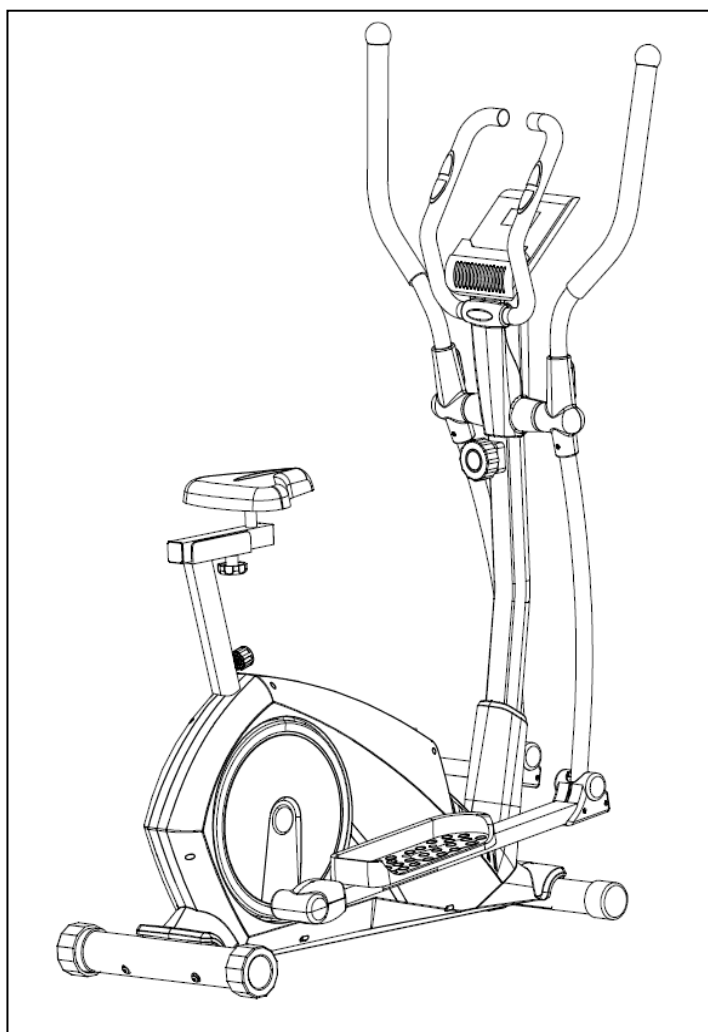


ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ
МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР
ІЗ СИДІННЯМ НВ-82591ELS



Будь здоровий. Будь у формі



ВАЖЛИВО!

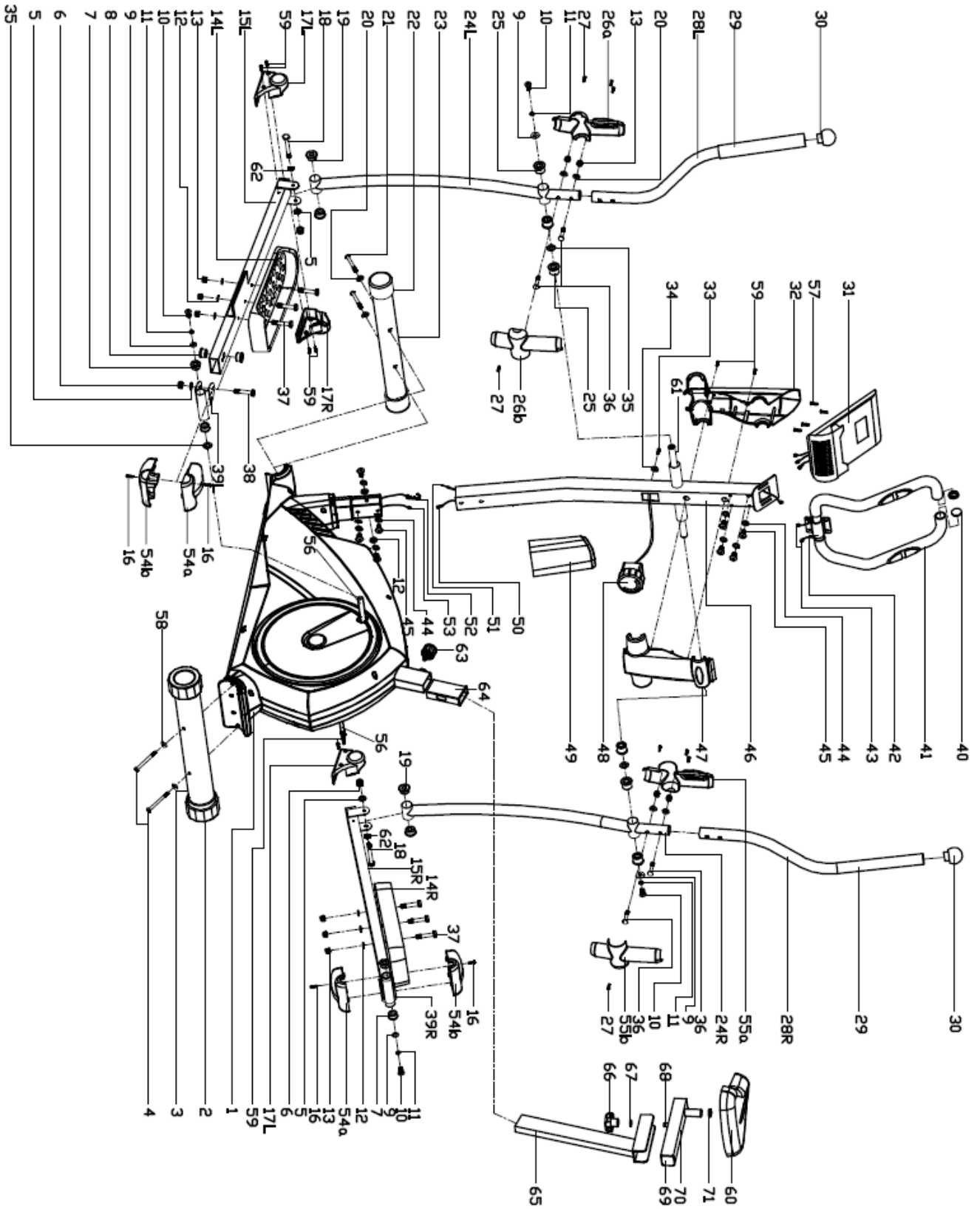
ВАЖЛИВО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок. Характеристики цього продукту можуть відрізнятись від цього фото через їх зміну без попередження.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Прийміть до уваги такі заходи безпеки перед збиранням та користування тренажером:

1. Збирайте тренажер саме так, як описано в керівництві з експлуатації.
2. Перевірте всі болти, гайки та інші з'єднання перед першим використанням тренажера, щоб переконатись, що тренажер безпечний для використання
3. Встановіть тренажер в сухому рівному місці та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
4. Розмістіть підходящу базу (наприклад, гумовий килим, дерев'яну дощечку тощо) під тренажер в місці збирання, щоб уникнути забруднення підлоги.
5. Перед початком тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів від тренажера.
6. Не використовуйте агресивні очисні засоби для прибирання тренажера. Використовуйте тільки ті інструменти, які поставляються у комплекті, або власні відповідні інструменти для збирання тренажера чи ремонту будь-яких його деталей. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після закінчення тренування.
7. Неправильне та надмірне тренування може вплинути на ваше здоров'я. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренувальної програми. Він може визначити максимальне навантаження (пульс, вати, тривалість тренування тощо), до якого ви можете тренуватись та можете отримати точну інформацію протягом тренування. Цей тренажер не призначений для терапевтичних цілей.
8. Тренуйте тільки коли тренажер працює справно. Використовуйте тільки оригінальні запасні деталі для будь-якого необхідного ремонту.
9. Цей тренажер використовується тільки однією людиною за раз.
10. Вдягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для занять спортом на цьому тренажері.
11. Якщо у вас виникає головокружіння, нездужання чи інших нетипових симптомів, будь-ласка, припиніть тренування та негайно проконсультуйтеся з лікарем.
12. Особи, такі як діти та особи з фізичними вадами, повинні використовувати тренажер тільки в присутності іншої особи, яка може надати допомогу чи пораду.
13. Потужність тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Тренажер оснащений регулюючою рукояткою, яка налаштовує опір.
14. Максимальна вага користувача: 120 кг

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | Описання | Кіл-ть | № | Описання | Кіл-ть |
|-------|--|--------|-------|--|--------|
| 1 | Головна рама | 1 | 37 | Шестигранний болт М8х45 | 6 |
| 2 | Заглушка заднього стабілізатора | 2 | 38 | Шестигранний болт М10х55 | 2 |
| 3 | Задній стабілізатор | 1 | 39L/R | З'єднання педальної труби | 1пр |
| 4 | Болт з внутрішньою шестигранною голівкою М8х90 | 2 | 40 | Заглушка керма | 2 |
| 5 | Плоска шайба D10хФ20х2 | 4 | 41 | Пінопластова рукоятка | 2 |
| 6 | Нейлонова гайка М10 | 4 | 42 | Кермо | 1 |
| 7 | Пластмасова втулка Ф28х16хФ16.1 | 4 | 43 | Дріт виміру пульсу | 2 |
| 8 | Втулка Ф18хФ10х11 | 4 | 44 | Пружинна шайба d8 | 8 |
| 9 | D-подібна шайба Ф28хФ16.2х14хВ5 | 4 | 45 | Болт з внутрішньою шестигранною голівкою М8Х16 | 8 |
| 10 | Болт з внутрішньою шестигранною голівкою М10Х20 | 4 | 46 | Вертикальна труба | 1 |
| 11 | Пружинна шайба d10 | 4 | 47 | Задній кожух комп'ютера | 1 |
| 12 | Плоска шайба D8хФ16х1.5 | 10 | 48 | Контролер натягу | 1 |
| 13 | Нейлонова гайка М8 | 10 | 49 | Кожух вертикальної труби | 1 |
| 14L/R | Педаль | 1пр | 50 | Верхній дріт датчика | 1 |
| 15L/R | Педальна труба | 1пр | 51 | Відтяжка | 1 |
| 16 | Шуруп з напівкруглою голівкою та хрестоподібним шліцом М5Х10 | 4 | 52 | З'єднувальна відтяжка | 1 |
| 17L/R | Кожух педальної труби | 2пр | 53 | Дріт датчика | 1 |
| 18 | Шестигранний болт Ф12хМ10х80 | 2 | 54a/b | Кожух з'єднання педальної труби | 2prs |
| 19 | Втулка Ф12хФ32х15 | 4 | 55a/b | Кожух правого кожуха поручня | 1пр |
| 20 | Дугоподібна шайба D8хФ19х1.5хR30 | 6 | 56L/R | Кривошип | 1пр |
| 21 | Болт з внутрішньою шестигранною голівкою М8х72 | 2 | 57 | Шуруп з напівкруглою голівкою та хрестоподібним шліцом | 4 |
| 22 | Кінцева заглушка переднього стабілізатора | 2 | 58 | Дугоподібна шайба d8х2хФ25хR39 | 2 |
| 23 | Передній стабілізатор | 1 | 59 | Шуруп ST4.2Х18 | 10 |
| 24L/R | Плече рукоятки | 1пр | 60 | Сидіння | 1 |
| 25 | Втулка Ф16хФ31х23 | 6 | 61 | Вал вертикальної труби | 1 |
| 26a/b | Кожух лівого поручня | 1пр | 62 | Плоска шайба D12хФ24х1.5 | 2 |
| 27 | Шуруп ST3.5Х13 | 8 | 63 | Фіксатор | 1 |
| 28L/R | Рукоятка | 1пр | 64 | Втулка | 1 |
| 29 | Пінопластова рукоятка | 2 | 65 | Стойка сидіння | 1 |
| 30 | Кінцева заглушка поручня | 2 | 66 | Гайкоподібна рукоятка | 1 |
| 31 | Комп'ютер | 1 | 67 | Плоска шайба | 1 |
| 32 | Передній кожух комп'ютера | 1 | 68 | U-подібна шайба | 1 |
| 33 | Шуруп з напівкруглою голівкою та хрестоподібним шліцом М5Х55 | 1 | 69 | Квадратна заглушка | 2 |
| 34 | Дугоподібна шайба | 1 | 70 | Повзунок сидіння | 1 |
| 35 | Хвиляста шайба Ф17хФ23х0.3 | 4 | 71 | Кругла заглушка | 1 |
| 36 | Вагонний болт М8х45 | 4 | | | |

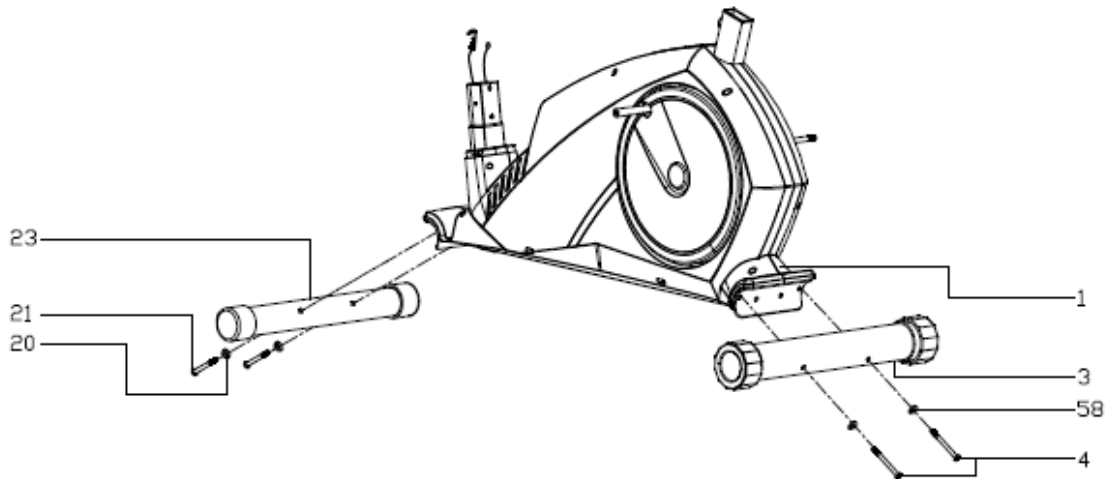
Інструкції зі збирання

Увага:

Будь-ласка, щоб зібрати цей велотренажер, дотримуйтесь цих інструкцій зі збирання крок за кроком.

КРОК 1:

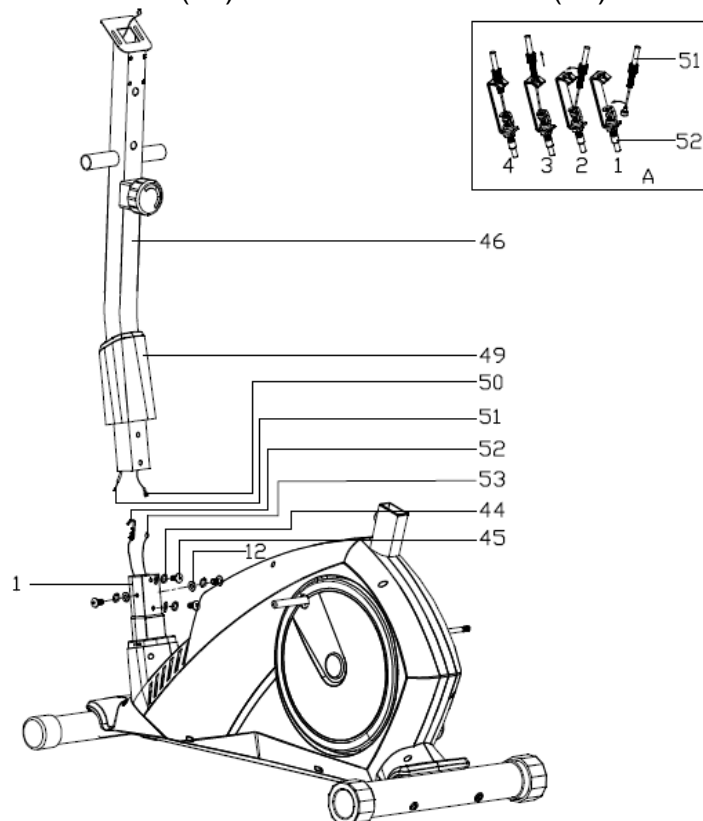
Зафіксуйте передній стабілізатор (23) на головній рамі (1) болтом з внутрішньою шестигранною голівкою (21) та дугоподібною шайбою (20). Потім зафіксуйте задній стабілізатор (3) на головній рамі (1) болтом з внутрішньою шестигранною голівкою (4) та дугоподібною шайбою (58).



КРОК 2:

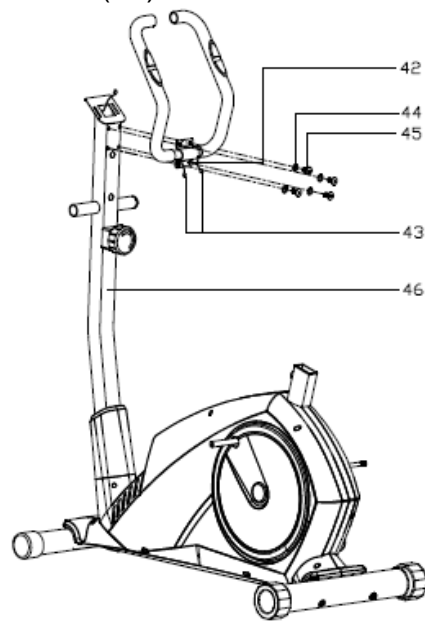
Вставте кожух вертикальної труби (49) в вертикальну трубу (46).

З'єднайте дріт датчика (53) з головної рами (1) до верхнього дроту датчика (50) до вертикальної труби (46). Вставте кінець кабелю опору контролеру натягу (51) в пружинний крюк відтяжки (52). Проштовхніть кабель опору контролеру натягу (51) вгору та вставте його в зів металевої скоби відтяжки (52), як показано на малюнку. Та нарешті вставте вертикальну трубу (46) в головну раму (1) та закріпіть шестигранним шурупом з плоскою голівкою (45), пружиною шайбою (44) та плоскою шайбою (12).



КРОК 3:

Витягніть дріт виміру пульсу (43) з металевого кронштейна вертикальної труби (46), та потім приєднайте кермо (42) до вертикальної труби (46) шестигранним шурупом з плоскою голівкою (45) та пружинною шайбою (44).



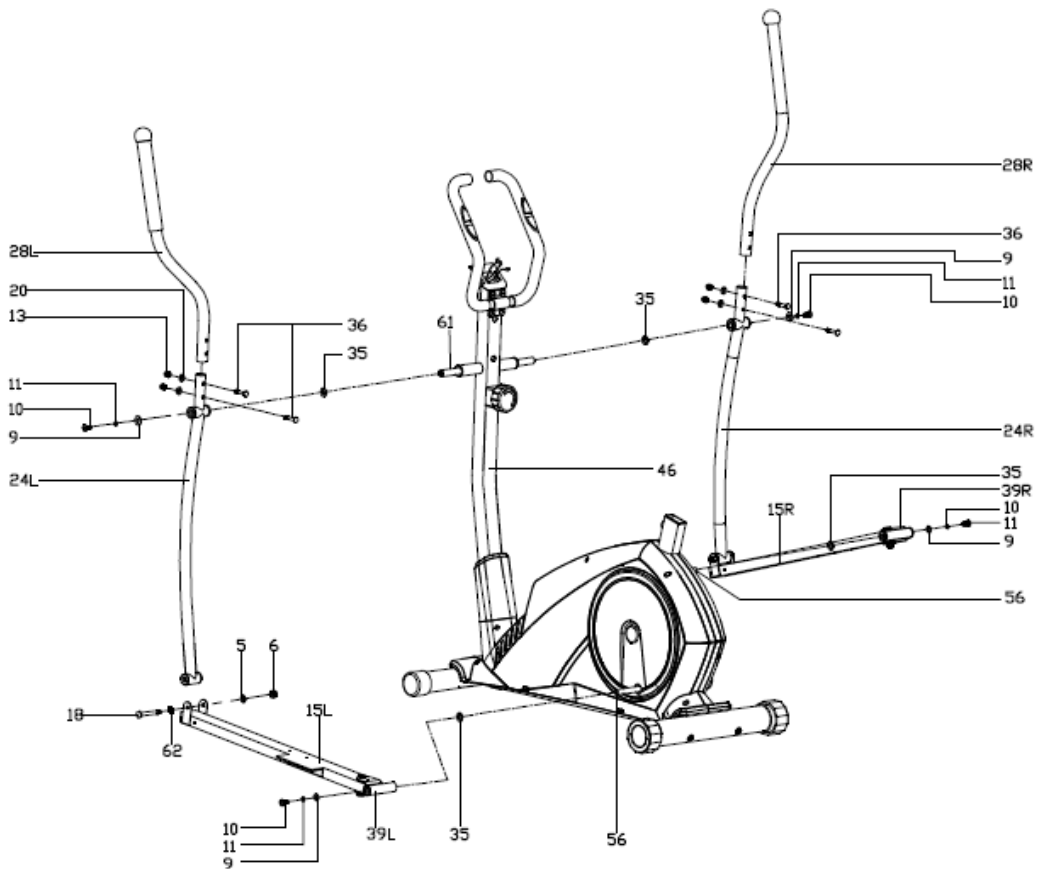
КРОК 4:

1: Приєднайте ліве/праве плече рукоятки (24L/R) до вала (61) вертикальної труби (46) шестигранним шурупом з плоскою голівкою (10), пружиною шайбою (11), D-подібною шайбою (9) та хвилястою шайбою (35).

2: Приєднайте з'єднання педальної труби (39L/R) до кривошипа (56L/R) шестигранним шурупом з плоскою голівкою (10), пружинною шайбою (11), D-подібною шайбою (9) та хвилястою шайбою (35).

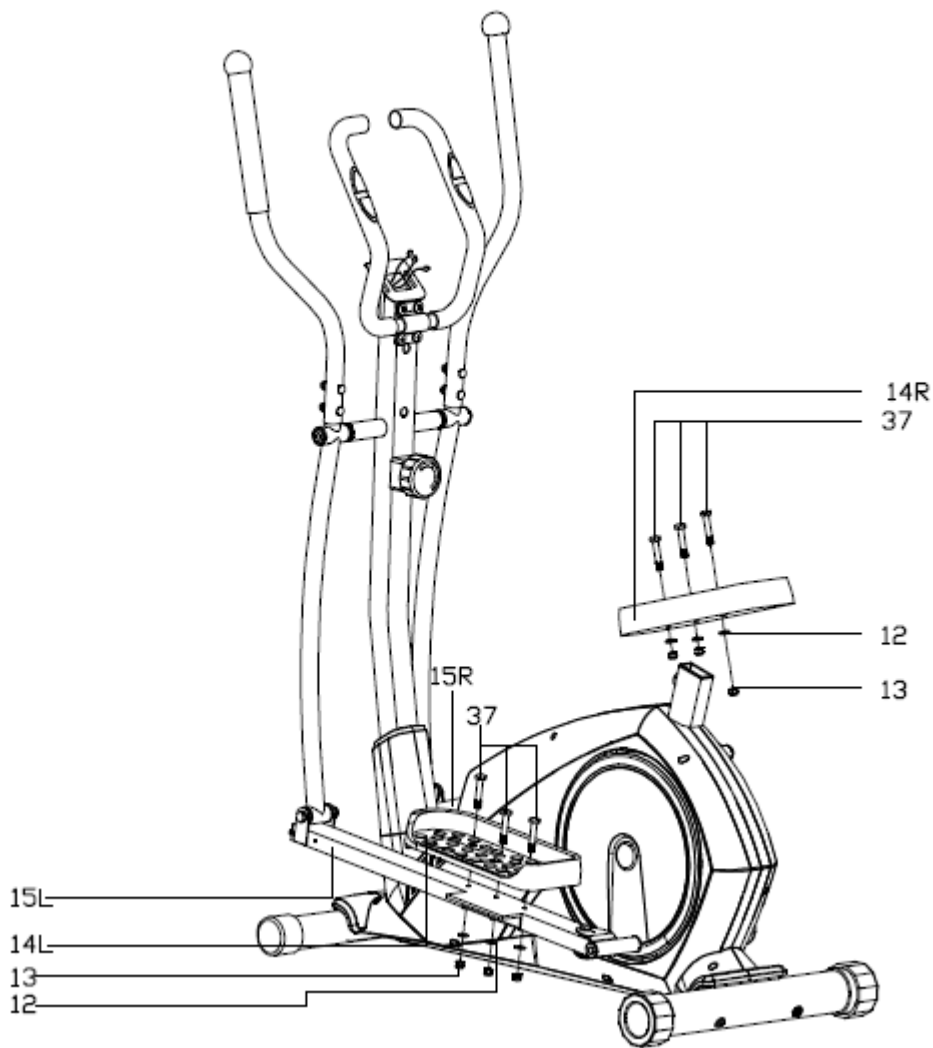
3. Приєднайте ліве/праве плече рукоятки (24L/R) до нижніх труб (15L/R) шестигранним болтом (18), плоскою шайбою (62), плоскою шайбою (5) та нейлоною гайкою (6), та потім закрутіть шестигранний болт (18), болтом (10) та нейлоною гайкою (6).

4: Приєднайте рукоятку (28L/R) до лівого/правого плеча рукоятки (24L/R) вагонним болтом (36), дугоподібною шайбою (20) та нейлоною гайкою (13).



КРОК 5:

Приєднайте ліву/праву педаль (14L, 14R) до нижніх труб (15L, 15R) шестигранним болтом (37), плоскою шайбою (12) та нейловою гайкою (13).

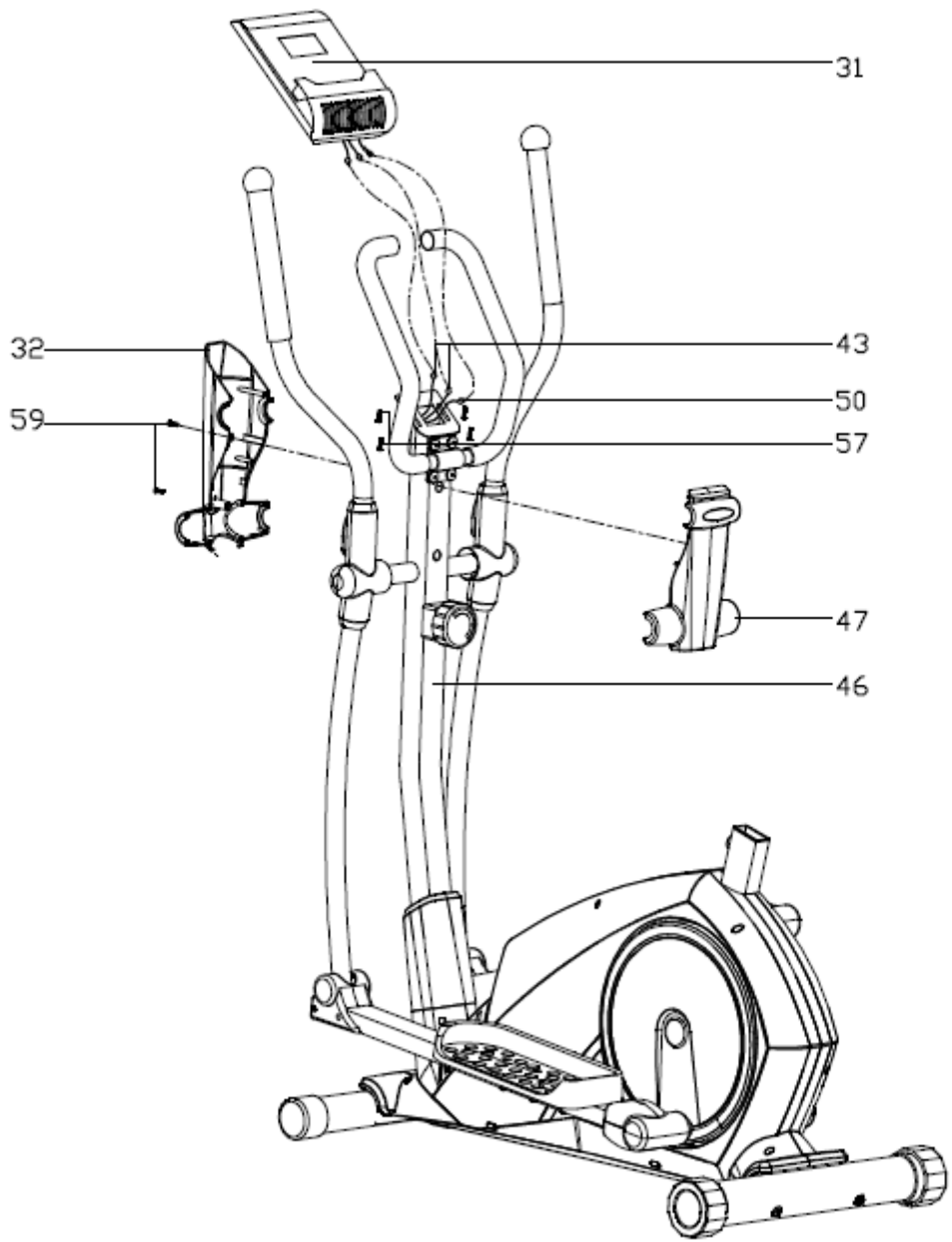


КРОК 6:

I : Приєднайте кожух лівої рукоятки (26a/b) та кожух правої рукоятки (55a/b) між верхньою рукояткою (28L,28R) та нижньою рукояткою (24L, 24R) шурупом з хрестоподібним шліцом (27).

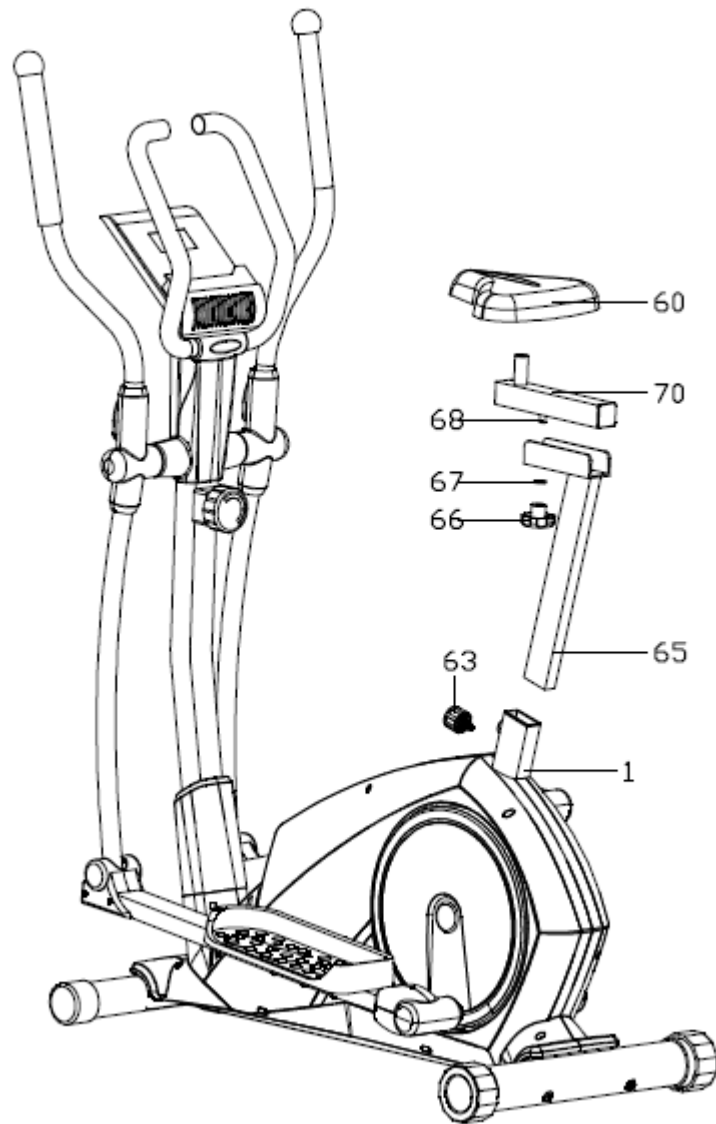
II : Приєднайте кожух педальної труби (17L,17R) до педальної труби (15L,15R) шурупом з хрестоподібним шліцом (59).

III: Приєднайте кожух з'єднання педальної труби (54a, 54b) до з'єднання педальної труби (39L, 39R) шурупом з хрестоподібним шліцом (16).



КРОК 8:

- А:** Вставте сидіння (72) в повзунок сидіння (70) та потім зафіксуйте його використовуючи інструменти.
- В:** Налаштуйте повзунок сидіння (70) до необхідного положення, та потім зафіксуйте його в стійці сидіння (72) гайкоподібною рукояткою (66), U-подібною шайбою (68) та плоскою шайбою (67).
- С:** Вставте стійку сидіння (65) в стійку головної рами (1), та потім зафіксуйте фіксатором (63) після налаштування необхідної висоти.



ІНСТРУКЦІЯ З УПРАВЛІННЯ КОМП'ЮТЕРОМ ТРЕНАЖЕРА

Речі, які ви повинні знати перед тим, як почати тренування.

А. ІНФОРМАЦІЯ КОРИСТУВАЧА:

Перед тренуванням вам необхідно ввести свої особисті дані. Натисніть кнопку BODY FAT (тілесний жир) та введіть особисті дані про стать, вік, зріст та вагу і комп'ютер збереже інформацію, якщо в нього вставлені батарейки.

В. РЕЖИМ ОЧІКУВАННЯ:

- a. Комп'ютер входить у режим очікування, якщо протягом 4 хвилин не вводиться жодних команд чи не натискаються кнопки. Ви можете натиснути кнопку ENTER, щоб увімкнути часи та температуру в режимі очікування чи натиснути інші кнопки, щоб вийти з режиму очікування.
- b. В режимі очікування ви можете встановлювати час (TIME) чи будильник (ALARM), утримуючи кнопку ENTER довше 2 секунд, потім ви можете налаштувати потрібний час та значення будильника кнопками UP (для збільшення) чи DOWN (для зменшення).

ФУНКЦІЇ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА:

1. **ГОДИННИК:** Відображає поточний час в форматі години-хвилини-секунди.
2. **БУДИЛЬНИК:** Ви можете встановити ранковий будильник чи налаштувати час в цьому комп'ютері і він дасть короткий 2 секундний звуковий сигнал, коли досягне встановленого часу.
3. **ТЕМПЕРАТУРА:** Відображає поточну температуру.
4. **ЧАС:** Показує час спливання вашого тренування в хвилинах та секундах. Ваш комп'ютер автоматично підраховує час від 0:00 до 99:59 з інтервалами в одну секунду. Ви також можете запрограмувати ваш комп'ютер вести зворотній відлік від встановленого часу, використовуючи кнопки UP та DOWN від 0:00 до 99:00. Якщо ви продовжуєте тренування після того, як час досягне значення 0:00, комп'ютер почне подавати короткий сигнал та повернеться до початково встановленого часу, даючи вам знати, що ваше тренування закінчене.
5. **ШВИДКІСТЬ:** Відображає значення швидкості з якою ви тренуєтесь у км./милях на годину.
6. **ДИСТАНЦІЯ:** Відображає загальну дистанцію пройдену протягом кожного тренування до максимум 99.9 км./миль.
7. **КАЛОРІЇ:** Ваш комп'ютер оцінює у вказаний вами час загальну кількість калорій, яку ви спалили протягом тренування.
8. **ВІК:** Ваш комп'ютер можна запрограмувати на вік від 10 до 99 років. Якщо ви не вказуєте вік, ця функція буде завжди за замовчуванням налаштована на 35 років.
9. **ПУЛЬС:** Протягом тренування ваш комп'ютер показує частоту пульсу в ударах за хвилину.
10. **ЧАСТОТА ОБЕРТІВ ЗА ХВИЛИНУ:** Ваш темп обертання педалей.
11. **СКАНУВАННЯ:** В режимі тренування натискайте кнопку MODE поки на екрані не з'явиться знак SCAN. На екрані відображатиметься по черзі TIME (час), DISTANCE (дистанція), CALORIE (калорії), RPM (частота обертання), PULSE (пульс), SPEED (швидкість); кожна функція показуватиметься на головному екрані протягом 6 секунд.
12. **ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ:** На початковому етапі прикріпіть датчик виміру пульсу та візьміться за рукоятки, натисніть кнопку PULSE RECOVERY. Всі функції на дисплеї зупиняться, окрім функції часу (TIME). Час відраховується у зворотному напрямку від 01:00 - 00:59 до 00:00. По досягненні значення 00:00 комп'ютер покаже статус відновлення частоти вашого серцебиття за шкалою від F1.0 до F6.0.

1,0 означає ВИКЛЮЧНО ВІДМІННО

1,0 < F < 2,0 означає ВІДМІННО

2,0 ≅ F ≅ 2,9 означає ДОБРЕ

3,0 ≅ F ≅ 3,9 означає ЗАДОВІЛЬНО

4,0 ≅ F ≅ 5,9 означає НИЖЧЕ СЕРЕДНЬОГО

6,0 означає ПОГАНО

Примітка: При відсутності значення пульсу комп'ютер покаже «P» у віконці PULSE. Якщо комп'ютер показує «Err» у віконці повідомлень, будь-ласка, ще раз натисніть кнопку PULSE RECOVERY та переконайтесь, що правильно тримаєтесь за рукоятки і що датчик виміру пульсу добре причеплений.

Функції кнопок:

На комп'ютері є 6 кнопок і описання їх функцій наведено нижче:

1. Кнопка UP: Протягом режиму налаштування, натисніть цю кнопку, щоб збільшити значення часу, дистанції, калорій, віку, ваги, зросту, тощо та щоб обрати стать. В режимі очікування цією кнопкою можна встановлювати час та будильник.
2. Кнопка DOWN: Протягом режиму налаштування, натисніть цю кнопку щоб зменшити значення часу, дистанції, калорій, віку, ваги, зросту, тощо та щоб обрати

стать. В режимі очікування цією кнопкою можна встановлювати час та будильник.

3. Кнопка ENTER/RESET: а. Натисніть цю кнопку, щоб підтвердити ввід поточної інформації.
б. В режимі відсутності швидкості утримання цієї кнопки протягом 3 секунд перезапустить комп'ютер.
4. Кнопка BODY FAT: Натисніть цю кнопку, щоб ввести особисті дані перед тим, як вимірювати відношення тілесного жиру.
5. Кнопка MEASURE: Натисніть цю кнопку, щоб виміряти відношення тілесного жиру, індекс маси тіла (BMI) та рівні базального метаболізму (BMR).
 - а. Відсоток жиру (FAT %): Після вимірювання визначає відсоток жиру.
 - б. BMI (індекс маси тіла): Індекс маси тіла - це вимірювання тілесного жиру, що базується відношенні на зросту та ваги, та застосовується як для чоловіків, так і для жінок.
 - с. Рівень базального метаболізму (BMR): Рівень базального метаболізму (BMR) показує кількість калорій необхідну для роботи тіла. Він не враховує фізичні вправи, а просто показує енергію, необхідну для підтримання серцевого ритму, дихання та нормальної тілесної температури. Ця функція вимірює показники тіла у стані спокою, бадьорості та при кімнатній температурі.
6. Кнопка PULSE RECOVERY: Натисніть цю кнопку, щоб активувати функцію відновлення серцебиття.

Батарея:

В разі проблем із зображенням на екрані, будь-ласка, змініть батарейки.

РОЗМИНКА ТА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Успішне тренування складається з розминки, аеробіки, та вправ для завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два чи бажано три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

РОЗМИНКА

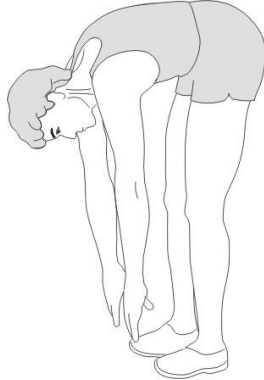
Мета розминки - підготувати ваше тіло для тренування та мінімізувати травми. Розминайтесь від двох до п'яти хвилин перед тим, як почати розтяжку чи вправи з аеробіки. Виконуйте вправи, що підвищують ваше серцебиття та розігрівають м'язи. Такі вправи можуть включати швидку ходу, біг підтюпцем, розніжку, скакалку та біг на місці.

РОЗТЯЖКА

Розтягуйтеся поки ваші м'язи розігріті після належної розминки та знову після силового чи аеробного тренування дуже важливо. М'язи розтягуються краще в таких випадках через їх підвищену температуру, яка значно знижує ризик травматизму. Утримувати позицію при розтяганні слід протягом 15-30 секунд. НЕ ПРУЖИНЬТЕ.



Вправи на розтяжку бічних м'язів



Торкання руками пальців ніг



Розтягування внутрішніх м'язів стегон



Розтягнення литок та ахіллесового сухожилля



Розтягування підколінного сухожилля

Пам'ятайте завжди консультуватись з лікарем перед тим, як почати будь-яку програму тренувань.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Мета вправ на завершення тренування – повернути тіло у його нормальний чи близький до нормального стан в кінці кожного тренування. Правильні вправи для завершення тренування повільно сповільнюють частоту серцебиття та повертають кров до серця.