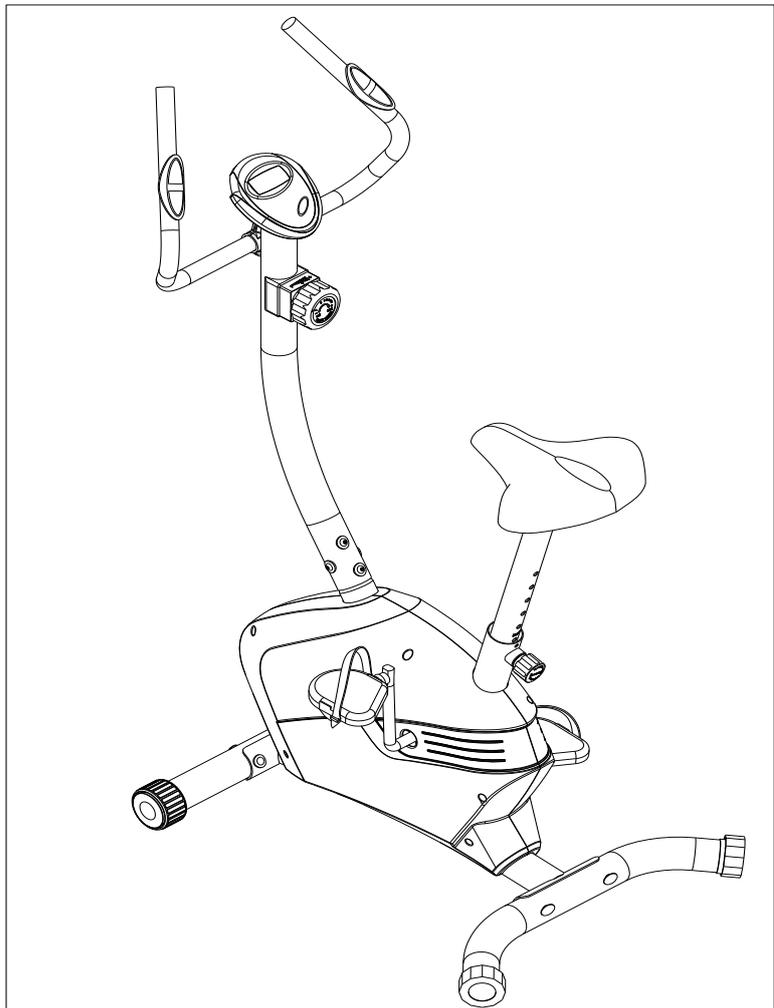


# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## НВ-8273НР МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



---

Будь здоровий. Будь у формі.

**ВАЖЛИВО!**

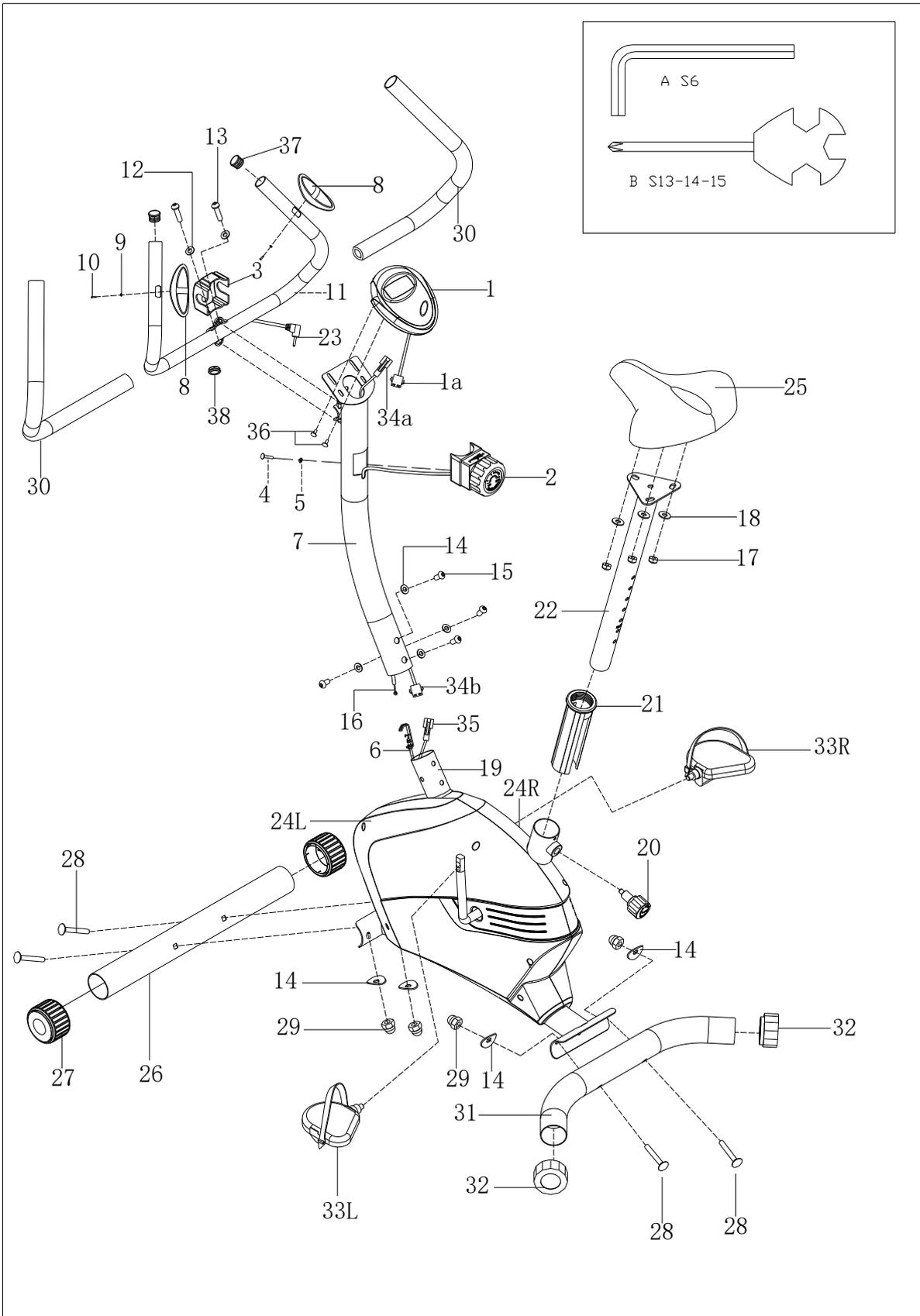
**БУДЬ-ЛАСКА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕЙ ПОСІБНИК ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ КОРИСТУВАННЯ ТРЕНАЖЕРОМ.**

## **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

Дякуємо за те, що придбали наш продукт. Правильне користування тренажером - це гарантія вашої безпеки та здоров'я. Будь-ласка, перед використанням прочитайте наведене нижче:

1. Перед збиранням та використанням обладнання, прочитайте інструкцію повністю.  
Безпечна та ефективна робота тренажера може бути забезпечена тільки якщо тренажер правильно зібраний, правильно обслуговується й використовується. Ваш обов'язок переконатися, щоб всі, хто користується тренажером, були попереджені про всі застереження та запобіжні заходи.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я, чи які є перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь із симптомів: біль, утрудненість дихання, нерегулярне серцебиття, задишка, запаморочення або нудота.  
Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер спроектований для дорослих.
5. Встановлюйте тренажер на твердій, рівній поверхні з захисним покриттям, щоб захистити підлогу та килим. Для безпечного використання залишіть мінімум 0,5 м. вільного простору навколо тренажера.
6. Перед використанням тренажера перевірте, чи добре закручені всі гайки та болти.
7. Безпечність тренажера підтримується тільки якщо його регулярно перевіряють на несправності та/чи зношення.
8. Використовуйте тренажер за призначенням. Якщо ви знайшли будь-які деталі з дефектами під час збирання чи перевірки тренажера, чи якщо ви чуєте незвичні звуки, які виробляє тренажер протягом використання, одразу зупиніться. Не використовуйте тренажер поки проблема не буде вирішена.
9. Комп'ютер має багатофункціональний дисплей, який підходить для людей різного рівня. Попередження, вказані тут, надаються тільки як довідкова інформація.
10. Для тренувань надягайте відповідний одяг. Не надягайте просторий одяг, який може зачепитися за тренажер, або одяг, що обмежує рухи.
11. Тренажер підходить тільки для використання вдома та в приміщенні. Максимальна вага користувача: 100 кг.
12. Піднімати й переміщати тренажер необхідно з обережністю, щоб уникнути ушкоджень.
13. Будь-ласка, зберігайте цей посібник та інструмент для збирання.
14. Цей товар не можна використовувати як медичне обладнання.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



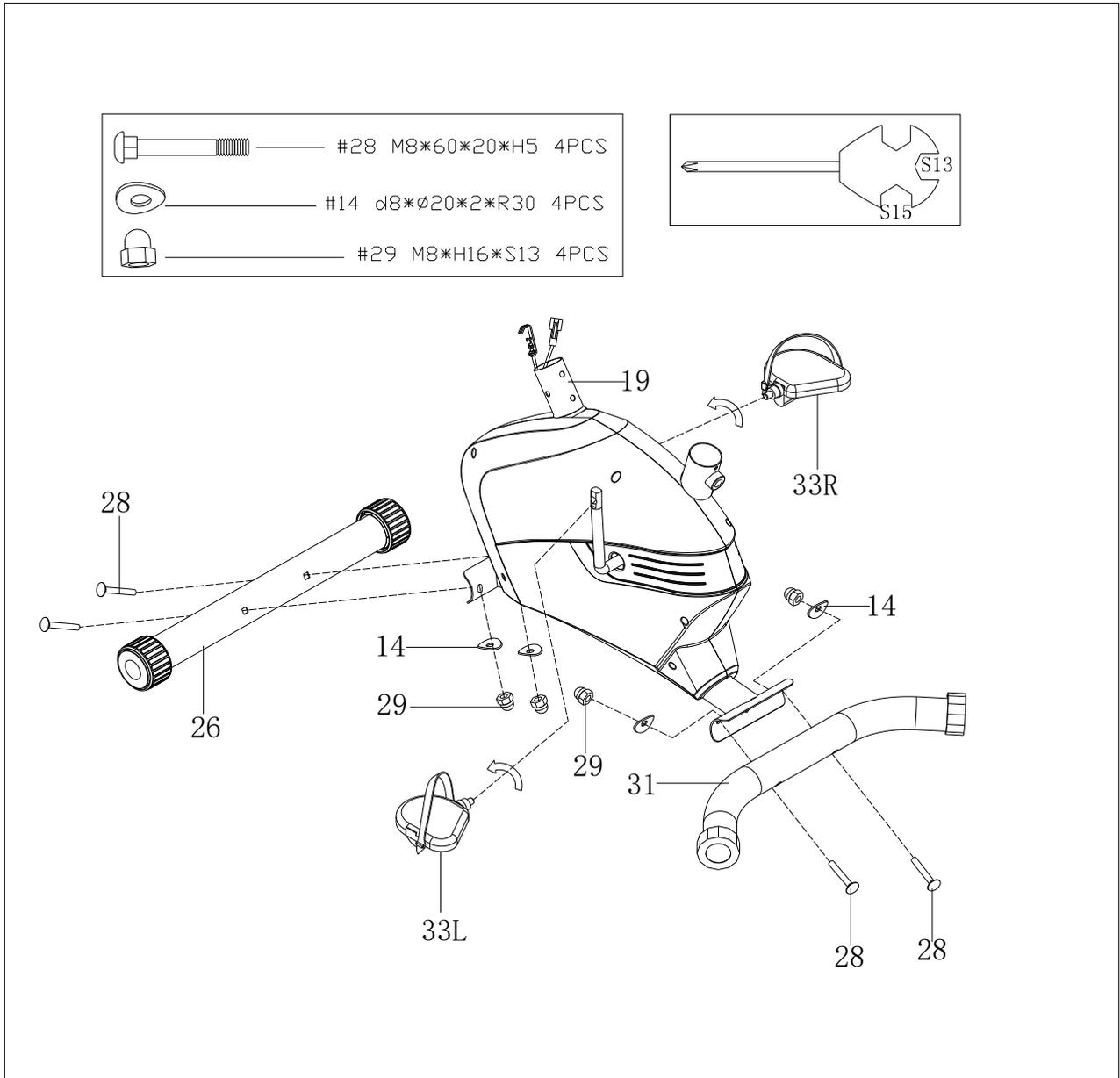
# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	Кіл-ть
1	Комп'ютер	1
2	Регулятор опору	1
3	Притискна кришка 71*58*40	1
4	Шуруп М5*16	1
5	Дугоподібна шайба d5*Ф10*1	1
6	Нижній дріт опору	1
7	Стойка рукоятки	1
8	Датчик вимірювання пульсу для кріплення на трубу Ф25	2
9	Шайба d6*Ф12*1	2
10	Шуруп ST4.0*19	2
11	Кермо	1
12	Пружинна шайба d8	2
13	Шуруп М8*30*S6	2
14	Дугоподібна шайба d8*Ф20*2*R30	8
15	Шуруп М8*16*S6	4
16	Верхній дріт опору	1
17	Гайка з нейлоною вставкою М8*Н7.5*S13	3
18	Шайба d8*Ф16*1.5	3
19	Головна рама	1

№	Описання	Кіл-ть
20	Ручка М16*1.5*22*Ф37	1
21	Втулка Ф50*Ф38*164*8	1
22	Стойка сидіння	1
23	Дріт виміру пульсу	1
24 Л/П	Кожух ланцюга	2
25	Сидіння	1
26	Передній стабілізатор	1
27	Кінцева заглушка Ф50*Ф67*45	2
28	Болт М8*60*20*Н5	4
29	Болт М8*Н16*S13	4
30	Пінопластова рукоятка Ф23*3*520	2
31	Задній стабілізатор	1
32	Кінцева заглушка 50*45.5*64.5	2
33 Л/П	Педаль HD-16C	1
34	Магістральний дріт	1
35	Дріт датчика	1
36	Шуруп М5*10	2
37	Кінцева заглушка Ф25*16	2
38	Запобіжна втулка Ф12*11*Ф3	1
А	Універсальний гайковий ключ S6	1
В	Гайковий ключ S13-14-15	1

# ЗБИРАННЯ

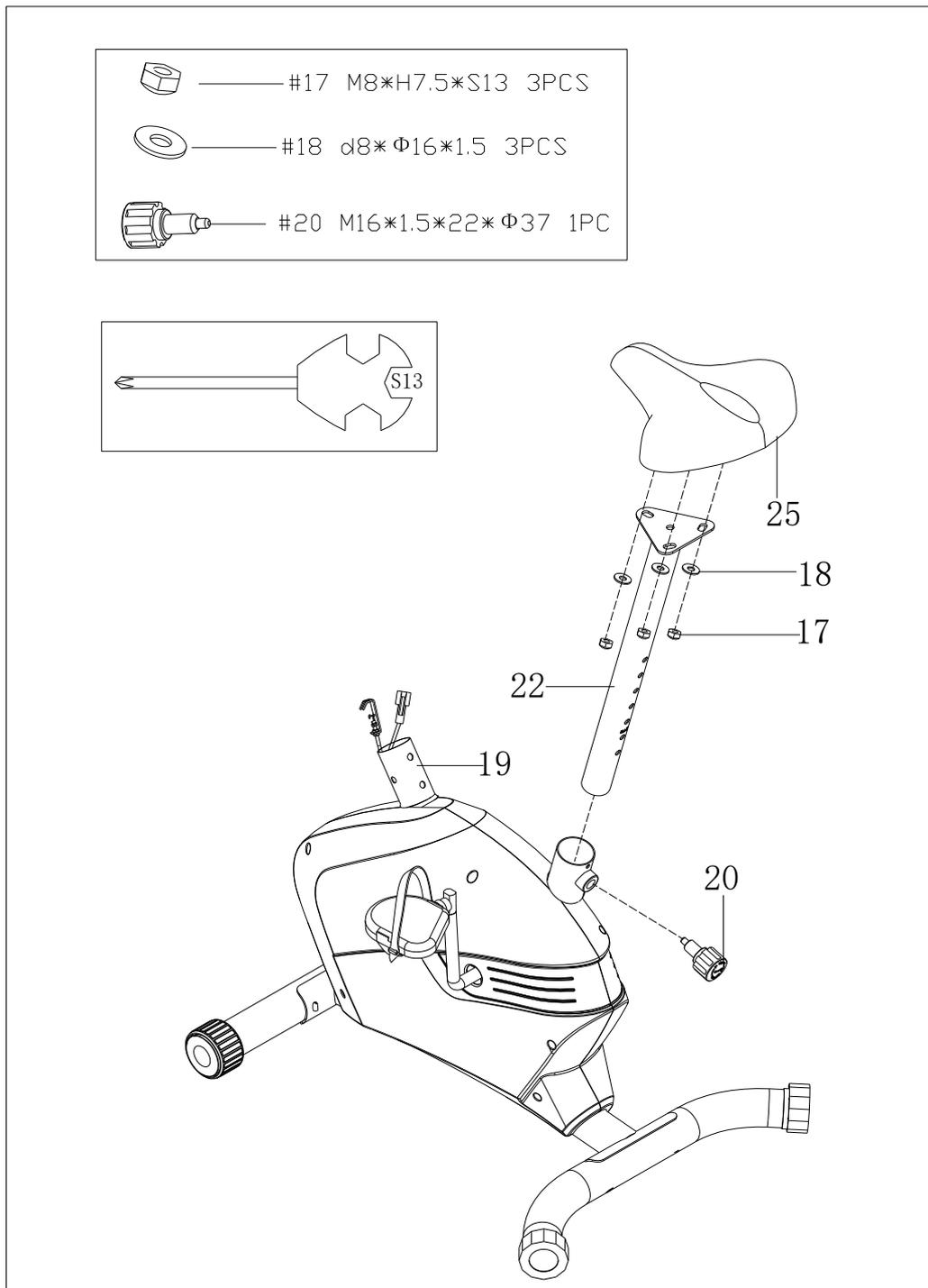
## КРОК 1



Зафіксуйте передній стабілізатор (26) та задній стабілізатор (31) на головній рамі (19) болтом (28), дуговою шайбою (14) та гайкою (29).

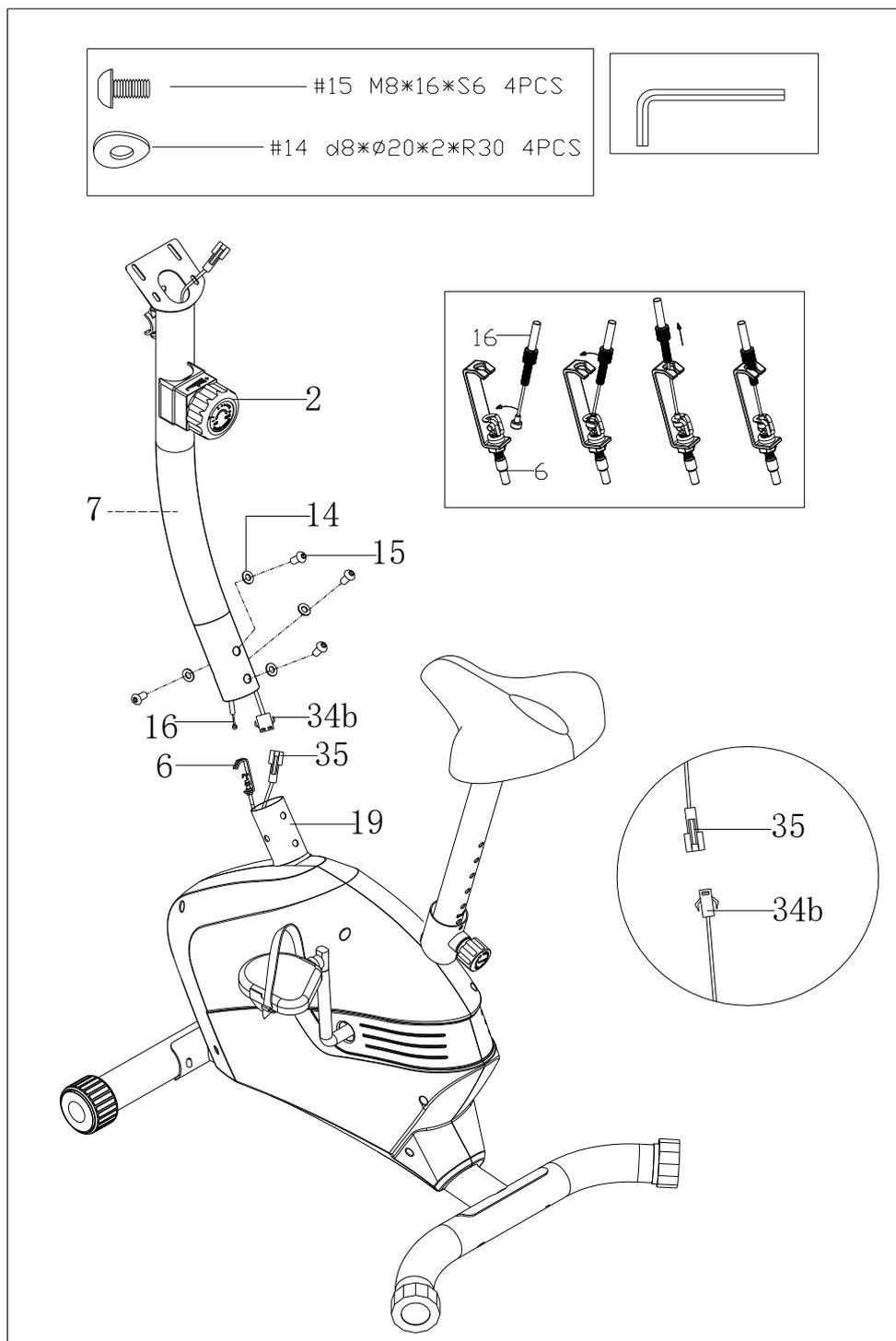
в. Прикріпіть педаль (33 Л/П) до кривошипа головної рами (19).

## КРОК 2



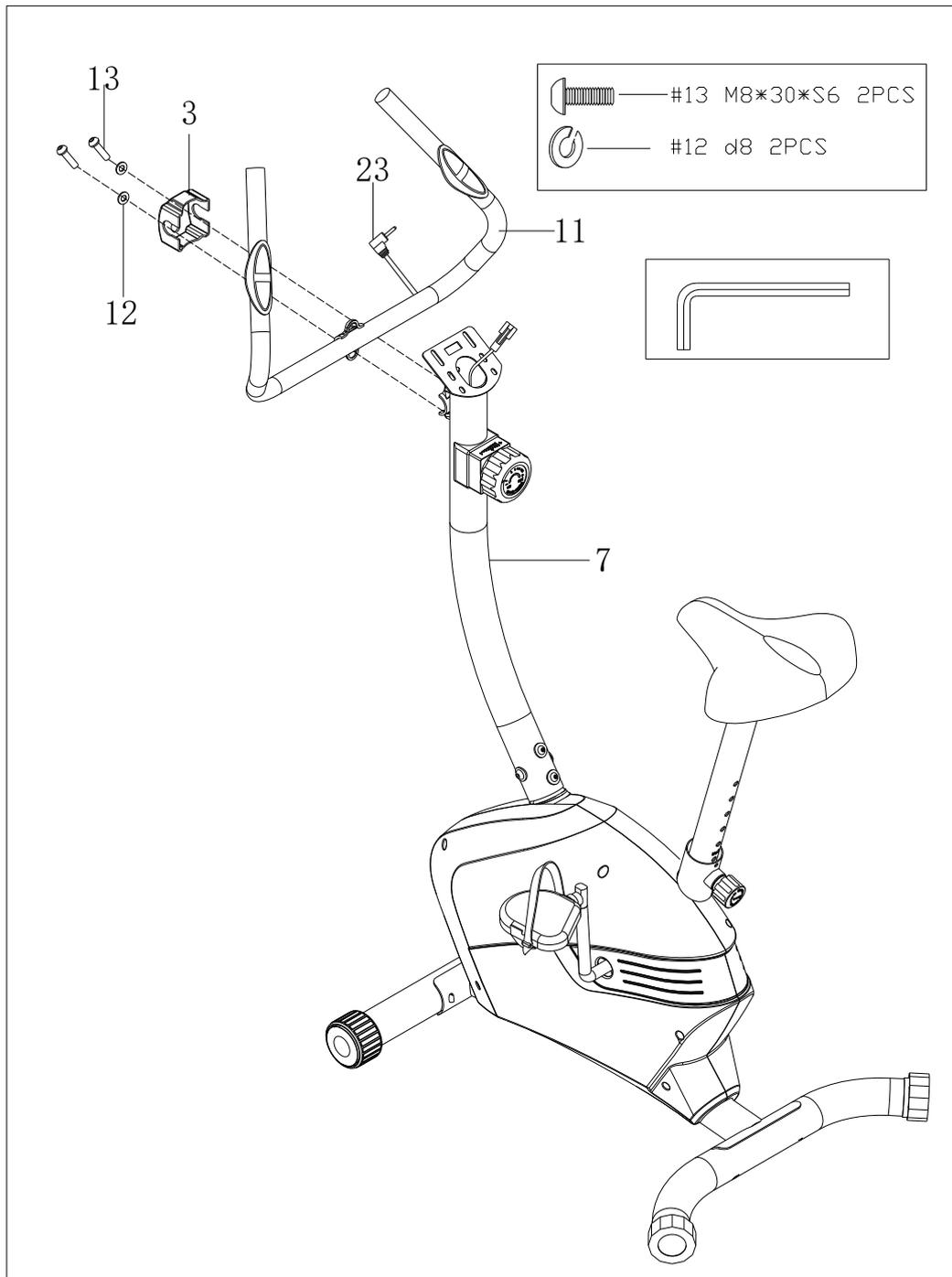
- Закріпіть сидіння (25) на стійці сидіння (22) гайкою (17) та шайбами (18).
- Вставте стійку сидіння (22) в головну раму (19) на бажану висоту та закрутіть рукоятку (20).

### КРОК 3 :



- З'єднайте дрід датчика (35) з магістральним дротом (34b).
- З'єднайте верхній дрід опору (16) з нижнім дротом опору (6).
- Закріпіть стійку рукоятки (7) на головній рамі (19) шурупами (15) та дугоподібною шайбою (14).

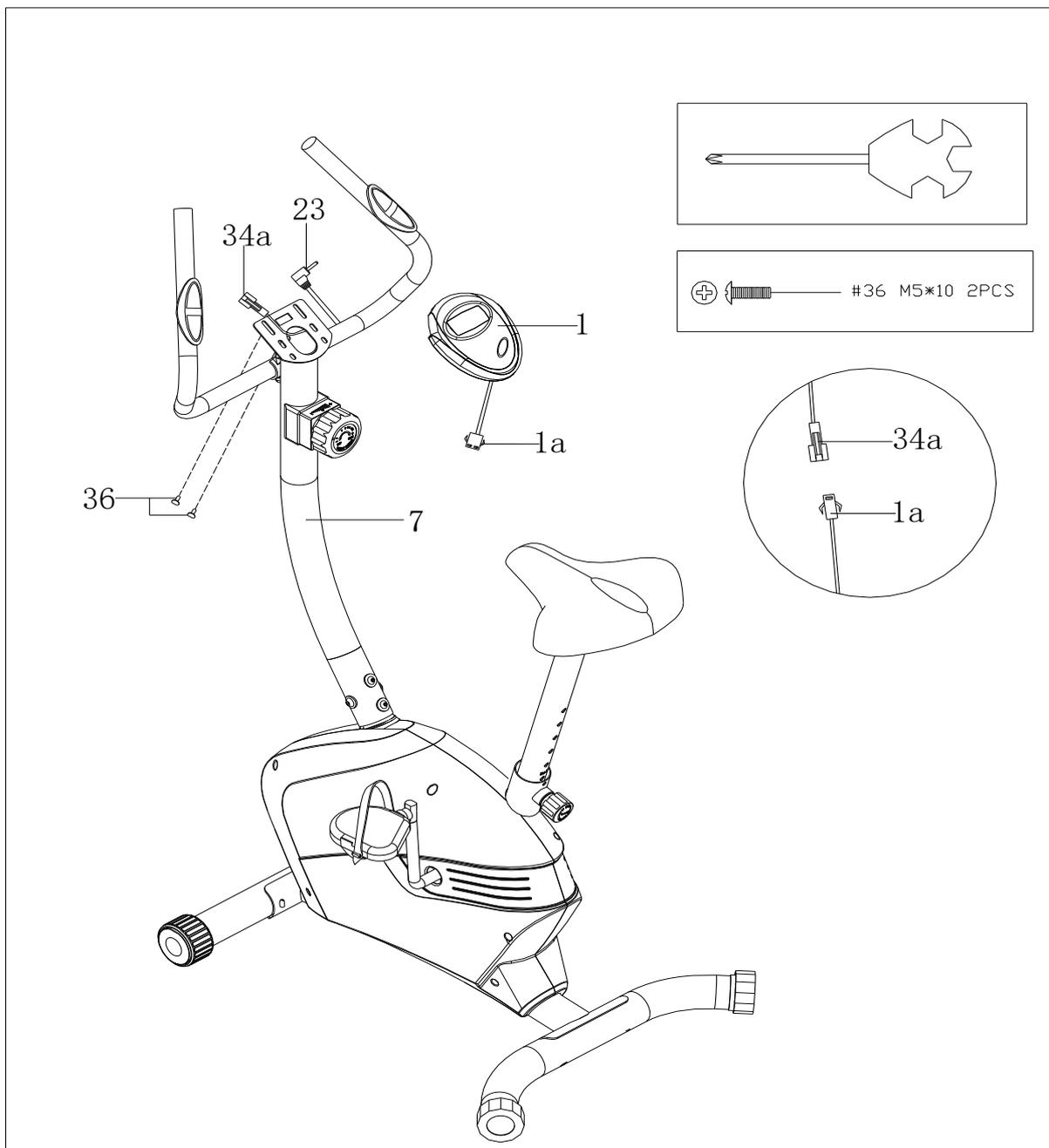
## КРОК 4



а. Приєднайте рукоятку (11) до фіксатора стійки рукоятки (7), закріпіть пружинною шайбою (12) та шурупом (13).

б. Приєднайте притискну кришку (3) до рукоятки (11).

## КРОК 5



З'єднайте з'єднувальний дрiт комп'ютера (1а) з магістральним дротом (34а), потiм закрiпiть комп'ютер (1) в тримачi зверху на стійцi рукоятки (7) шурупами (36). Вставте дрiт вимiру пульсу (23) в гнiздо позаду комп'ютера (1). Збирання завершене.

# КЕРІВНИЦТВО ЗІ ШВИДКОГО СТАРТУ

## Вправи для розминки

Неважливо яким Ви займаєтесь спортом, будь-ласка, спочатку робіть вправи на розтягування. Розігріті м'язи краще тренуються, тому розігрівайтесь протягом 5-10 хвилин. Ми Вам також радимо робити вправи на розтягнення п'ять разів, 10 секунд кожна чи більше, робіть вправи на розтягнення знову після закінчення тренування.

### 1. Торкання руками пальців ніг

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога сильніше й порахуйте до 15. Потім розслабтеся, повторіть 3 рази. (Малюнок 1)

### 2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення протягом 15 секунд. Розслабтеся та потім повторіть вправу для лівої ноги.

### 3. Вправи для литок

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою.

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

(Малюнок 3)

### 4. Розтяжка чотириглавого м'яза

Спираючись однією рукою на стіну для підтримання балансу, візьміться за праву ногу та підніміть її. Підніміть її наскільки це можливо до сідниць. Утримуйте положення 10-15 секунд.

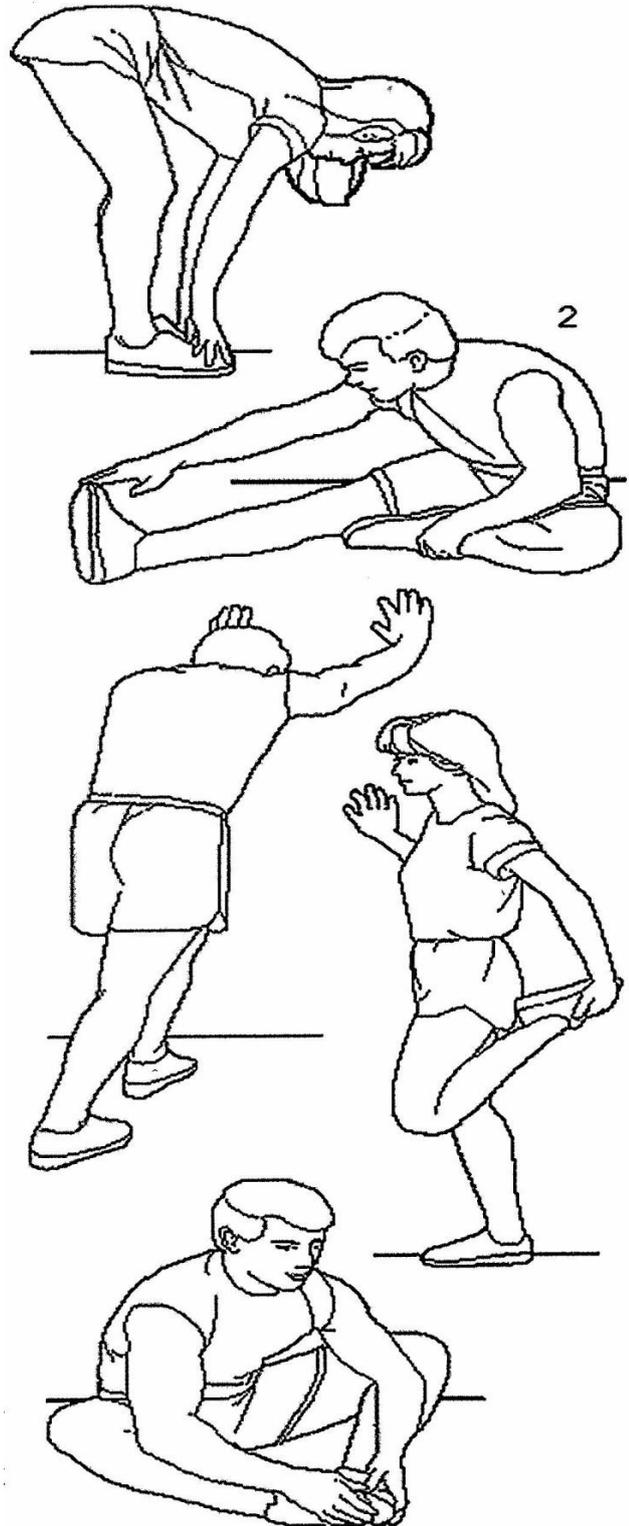
Розслабтеся. Повторіть три рази для кожної ноги.

(Малюнок 4)

### 5. Розтяжка внутрішніх м'язів стегон

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Утримуйте положення протягом 15 секунд. Розслабтеся та потім повторіть вправу для кожної ноги 3 рази.

(Малюнок 5)



# КОМП'ЮТЕР ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА НВ-8273НР

## ФУНКЦІОНАЛЬНА КНОПКА

НАТИСНІТЬ ТА УТРИМУЙТЕ КНОПКУ, ЩОБ СКИНУТИ ВСІ ЗНАЧЕННЯ ТРЕНУВАННЯ.  
НАТИСНІТЬ, ЩОБ ОБРАТИ НА МОНІТОРІ ОДНУ З ФУНКЦІЙ: ЧАС, ШВИДКІСТЬ,  
ДИСТАНЦІЮ, КАЛОРІЇ, ПУЛЬС.

## ФУНКЦІЇ

SCAN МОНІТОР СКАНУЄ ПОТОЧНІ ДАНІ ЧАСУ, ШВИДКОСТІ ДИСТАНЦІЇ, КАЛОРІЙ ТА ПУЛЬСУ АВТОМАТИЧНО КОЖНІ 6 СЕКУНД

SPEED МОНІТОР ВІДОБРАЖУЄ ПОТОЧНУ ШВИДКІСТЬ ТРЕНУВАННЯ.

TIME ПІДРАХОВУЄ ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС ТРЕНУВАННЯ ДО 99:59.

DISTANCE ПІДРАХОВУЄ ДИСТАНЦІЮ ТРЕНУВАННЯ ВІД 0 ДО 999.9 КМ ЧИ МИЛЬ.

CALORIE ПІДРАХОВУЄ КАЛОРІЇ, СПАЛЕНІ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ ВІД 0 ДО 999.9 КАЛ.  
(ЦЯ ІНФОРМАЦІЯ Є ПРИБЛИЗНОЮ І НАДАЄТЬСЯ ДЛЯ ПОРІВНЯННЯ РІЗНИХ ТРЕНУВАНЬ. ВОНА НЕ МОЖЕ ВИКОРИСТОВУВАТИСЬ В МЕДИЧНИХ ЦІЛЯХ)

ПУЛЬС ВІДОБРАЖАЄ ПУЛЬС КОРИСТУВАЧА.

## ПРИМІТКА

1. ЯКЩО ПРОТЯГОМ 4 ХВИЛИН КНОПКИ НЕ НАТИСКАЮТЬСЯ ЧИ КОМП'ЮТЕР НЕ ОТРИМУЄ ЖОДНОГО СИГНАЛУ, МОНІТОР АВТОМАТИЧНО ВИМКНЕТЬСЯ, А ВСІ ДАНІ ПРО ТРЕНУВАННЯ ЗБЕРЕЖУТЬСЯ.  
УВІМКНУТИ МОНІТОР МОЖНА, НАТИСНУВШИ БУДЬ-ЯКУ КНОПКУ ЧИ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПОЧАВШИ ТРЕНУВАННЯ.
2. ЯКЩО МОНІТОР НЕКОРЕКТНО ВІДОБРАЖАЄ ІНФОРМАЦІЮ, БУДЬ-ЛАСКА, ЗАНОВО ВСТАВТЕ БАТАРЕЙКИ.
3. ТИП БАТАРЕЇ: 1.5 В. UM-3 ЧИ AA(2 ШТ).