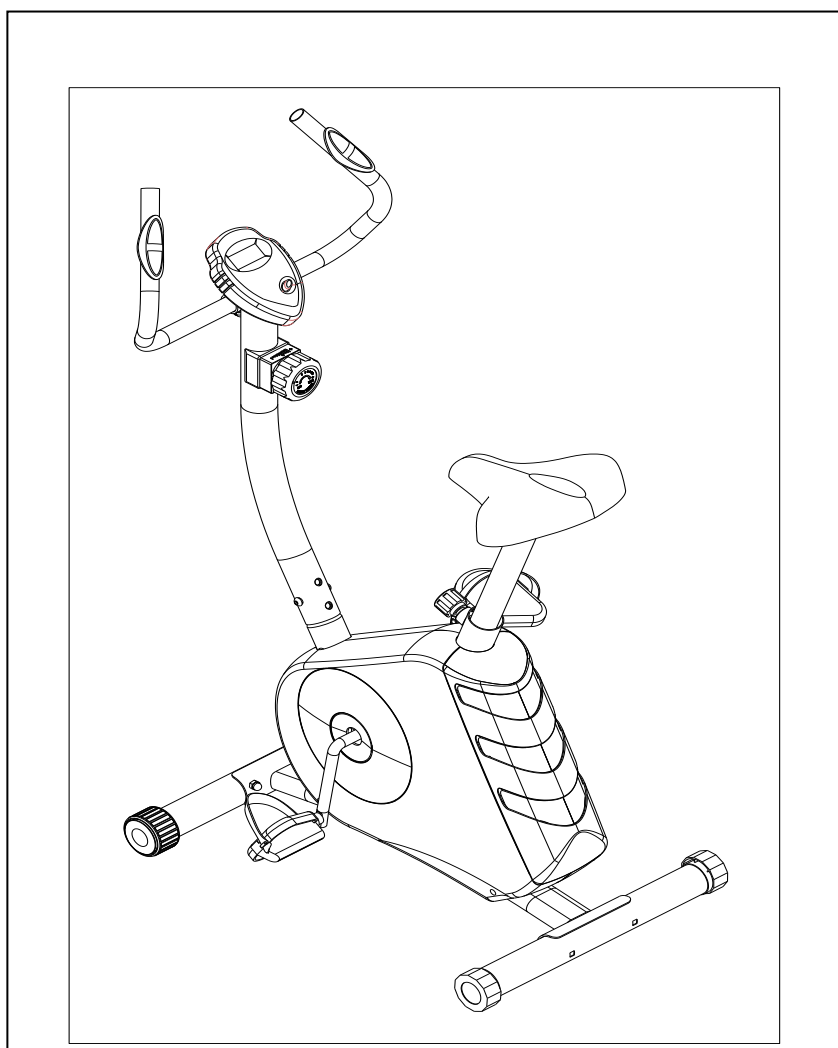


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР HB-8226HP



ВАЖЛИВО!

УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ, ПЕРШ НІЖ КОРИСТУВАТИСЯ ТРЕНАЖЕРОМ

ВАЖЛИВІ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

Ми вдячні Вам за придбання нашого тренажера. Його правильне використання є гарантією вашої безпеки і здоров'я. Будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як користуватися тренажером:

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.
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.
7. Безпечне використання тренажера гарантується тільки в разі його регулярних перевірок на наявність ушкоджених та/або зношених деталей.
8. Використовуйте тренажер тільки за призначенням. Якщо під час складання або перевірки ви знайдете будь-які несправні деталі, або якщо під час використання тренажера ви почуєте будь-які незвичайні шуми, негайно зупиніться. Не користуйтеся тренажером доки несправність не буде усунено.
9. Комп'ютер має багато функцій, що відображаються на дисплеї; відображені дані базуються на різних рівнях, призначених для різних людей. Дані на дисплеї комп'ютера наводяться тільки для вашого відома.
10. Для тренування надягайте підходящий одяг. Не надягайте надто просторий одяг, що може зачепитися за тренажер, або одяг, який перешкоджає нормальному руху.
10. Тренажер призначений тільки для використання вдома, всередині приміщень. Максимальна вага користувача: **90 кг.**
11. Будьте особливо обережні при підйомі або переміщенні тренажера, щоб не пошкодити тренажер та не отримати травм.
12. Зберігайте цей посібник користувача та інструменти для складання.
13. Цей тренажер не є медичним обладнанням.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ:

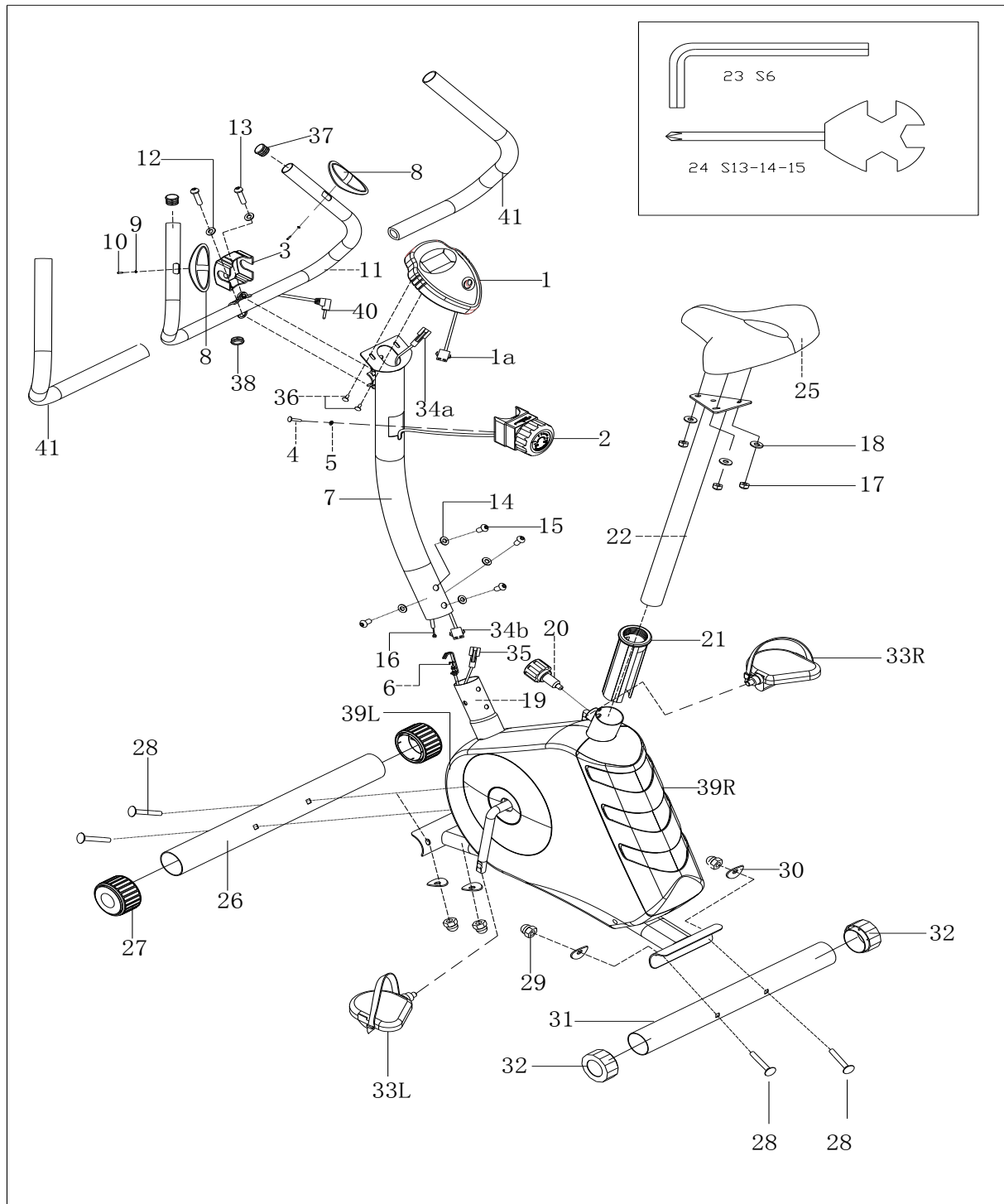
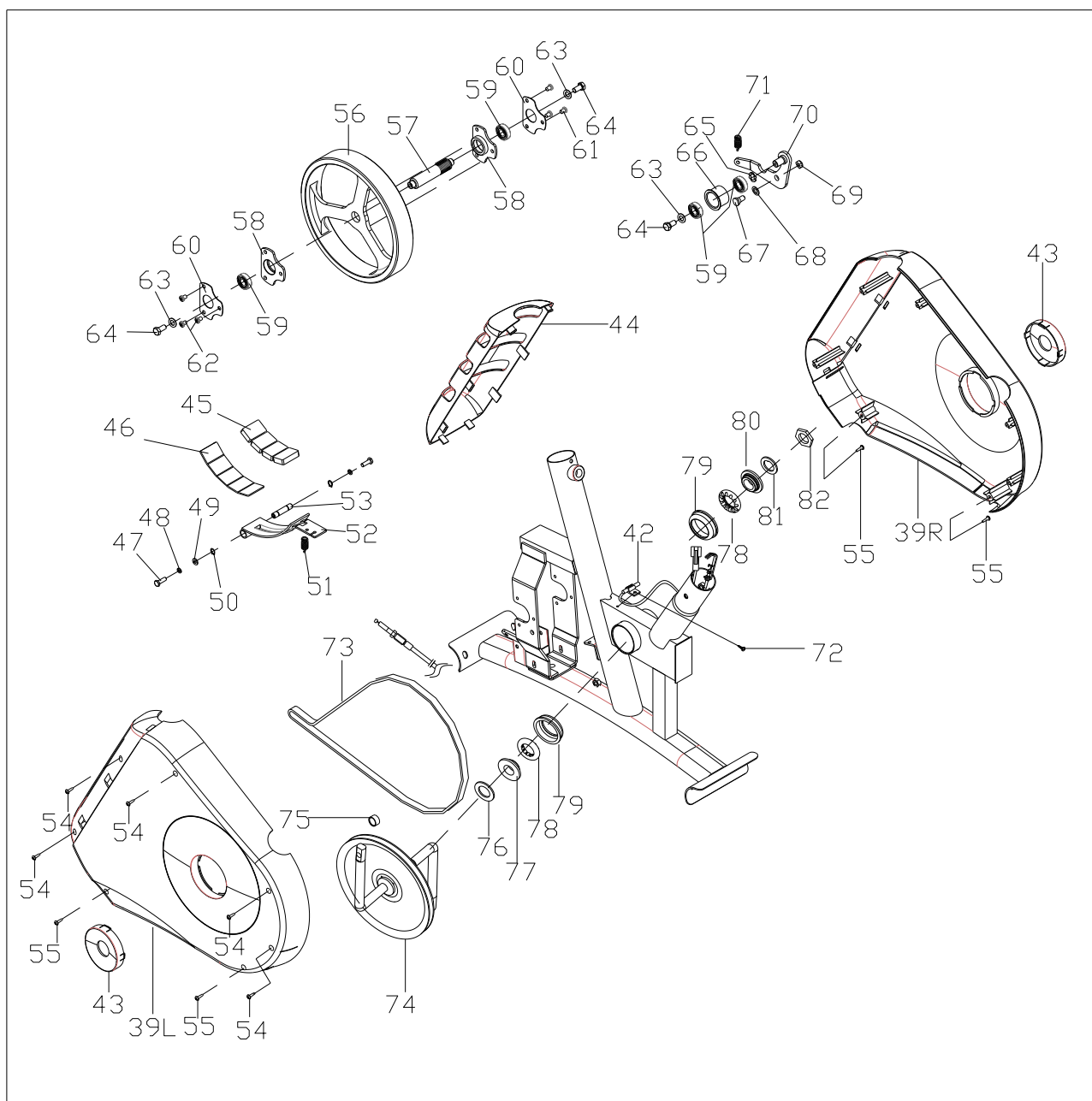


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ:

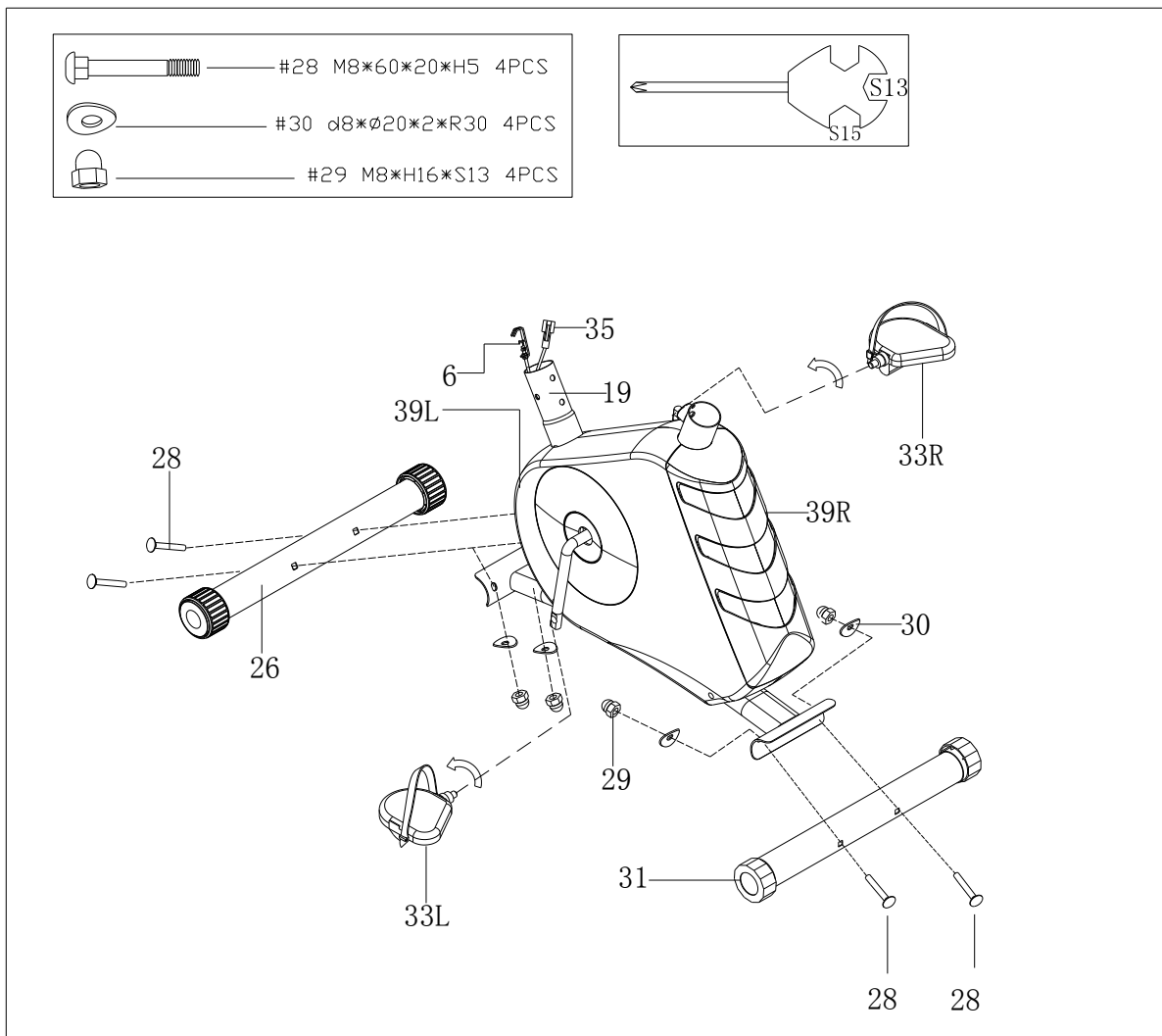


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
1	Комп'ютер	1	42	Індуктор	1
2	Регулятор натягнення	1	43	Кожух кривошипа	2
3	Заглушка 71*58*40	1	44	Задній кожух кожуха ланцюга	1
4	Болт М5*16	1	45	Квадратний магніт 40*25*10	4
5	Шайба d5*Ф10*1	1	46	Магнітна решітка	1
6	Дріт регулятора натягнення	1	47	Болт М6*16	2
7	З'єднувальна трубка	1	48	Розпірка d6	2
8	Пульсовий датчик Ф25	2	49	Шайба d6*Ф12*1.2	2
9	Шайба d6*Ф12*1	2	50	Шайба d12	2
10	Болт ST4.0*19	2	51	Натяжна пружина Ф1.5	1
11	З'єднання рукоятки	1	52	З'єднання магнітної пластини	1
12	Розпірка d8	2	53	Вісь магнітної пластини	1
13	Болт М8*30*S6	2	54	Болт ST4.2*19	5
14	Шайба d8*Ф20*2*R30	4	55	Болт ST4.2*16	4
15	Болт М8*16*S6	4	56	Крутенево колесо 2 кг	1
16	Верхній дріт регулятора натягнення	1	57	Вісь крутневого колеса Ф20*103	1
17	Нейлонова гайка М8	3	58	Гніздо підшипника	2
18	Шайба d8*Ф16*1.5	3	59	Підшипник 6001-2RS	4
19	З'єднання основної рами	1	60	Кріплення t1.5	2
20	Маховик М16*1.5*22*Ф37	1	61	Болт М6*8	1
21	Втулка Ф50*Ф38*164*8	1	62	Болт М6*10	5
22	З'єднання стрижня сидіння	1	63	Шайба d6*Ф16*1.5	3
23	Гайковий ключ S6	1	64	Болт М6*10	3
24	Гайковий ключ S13-14-15	1	65	Шайба d12*Ф15.5*0.3	1
25	Сидіння	1	66	Неповідне колесо Ф39*24	1
26	Передня нижня трубка	1	67	Болт М8*12*S12	1
27	Заглушка Ф50*Ф67*45	2	68	Шайба d12*Ф15*0.5	1
28	Болт М8*60*20*Н5	4	69	Нейлонова гайка М8	1
29	Гайка М8*Н16*S13	4	70	З'єднання неповідного колеса	1
30	Шайба d8*Ф20*2*R30	4	71	Натяжна пружина Ф2	1
31	Задня нижня трубка	1	72	Болт	1
32	Заглушка Ф50*45.5*64.5	2	73	Ремінь	1
33 L/R	Педаль HD-16C	1 пара	74	З'єднання кривошипа	1
34b	Розподільний дріт	1	75	Круглий магніт Ф15*7	1
35	Дріт датчику	1	76	Шайба	1
36	Болт М5*10	2	77	Гайка 1	1
37	Заглушка Ф25*16	2	78	Деталь шарикового підшипника	2
38	Заглушка Ф12*11*Ф3	1	79	Кільце	2
39L/R	Кожух ланцюга	2	80	Гайка 2	1
40	Дріт	1	81	Шайба	1
41	М'яка рукоятка Ф25*5*470	2	82	Гайка	1

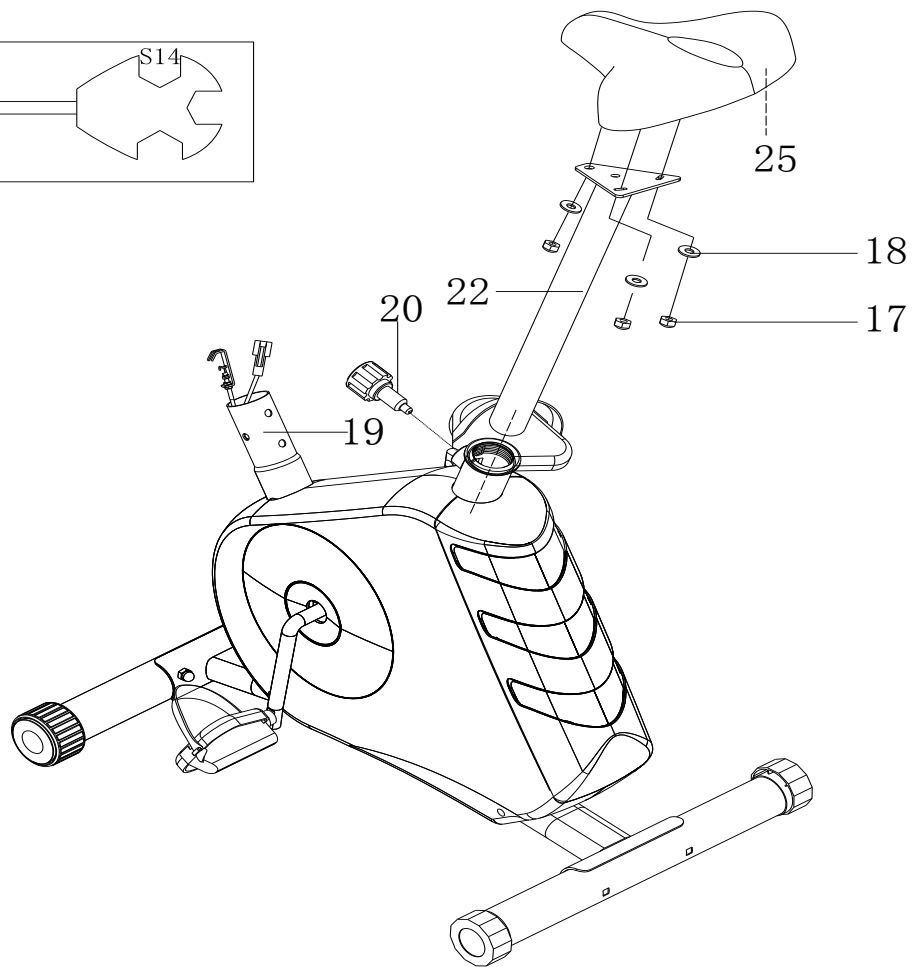
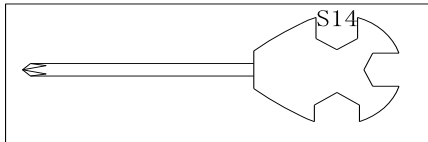
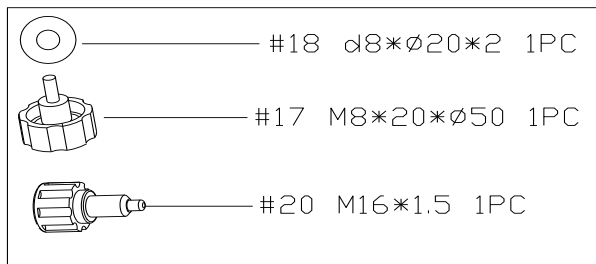
СКЛАДАННЯ:

Крок 1:



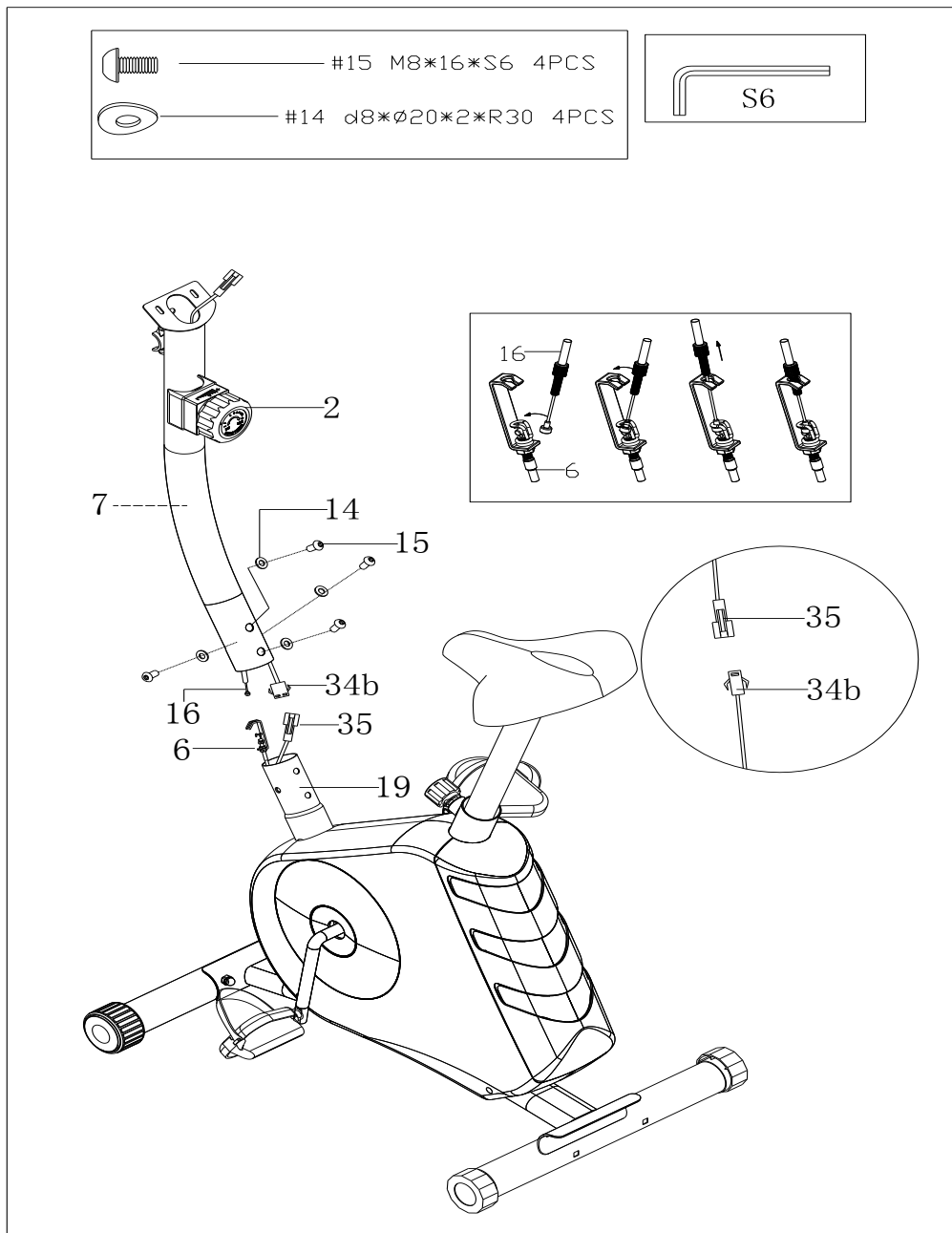
- Прикріпіть передню нижню трубку (26) та задню нижню трубку (31) до з'єднання основної рами (19) за допомогою болта (28), шайби (30) і гайки (29).
- Прикріпіть праву і ліву педалі (33L/R) до кривошипу з'єднання основної рами (19).

Крок 2:



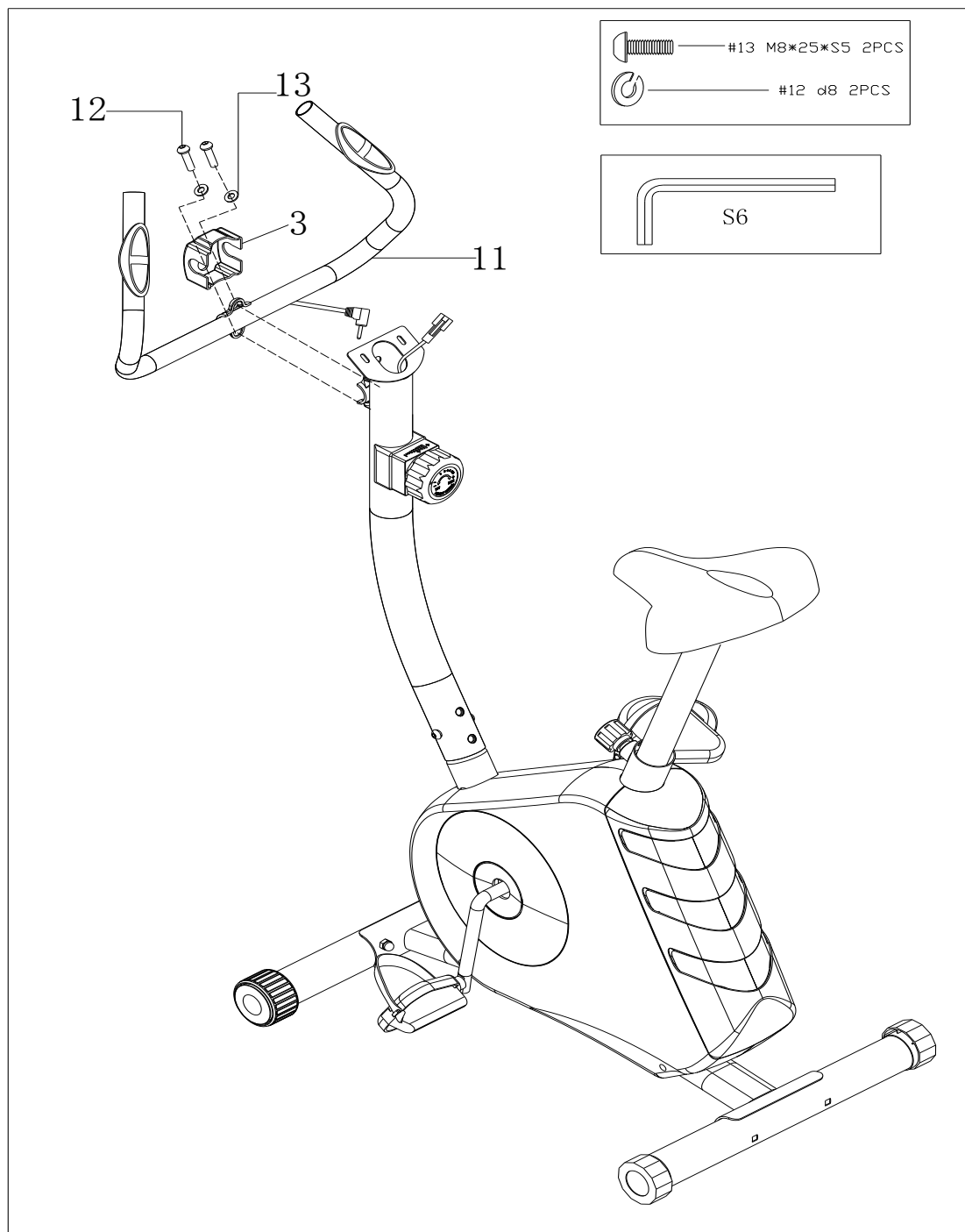
- Прикріпіть сидіння (25) до з'єднання стрижня сидіння (22) за допомогою шайби (18) і нейлонової гайки (17).
- Вставте з'єднання стрижня сидіння (22) в основну раму (19), відрегулюйте його положення, потім зафіксуйте.

Крок 3:



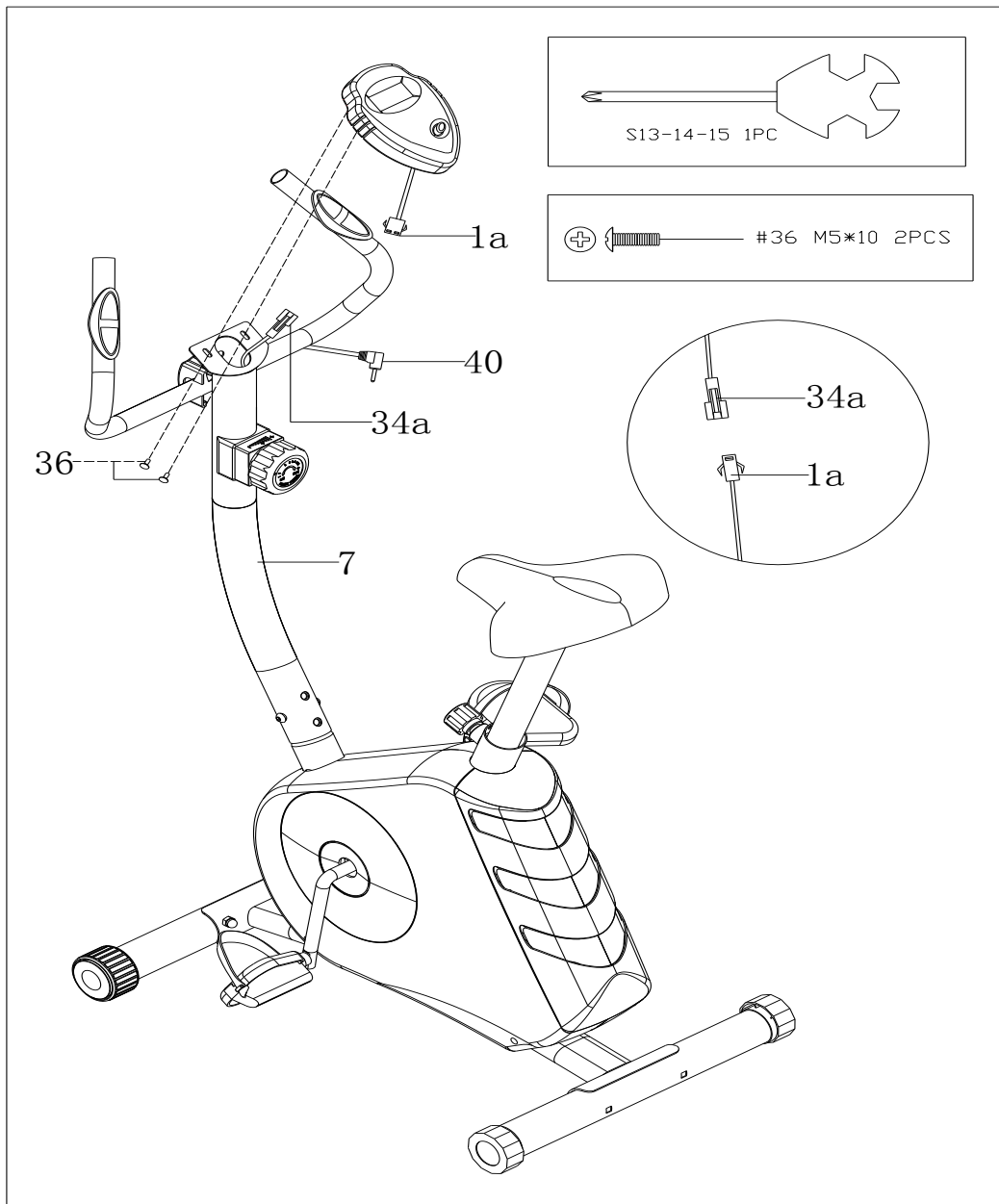
- а. Підключіть дрід датчика (35) до розподільного дроту (34b).
- б. Підключіть дрід регулятора натягнення (16) до дроту регулятора натягнення (6).
- с. Прикріпіть з'єднувальну трубку (7) до з'єднання основної рами (9) за допомогою болта (5) і шайби (4).

Крок 4:



- Вставте з'єднання рукоятки (11) в кронштейн з'єднання трубки основної рами, закріпіть за допомогою болта (13) і розпірки (12).
- Прикріпіть заглушку (3) до рукоятки.

Крок 5:



Підключіть дрід комп'ютера (1a) до дроту індуктора (34a), прикріпіть комп'ютер (1) до кронштейну комп'ютера на з'єднанні трубки (7) за допомогою болта (6); вставте дрід (40) в отвір задньої кришки комп'ютера. Складання тренажера завершено.

Коротке керівництво з використання

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. Потім розслабтеся, повторіть 3 рази (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. Розслабтеся та повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (Мал. 2).

3. Вправа для литок

Упріться руками об стіну, поставивши ліву ногу перед правою.

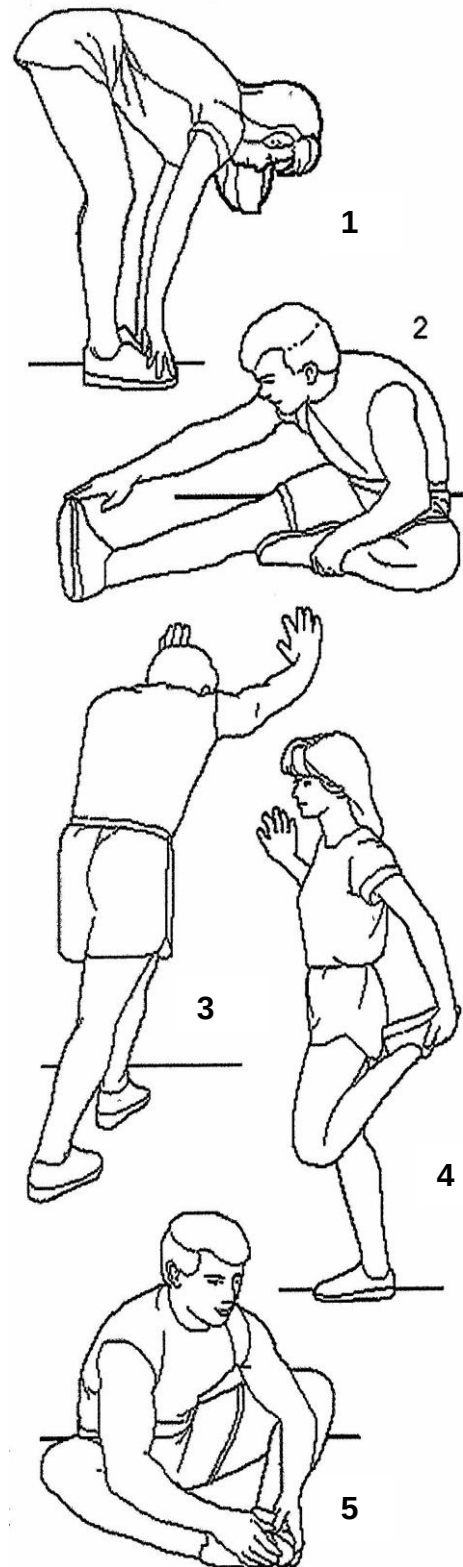
Тримайте праву ногу прямою (ліва нога на підлозі); потім, зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, стегна рухаються до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою. Розслабтеся та повторіть вправу по 3 рази для кожної ноги (Мал. 3).

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 в такому положенні, рахуючи до 15. Розслабтеся та повторіть 3 рази. (Мал. 5).



ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМП'ЮТЕР

ST3630-67

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

ДЛЯ СКИДАННЯ ВСІХ ДАНИХ ТРЕНУВАННЯ НАТИСНІТЬ ТА УТРИМУЙТЕ ЦЮ КНОПКУ.

НАТИСНІТЬ ДЕКІЛЬКА РАЗІВ ДЛЯ ВИБОРУ ПОТРІБНОЇ ФУНКЦІЇ: ЧАС, ШВИДКІСТЬ, ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ, ПУЛЬС.

ДАНІ ВІДОБРАЖАЮТЬСЯ НА ДИСПЛЕЇ.

ФУНКЦІЇ

SCAN (СКАНУВАННЯ): НА ДИСПЛЕЇ АВТОМАТИЧНО ПО ЧЕРЗІ, ПО 4 СЕКУНДИ, ВІДОБРАЖАЮТЬСЯ ДАНІ КОЖНОЇ З ФУНКЦІЙ: ЧАС, ШВИДКІСТЬ, ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ, ПУЛЬС.

SPEED (ШВИДКІСТЬ): НА ДИСПЛЕЇ ВІДОБРАЖАЄТЬСЯ ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ.

TIME (ЧАС): ПОКАЗУЄ ЗАГАЛЬНУ ТРИВАЛІСТЬ ТРЕНУВАННЯ, МАКСИМАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ - 99:59.

DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ): ПОКАЗУЄ ВІДСТАНЬ, ПРОЙДЕНУ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ: ВІД 0 ДО 999,9 КМ АБО МІЛЬ.

CALORIE (КАЛОРІЇ): ПОКАЗУЄ КАЛОРІЇ, СПОЖИТІ ПРОТЯГОМ ТРЕНУВАННЯ, ВІД 0 - 999,9 КАЛ. (ЦІ ДАНІ Є ПРИБЛИЗНИМИ І НАВОДЯТЬСЯ ДЛЯ ПОРІВНЯННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТРЕНУВАНЬ; ВОНИ НЕ МОЖУТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИСЯ В МЕДИЧНИХ ЦІЛЯХ).

PULSE (ПУЛЬС): ВІДОБРАЖАЄТЬСЯ ПУЛЬС КОРИСТУВАЧА.

ПРИМІТКИ:

1. ЯКЩО ПРОТЯГОМ 4-Х ХВИЛИН НЕ НАТИСКАТИ ЖОДНУ КНОПКУ ТА НЕ КРУТИТИ ПЕДАЛІ ТРЕНАЖЕРА, ДИСПЛЕЙ АВТОМАТИЧНО ВІДКЛЮЧИТЬСЯ, А ВСІ ДАНІ ТРЕНУВАННЯ БУДУТЬ ВИДАЛЕНІ. ЯКЩО НАТИСНУТИ БУДЬ-ЯКУ КНОПКУ АБО ПОЧАТИ КРУТИТИ ПЕДАЛІ ТРЕНАЖЕРА, ДИСПЛЕЙ АВТОМАТИЧНО ВКЛЮЧИТЬСЯ.
2. ЯКЩО НА ДИСПЛЕЇ З'ЯВИЛИСЯ НЕРОЗБІРЛИВІ СИМВОЛИ, ВИЙМІТЬ БАТАРЕЙКИ ТА ВСТАВТЕ ЇХ ЗНОВУ.
3. БАТАРЕЙКИ: 1,5 ВОЛЬТ, ТИП: UM-3 АБО AA (2 ШТ.).