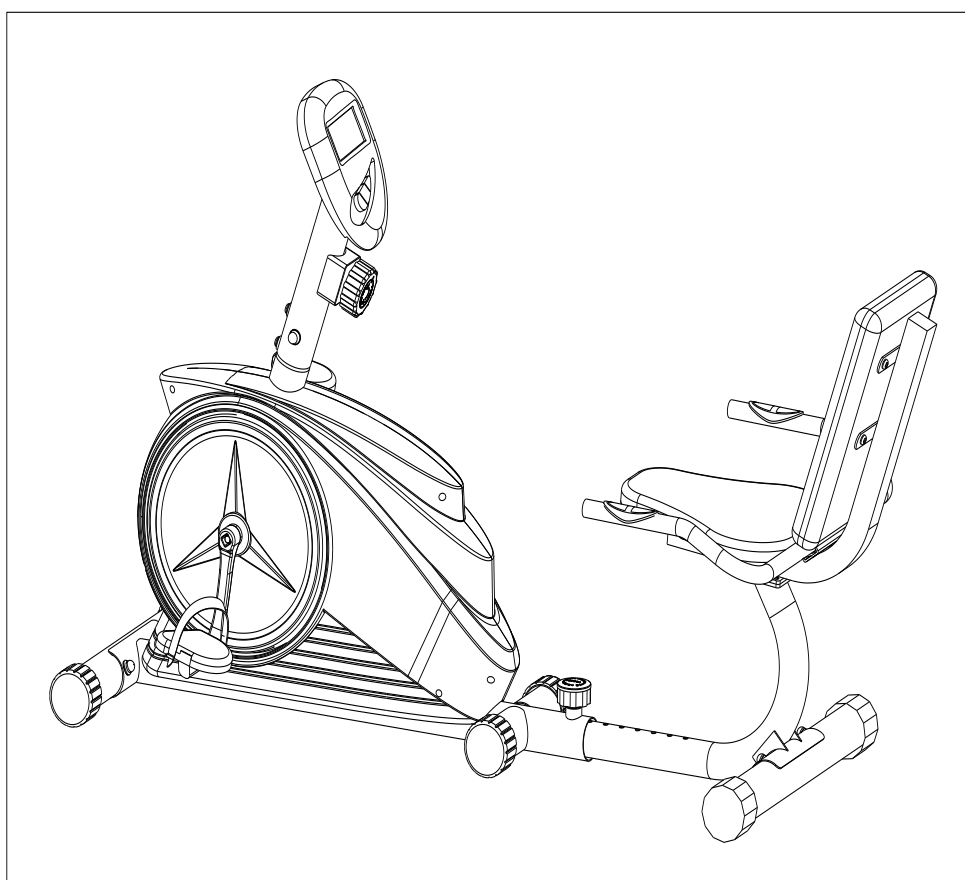


ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Велотренажер горизонтальний Модель HB-8195R



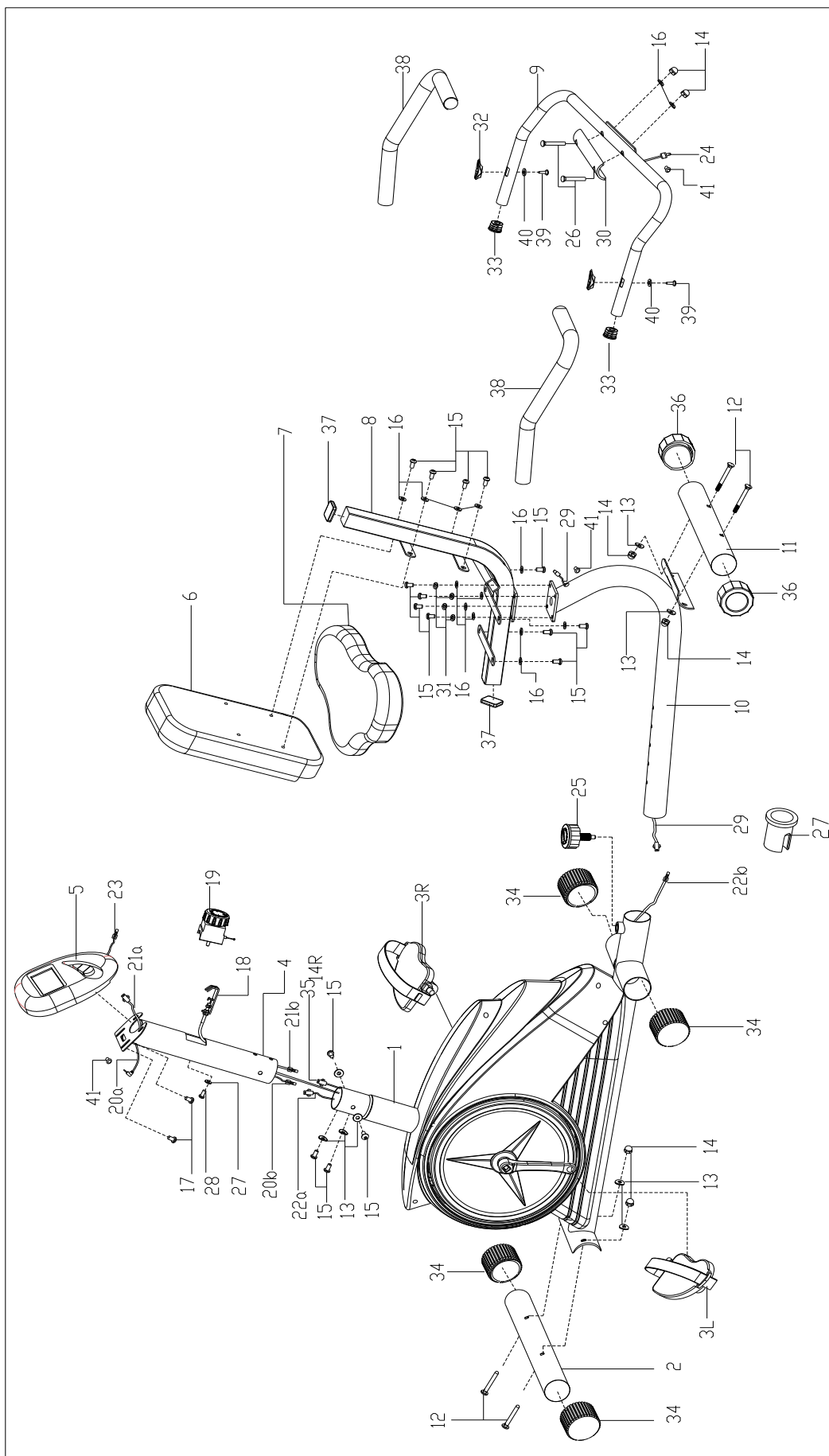
Будь здоровий. Будь у формі

Важлива інформація з техніки безпеки

Дякуємо за вибір нашого продукту. Будь ласка, переконайтеся, що ви уважно і в повному обсязі прочитали це керівництво і завжди тримати це керівництво поруч з вами під час тренувань та підготовки до них.

1. Важливо, щоб Ви повністю прочитати цю інструкцію перед збиранням і використанням цього спортивного обладнання. Безпечне та ефективне використання тренажеру може бути досягнуто, тільки якщо обладнання зібрали, обслуговують та використовують належним чином у відповідності до вимог та порад даної Інструкції.
2. Перед початком будь-якої програми вправ, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити, чи у вас є які-небудь медичні або фізіологічні протипоказання, які можуть піддати ваше здоров'я в небезпеку під час фізичних навантажень. Це необхідно аби запобігти вас травм чи погіршення здоров'я під час використання тренажеру. Консультація з Вашим лікарем категорично рекомендується в тих випадках коли ви приймаєте ліки, що впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або на рівень холестерину.
3. Уважно слідкуйте за сигналами свого тіла та прислухайтеся до своїх почуттів. Надмірні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, тиск у грудях, нерегулярне серцебиття, важкість у диханні, запаморочення, сильну слабкість або відчуття нудоти. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжити тренуватись за вашою програмою вправ.
4. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від устаткування. Це обладнання призначене для використання тільки дорослими.
5. Використовуйте обладнання тільки після його розташування на твердій рівній поверхні із захисним покриттям (підстилка або інше), яка має захистити вашу підлогу або килим під механічних пошкоджень. Для забезпечення безпеки експлуатації, обладнання повинне мати принаймні 0,5 метра вільного простору навколо нього з усіх боків.
6. Перед використанням обладнання перевірте, чи всі болти і гайки надійно затягнуті. Якщо ви чуєте які-небудь незвичайні звуки, що доносяться з обладнання під час використання або під час зборки, негайно припиніть тренування або збирання. Не використовуйте обладнання, поки проблема не буде усунена.
7. Носіть відповідний одяг при використанні обладнання. Уникайте носіння вільного одягу, оскільки він може потрапити в устаткування. Також не вдягайте одяг який може обмежити вільні рухи або унеможливити їх.
8. Це обладнання призначене для використання тільки всередині приміщень й сімейного користування. Максимальна вага користувача складає 120 кг.
9. Щоб уникнути травм, потрібно бути особливо обережним при підйомі або переміщенні обладнання.
10. Будь ласка, утримуйте цю Інструкцію з експлуатації та монтажні інструменти під рукою для можливості швидкого доступу до них у разі необхідності.

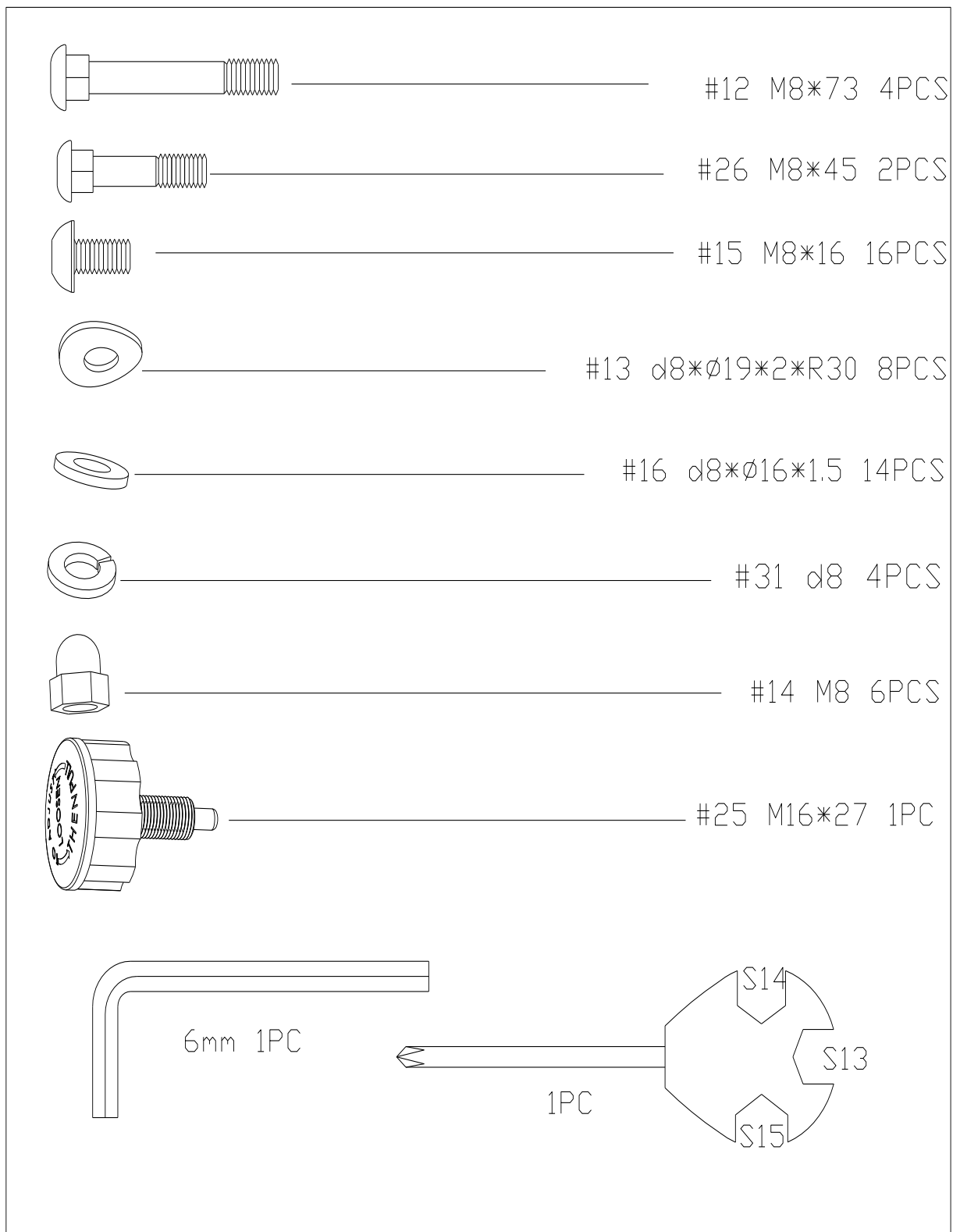
Зовнішній вигляд. Збиральне креслення.



Перелік складових частин тренажеру

Номер	Назва	Кількість	Номер	Назва	Кількість
1	Основна несуча рама	1	23	Дріт підключення комп'ютеру	1
2	Передній стабілізатор	1	24	Дріт ручного датчика пульсу	1
3L, R	Педаль ліва / права	1set	25	Регульовальна рукоятка M16*27	1
4	Стійка-тримач комп'ютера тренажера	1	26	Болт M8*45	2
5	Комп'ютер тренажеру	1	27	Дугова шайба d5*φ19*1*R30	1
6	Спинка сидіння	1	28	Гвинт з головкою з хрестовим шліцом M5*50	1
7	Сидіння	1	29	Дріт пульсу 3	1
8	Упорна труба сидіння	1	30	Тримач упорної рукоятки	1
9	Упорна рукоятка	1	31	Пружинна шайба d8	6
10	Опорна труба сидіння	1	32	Подушечка пульсоміру	2
11	Задній стабілізатор	1	33	Кінцева заглушка φ25*1.5	2
12	Болт M8*73	4	34	Кінцева заглушка φ60	4
13	Дугова шайба d8*φ19*2*R30	8	35	Дріт сенсору	1
14	Гайка-заглушка M8	6	36	Кінцева заглушка φ60	2
15	Болт із внутрішнім шестигранником M8*16	16	37	Кінцева заглушка F38*38*1.5	2
16	Шайба d8*φ16*1.5	14	38	Спінена насадка на рукоятку	2
17	Гвинт з головкою з хрестовим шліцом M5*10	2	39	Самонарізний гвинт ST4.2*19	2
18	Трос для натягу	1	40	Шайба 6*φ12*1	2
19	Рукоятка контролю натягу	1	41	Ущільнююче кільце (втулка)	3
20a/ b	Дріт пульсу 1	1			
21a/ b	Дріт сенсору 1	1			
22a/ b	Дріт пульсу 2	1			

Збирання:



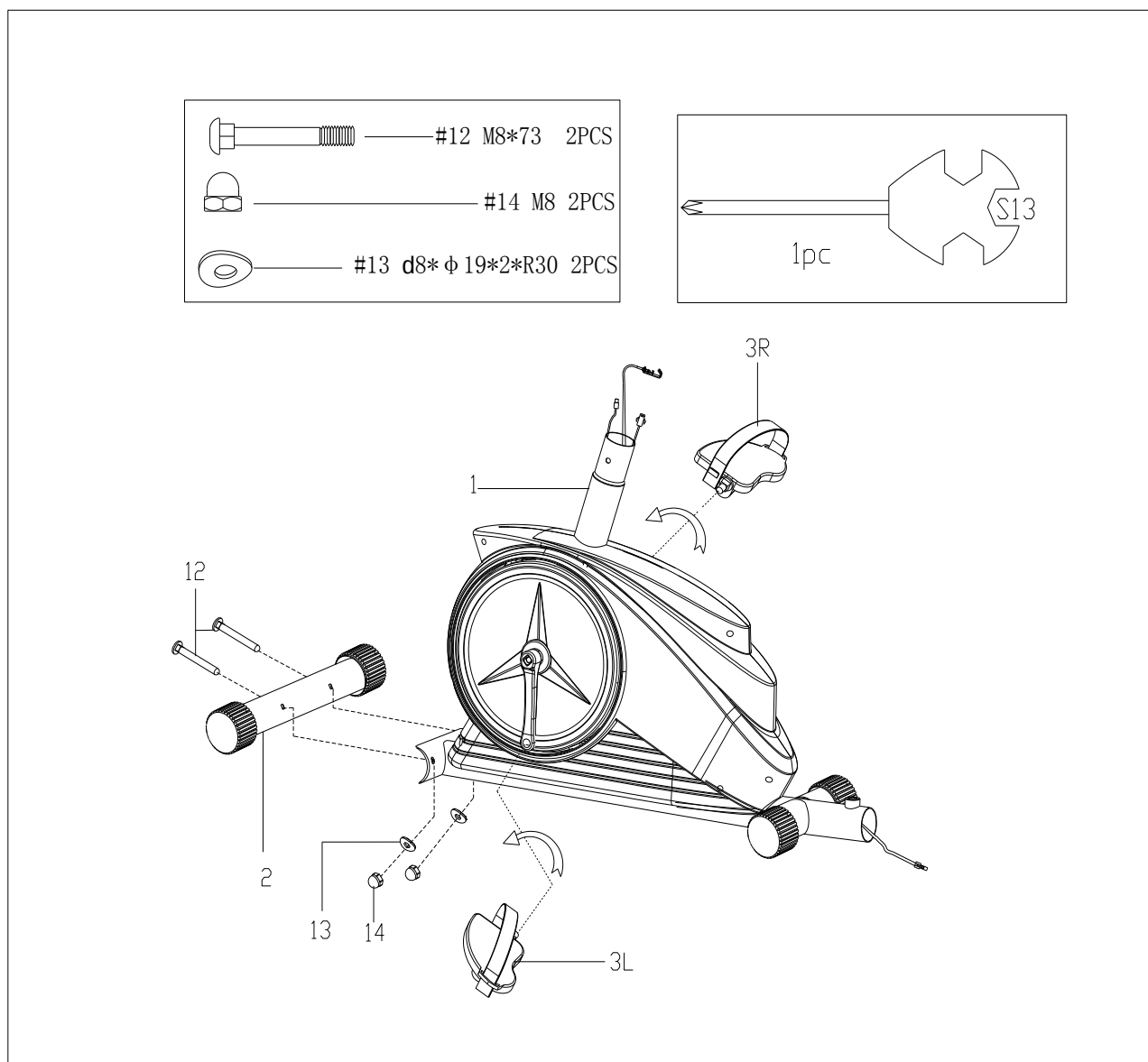
Пояснення до малюнку: *pc* – штука, *pcs* – штук (множина)

Приклад: 1 *pc* – 1 штука в комплекті поставки

6 *pcs* – 6 штук в комплекті поставки

Крок 1:

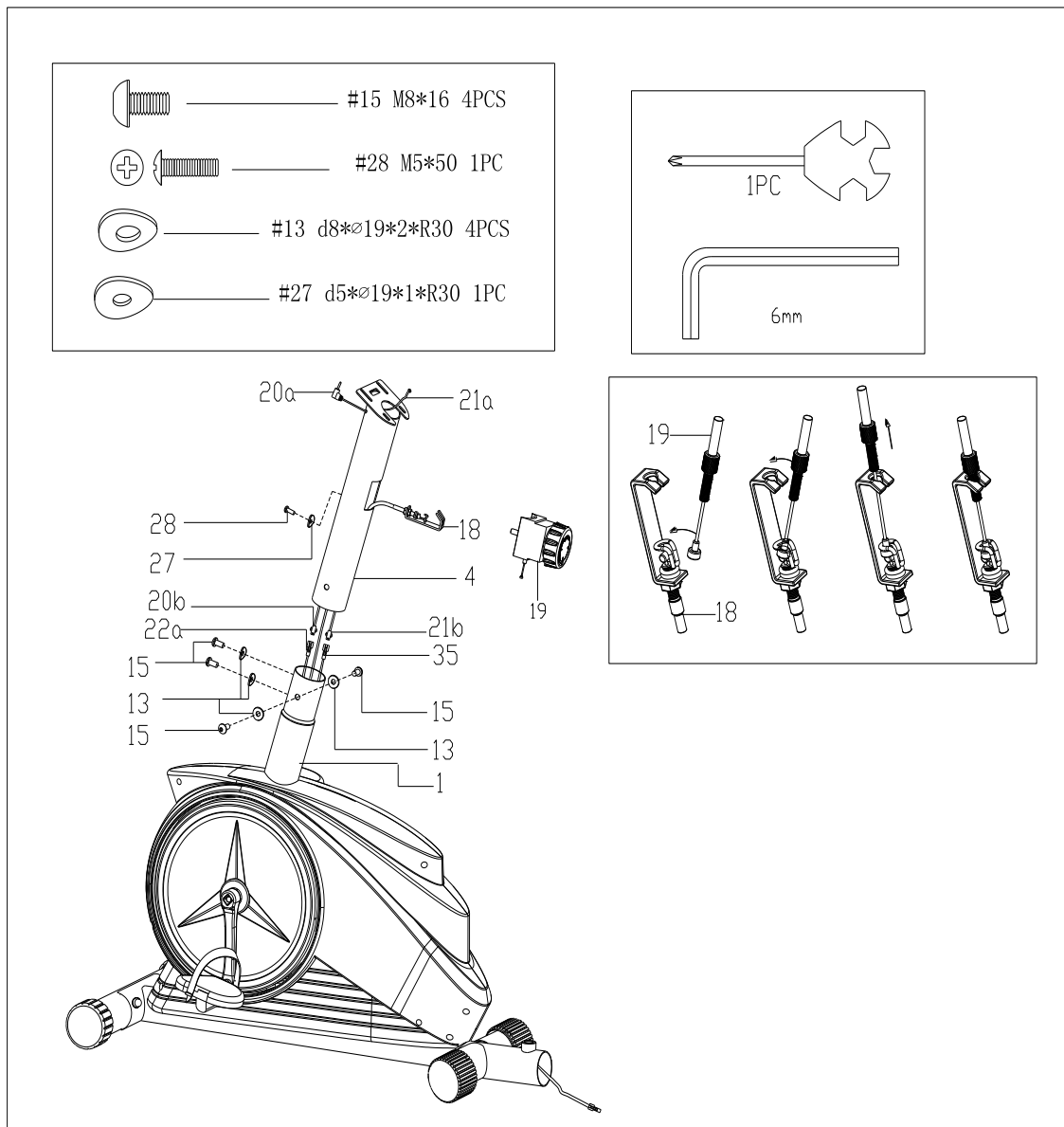
Пояснення до малюнку: 2 pcs - 2 штуки



- Приєднайте передній стабілізатор (2) до основної несучої рами (1) за допомогою болтів Bolt (12), дугових шайб (13) та гайок-заглушок (14)
- Закріпіть педалі – ліву та праву (3L/R) на колінчатому важелі.

Крок 2:

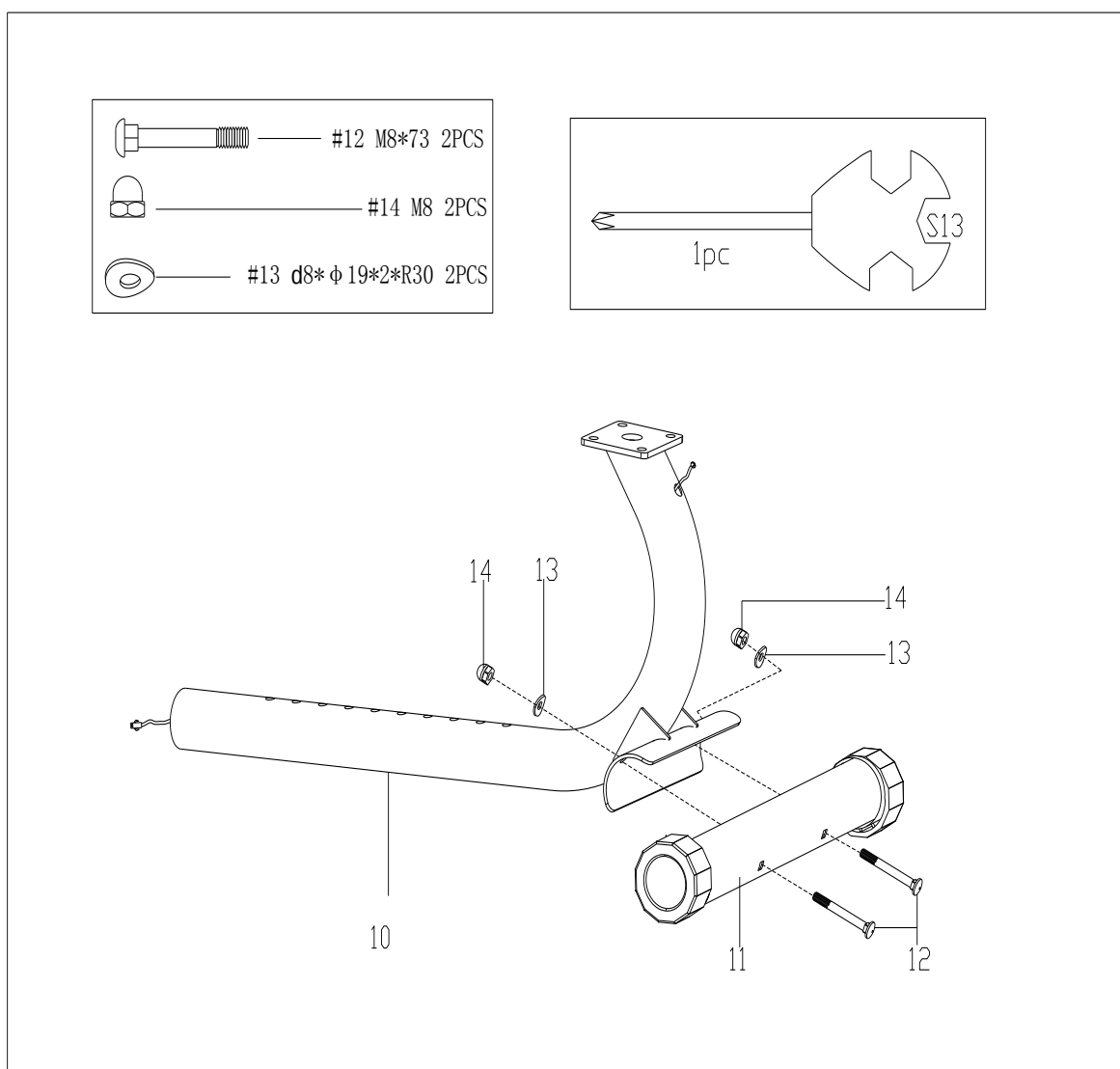
Пояснення до малюнку: 1 pc – 1 штука
4 pcs - 4 штуки



- а. Вставте трос для натягу (18) у стійку-тримач комп'ютера тренажеру (4), підключіть дріт сенсору (35) до іншого дроту сенсору (21b), а дріт пульсу 1(20b) до дроту пульсу 2(22a). Перевірте чи з'єднання дротів виконані надійно та щільно.
- б. Вставте стійку-тримач комп'ютера тренажеру (4) в основну несучу раму (1) і закріпіть за допомогою болта із внутрішнім шестигранником (15) и дугової шайби (13).
- в. Підключіть трос натягу (18) до рукоятки контролю натягу (19) на стойці-тримачі комп'ютера тренажеру (4) ; закріпіть за допомогою гвинта і гвинта з головкою з хрестовим шліцом (28) та дугової шайби (27).

Крок 3:

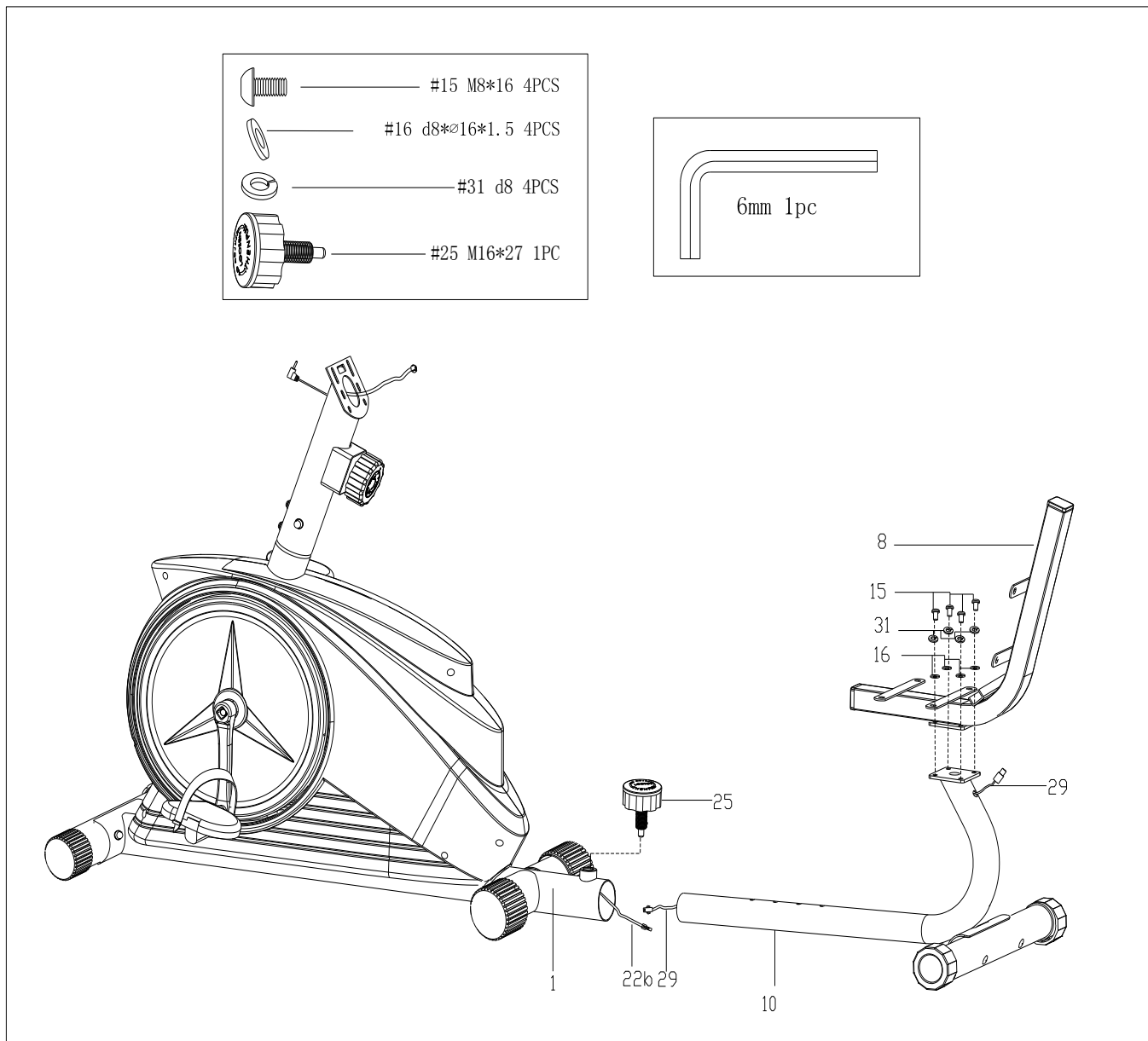
Пояснення до малюнку: 2 pcs – 2 штуки



Приєднайте задній стабілізатор (11) до опорної труби сидіння (10) за допомогою болтів (12), дугових шайб (13) та гайок-заглушок (14).

Крок 4:

Пояснення до малюнку: 1 pc – 1 штука
4 pcs - 4 штуки

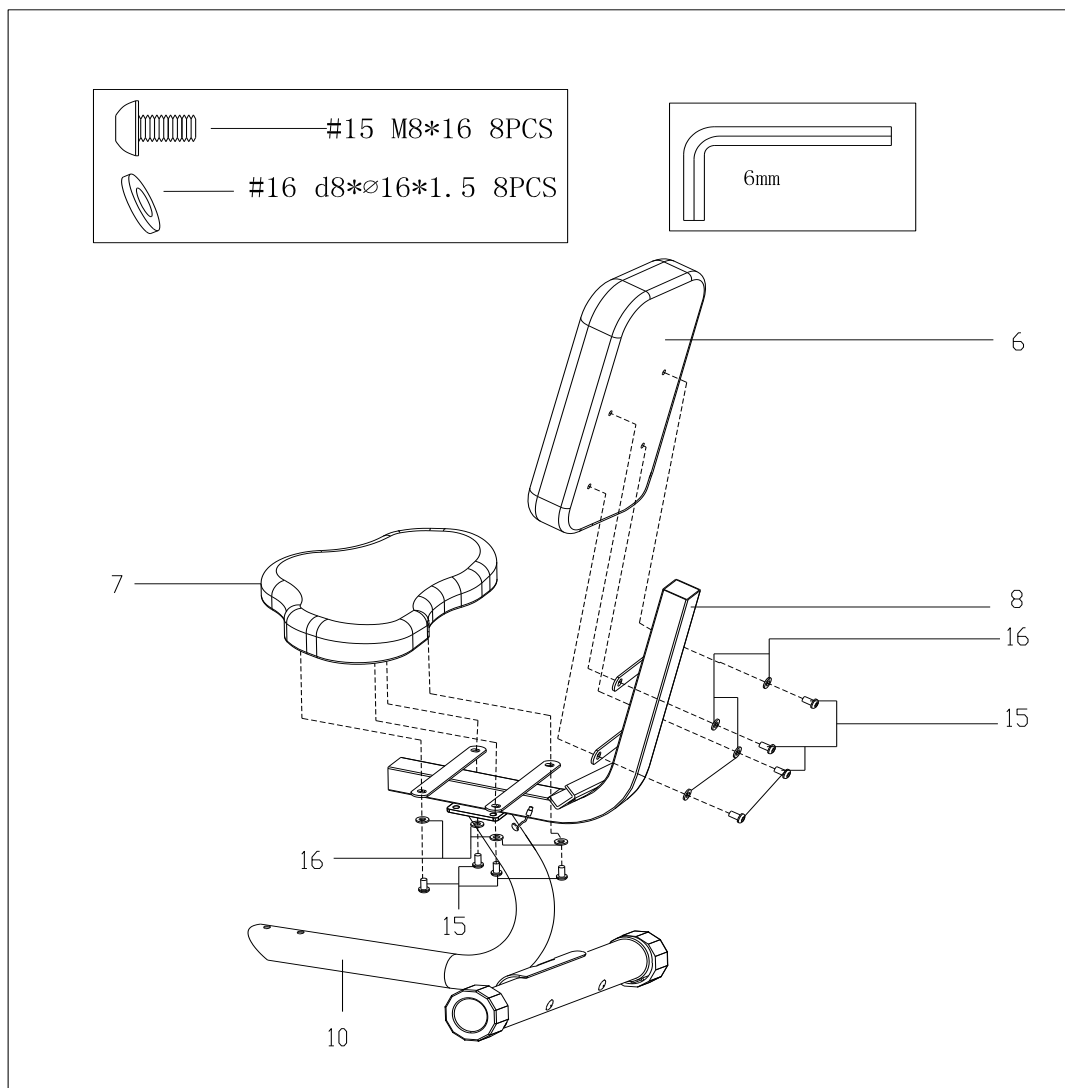


а. Підключіть дрід пульсу 2 (22b) до дроту пульсу 3(29) спочатку, а потім вставте опорну трубу сидіння (10) у головну несучу раму (1) та зафіксуйте з'єднання за допомогою регулювального рукоятки (25).

б. Приєднайте упорну трубу сидіння (8) до опорної труби сидіння (10) за допомогою болтів з внутрішнім шестигранником (15), пружинної шайби (31) та плоскої шайби (16).

Крок 5:

Пояснення до малюнку: 8 pcs – 8 штуки

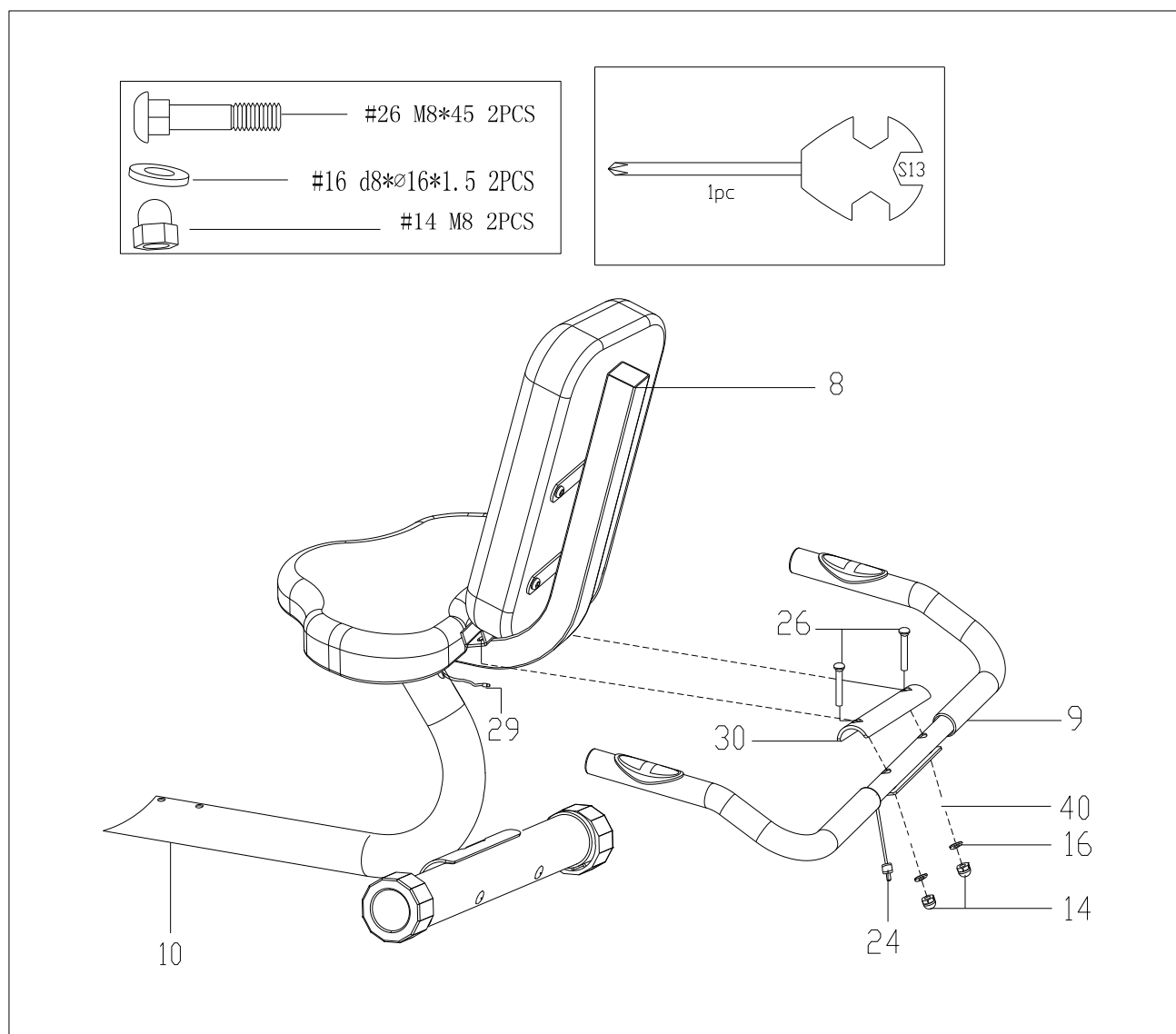


а. Приєднайте сидіння (7) до упорної труби сидіння (8) за допомогою болтів з внутрішнім шестигранником (15) та шайб (16).

б. Приєднайте спинку сидіння (6) до упорної труби сидіння (8) за допомогою болтів з внутрішнім шестигранником (15) та шайб (16).

Крок 6:

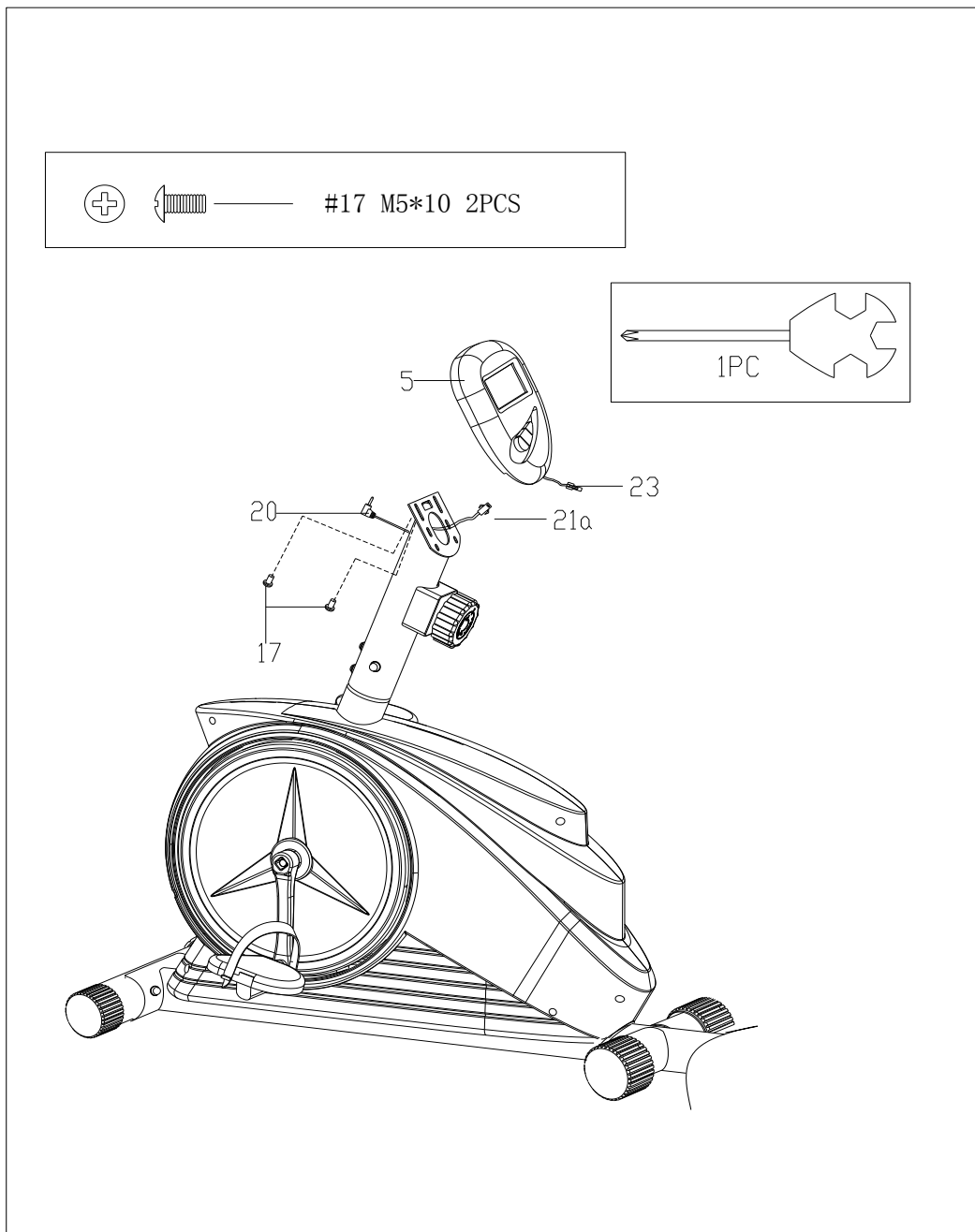
Пояснення до малюнку: 2 pcs – 2 штуки



- а. Приєднайте упорну рукоятку (9) та тримач упорної рукоятки (30) до упорної труби сидіння (8) та зафіксуйте з'єднання за допомогою болтів (26), шайб (16) та гайок-заглушок (14).
- б. Під'єднайте дрiт пульсу 3 (29) до дроту ручного датчику пульсу (24).

Крок 7:

Пояснення до малюнку: 2 pcs – 2 штуки



а. Підключіть дрід сенсору (21а) до дроту підключення комп'ютера (23), закріпіть комп'ютер тренажеру (5) на стойці-тримачі комп'ютера (4) за допомогою гвинта з головкою з хрестовим шліцом (17).

б. Вставте дрід пульсу (20) у отвір, який розташований на задній частині комп'ютера.

ЗБИРАННЯ ТРЕНАЖЕРУ ЗАВЕРШЕНЕ!

УПРАВЛІННЯ КОМП'ЮТЕРОМ ТРЕНАЖЕРА

(увага, моделі комп'ютерів можуть відрізнятись між собою)

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

«MODE» («РЕЖИМ РОБОТИ») - Натисніть її, щоб вибрати режим роботи.

- Тримайте її протягом 3 секунд, щоб «обнулити» лічильники часу, відстані і калорій.

«SET» («ВСТАНОВИТИ») – якщо ця кнопка присутня – Призначена для встановлення значення часу, відстані і калорії, коли комп'ютер не в режимі сканування.

«RESET» («ОЧИЩЕННЯ ДАНИХ») – якщо ця кнопка присутня – Натисніть, щоб «обнулити» лічильники часу, відстані і калорій.



РЕЖИМИ РОБОТИ:

1. «**SCAN**» («СКАНУВАННЯ»): Натискайте кнопку «MODE», до тих пір, поки показник "▼" не з'явиться навпроти позиції «SCAN» (або до тих пір, поки не з'явиться напис "SCAN"), комп'ютер буде циклічно змінювати всі 5 режимів роботи: час, швидкість, відстань, калорії і загальна відстань. Кожен режим буде тримати протягом 4 секунд.

2. «**TIME**» («ЧАС»): Лічильник загального часу тренування від початку до його завершення.

3. «**SPEED**» («ШВИДКІСТЬ»): Відображення поточної швидкості.

4. «**DIST**» («ВІДСТАНЬ»): Лічильник подоланої відстані від початку тренування до його завершення.

5. «**CALORIES**» або «**CAL**» («КАЛОРІЇ»): Лічильник загальної кількості спалених калорій від початку тренування до його завершення.

6. «**TOTAL DIST**» або «**ODO**» («СУМАРНА ВІДСТАНЬ»): Лічильник загальної подоланої відстані після установки батареї та активації комп'ютера.

7. «**AUTO ON / OFF**» («АВТОМАТИЧНЕ ВВИМКНЕННЯ / ВИМКНЕННЯ») та «**AUTO START / STOP**» («АВТОМАТИЧНИЙ ЗАПУСК / ЗУПИНКА»): Через 8 хвилин бездіяльності тренажеру, живлення буде автоматично вимкнено. Поки колесо тренажеру знаходиться в русі або натискаються будь-які кнопки - комп'ютер знаходиться в активному стані.

8. «**PULSE RATE**» («ПУЛЬСОВИЙ») - якщо такий датчик присутній.

Натискайте кнопку «MODE», до тих пір, поки показник "▼" не з'явиться навпроти позиції «PULSE» (або поки не з'явиться напис «PULSE»). Перед вимірюванням вашого пульсу, будь ласка, помістіть обидві долоні на контактні площадки і комп'ютер покаже поточну швидкість серцебиття (ударів на хвилину) РК-дисплеї після 3-4 секунд.

Примітка: У процесі вимірювання пульсу, через перешкод при контакті рід з вимірювальними площадками, виміряне значення може бути вище, ніж реальна швидкість пульсу протягом перших 2-3 секунд, але потім повернеться до нормального рівня. Для забезпечення точності тестування, припускається, що користувач вимірює пульс під час зупинки / паузи у вправах, щоб уникнути будь-якого можливого впливу. Результати вимірювання не можуть розглядатися в якості медичних показників та як основа для будь-яких медичних висновків та дій.

9. «**ALARM**» («СИГНАЛІЗАЦІЯ»)

Для лічильників часу, відстані і калорій може бути встановлений зворотний відлік, будь-який з вище перелічених лічильників може рахувати від попереднього завданого значення до нуля. Коли буде досягнуто «0», комп'ютер буде подавати сигнал протягом 15 секунд.

Натисніть кнопку «MODE», щоб вибрати режим роботи, натисніть кнопку «SET», щоб відрегулювати значення.

Примітка:

- Ті моделі комп'ютерів, які оснащені тільки кнопкою «MODE», не мають жодної функції з пункту 9.

- Комп'ютер може бути запрограмований до моменту відправки на роботу з метричною або британською системою мір. Якщо ви виявите літеру «M» в правій частині екрана монітора, це означає, що комп'ютер працює з британською системою мір і відстань буде у милях (одна миля = 1609 метрів).

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Функції	Автоматичне сканування	кожні 6 секунд
	Витрачений час	00:00 ~ 99:59 (хвилини : секунди)
	Поточна швидкість	Максимальна швидкість 99.9 км / год або миль / год (або 9999 об/хв)
	Подолана відстань	0.0 ~ 999.9 км або миль
	Спалені калорії	0 ~ 999.9~ 9999 ккал
	Загальна відстань	0 ~ 9999 км або миль
	Частота скорочень серця (ЯКЩО Є ТАКИЙ ДАТЧИК)	40-240 ударів на хвилину
Тип батареї		2 штуки типорозміру AA або AAA
Робоча температура		0°C ~ +40°C (32°F~ 104°F)
Температура зберігання		-10°C ~ +60°C(14°F~ 140°F)

ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи на розтягування

Завжди виконуйте вправи на розтягування перед початком та після завершення тренування. Розпочинайте свої рухи повільно та безпечно – занадто інтенсивні, швидкі чи амплітудні рухи можуть призвести до травмування. Якщо Ви сонний, хворий або втомлений, то краще взяти декілька днів на відпочинок.

Рекомендації щодо розтягування

Перед запуском, кожен користувач повинен зробити на протязі 5-10 хвилин вправи на розтягування та прогрів м'язів:

Торкання носків ніг (малюнок 1)

Потрібно повільно нахилитися вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, до моменту поки ви не дотягнетесь до пальців ніг. Нахиліться вперед наскільки, наскільки ви можете і утримуйте таке положення протягом 15 секунд.

Розтягування ахіллового сухожилля (малюнок 2)

Сядьте, а праву ногу випряміть перед вами. Намагайтесь утримати носок вашої простягнутої ноги вашою рукою. Починайте вправу з прямою спиною. Повільно видихніть і спробуйте торкнутись своїми грудьми коліна вашої простягнутої ноги. Тримайте ногу за носок, а потім повторіть вправу на іншу ногу протягом 15 секунд.

Розтягування задньої поверхні гомілки (малюнок 3)

Нахиліться навпроти стіни, ліву ногу виставте вперед, ваші руки покладіть на стіну – обіпріться на неї. Тримайте праву ногу прямо, а ліва нога трохи зігнута в коліні. Потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, переміщаючи Ваші стегна до стіни. Тримайте таке положення, а потім повторіть з іншого боку протягом 15 секунд.

Розтягування квадрицепсу (малюнок 4)

З одного боку тримайтесь рукою за стіну для збереження рівноваги. Потім потягніть себе за ступню ногу вгору. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сидниць. Затримайтесь у такому положенні на 15 секунд і повторіть вправу на ліву ногу.

Розтягування внутрішньої поверхні стегна (малюнок 5)

Сядьте на підлогу, підшви ступень разом, коліна вказують назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до паху, наскільки це можливо. Акуратно притисніть коліна до підлоги. Затримайтесь на 15 секунд.

