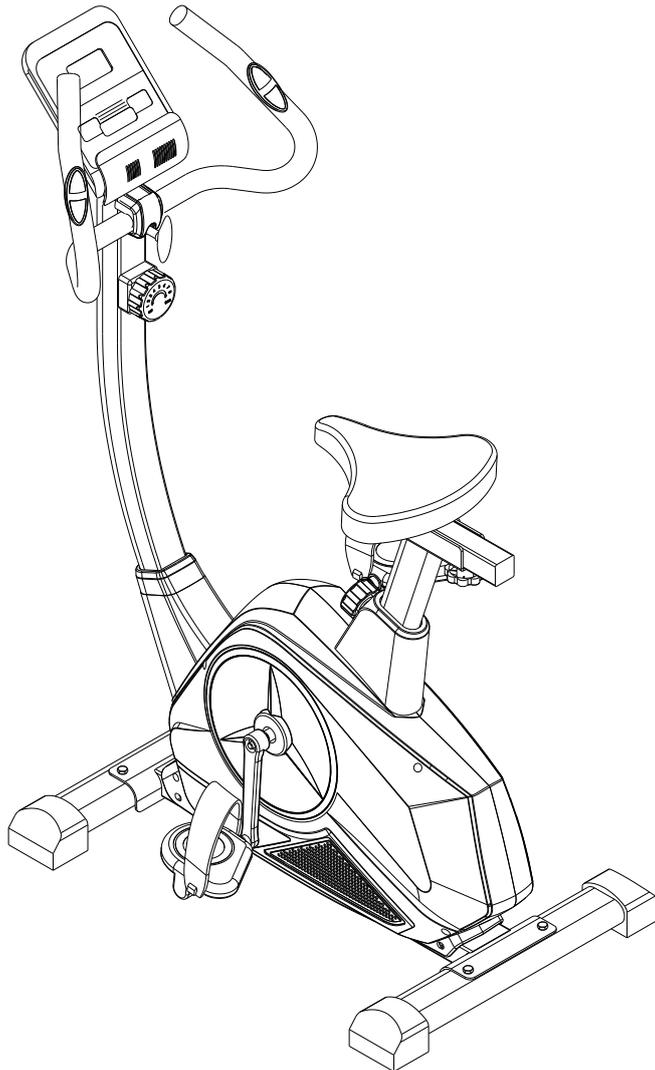


МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

E-1601



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	1-2
СХЕМА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	3-4
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ	5-6
ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ	7-8
ІНСТРУКЦІЯ ДО МОНИТОРУ	9-10

Шановний Покупець,

Перед тим, як почати користуватись тренажером, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник користувача.

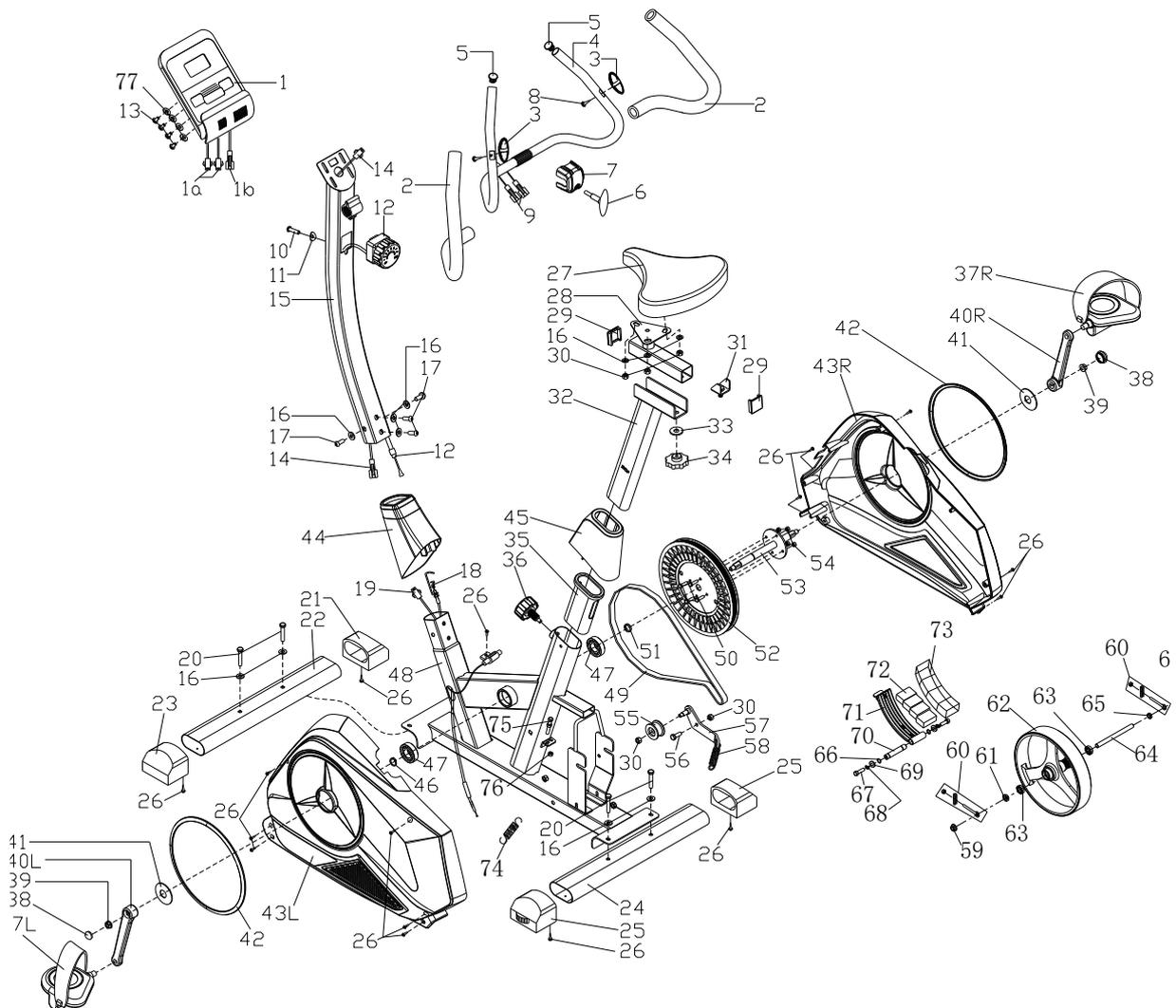
ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

1. Складайте тренажер чітко за описом, наведеним у посібнику користувача.
2. Перед першим використанням тренажера перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтесь, що тренажер безпечний для користування.
3. Встановіть тренажер в сухому приміщенні, на рівній підлозі, подалі від вологи та води.
4. Перед складанням підкладіть під тренажер підходящу основу (наприклад, гумовий килимок, лист фанери тощо), щоб уникнути потрапляння бруду та пилу.
5. Перед початком тренування заберіть від тренажера всі предмети в радіусі 2-х метрів.
6. Не використовуйте для чищення тренажера їдкі засоби. Для складання та для ремонту будь-яких деталей тренажера користуйтеся лише інструментами, що додаються, або відповідними власними інструментами. Відразу після закінчення тренування витирайте краплі поту з тренажера.
7. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Він визначить максимальні можливі налаштування (пульс, потужність (у ватах), тривалість тренування тощо), за якими ви можете самостійно тренуватися й отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не підходить для терапевтичних цілей.

8. Користуйтеся лише справним тренажером. Для ремонту використовуйте лише оригінальні запасні частини.
9. На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
10. Для тренувань надягайте відповідний спортивний одяг та взуття. Звичайні кросівки чи кеди підходять для занять на тренажері.
11. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.
12. Діти та інваліди можуть користуватися тренажером лише в присутності іншої людини, яка може надати допомогу та пораду.
13. Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором опору. Для зменшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 1. Для збільшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 8.
14. Максимальна вага людини, яка користується тренажером повинна бути не більше 120 кг.
15. Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажера, щоб не травмувати спину. Користуйтеся належними способами і приладдями для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб.

СХЕМА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:



№	НАЗВА	ШТ.
1	Комп'ютер	1
2	М'яке покриття рукоятки	2
3	Пульсовий датчик Ø25	2
4	Рукоятка	1
5	Заглушка Ø25	2
6	Ручка-регулятор	1
7	Пластиковий кожух	1
8	Шурупи ST4.2*19	2
9	Дріт	2
10	Шурупи з хрест. голівкою M5*45	1
11	Пружинна шайба D6	1
12	Регулятор натягу	1
13	Болт M4X12	4
14	Середня линва	1
15	Опорна трубка	1
16	Шайба D8*Ø20*1.5	11
17	Болт M8*16	4
18	Натяжна линва	1
19	Дріт датчика	1
20	Вагонний болт M8*50	4
21	Заглушка (права)	1
22	Передня опора	1
23	Заглушка (ліва)	1
24	Задня опора	1
25	Заглушка	2
26	Шурупи з хрест. голівкою ST4.2*19	15
27	Сидіння	1
28	Кронштейн сидіння	1
29	Заглушка F38*38	2
30	Нейлонова гайка M8	5
31	Підковоподібний кронштейн	1
32	Стояк сидіння	1
33	Шайба D10*Ø20*2	3
34	Ручка-регулятор M10	1
35	Пластикові вставка	1
36	Ручка-регулятор M16*35	1
37L/R	Педаля (ліва/права)	1
38	Заглушка	2
39	Гайка M10*1.25	2

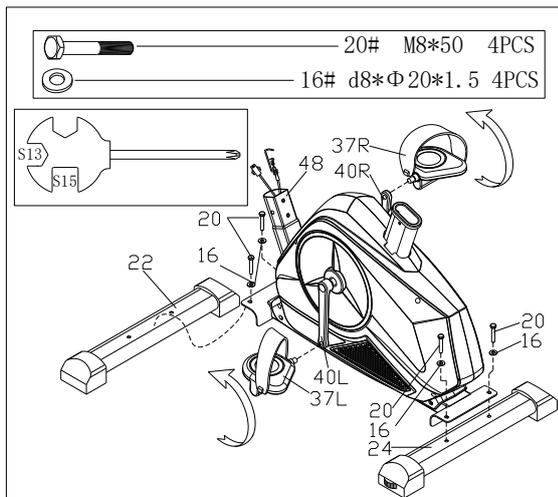
№	НАЗВА	ШТ.
40L/R	Кривошип Ø170	1
41	Малий кожух	2
42	Мала пластикова деталь	2
43L/R	Кожух ланцюга	1
44	Передній пластиковий кожух	1
45	Пласт. кожух стояка сидіння	1
46	Стопорне кільце D17	1
47	Підшипник 6203	2
48	Основна рама	1
49	Пас	1
50	Болт M6*15	4
51	Розпирний втулок Ø17.2*Ø22*4	1
52	Пасовий шків	1
53	Середня вісь	1
54	Нейлонова гайка M6	4
55	Пласт. притискний ролик	1
56	Шуруп	1
57	Підковоподібний кронштейн	1
58	Натяжна пружина	1
59	Гайка M10*1.0	2
60	Болтовий вузол	2
61	Гайка M10*1.0	2
62	Крутеневе колесо	1
63	Підшипник 6000	2
64	Вісь	1
65	Шестигранна тонка гайка M10*1*t2	1
66	Пружинний затвор d12	2
67	Болт M6*15	2
68	Пружинна шайба d6	2
69	Шайба d6*Ø12*1	2
70	Вісь	1
71	Магнітна дошка	1
72	Магніт	4
73	Пластикові решітка	1
74	Натяжна пружина	1
75	Болт M6*30	1
76	Гайка M6	2
77	Шайба d4*Ø12*1	4

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

1. ПІДГОТОВКА:

- A. Для складання тренажера виберіть достатньо простору ділянку на підлозі.
- B. Під час складання використовуйте інструмент, що додається в комплекті.
- C. Перед початком складання перевірте, чи наявні всі необхідні деталі та запчастини (зазначені та перелічені вище на схемі тренажера та у таблиці деталей (всі деталі позначені цифрами)).

2. ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

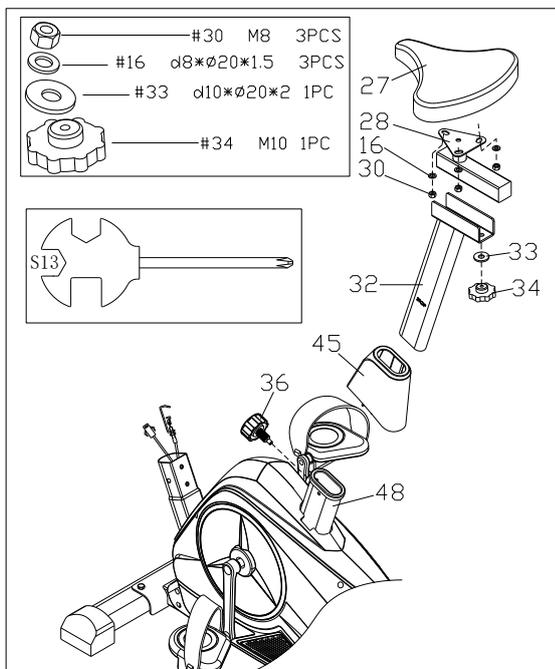


МАЛ. 1:

Прикріпіть передню опору (22) і задню опору (24) до основної рами (48) за допомогою вагонних болтів (20) і (25) та шайб (16). Прикріпіть педаль до важелів кривошипів, як показано на Малюнку 1.

УВАГА: переконайтеся, що права педаль (37R) з позначкою (R) прикріплена до правого важеля кривошипа та закручена за годинниковою стрілкою. Ліва педаль (37L) з позначкою (L) повинна бути прикріплена до лівого важеля кривошипа та закручена проти годинникової стрілки.

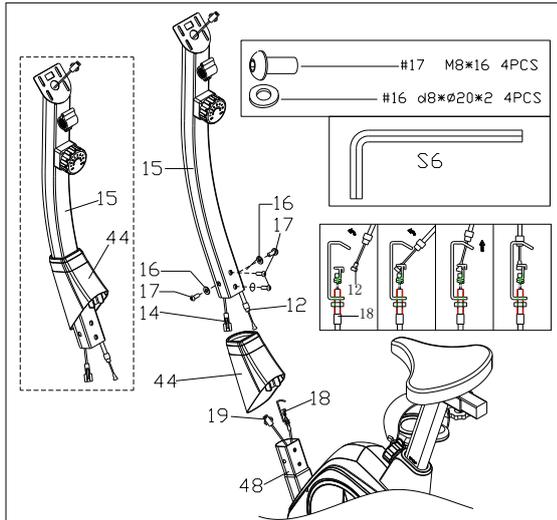
МАЛ. 1



МАЛ. 2:

Прикріпіть сидіння (27) до кронштейна сидіння (28) за допомогою шайби (16) і нейлонової гайки (30), і закрутіть сидіння (27). Вставте стоек сидіння (28) у вертикальний стоек сидіння (32) та у бажаному положенні сумістіть отвори і зафіксуйте за допомогою фіксатора (34) і шайби (33). Вставте стоек сидіння (32) в основну раму (48) і сумістіть отвори. Закріпіть сидіння в потрібному положенні за допомогою ручки-регулятора (36). Правильну висоту сидіння можна відрегулювати вже після завершення складання тренажера.

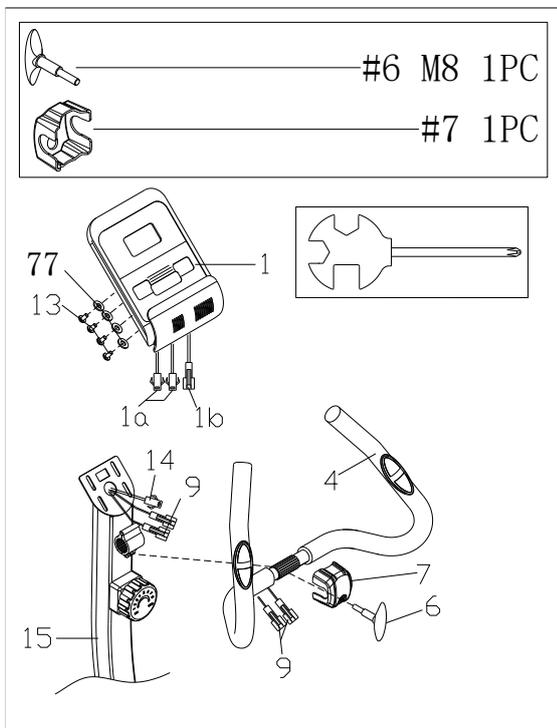
МАЛ. 2



МАЛ. 3

МАЛ. 3:

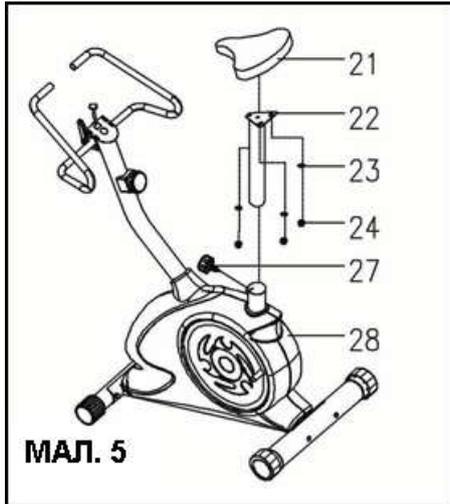
Встановіть передній пластиковий кожух (44) на опорну трубку (15), підключіть датчики 14 і 19 до ланки регулювання натягу, як показано на Малюнку 3, та встановіть опорну трубку (15) на основну раму (48) за допомогою болта (17) і шайби (16).



МАЛ. 4

МАЛ. 4:

Підключіть датчик, як показано на Малюнку 4, потім встановіть комп'ютер (1) на опорну трубку (15) за допомогою болта (13) і шайби (77). Прикріпіть рукоятку (4) до опорної трубки (15) за допомогою болта (6), також прикріпіть пластиковий кожух рукоятки (7).



МАЛ. 5

Зніміть болти з сидіння (21), потім прикрутіть сидіння (21) за допомогою плоскої шайби (23) та нейлонової гайки (24). Вставте стояк сидіння (22) в основну раму (28) і сумістіть отвори. Закріпіть сидіння в потрібному положенні за допомогою ручки-регулятора (27). Правильну висоту сидіння можна відрегулювати вже після завершення складання тренажера.

УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ БОЛТИ ТА ГАЙКИ НАДІЙНО ЗАКРУЧЕНІ.

ПРИМІТКА: ЗАГЛУШКА НА ПЕРЕДНІЙ ОПОРІ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА, А ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАГЛУШКИ НА ЗАДНІЙ ОПОРІ МОЖНА РЕГУЛЮВАТИ ПАРАЛЕЛЬНІСТЬ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНАЖЕРА.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

Використання даного велотренажера дасть вам кілька переваг: покращення вашої фізичної форми, тону м'язів, а в поєднанні із дієтою з контролем калорій тренування допоможуть вам схуднути.

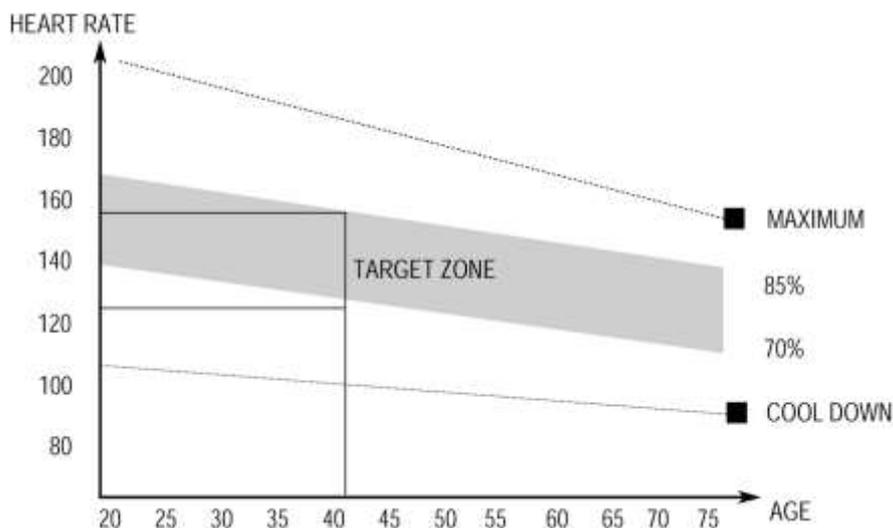
Етап 1. Розминка

Цей етап покращує кровообіг, щоб м'язи працювали належним чином. Він також зменшує ризик судом і травм м'язів. Рекомендується перед тим, як стати на тренажер, виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід тримати приблизно 30 секунд, без надмірних зусиль чи перенапруги м'язів. Якщо під час розтяжки ви відчули біль - негайно **зупиніться**.



Етап 2. Тренування

На цьому етапі треба прикладати зусилля. При регулярних тренуваннях м'язи ніг стануть сильнішими. Дуже важливим є утримувати темп на протязі всього тренування. Темп повинен бути таким, щоб частота пульсу підвищилася до цільового значення («target zone»), як показано на графіку нижче.



Для більшості людей мінімальна тривалість цього етапу - 12 хвилин.
Рекомендуємо почати з 15-20 хвилин.

Етап 3. Вправи на розслаблення

Цей етап дозволяє серцево-судинній системі розслабитися. Це повторення вправ для розминки, що дозволяє уповільнити пульс. Вправи необхідно виконувати протягом 5-ти хвилин. Потрібно виконувати вправи на розтяжку м'язів, уникаючи перенапруження.

При регулярних заняттях, крок за кроком ви почнете тренуватися довше і активніше. Рекомендується тренуватися щонайменше три рази на тиждень, залишаючи між заняттями, по можливості, рівномірні проміжки часу.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб підвищити тонус м'язів, при занятті на велотренажері потрібно встановити достатньо високий опір. Це більше напружуватиме м'язи ніг; також це може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час етапів розминки та розслаблення ви повинні виконувати вправи як зазвичай, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, примушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб тримати пульс у цільовій зоні.

СХУДНЕННЯ

Тут важливим фактором є кількість зусиль, що ви докладаєте. Чим важче і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те саме, що і тренування для поліпшення фізичної форми, різниця полягає в меті.

КОРИСТУВАННЯ

Ручка-регулятор натягу дозволяє змінювати опір педалей. Високий опір ускладнює кручення педалей, а низький опір - полегшує. Для найкращих результатів регулюйте натяг під час кручення педалей.

ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМП'ЮТЕР З ДАТЧИКОМ ПУЛЬСУ ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE – Натиснути для вибору функцій.

SET – Установка значень часу, дистанції і калорій (крім режиму сканування).

RESET – Скидання значень часу, дистанції і калорій. Для скидання значень часу, дистанції і калорій натиснути й утримувати протягом 3 секунд.

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN: Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться SCAN; дисплей буде по чергово відображати такі функції: час, калорії, швидкість, дистанцію та загальну дистанцію. Кожна функція буде відображатися протягом 4-х секунд.
2. TIME(TMR): Лічить загальний час тренування з початку до кінця.
3. SPEED(SPD): Показує поточну швидкість.
4. DISTANCE(DST): Лічить дистанцію тренування з початку до кінця.
5. CALORIES(CAL): Лічить загальну кількість калорій, спалених протягом тренування з початку до кінця.
6. TOTAL DISTANCE(ODO): Лічить загальну дистанцію з моменту встановлення батарейок.
7. ПУЛЬС:
Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться символ "♥". Перед вимірюванням пульсу, візьміться обома руками за контактні поверхні та за 3-4 секунди дисплей покаже ваш поточний пульс в ударах на хвилину (BPM).
Примітка: Під час процесу вимірювання пульсу, через затискання контактів, відображене значення у перші 2-3 секунди може бути вищим, ніж фактичне, та потім воно повертається до нормального рівня. Це відображене значення не може братися до уваги у медичних цілях.
8. Автоматичне ВКЛЮЧЕННЯ/ВІДКЛЮЧЕННЯ та автоматичний СТАРТ/СТОП
Якщо протягом 4-х хвилин на комп'ютер тренажера не поступає сигнал, він автоматично вимикається.
Якщо ви почнете крутити педалі або натиснете будь-яку кнопку, дисплей ввімкнеться автоматично.
9. СИГНАЛ
Цей тренажер має функцію зворотного відліку часу, дистанції та калорій. Під час роботи такої функції йде зворотний відлік обраного параметру, та коли від

досягає нульової відмітки, комп'ютер подає звуковий сигнал протягом 5-ти секунд.

Після встановлення цільового значення пульсу, якщо під час тренування це значення буде перевищено, комп'ютер подасть сигнал користувачу.

Натисніть на кнопку MODE для вибору функції, потім натисніть SET для встановлення значення.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ФУНКЦІЯ	AUTO SCAN	Кожні 4 секунди
	TIME(TMR)	0:00~99:59 (хвилини:секунди)
	CURRENT SPEED(SPD)	Максимальне значення швидкості: 999,9 км/год або миль/год
	TRIP DISTANCE(DST)	0~999,9 км або миль
	CALORIES(CAL)	0~9999 Ккал
	TOTAL DISTANCE(ODO)	0~999,9 км або миль
	ПУЛЬС (♥)	40~240 уд/хв (ударів на хвилину)
ТИП БАТАРЕЙОК		AAA або UM-4 - 2 шт.
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C~+40°C (32°F~104°F)
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C~+60°C(14°F~168°F)