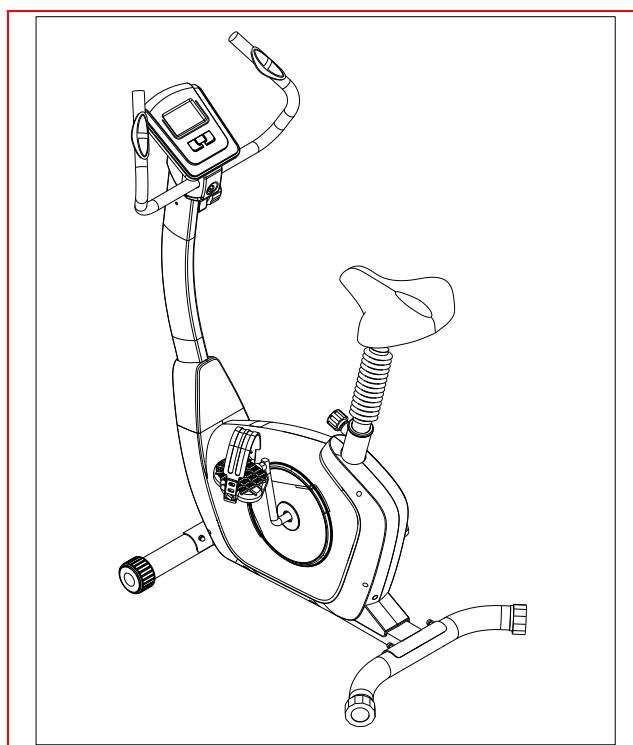


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР HB-8200HP



Будь здоровий. Будь у формі.

ВАЖЛИВО!

Уважно прочитайте цю інструкцію, перш ніж користуватися тренажером

Важливі запобіжні заходи

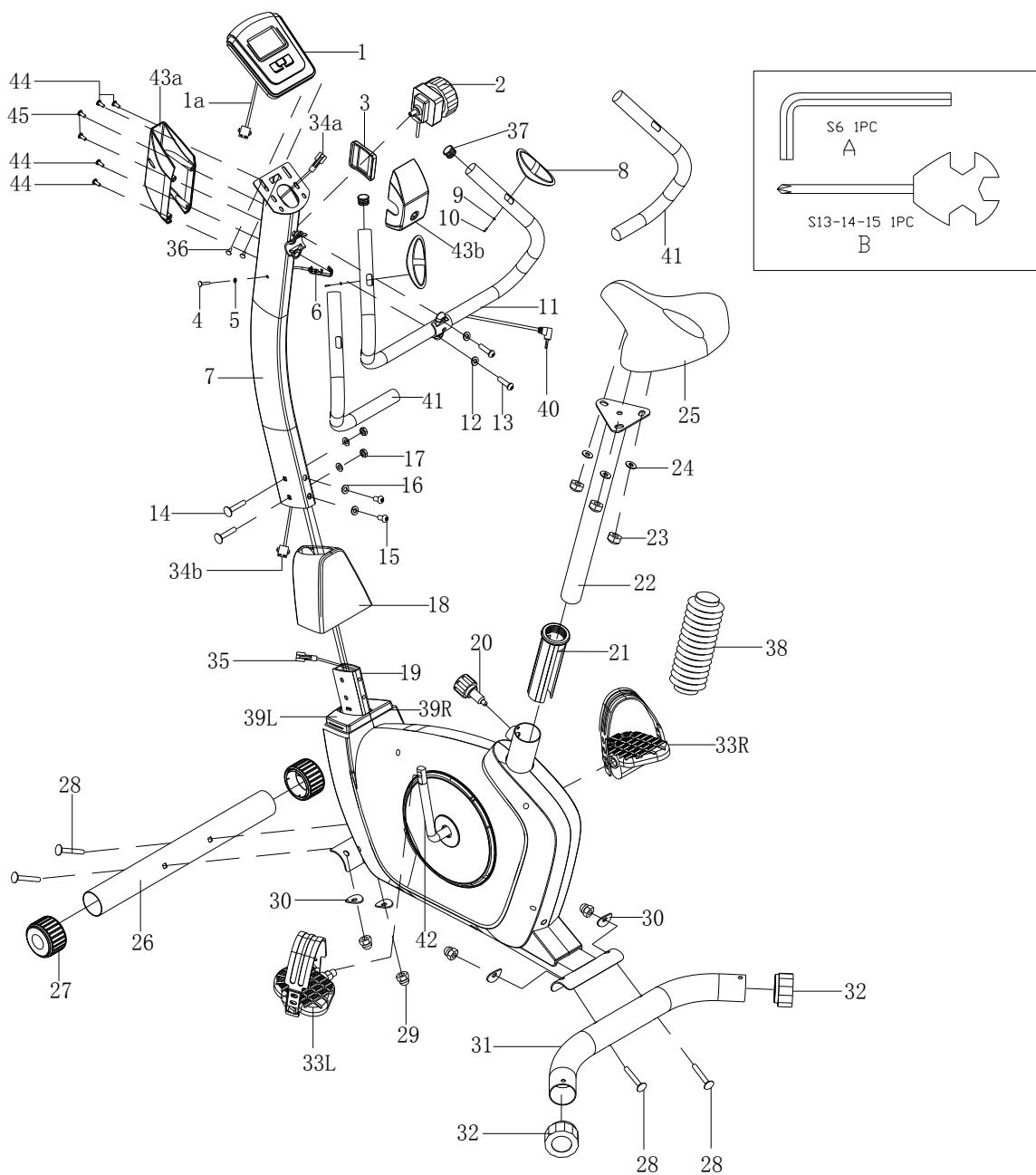
Збережіть цей посібник користувача.

1. Дуже важливо повністю прочитати цей посібник користувача перед складанням і користуванням цього обладнання. Користування цим тренажером буде безпечним і ефективним тільки за умови його належного складання, технічного обслуговування й використання.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Власник тренажера зобов'язаний детально ознайомити всіх користувачів із заходами безпеки.

2. Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, порадьтеся з вашим лікарем, щоб визначити, чи ви маєте будь-які хвороби або перебуваєте в якомусь специфічному стані, що можуть зашкодити вашому здоров'ю та безпеці або зашкодити вам правильно користуватися тренажером. Поради лікаря особливо важливі, якщо ви приймаєте якісь ліки, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Прислуховуйтеся до свого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчули будь-який з наступних симптомів: біль, важкість у грудях, нерегулярне серцебиття, нерівномірне дихання, запаморочення, нудота. Якщо ви відчуваєте будь-які такі симптоми, порадьтеся з лікарем перше, ніж продовжити програму тренувань.
4. Не підпускайте до тренажера дітей і домашніх тварин. Тренажер призначений тільки для використання дорослими.
5. Встановлюйте тренажер на твердій рівній поверхні, підстеливши спеціальний килимок, щоб захистити від пошкоджень підлогу чи килим. Для безпеки використання навкруги тренажера необхідно залишити щонайменше 0,5 м. вільного простору.
6. Перед використанням тренажера перевірте, чи надійно закручені всі гайки та болти. Якщо під час використання тренажера ви почуєте будь-які незвичайні шуми, негайно зупиніться. Не користуйтеся тренажером доки несправність не буде усунено.
7. Для тренування надягайте підходящий одяг. Не надягайте надто просторий одяг, що може зачепитися за тренажер, або одяг, який перешкоджає нормальному руху.
8. Тренажер призначений тільки для використання вдома. Максимальна вага користувача: **100 кг.**
9. Будьте особливо обережні при підйомі або переміщенні тренажера, щоб не отримати травму спини.
10. Збережіть цей посібник користувача та інструменти для складання.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ:



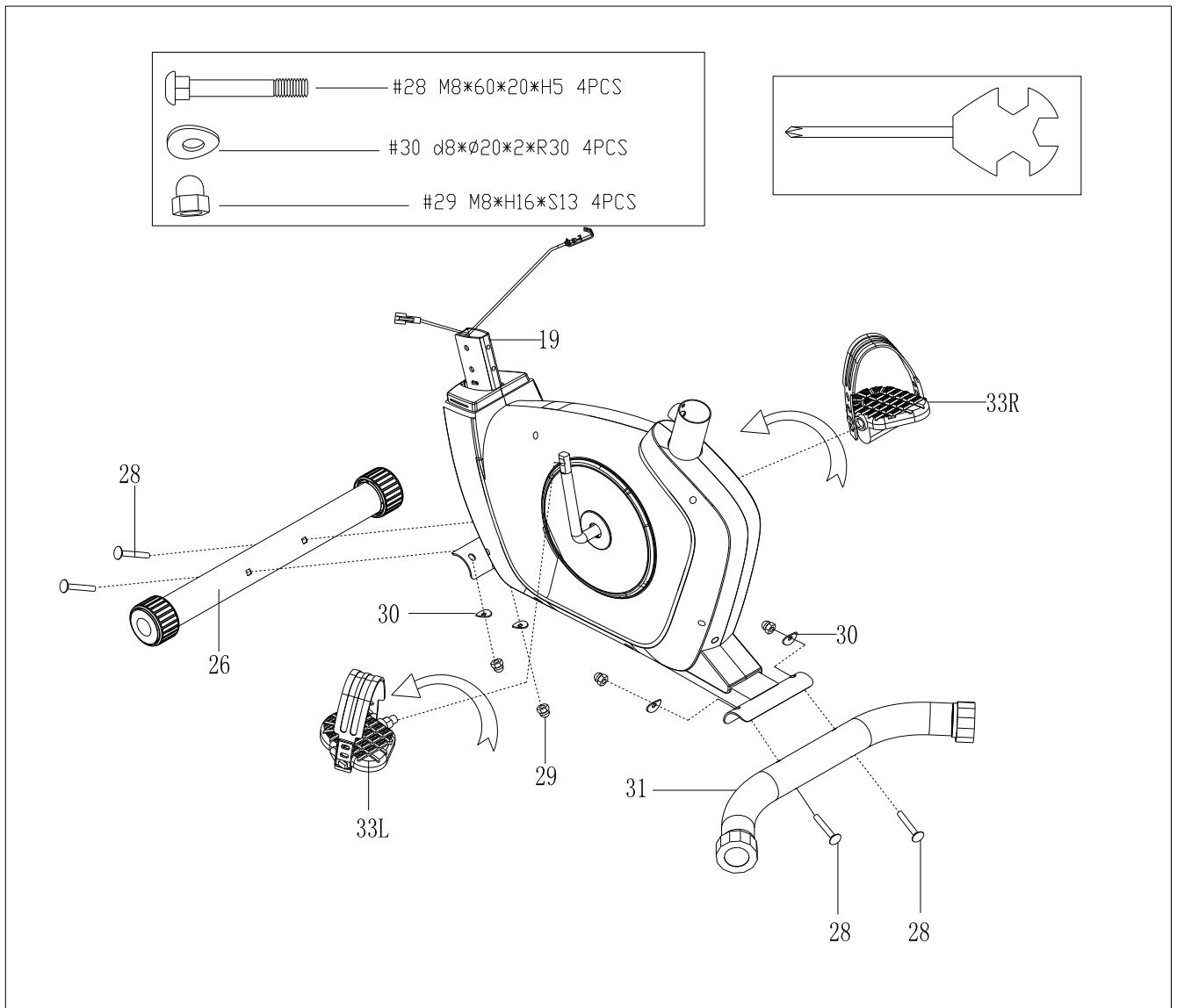
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:

№	Опис	Шт.
1	Комп'ютер	1
2	Регулятор натягнення	1
3	Кронштейн регулятора натягнення	1
4	Шуруп М5*16	1
5	Шайба d5*Ф10*1	1
6	Дріт регулятора натягнення	1
7	Вертикальний стрижень	1
8	Пульсова пластина Ф25	2
9	Шайба d6*Ф12*1	2
10	Шуруп ST4.0*19	2
11	Стрижень рукоятки	1
12	Пружинна шайба d8	2
13	Шуруп М8*30*S6	2
14	Болт з квадр. підголівником М8*43*20*Н3	2
15	Шуруп М8*16*S5	2
16	Шайба d8*Ф16*1.5	4
17	Нейлонова гайка М8*Н7.5*S14	2
18	Кожух рукоятки	1
19	Основна рама	1
20	Маховик М16*1.5*22*Ф37	1
21	Кругла втулка Ф50*Ф38*164*8	1
22	Трубка сидіння	1
23	Нейлонова гайка М8*Н7.5*S14	3
24	Шайба d8*Ф16*1.5	3
25	Сидіння	1

№	Опис	Шт.
26	Передній стабілізатор	1
27	Заглушка Ф50*Ф67*45	2
28	Болт з квадр. підголівником М8*60*20*Н5	4
29	Ковпачкова мутра М8*Н16*S13	4
30	Вигнута шайба d8*Ф20*2*R30	4
31	Задній стабілізатор	1
32	Заглушка Ф50*45.5*64.5	2
33 L/R	Педаль HD-16C	2
34	Середній дріт датчика	1
35	Дріт датчику	1
36	Шуруп М5*10	2
37	Кругла заглушка Ф25*16	2
38	Гофрована трубка Ф39*400	1
39L/R	Кожух ланцюга	2
40	Дріт пульсового датчику	1
41	М'яка рукоятка Ф25*5*470	2
42	Кривошип 220*140	1
43	Кожух	2
44	Шуруп 3.0*16	4
45	Шуруп М4*10*Ф6	2
А	Гайковий ключ S6	1
В	Гайковий ключ S13-14-15	1

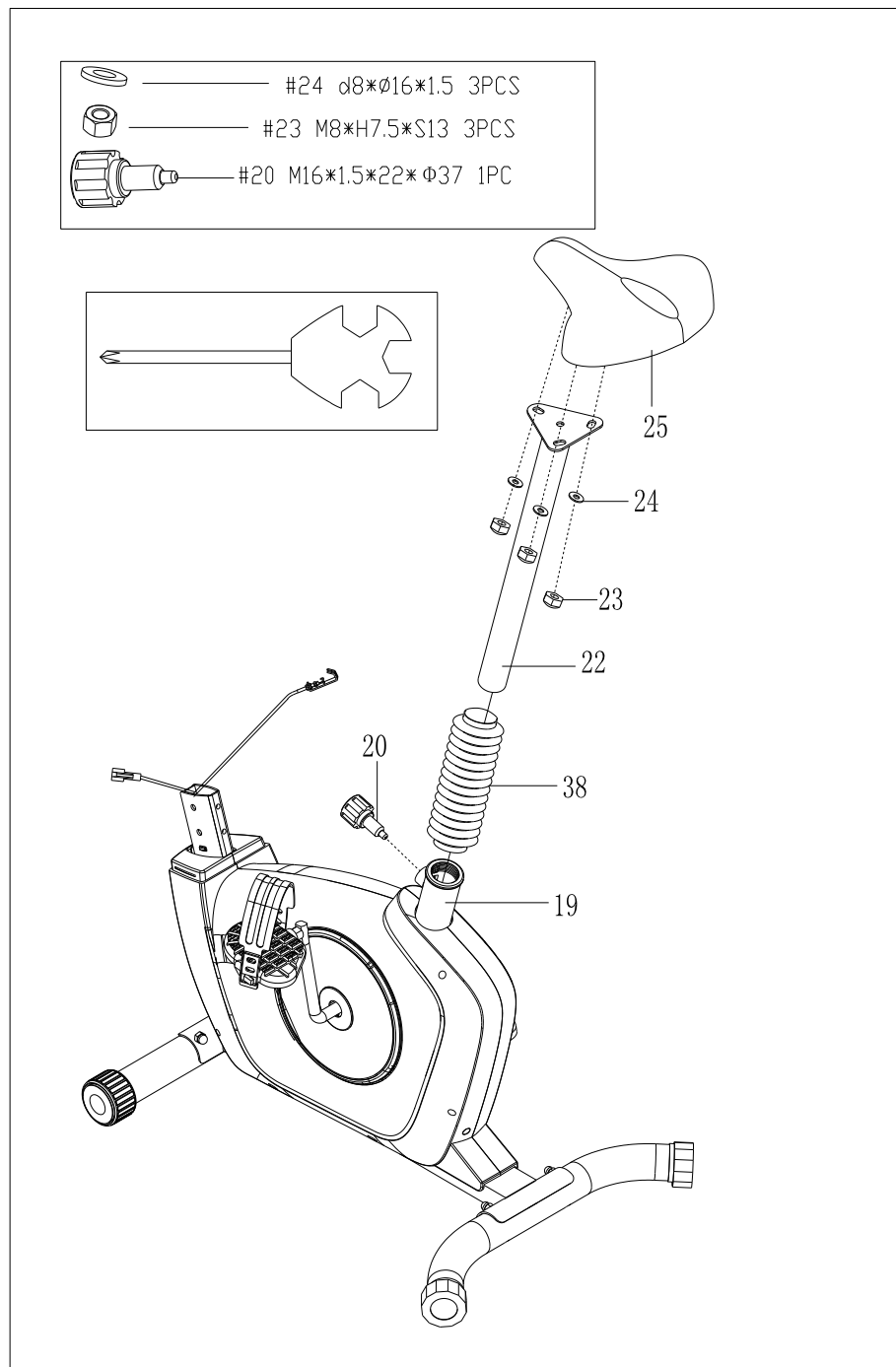
СКЛАДАННЯ

КРОК 1:



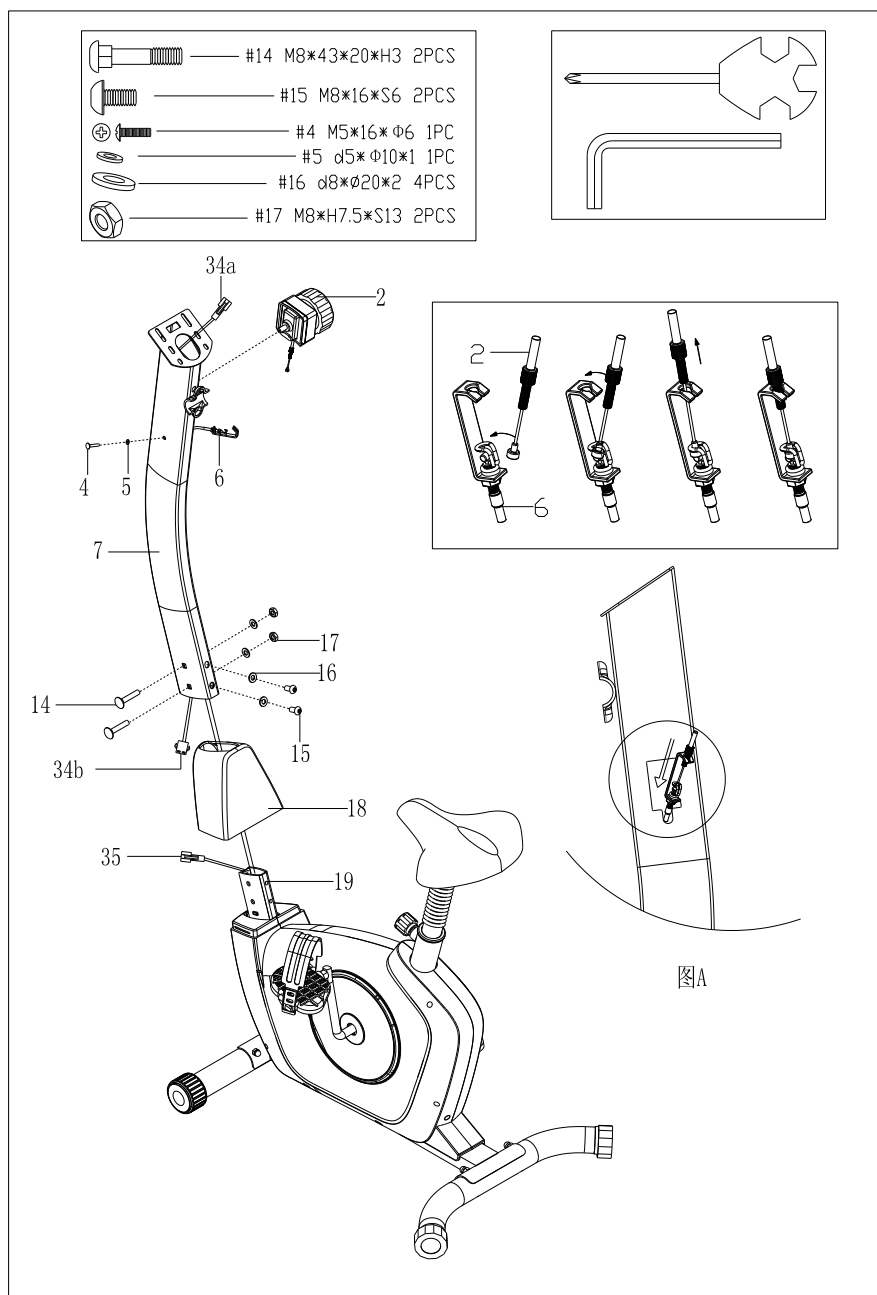
- Прикріпіть передній стабілізатор (26) і задній стабілізатор (31) до основної рами (19) за допомогою болтів з квадратним підголівником (28), вигнутих шайб (30) і ковпачкових мутр (29).
- Прикріпіть педалі (33L/R) до кривошипів на основній рамі (19).

КРОК 2:



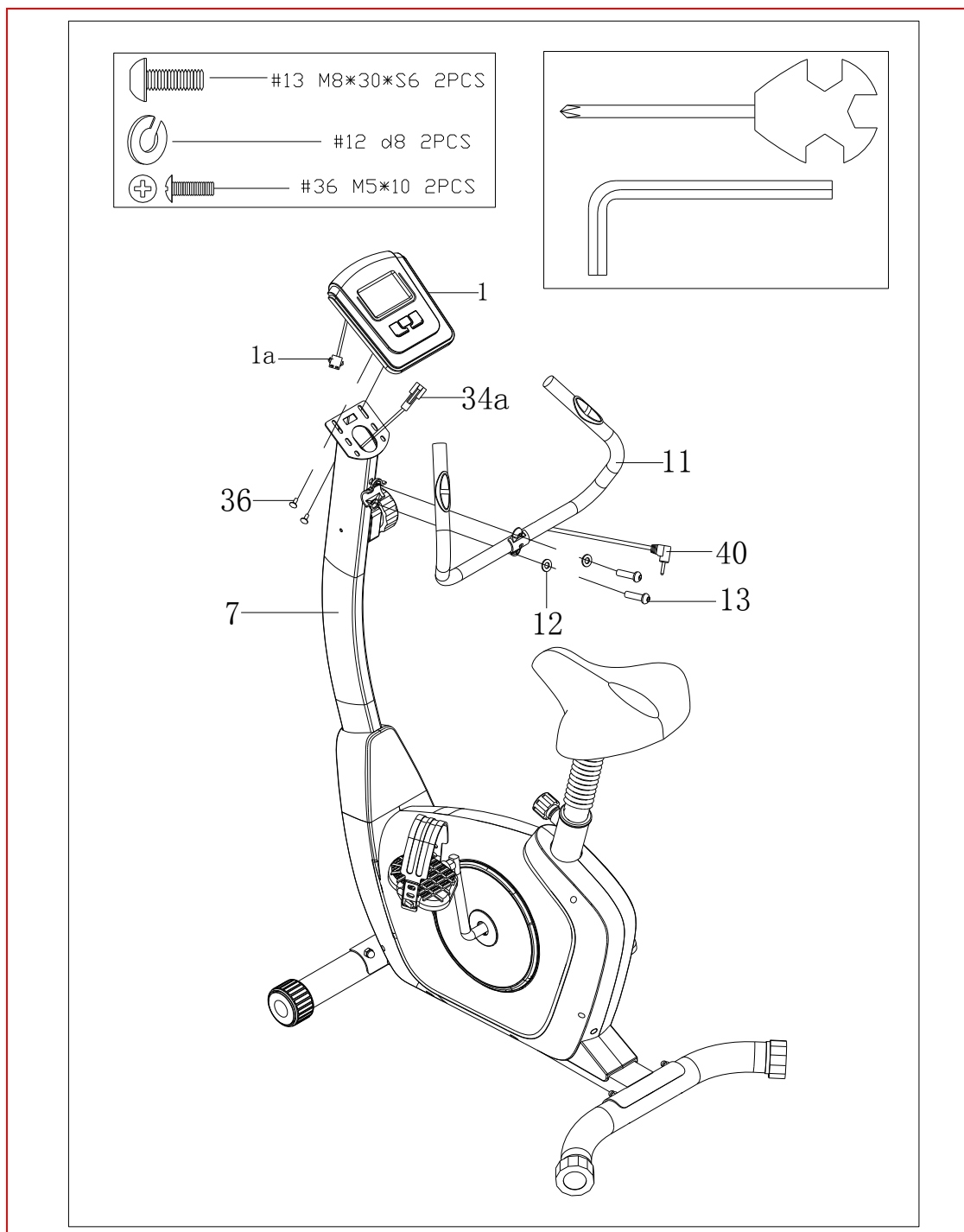
- Прикріпіть сидіння до трубки сидіння (22) за допомогою шайби (24) і нейлонової гайки (23).
- Вставте трубку сидіння (22) в гофровану трубку (38), потім вставте в основну раму (19) і закріпіть трубку сидіння за допомогою маховика (20).

КРОК 3:



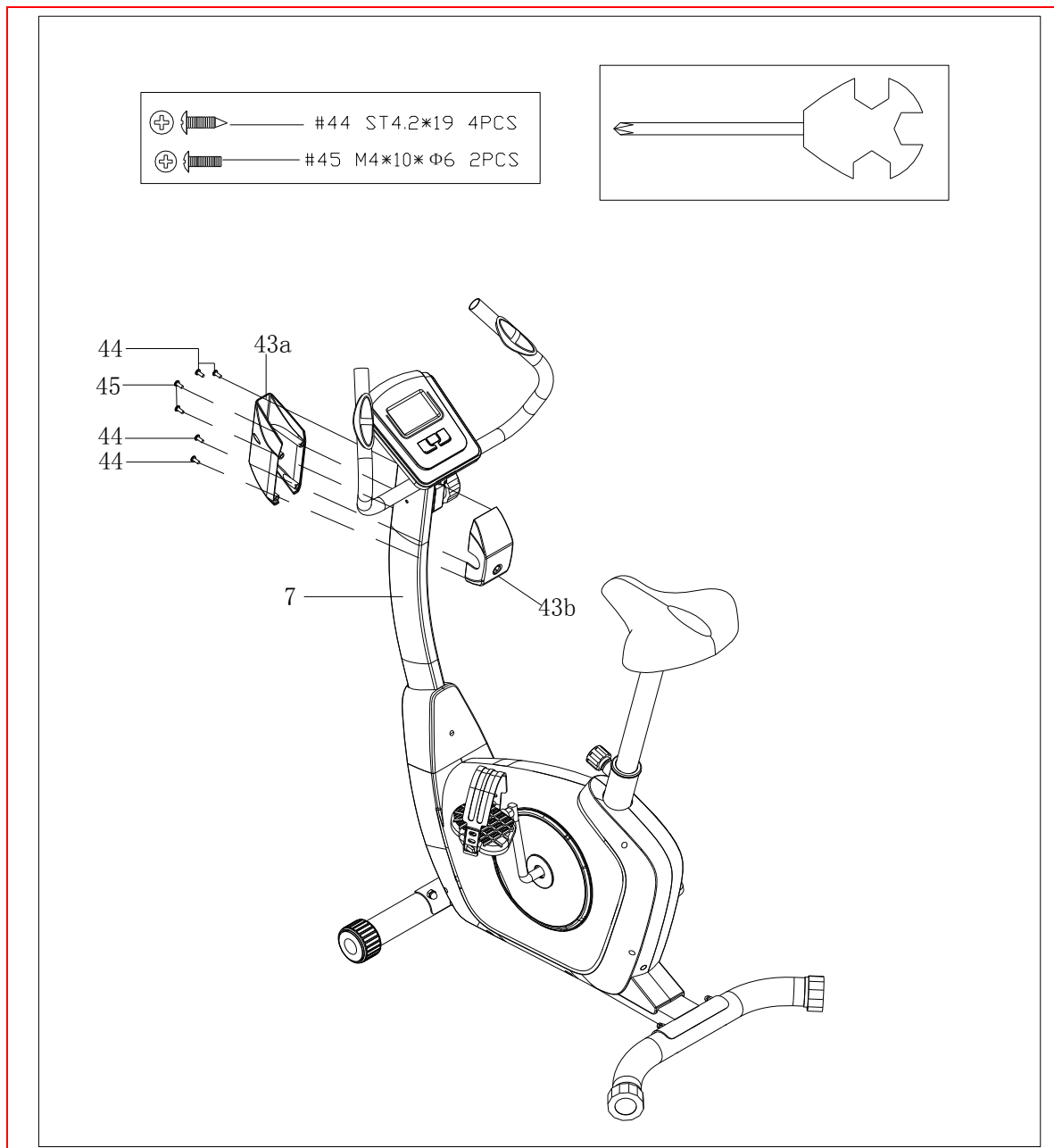
- Вставте вертикальний стрижень в кожух рукоятки (18), потім вставте дріт регулятора натягнення (6) всередину вертикального стрижня (7).
- З'єднайте середній дріт датчика (34b) і дріт датчика (35), потім вставте вертикальний стрижень (7) в основну раму (19) і закріпіть за допомогою шурупа (15), болта з квадратним підголівником (14) і нейлонової гайки (17).
- Приєднайте до регулятора натягнення (2) дріт регулятора натягнення (6), потім закріпіть шурупом (4) і шайбою (5).

КРОК 4:



- Приставте стрижень рукоятки (11) до вертикального стрижня (7), потім закріпіть шурупом (13) і пружинною шайбою (12).
- З'єднайте дрід комп'ютера (1a) і середній дрід датчика (34a).
- Прикріпіть комп'ютер (1) до вертикального стрижня (7) за допомогою шурупа (36), потім вставте дрід пульсового датчика (40) в отвір на задній панелі комп'ютера.

КРОК 5:



- а. Прикріпіть задній кожух (43а) до вертикального стрижня (7) за допомогою шурупа (45).
- б. Прикріпіть передній кожух (43б) і задній кожух (43а), потім закріпіть їх за допомогою шурупа (44).

Інструкція з експлуатації комп'ютера



ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

MODE (РЕЖИМ)

1. Натисніть кнопку для вибору і установки часу, дистанції і калорій.
2. Натисніть кнопку для вибору функції, що буде відображена на дисплеї, або для входу в режим після установки значень.
3. Натисніть і утримуйте кнопку 2 секунди, щоб обнулити всі значення, крім даних одометру (при заміні батарейок, всі значення будуть скинуті (автоматичне обнуління)).

SET (УСТАНОВКА)

Кнопка для установки цільового значення часу, дистанції і калорій. Натисніть і утримуйте кнопку 2 секунди, щоб прискорити збільшення значення.

RESET (ОБНУЛІННЯ)

Натисніть кнопку для обнуління значення функції при налаштуванні. Натисніть і утримуйте кнопку 2 секунди, щоб обнулити всі значення, крім даних одометру. (при заміні батарейок, всі значення будуть скинуті (автоматичне обнуління)).

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ

1. Встановлення батарейок

Встановіть 2 батарейки типу AA (1,5 Вольт) у відсік для батарейок на задній панелі комп'ютера. (при видаленні батарейок всі значення функцій будуть скинуті).

2. АВТОМАТИЧНЕ УВІМКНЕННЯ/ВИМКНЕННЯ

Коли ви починаєте тренування, на дисплеї автоматично відображаються відповідні значення. Через 256 секунд після завершення тренування дисплей автоматично відключиться. Однак, значення одометра не буде скинуте. Під час наступного тренування значення одометра буде далі збільшуватися.

3. Автоматичне сканування

Після автоматичного включення дисплею, або після натискання кнопки MODE, на дисплеї

відобразяться значення всіх функцій по черзі: час - пульс - швидкість - дистанція. Кожна функція буде відображатися протягом 6 секунд.

4. Speed (Швидкість)

Відображається поточна швидкість тренування від 0,0 до 99,9 км/год або миль/год.

5. Distance (Дистанція)

Загальна дистанція від 0,0 до 999,9. Ви можете встановити цільову дистанцію за допомогою кнопки SET & MODE. Крок збільшення дорівнює 0,1 км або миль; коли дистанція перевищує 100, крок збільшення буде 1 км або миля. Протягом тренування йде автоматичний зворотний відлік від цільового значення.

6. Time (Час)

Загальний час від 00:00 до 99:59. Ви можете встановити цільовий час за допомогою кнопки SET & MODE. Крок збільшення: 1 хвилина. Протягом тренування йде автоматичний зворотний відлік від цільового значення.

7. Calories (Калорії)

Загальна кількість спожитих під час тренування калорій від 0 до макс. 9999 калорій. Ви також можете встановити цільову кількість калорій перед тренуванням за допомогою кнопки SET & MODE. Крок збільшення дорівнює 1 Кал; коли кількість калорій перевищує 1000, крок збільшення буде 10 Кал. Протягом тренування йде автоматичний зворотний відлік від цільового значення. **Примітка: Ці дані є приблизними і не можуть використовуватися в медичних цілях.**

8. Odometer (Одометр)

Відображається загальна пройдена дистанція від 0,0 до 999,9. Ви також можете натиснути кнопку MODE для відображення значення одометра.

9. Pulse (Пульс)

Дисплей відобразить ваш серцевий ритм в ударах на хвилину протягом тренування.

10. Reset (обнуління)

Натисніть і утримуйте кнопку 2 секунди, щоб обнулити всі значення, крім даних одометру.

Примітка:

1. Якщо символи на дисплеї є нерозбірливими, видаліть батарейки та встановіть їх знову.
2. Тип батарейок: 1,5 Вольт, тип: UM-3 або AA (2 шт.).
3. В разі утилізації тренажера батарейки необхідно видалити та утилізувати їх окремо згідно зі встановленими нормами.

Вправи для розминки та розслаблення

Незалежно від того, як саме ви займаєтесь спортом, обов'язково робіть розминку перед тренуванням на тренажері. Розігріті м'язи є більш еластичними, тому проводіть розминку протягом 5-10 хвилин. Виконуйте кожну з описаних нижче вправ по п'ять разів. При виконанні кожної вправи рахуйте до 10 або довше. Після тренування на тренажері зробіть ті ж вправи знову.

1. Торкання руками пальців ніг

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини і плечей. Постарайтесь торкнутися руками до пальців ніг (Мал. 1).

2. Вправа на розтяжку підколінного сухожилля

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Упріть підшву лівої ступні у внутрішній бік правого стегна. Потягніться вперед, намагаючись дотягнутися до пальців ніг. Утримуйтеся у такому положенні, рахуючи до 15. Розслабтеся, потім повторіть з другою ногою (Мал. 2).

3. Вправа для литок

Упріться руками об стіну, поставивши ліву ногу перед правою. Тримайте праву ногу прямою (ліва нога на підлозі); потім, зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, стегна рухаються до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою (Мал. 3).

4. Розтяжка стегнових м'язів

Обіпріться однією рукою об стіну для рівноваги, візьміться іншою рукою за ступню і потягніть ступню вверх. Притискайте п'яту якомога ближче до сидниць. Утримуйтеся в такому положенні, рахуючи до 10-15. Розслабтеся. Повторіть по 3 рази для кожної ступні (Мал. 4).

5. Вправа на розтяжку м'язів внутрішньої сторони стегон

Сядьте на підлогу, з'єднавши ступні ніг, коліна - нарізно. Присуньте ноги якомога ближче до паху. Обережно опустіть зігнуті коліна до підлоги. Утримуйтеся у такому положенні, рахуючи до 15 (Мал. 5).

