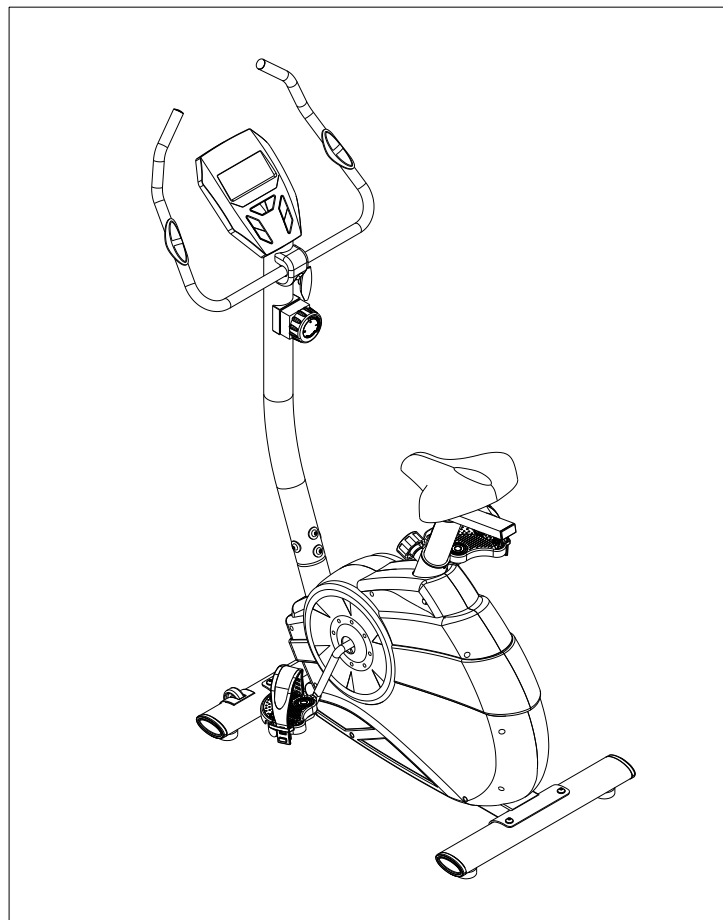


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

# НВ-8272НР

## МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



---

Будь здоровий. Будь у формі!

## **ВАЖЛИВО !**

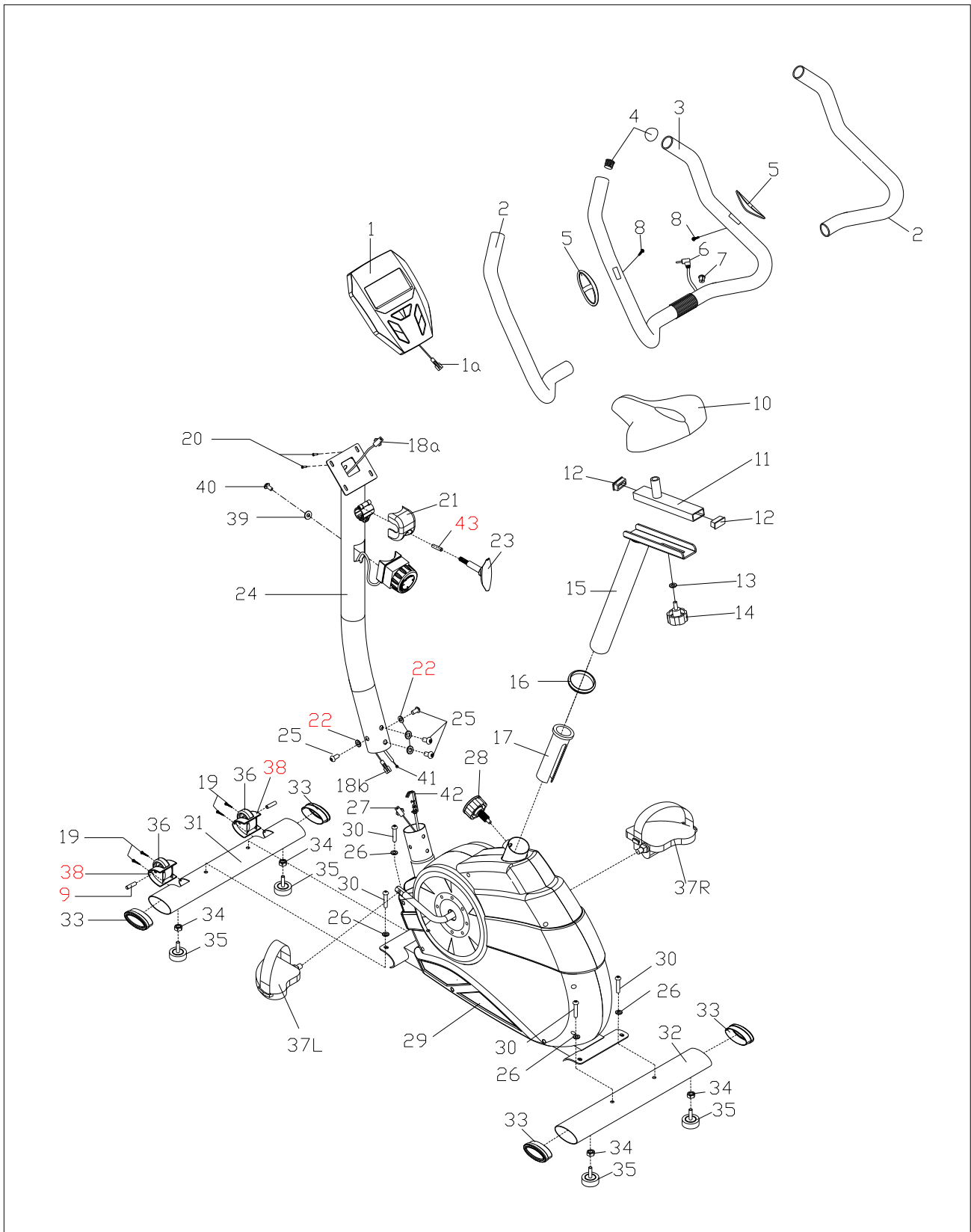
*Будь-ласка, перед використанням тренажера уважно прочитайте всі інструкції.*

### **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

#### **Будь-ласка, зберігайте цей посібник!**

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. Ви зобов'язані переконатися, що всім користувачам тренажера відомі попередження та застереження.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити 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, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Тримайте тренажер в місці недосяжному для дітей та тварин. Тренажер спроектований тільки для дорослих.
5. Використовуйте тренажер на твердій, рівній поверхні з захисним покриттям, щоб захистити підлогу чи килим. Для безпечного використання залишіть мінімум 0,6 м. вільного простору навколо тренажера; вільного місця повинно бути достатньо, коли користувачі стають та сходять з тренажера.
6. Перед використанням тренажера перевірте, чи добре закручені всі гайки та болти.
7. Безпека тренажера гарантується тільки при регулярній перевірці на несправності та/чи знос.
8. Завжди 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 вирішиться.
9. Використовуючи тренажер, надягайте відповідний одяг. Не надягайте просторий одяг, який може зачепитися за тренажер, або одяг, що обмежує рухи.
10. Цей тренажер протестований за класом максимальної ваги користувача в 120 кг. Гальмівна здатність не залежить від швидкості.
11. Тренажер не призначений для використання в медичних цілях.
12. Піднімати й переміщати тренажер необхідно з обережністю, щоб не ушкодити спину. Завжди використовуйте належні способи підйому обладнання та/чи звертайтеся по допомогу, якщо це необхідно.

# ЗОВНІШНЄ СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ:



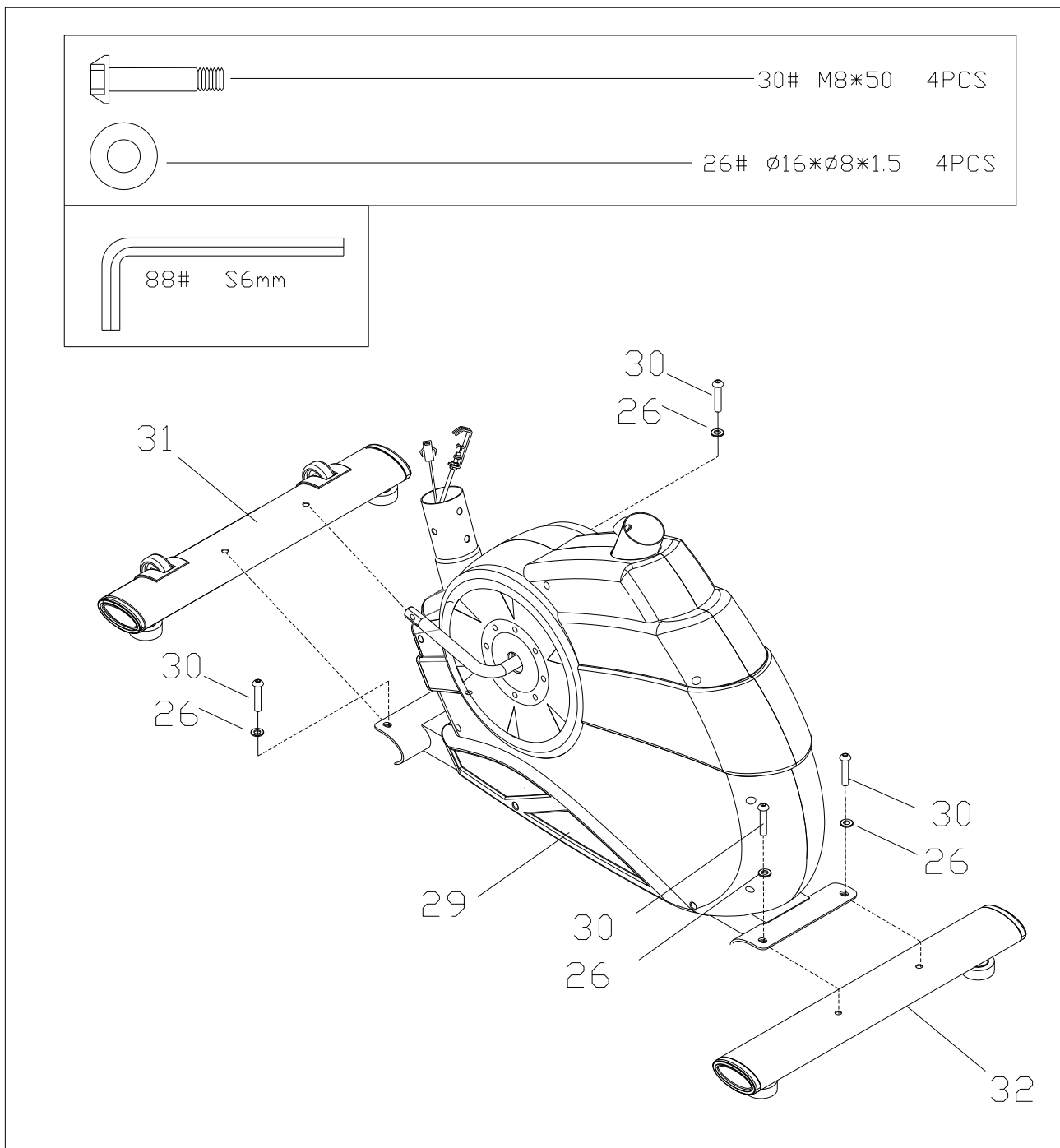


# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва/ОПИСАННЯ	Кількість	№	Назва/ОПИСАННЯ	Кількість
1	Комп'ютер	1	39	Дугоподібна шайба d5*Ф20*1*R30	1
1a	Дріт комп'ютера	1	40	Шуруп М5*16*Ф10	1
2	Пінопластова рукоятка	2	41	Контролер опору	1
3	Рукоятка	1	42	Дріт опору	1
4	Кінцева заглушка ф22*16	2	43	Розпірна втулка Ф14*Ф9*30	1
5	Пластинка для виміру пульсу	2	44	Шайба d20*40*3	1
6	Дріт виміру пульсу	1	45	Кривошип	1
7	Циліндрична деталь	1	46	Диск натягнення ремня	1
8	Шуруп ST4.0*19*Ф11	2	47	Ремінь	1
9	Вісь ролика Ф8*35	2	48	Махове колесо	1
10	Сидіння	1	49	Вісь махового колеса	1
11	Горизонтальна труба сидіння	1	50	Осьовий фіксатор	2
12	Кінцева заглушка J40*20*17	2	51	Підшипник 6001-2RS	2
13	Шайба d8*ф20*2.0	1	52	Нерухома пластинка	2
14	Шуруп М8*20*Ф50	1	53	Гайка 2	1
15	Стійка сидіння	1	54	Шуруп М6*10*S10	6
16	Бандаж Ф60*93.5*10.5	1	55	Шайба d6*Ф16*1.5	3
17	Втулка Ф60*D50*L148*32	1	56	Шуруп М6*12*S10	2
18a/b	Магістральний кабель	1	57	Магніт	4
19	Шуруп ST4.2*16*Ф8	4	58	Місце магніту	1
20	Шуруп М5x10	2	59	Стиснута пружина	1
21	Притискна кришка 77*54*50	1	60	Магнітна дошка	1
22	Дугоподібна шайба d8*Ф20*2*R30	4	61	Шайба d12	2
23	Шуруп М8*60*30	1	62	Шайба d6*Ф12*1.2	2
24	Стійка рукоятки	1	63	Шайба d6	2
25	Шуруп М8*16*S6	4	64	Шуруп М6*16*S10	2
26	Шайба d8*Ф16*1.5	4	65	Пружина опору	1
27	Датчик	1	66	Роликова опора	1
28	Ручка М16*1.5*27*Ф56	1	67	Підшипник	2
29	Головна рама	1	68	Ролик Ф39*Ф34*24	1
30	Шуруп М8*50*20*S6	4	69	Шуруп М8*12*Ф10*5*S12	1
31	Передня нижня труба	1	70	Шайба d12*Ф17*0.5	1
32	Задня нижня труба	1	71	Нейлонова гайка М8*Н7.5*S13	1
33	Кінцева заглушка ZT80*40	4	72	Шайба d6*Ф16*1.5	1
34	Гайка М8*Н5.5*S14	4	73	Шуруп М6*10*S10	1
35	Наконечник опори ф43*14*М8*25	4	74	Дугоподібна шайба d12*Ф15.5*0.3	1
36	Роликове колесо ф50*ф8*19.2	2	75	Пружина опору Ф2.5*Ф18*57*N8	1
37L/R	Педалі	2	76	Шуруп М6*55*S10	1
38	Фіксатор роликового колеса	2	77	Гайка М6*Н5*S10	1

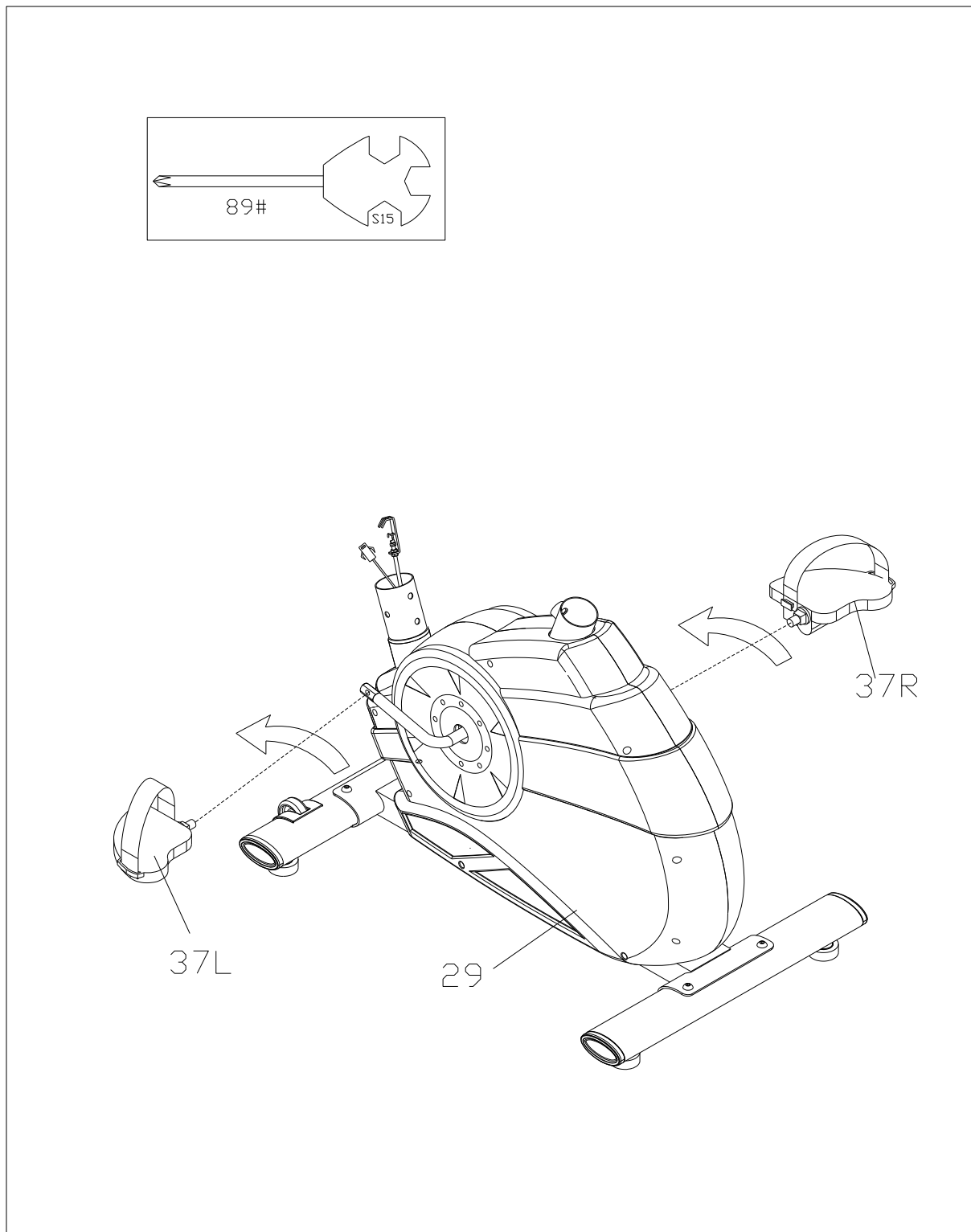
<b>№</b>	<b>Назва/ОПИСАННЯ</b>	<b>Кіл- сть</b>		<b>№</b>	<b>Назва/ОПИСАННЯ</b>	<b>Кіл- сть</b>
78	Датчик	1		85	Шуруп ST4.2*19*Ф8	13
79	Шуруп ST3*10*Ф5.6	2		86	Кожух кривошипа	2
80	Шайба	1		87	Гайка 1	1
81	Шариковий жолоб	2		88	Ключ S6	1
82	Дев'ятигранний блок	2		89	Ключ S13-14-15	1
83	Кожух ланцюга Л	1		90	Гайка	1
84	Шайба d12*Ф17*0.5	1				

## Крок 1:



Зафіксуйте передню нижню трубу (31) та задню нижню трубу (32) на головній рамі (29) за допомогою ключа S6 (88), шурупом (30) та шайбою (26).

## Крок 2:

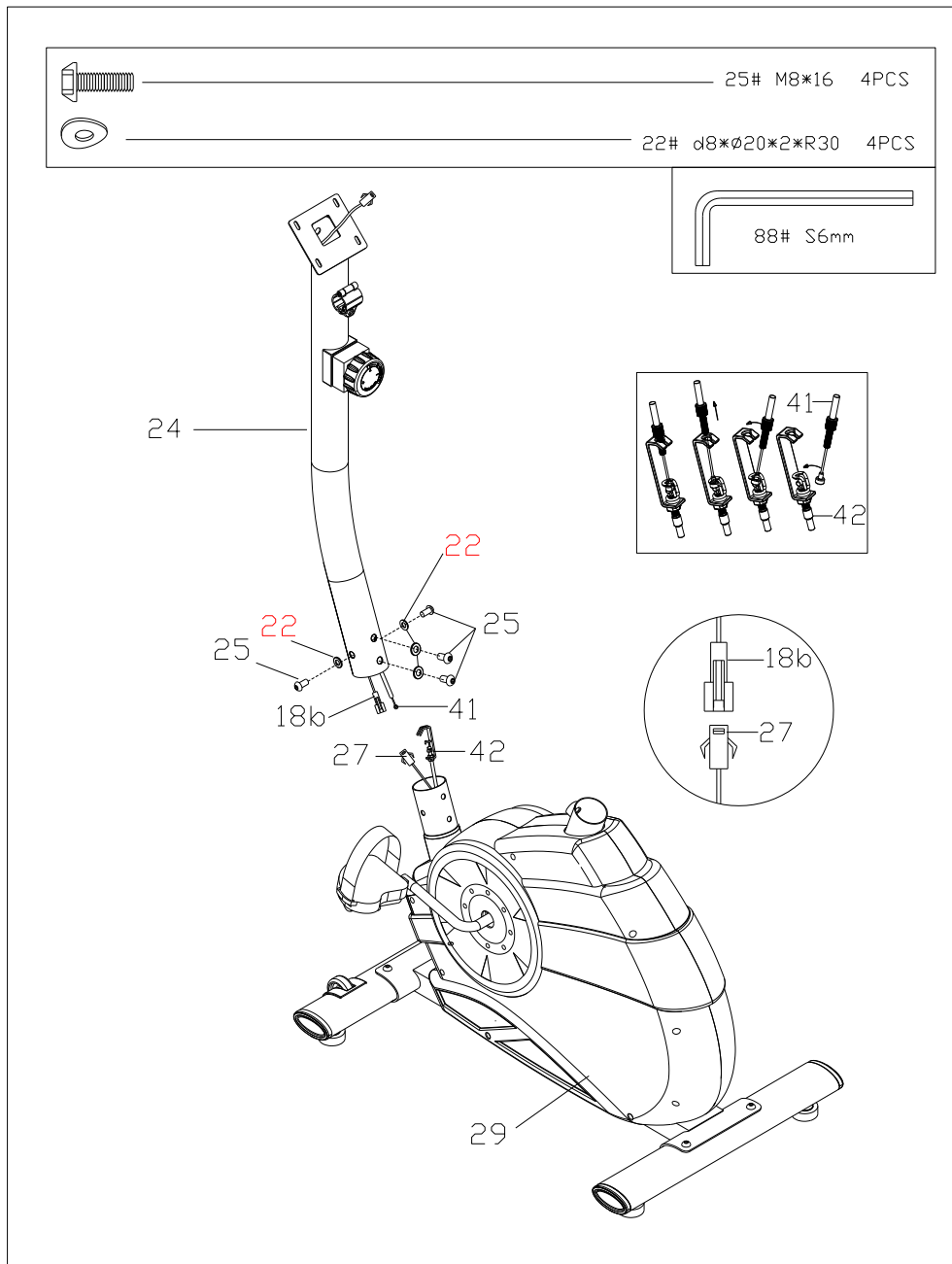


Прикріпіть педаль (37 Л/П) до кривошипа головної рами (29) за допомогою



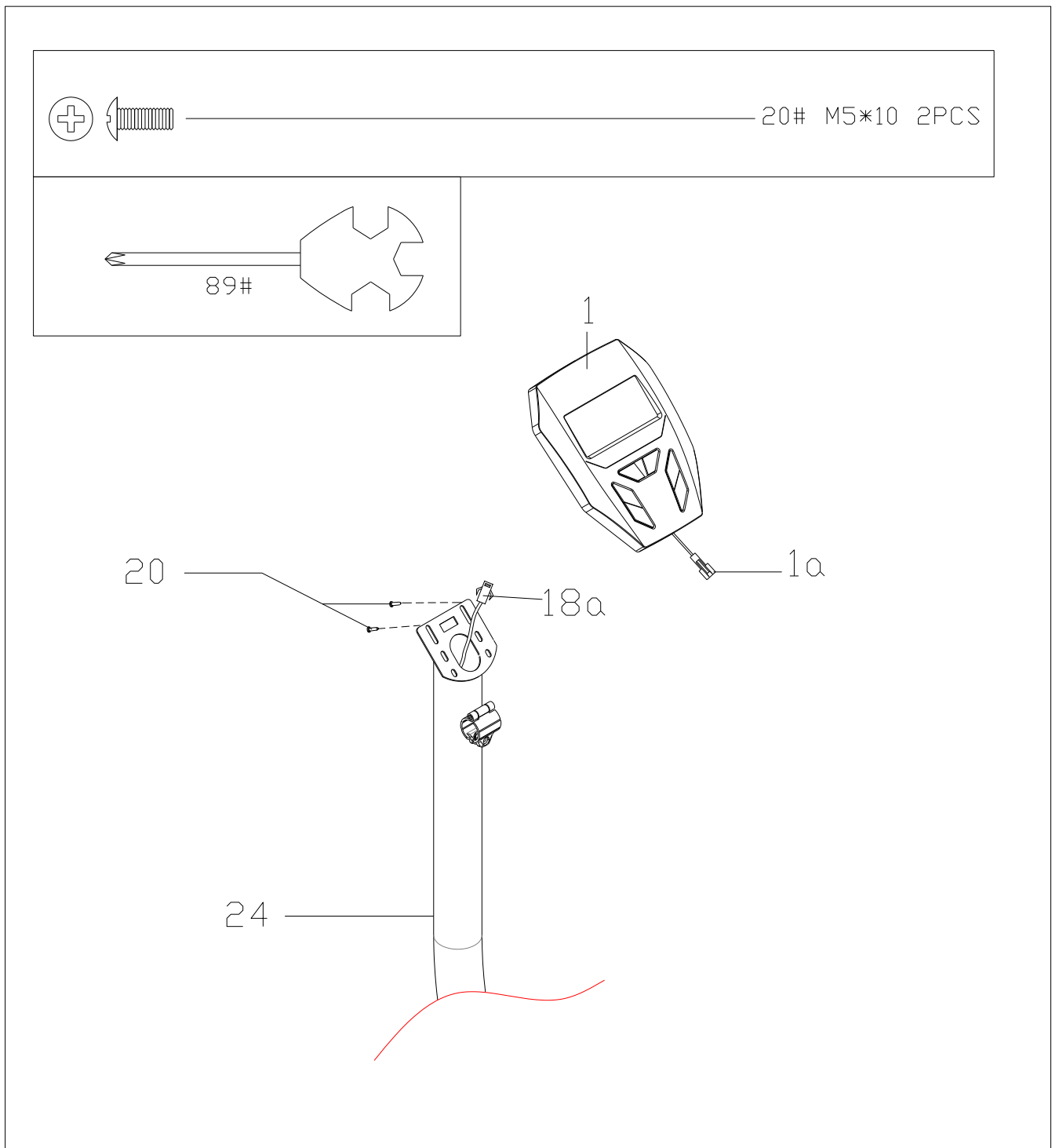
ключа S13-14-15(89) у напрямку праворуч, як показано на малюнку.

### Крок 3:



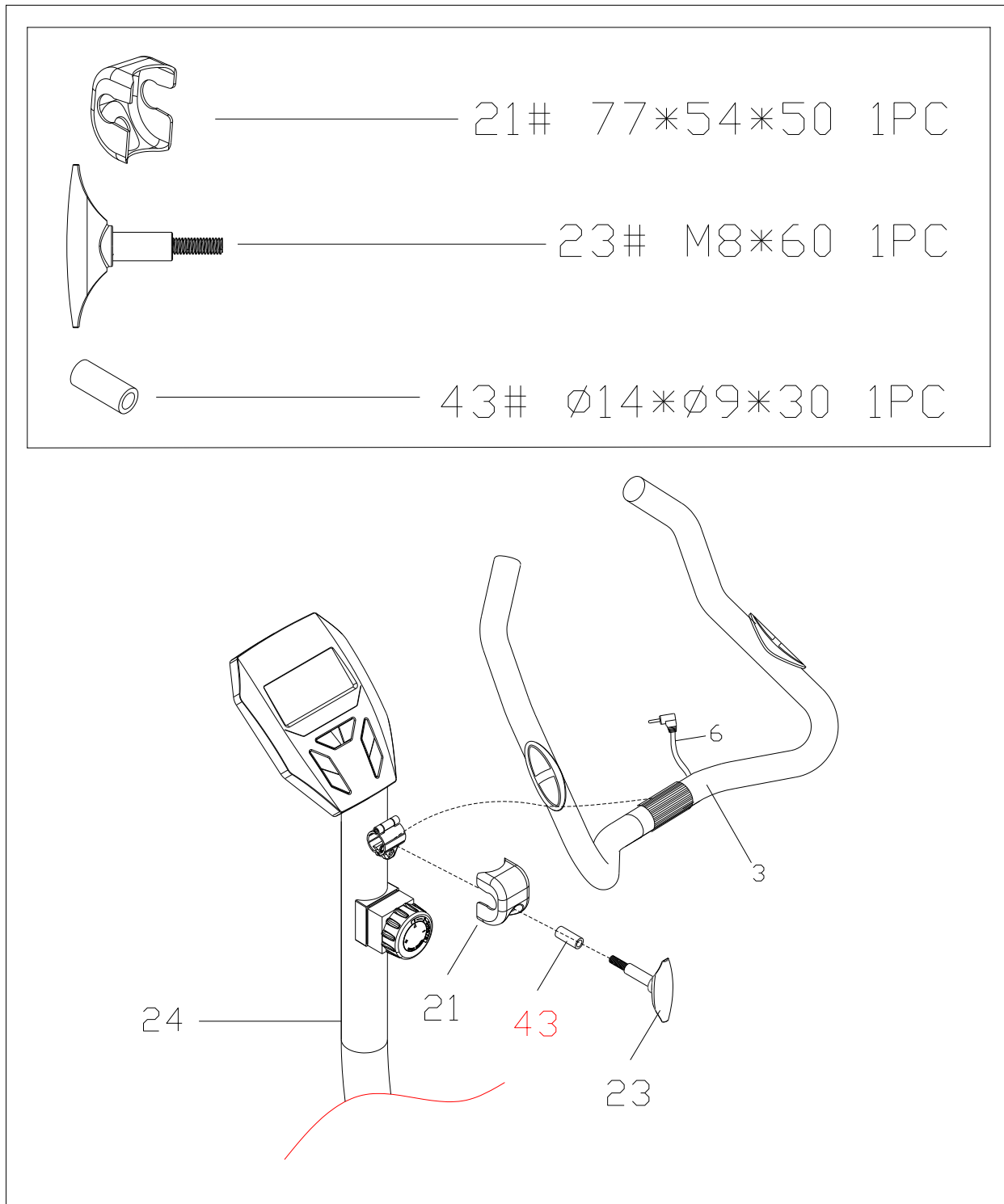
- а. З'єднайте магістральний кабель (18b) з датчиком (27); З'єднайте контролер опору (41) з дротом опору (42);
- б. Закріпіть стійку рукоятки (24) на головній рамі (29) за допомогою ключа S6 (88) , шурупа (25) та дугоподібної шайби (22).

## Крок 4:



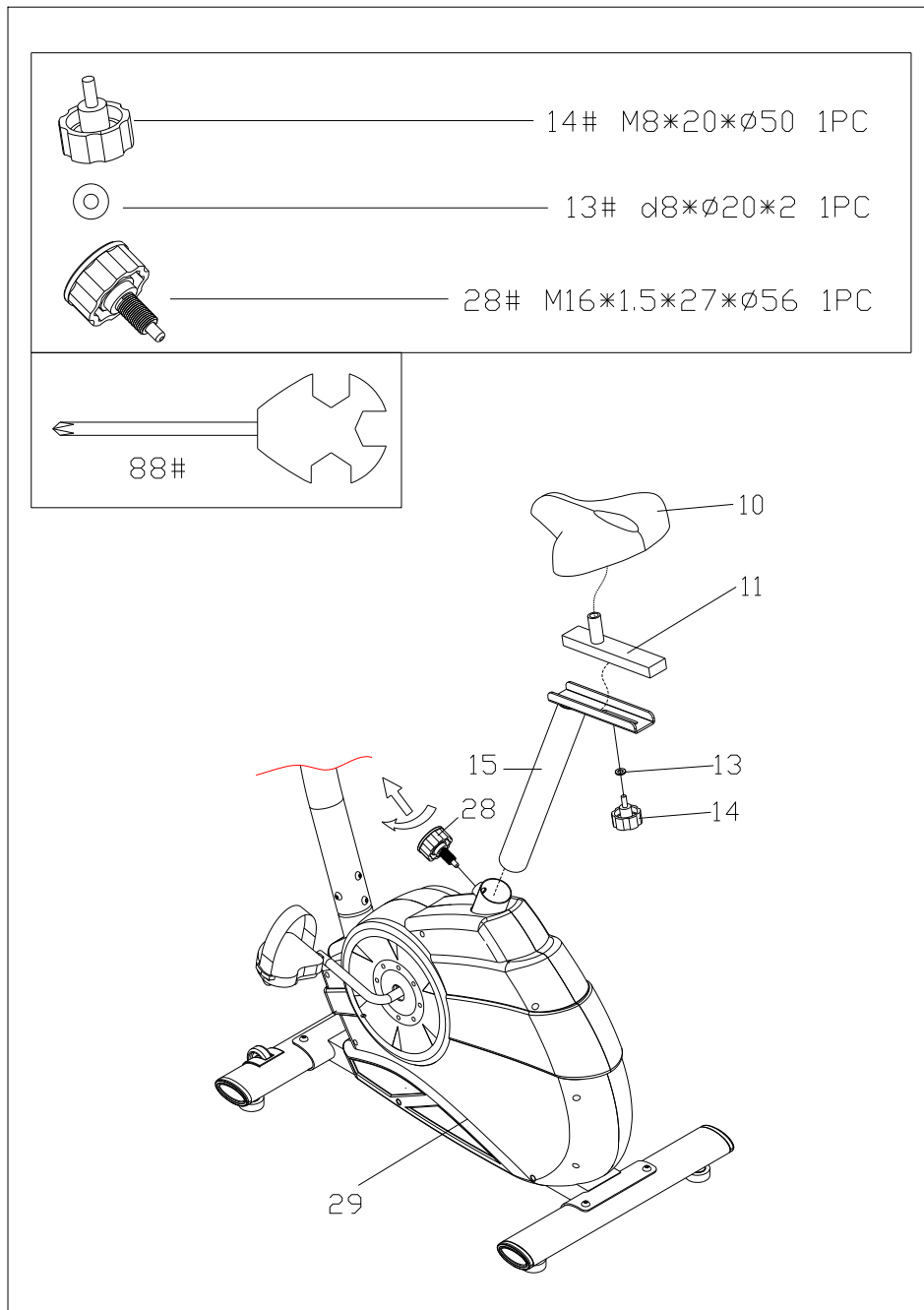
З'єднайте дрiт комп'ютера (1а) з магістральним дротом (18а). Зафіксуйте комп'ютер (1) в тримачі для комп'ютера на стійці рукоятки (24) за допомогою ключа S13-14-15(89) та шурупа (20).

## Крок 5:



- Приєднайте рукоятку (3) до притискової кришки (21) стійки рукоятки (24), та зафіксуйте шурупом (23) ;
- Під'єднайте дріт виміру пульсу (6) до гнізда на задній панелі комп'ютера.

## Крок 6:



- Вставте стійку сидіння (15) в головну раму (29) та зафіксуйте ручкою (28), налаштувавши стійку сидіння до потрібної позиції;
- Закріпіть горизонтальну трубу сидіння (11) на стійці сидіння (15) гайкою (13) та шурупом (14);
- Закріпіть сидіння (10) на горизонтальній трубці сидіння (11).

## **ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:**

MODE (РЕЖИМ) - натисніть для вибору функцій.

– Утримуйте її протягом 3 секунд щоб скинути час, дистанцію та калорії.

SET (НАЛАШТУВАННЯ) (ЯКЩО Є) - для налаштування значень часу, дистанції та калорій, коли тренажер не перебуває в режимі сканування.

RESET (СКИДАННЯ) (ЯКЩО Є) – натисніть щоб скинути налаштування часу, дистанцій та калорій.

### **ФУНКЦІЇ:**

- 1. SCAN (СКАНУВАННЯ):** Натисніть кнопку MODE поки не з'явиться знак “▼” в секції SCAN (чи поки “SCAN” не з'явиться), комп'ютер змінює по черзі всі 5 функцій: Час, швидкість, дистанцію, калорії та загальну дистанцію. Кожен дисплей утримується протягом 6 секунд.
- 2. TIME (ЧАС):** Відраховує загальний час від початку вправи до кінця.
- 3. SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Відображує поточну швидкість тренування.
- 4. DIST (ДИСТАНЦІЯ):** Підраховує дистанцію від початку вправи до кінця.
- 5. CALORIE (КАЛОРИЇ):** Відраховує загальну кількість калорій від початку вправи до кінця.
- 6. TOTAL DIST (ЗАГАЛЬНА ВІДСТАНЬ) (ODO):** Підраховує загальну дистанцію після встановлення батарейок.
- 7. AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧНЕ УВІМКНЕННЯ/ВИКЛЮЧЕННЯ) та AUTO START/STOP (АВТОМАТИЧНИЙ ПОЧАТОК/ПРИПИНЕННЯ):** Якщо протягом 8 хвилин тренажер не отримує жодного сигналу, він автоматично вимикається. При прокрученні колеса, чи натиску на будь-яку кнопку, комп'ютер вмикається.
- 8. PULSE RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСУ) (ЯКЩО Є)**  
Натискайте кнопку MODE поки не з'явиться знак “▼” в секції PULSE (або поки не з'явиться “♥”). Перед вимірюванням частоти пульсу, будь-ласка, покладіть обидві долоні на контактні сенсори і монітор покаже на дисплеї частоту вашого серцебиття в ударах за хвилину (BPM) через 3~4 секунди.

**Примітка:** Протягом процесу вимірювання частоти пульсу, через заземлення контактів, значення може бути вище ніж частота пульсу при віртуальному вимірюванні протягом перших 2~3 секунд, потім воно повернеться до нормального рівня. Щоб переконатися в точності тесту, рекомендується перевіряти пульс протягом паузи в виконанні вправи щоб уникнути можливого впливу. Ці значення не можуть розглядатися як підґрунтя для медичного лікування.

### **9. Звуковий сигнал**

Функції часу, дистанції та калорій можуть відраховуватись в зворотному напрямку. Коли будь-яке з наведених значень досягне нуля, комп'ютер попередить вас звуковим сигналом протягом 15 хвилин.

Натисніть кнопку MODE щоб обрати функцію, потім натисніть SET щоб збільшити значення.

### **Зверніть увагу:**

- Продукт, що має тільки кнопку “MODE” не має функції № 9.
- Комп'ютер програмується метричною та британською імперською системою до поставки. Якщо з правої сторони монітору ви знайшли літеру “M”, в ньому встановлена імперська система та одиницею виміру буде миля.

## **СПЕЦИФІКАЦІЇ**

ФУНКЦІЯ	Автоматичне сканування	Кожні 6 секунд
	Час пробігу	00:00 ~ 99:59 (хвилини:секунди)
	Поточна швидкість	Максимальний вихідний сигнал датчика 99.9 км/год. чи миль/год. (чи 9999 обертів за хвилину).
	Вимірювання дистанції	0.0 ~ 999.9 км. чи миль
	Калорії	0 ~ 999.9~ 9999 кілокал.
	Загальна дистанція	0 ~ 9999 км. чи миль
	Частота пульсу	40-240 ударів в хвилину
Тип батареї		2 шт. Розмір: AA чи AAA
Температура експлуатації		0 °C ~ +40 °C(32 °F~ 104°F)
Температура зберігання		-10 °C ~ +60 °C (14 °F~ 140 °F)

## КЕРІВНИЦТВО ЗІ ШВИДКОГО ПОЧАТКУ ТРЕНУВАННЯ

### Розтяжка

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. (Малюнок 2)

#### 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)

