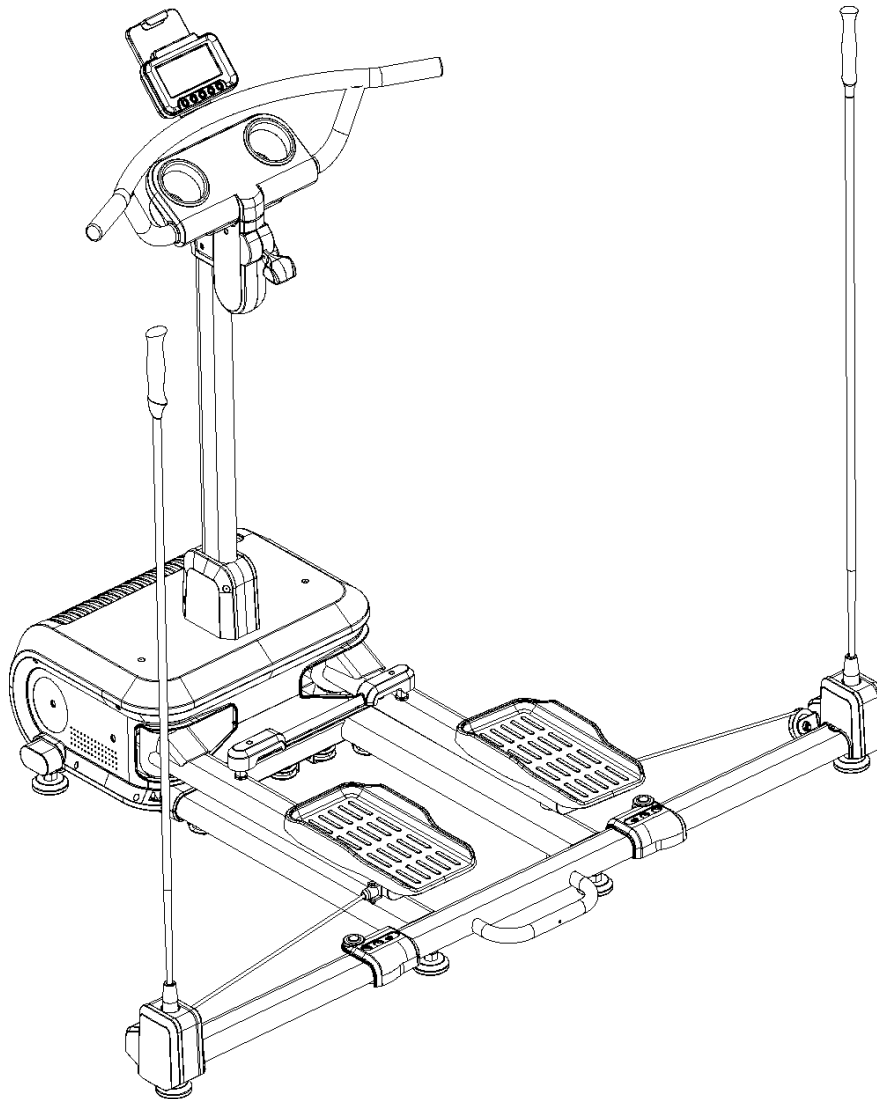


ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО!

Будь ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед використанням обладнання.

ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ

Дякуємо, що придбали наш виріб. Правильне використання цього обладнання — запорука вашої безпеки та здоров'я. Перед використанням уважно прочитайте інструкцію. Лише правильне встановлення, обслуговування й експлуатація роблять тренування безпечним та ефективним.

1. Це обладнання призначене лише для домашнього використання у приміщенні. Максимальна вага користувача та навантаження — 120 кг.
2. Цей пристрій належить до класу НС і не призначений для медичного використання.
3. Перед збиранням обов'язково ознайомтеся зі списком деталей, що додається до обладнання, і виконуйте монтаж у повній відповідності з інструкціями.
4. Для встановлення використовуйте відповідні інструменти. За потреби попросіть когось допомогти зі збиранням.
5. Розміщуйте обладнання на рівній неслизькій поверхні. У вологому приміщенні тривале використання призведе до корозії.
6. Перед використанням перевіряйте затягнення всіх різьбових з'єднань. Навколо обладнання має бути вільний простір не менше 0,6 м, без виступаючих регульованих елементів.
7. Регулярно перевіряйте надійність з'єднань і загальний стан обладнання — це забезпечить його безпечну роботу.
8. Не використовуйте агресивні мийні засоби під час обслуговування та чищення, щоб рідина не потрапила всередину обладнання через зазори.
9. Несправні деталі негайно замінійте. Не користуйтеся обладнанням до заміни. У разі сумнівів зверніться до сервісного центру або продавця.
10. Обладнання призначене для дорослих. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від нього; вони можуть користуватися ним лише під наглядом дорослих.
11. Переносити обладнання можна тільки удвох. Попереджайте оточуючих про можливі небезпеки, зокрема про рухомі частини під час тренування.
12. Одягайте облягаючий одяг — вільний може зачепитися за обладнання або заважати рухам.
13. Не тренуйтеся одразу до або після їжі.
14. Зверніть увагу на описаний у цій інструкції спосіб виконання вправ та регулювання опору.
15. Опір обладнання не залежить від швидкості: під час руху він залишається постійним.
16. Перед початком тренувань проконсультуйтеся із сімейним лікарем. Він підкаже, який тип і обсяг навантаження вам підходить. Неправильні вправи можуть зашкодити здоров'ю.
17. Під час руху міцно тримайтеся за нерухомий поручень (або рухому ручку).
18. Зберігайте цю інструкцію та інструменти для монтажу в надійному місці.
19. Коли обладнання не використовується, переведіть точне налаштування на максимальний рівень.

ВАЖЛИВІ ПОРАДИ

1. Дотримуйтесь інструкцій зі збирання й використовуйте лише ті деталі, що йдуть у комплекті з обладнанням.
2. Спортивне обладнання — не іграшка. Користуватися ним можуть тільки ті, хто знає правила експлуатації або пройшов інструктаж.
3. Якщо під час тренування ви відчули запаморочення, нудоту, біль у грудях або інші незвичні симптоми, припиніть вправи та зверніться до лікаря.
4. Діти й люди з обмеженими можливостями можуть користуватися обладнанням лише під наглядом досвідченої особи.
5. Не розташовуйте жодну частину тіла у робочій зоні обладнання — як свого, так і чужого.
6. У місцях регулювання звертайте особливу увагу на позначені максимальні положення.
7. Лише регулярний огляд на знос і ослаблення з'єднань забезпечить високу якість роботи обладнання.

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. Збирати обладнання має дорослий. У разі сумнівів звертайтеся по допомогу до досвідченого фахівця.
2. Розпакуйте всі матеріали та розкладіть деталі так, щоб збирання було зрозумілим. Підкладіть захисну підставку, щоб не забруднити та не подряпати поверхню.
3. Перевірте за списком деталей їхню комплектність. Викидати пакувальні матеріали можна лише після завершення монтажу.
4. Перед початком збирання уважно прочитайте інструкцію та розберіться у схемі.
5. Будьте уважні з інструментами — завжди є ризик травмування. Збирайте обладнання обережно.
6. Після збирання за інструкцією перевірте, чи правильно встановлено та надійно затягнуто всі гвинти, гайки й регулятори.
7. Не залишайте інструменти будь-де після завершення монтажу.
8. Рекомендуємо підкласти під обладнання захисний килимок (не входить у комплект), щоб захистити підлогу — гумові опори можуть залишати сліди.

СПОСІБ ВИКОНАННЯ ВПРАВ

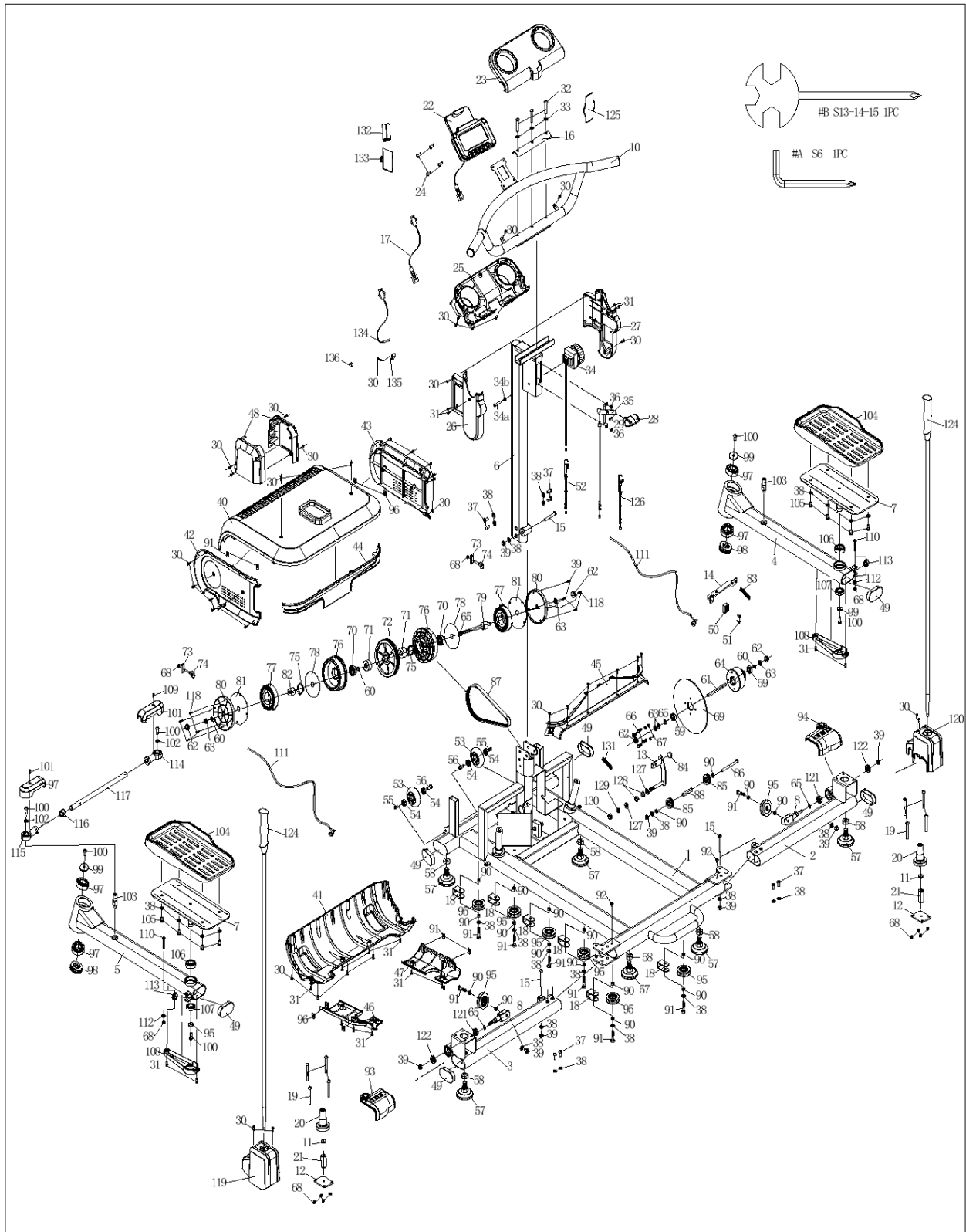
Тренування нижньої частини тіла: стійко поставте ноги на педалі, тримайтеся обома руками за нерухомий поручень, випряміть тулуб і дивіться вперед. Починайте повільно й з невеликою амплітудою хитати ногами з боку в бік відповідно до плану тренування. Із часом, коли звикнете й освоїтеся, поступово збільшуйте швидкість гойдання — це дасть навантаження на ноги, стегна та попереки.

КОРИСТЬ ВІД СПОРТУ

1. Чи знаєте ви, що помірні аеробні навантаження (наприклад, 30 хвилин двічі на тиждень) суттєво поліпшують стан здоров'я? Навіть невелика кількість вправ помітно знижує тиск, рівень холестерину та цукру в крові, додає енергії й поліпшує настрій. Поєднання таких тренувань зі збалансованим харчуванням допомагає скорегувати фігуру та зменшити відсоток жиру в тілі.
2. Кожне тренування починайте з розминки. Чим інтенсивніше плановане навантаження, тим важливіша розминка. Вона готує організм до роботи, активізує серцево-судинну систему й захищає зв'язки, сухожилля та суглоби від травм, а також знижує ризик судом і м'язових ушкоджень.

ДЕТАЛЮВАННЯ

На малюнку нижче показано схему складових частин обладнання. Номери відповідають позиціям у списку деталей.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Перед збиранням перевірте комплектність деталей за цим списком.

№	Назва	Специфікація	К-ть
1	Основна рама		1
2	Правий складаний стабілізатор		1
3	Лівий складаний стабілізатор		1
4	Права коливальна штанга		1
5	Ліва коливальна штанга		1
6	Стійка керма		1
7	З'єднувач педалі		2
8	З'єднувач U-подібної пластини		2
9	З'єднувач втулки гальма		1
10	Кермо		1
11	Пластина гойдалки		2
12	Пружинна пластина		2
13	Магнітна муфта		1
14	З'єднувач шатуна гальма		1
15	Шатун з'єднувальний	t5×59×24	3
16	Пластина	t2.5×200×43.3	1
17	Магістральний провід		1
18	U-подібна пластина	t3×115.8×25	6
19	Болт	M6×25	8
20	Гумова прокладка		2
21	Шайба		2
22	Монітор		1
23	Кришка		1
24	Гвинт	M5×10	4
25	Кришка	ST4.2×16×Φ8	1
26	Кришка		1
27	Кришка		1
28	Гальмівна ручка		1
29	Гвинт	ST3.5×16×Φ7	1
30	Гвинт (саморіз)	ST4.2×16×Φ8	30
31	Гвинт (саморіз)	ST4.2×16×Φ8	24
32	Болт	M8×45×20×S14	3
33	Хвиляста шайба	d8×Φ20×2×R16	4

34	Регулятор натягу		1
35	Гальмівна тяга		1
36	Гвинт	M5×7×Ф8	2
37	Болт	M8×20×S6	8
38	Шайба	d8×Ф16×1.5	31
39	Гайка	M8	11
40	Верхній корпус		1
41	Нижній корпус		1
42	Лівий корпус		1
43	Правий корпус		1
44	Передній корпус		1
45	Передній корпус		1
46	Ліва захисна кришка		1
47	Права захисна кришка		1
48	Кришка		2
49	Заглушка		6
50	Обмежувальна прокладка		1
51	Гвинт	M5×8	2
52	Трос натягу		1
53	Ролик	Ф71×Ф19×24	2
54	Підшипник	608ZZ	4
55	Болт	M6×12×S5	2
56	Болт	Ф7.8×30×M6×15×S5	2
57	Опорна ніжка	Ф70×17 + M16×1.5×35	6
58	Гайка	M16×1.5	6
59	Підшипник	6000	2
60	Стопорне кільце	d10	2
61	Вісь	Ф10×108×M10×1	1
62	Гайка	M10×1×H9.5×S15	4
63	Гайка	M10×1	5
64	Втулка осі		1
65	Хвиляста шайба	d10×Ф13.5×0.3	2
66	Болт	M6×16×S10	4
67	Пружинна шайба	d6	4
68	Гайка	M6	12
69	Алюмінієвий шків	t4.0×Ф200×Ф30	1
70	Підшипник	6300-2RS	2
71	Підшипник		2
72	Пластина ремня		1




73	U-подібна пластина	30×10×1.5	2
74	Болт	M6×40×Φ10×2.5	2
75	Стопорне кільце	d35	2
76	Пластина ременя	Φ120×51.8	2
77	Спиральна (равликова) пружина		2
78	РС-плата	Φ89.5×Φ16×0.5	2
79	Барабан із валом для стрічки	Φ24×164	1
80	Зовнішня кришка шківа стрічки		2
81	РС-плата	Φ111×Φ16×0.5	2
82	Позиціонувальна втулка шківа стрічки	Φ24×22	1
83	Пружина	Φ1.2×Φ11.2×75	1
84	Магніт	Φ25×10	1
85	Малий шків	Φ34×Φ8×12	2
86	Болт	M8×90×20×S6	1
87	Ремінь	6PJ240	1
88	Розділювальна втулка	Φ8.2×Φ12×49.6	1
89	Шайба	Φ35×4×Φ8.5	2
90	Розпірна втулка	Φ12×5×Φ8.2	18
91	Болт	M8×35×20×S14	3
92	Гвинт	M5×10	2
93	Кришка		1
94	Кришка		1
95	Шків	Φ55×14	8
96	U-подібний фіксатор	17.5×11×Φ3.2	8
97	Підшипник	32205	4
98	Підшипник	51206	2
99	Шайба	d8×Φ35×4	2
100	Болт	M8×20×S6	7
101	Кришка		2
102	Шайба	d8×Φ20×2	2
103	Карданне з'єднання	M10×Φ19×52×M8	2
104	Педаль		2
105	Болт	M8×12×S6	8
106	Підшипник	32004	2
107	Підшипник	61904	2
108	Кришка педалі		2
109	Гвинт	M4×12×Φ8	2
110	Болт	M6×40×10×S10	2
111	Нейлоновий трос		2
112	Шайба	d6×Φ12×1.2	2
113	Трос	Φ20×23×Φ6	2

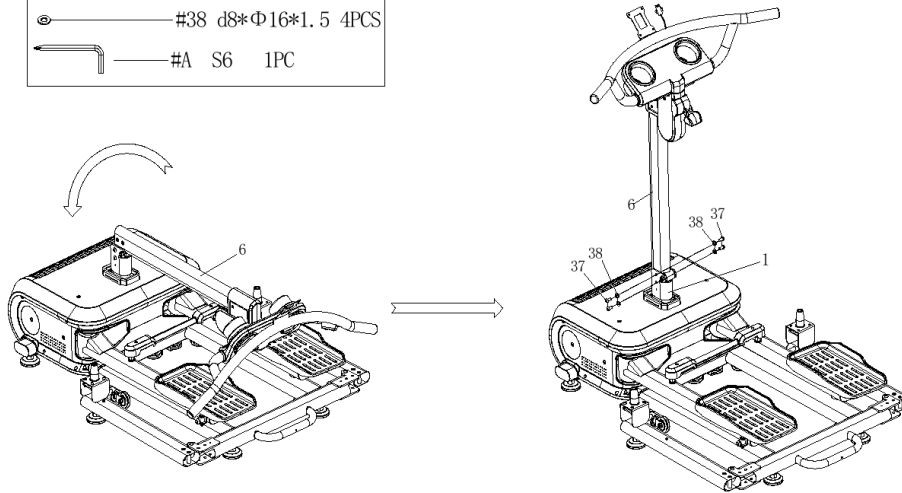
114	Підшипник (права різьба)	Φ16×M16	1
115	Підшипник (ліва різьба)	Φ16×M16	1
116	Гайка	M16	1
117	Шатун	M16×330×Φ16	1
118	Гвинт (саморіз)	ST4.2×19×Φ8	8
119	Кришка		1
120	Кришка		1
121	Підшипник	16002	2
122	Стопорне кільце	d32	2
123	Стопорне кільце	d15	2
124	Шатун гойдалки		2
125	Подушка монітора (EVA)		1
126	Дріт гальмівної колодки		1
127	Шайба	d10×Φ20×2	2
128	Втулка		2
129	Пружинна шайба	d10	1
130	Гайка	M10	1
131	Пружина	Φ1.5×Φ15×54.3	1
132	Батарея		2
133	Кришка батарейного відсіку		1
134	Провід датчика		1
135	Пластина проводу датчика		1
136	Магніт		1
A	Гайковий ключ	S6	1
B	Гайковий ключ	S13-14-15	1

ПОКРОКОВЕ ЗБИРАННЯ

Крок 1




Step 1:

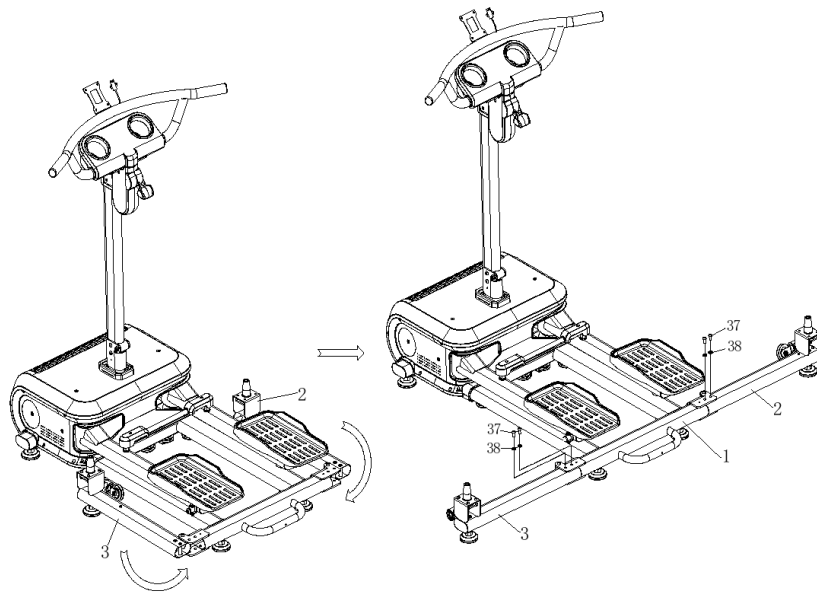
	#37 M8*20*S6	4PCS
	#38 d8*Φ16*1.5	4PCS
	#A S6	1PC



1. Вийміть основну раму з коробки. Підніміть стійку керма так, як показано на малюнку. Викрутіть попередньо встановлений болт (#96) та хвилясту шайбу (#33) зі стійки керма за допомогою ключа (#A) і відкладіть їх.
2. Прикріпіть стійку керма до основної рами за допомогою болта (#37), шайби (#38), болта (#96) та хвилястої шайби (#33), використовуючи ключ (#A).

Крок 2

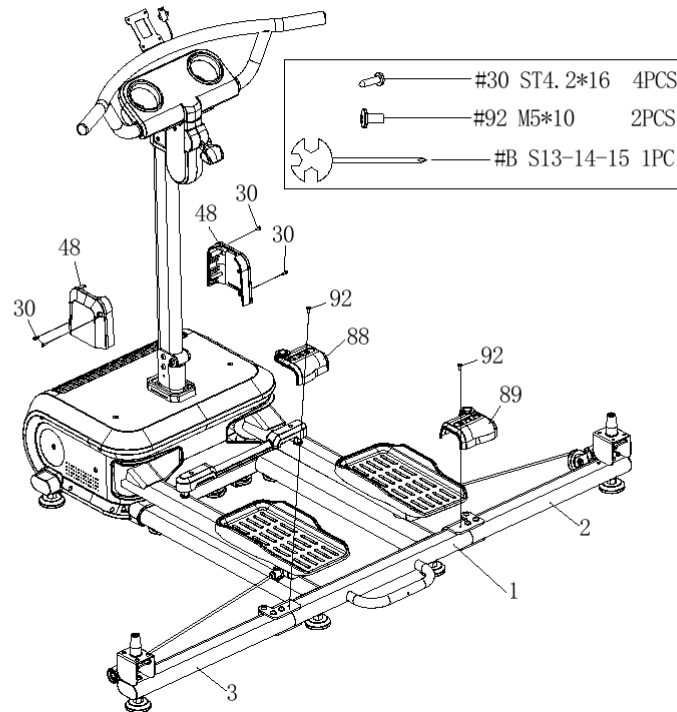
	#37 M8*20*S6	4PCS
	#38 d8*Φ16*1.5	4PCS
	#A S6	1PC



1. Розкладіть складаний стабілізатор так, як показано на малюнку.
2. Прикріпіть складаний стабілізатор до основної рами за допомогою болта (#37) та шайби (#38), використовуючи ключ (#A).

Крок 3

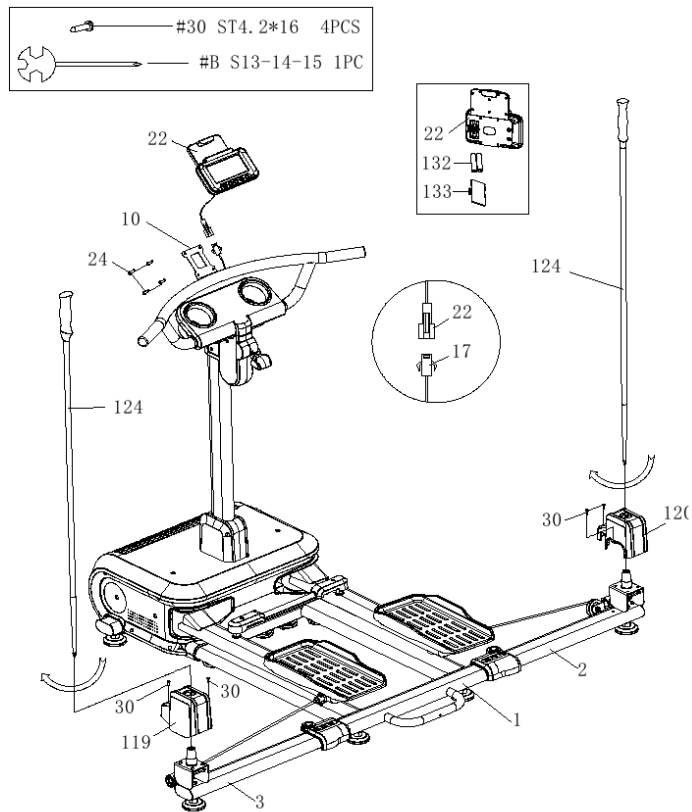
Step 3:



1. Прикріпіть кришку до стійки керма гвинтом (#30) за допомогою ключа (#A). Потім вставте заглушки (#51) та (#52) в отвори кришки.
2. Прикріпіть кришки (#88) та (#89) до складаного стабілізатора болтом (#87), використовуючи ключ (#A).

Крок 4

Step 4:



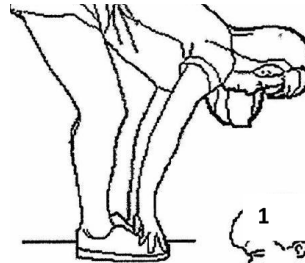
1. Встановіть кришку лівої стійки (#119) та кришку правої стійки (#120) відповідно на ліву (#3) та праву (#2) складані труби, після чого зафіксуйте їх саморізом із напівкруглою головкою (#30).
2. Закрутіть опорні штанги (#124) у ліву (#3) та праву (#2) складані труби з обох боків у напрямку, вказаному стрілками.
3. Викрутіть гвинт із хрестоподібним шліцом (#24), попередньо встановлений на моніторі (#22).
4. Тим самим гвинтом (#24) закріпіть монітор (#22) на кронштейні керма (#10).
5. Правильно з'єднайте монітор (#22) з магістральним проводом (#17).

РОЗТЯЖКА

Незалежно від виду тренування, починайте з розтяжки. Розігріті м'язи легко розтягуються, тому 5–10 хвилин розминки — обов'язкові. Виконайте кожну з наведених нижче вправ по 5 разів, утримуючи положення приблизно 10 секунд або довше. Повторіть ті ж вправи й після тренування.

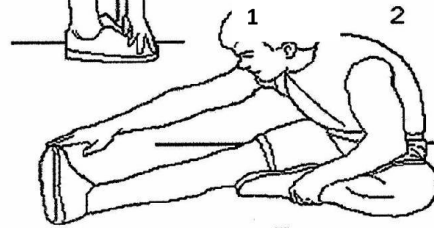
1. Нахили до стоп (мал. 1)

Повільно нахиліться вперед від попереку. Розслабте спину та плечі, тягнучись до пальців ніг. Опустіться так низько, як зможете, і затримайтеся на 15 секунд.



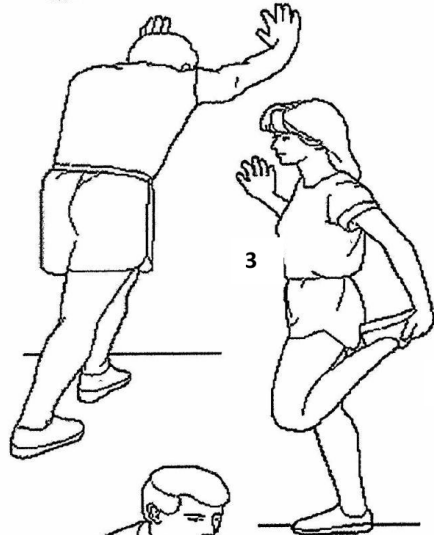
2. Розтяжка задньої поверхні стегна (мал. 2)

Сядьте, витягнувши праву ногу вперед. Стопу лівої ноги притисніть до внутрішньої поверхні правого стегна. Тягніться руками до пальців ноги наскільки зможете. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся й повторіть, витягнувши ліву ногу.



3. Розтяжка литки та ахіллового сухожилля (мал. 3)

Обпріться руками об стіну, поставивши ліву ногу попереду правої. Тримайте праву ногу прямо, ліву стопу — на підлозі. Зігніть ліву ногу й нахиліться вперед, переносячи стегна до стіни. Затримайтеся, потім повторіть на іншу ногу. Тримайте по 15 секунд.



4. Розтяжка квадрицепса (мал. 4)

Однією рукою обпріться об стіну для рівноваги. Другою рукою візьміть праву стопу позаду й потягніть її вгору, наближаючи п'ятку до сідниці настільки, наскільки зможете. Затримайтеся на 10–15 секунд і розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги.

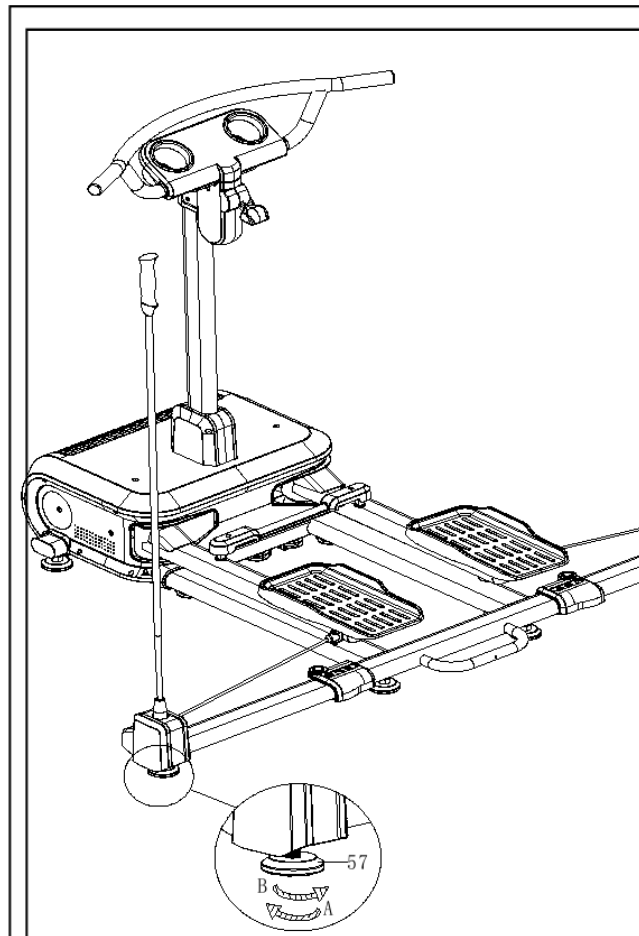


5. Розтяжка внутрішньої поверхні стегна (мал. 5)

Сядьте, з'єднавши стопи разом, коліна розведіть у сторони. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Обережно тисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.

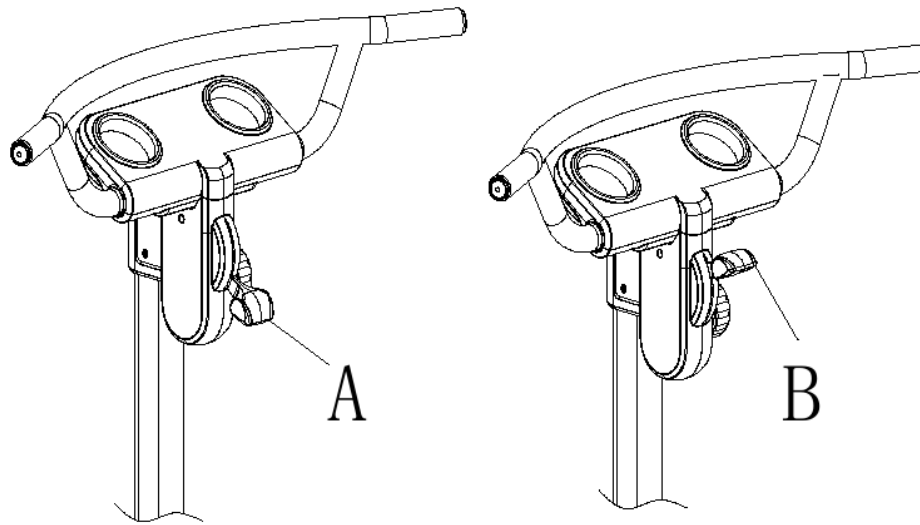
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

1. Регулювання балансу



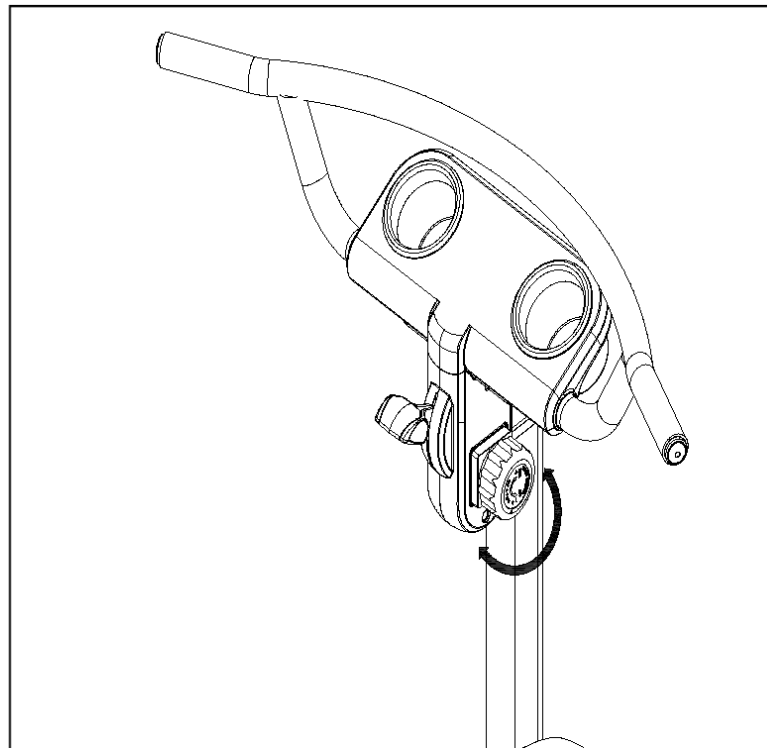
Якщо під час використання ви помітили, що обладнання стоїть нерівно, відрегулюйте опорні ніжки (#57).

2. Примітка щодо використання



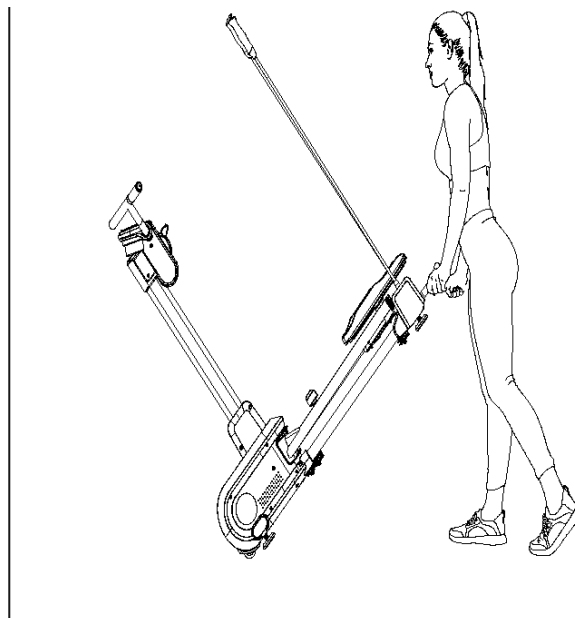
1. Після отримання обладнання воно перебуває у положенні А (ліворуч) — це положення гальма. Ліва та права педалі не гойдатимуться, тож на них можна спокійно ставати.
2. Ставши на педалі, перед початком вправ переведіть ручку у положення В.
3. Завершивши тренування, перш ніж сходити з обладнання, переведіть ручку у положення А для безпечного спуску.

3. Регулювання опору



Регулюйте рівень опору обертанням регулятора натягу: у бік "+" — щоб збільшити опір, у бік "-" — щоб зменшити. Рівень 1 — найнижчий опір, рівень 8 — найвищий. Оберіть зручний для себе рівень.

4. Транспортування



Щоб перемістити обладнання, візьміться рукою за ручку ззаду й підніміть його, поки ролик у нижній трубі повністю не торкнеться підлоги, а решта обладнання не відірветься від підлоги. Після цього котіть платформу. Досягнувши місця призначення, повільно опускайте.

KINOMAP

Завантажте додаток Kinomap Fitness — і отримайте доступ до 300 000 км геолокованих відеомаршрутів з усього світу.

Кидайте виклик друзям, змагайтеся з іншими користувачами або тренуйтеся самотійно, побиваючи власні рекорди. Понад 15 нових функцій і повністю оновлений інтерфейс підлаштовуються під ваші потреби — реальні відеозаписи створюють відчуття, ніби ви тренуєтеся на вулиці.

Нова версія Kinomap також містить тренерські відео та зовсім новий ігровий режим — публічні та приватні перегони.

Тренування ще ніколи не було таким захопливим: бігова доріжка автоматично змінює нахил відповідно до обраного покриття, а швидкість відео синхронізується з ритмом руху. Готові розпочати?

Досліджуйте кожен куточок світу, діліться результатами в соцмережах і порівняйте свої досягнення.

Додаток доступний для безкоштовного завантаження. Протягом 14-денного пробного періоду ви можете протестувати програму. Після його завершення доступ закривається — потрібно оформити преміум-підписку (на місяць, рік або довічну).

Можливості додатка

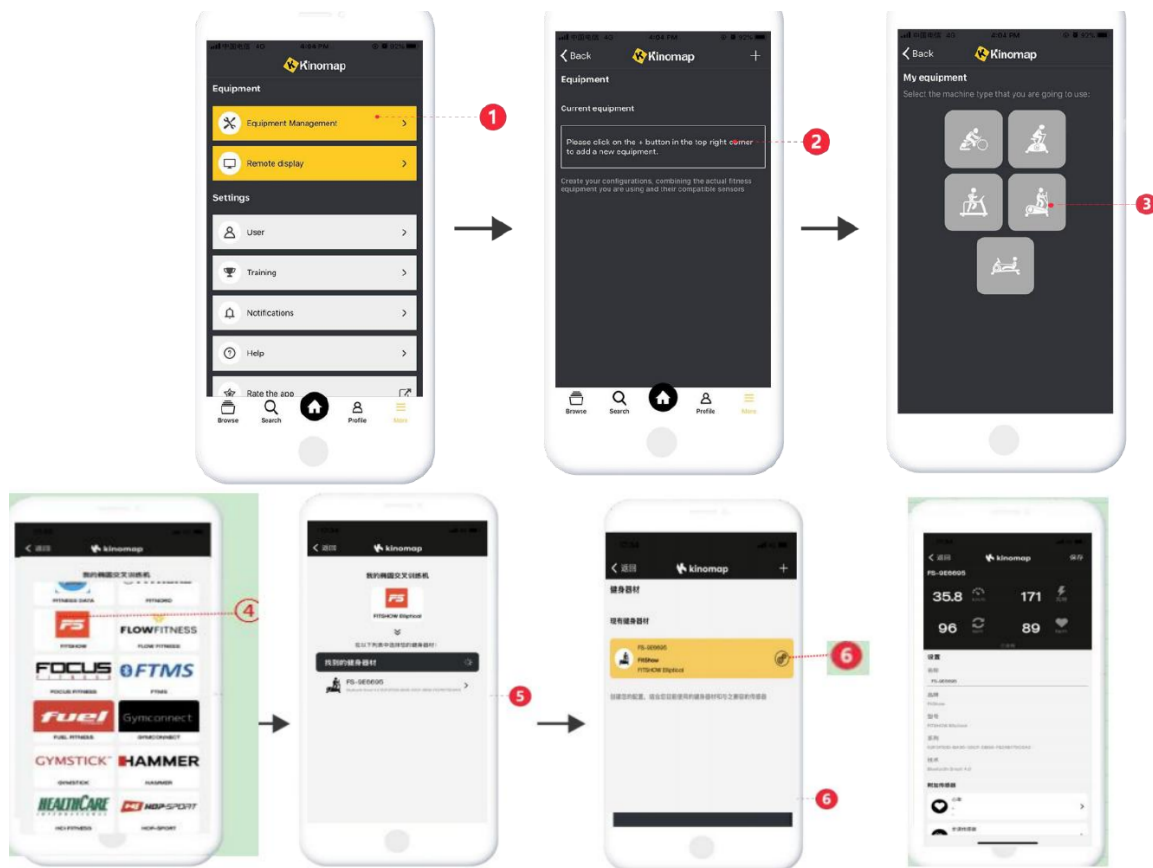
- **НОВЕ!** Структуровані тренування: коучинг, інтервали, FTP-тест. Шукайте за популярністю, ключовими словами, країною, складністю, тривалістю чи нахилом серед понад 300 000 км відео з велоїзди, бігу та веслування, опублікованих спільнотою Kinomap (приблизно 25–50 нових записів щодня).
- Перегляд показників сили, швидкості, дистанції, часу та пульсу; швидке налаштування на вкладці обладнання.
- Збереження історії тренувань і відстеження прогресу. Підтримка зовнішнього екрана: підключивши Apple TV або HDMI-адаптер, виводьте відео, профіль висот і панель показників на телевізор. Створюйте плейлисти, розминайтеся з інтервальними програмами та публікуйте результати у Facebook, Strava, Training Peaks, RunKeeper, Under Armour тощо. У багатокористувацьких сесіях (перегонах або тренуваннях) доступний аудіочат.
- У режимі змагань відображається кілька аватарів: автор запису, ви самі (якщо вже проходили маршрут) та інші учасники, що пройшли цю ж дистанцію на такому ж обладнанні — для коректного порівняння результатів.
- Найближчими тижнями вийдуть оновлення: розширені структуровані тренування, режим вільного бігу та режим GPS.

Більше інформації — на www.kinomap.com.

** На Android-пристроях наразі бігові доріжки не підтримують інтервальні тренування.*

Підключення Kinomap

Знайдіть та встановіть Kinomap з Apple Store або Google Play (залежно від системи смартфона).



1. Відкрийте Кіномар та перейдіть на сторінку [More] (Більше).
2. Виберіть додавання нового обладнання.
3. Натисніть піктограму ELLIPTICALS (Еліптичні тренажери).
4. Натисніть пункт FitShow.
5. Виберіть пристрій із назвою «Fs-XXXX» (де X — довільні цифри) для з'єднання.
6. Виберіть відео й розпочніть тренування у бажаному режимі.

ZWIFT

ВАШ ТЕМП — ВАШ ПРОСТІР

Безкоштовний застосунок для бігу та тренувань разом зі спільнотою.

Серйозні тренування — із задоволенням

Біжіть у захопливих віртуальних світах разом із глобальною спільнотою. Тренуйтеся вдень чи вночі, у будь-яку погоду, з будь-якої точки світу. Безкоштовно.

Тренуйтеся за програмою

Елітні тренери розробляють програми, що допоможуть стати тим бігуном, яким ви хочете бути. Програми адаптовані до вашого рівня підготовки та прості у виконанні. Готуетесь до 5 км, напівмарафону чи триатлону — потрібну програму ви знайдете. Тренуйтеся самі або приєднуйтеся до груп, аналізуйте показники після пробіжок і виходьте на новий рівень.

Намотуйте кілометри разом зі спільнотою

Біг разом зі спортсменами з усього світу — основа досвіду Zwift. Обирайте з-поміж сотень подій — від невимушених групових пробіжок до напружених перегонів із реальними призами. Знаходьте друзів та біжіть разом у реальному часі, підключивши сторонні додатки на кшталт Strava чи Garmin Connect. Спільнота Zwift тримає в тонусі та мотивує закінчити на своєму найкращому рівні.

Біжіть віртуальними трасами

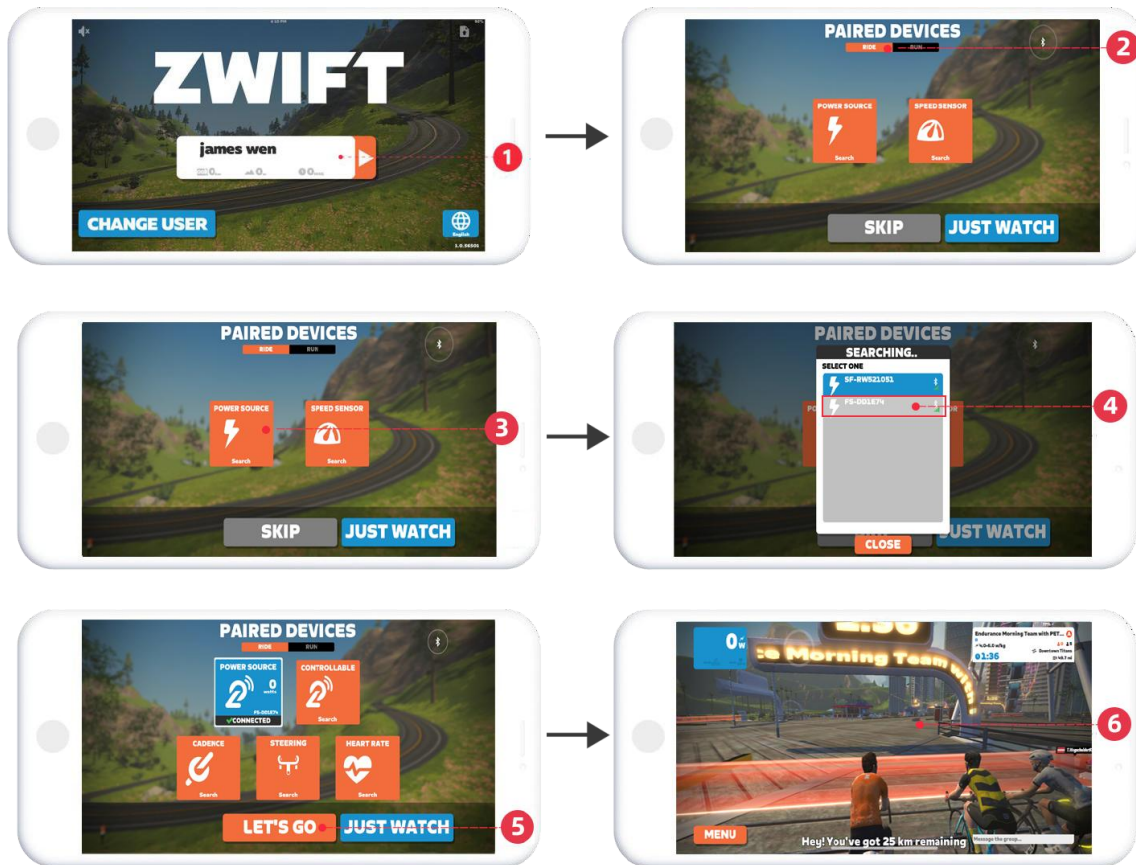
Біжіть у реальному світі — а ваш аватар рухатиметься віртуальною дистанцією. Відкрийте для себе фантастичний острів Ватопія та маршрути, натхненні центром Лондона і Річмондом (Вірджинія). Пейзажі у Zwift приголомшливі: пробіжки крізь джунглі, прискорення у сільській місцевості, спринти всередині вулкана — і поруч із вами тисячі інших бігунів.

Безкоштовне завантаження ZWIFT для PC, MAC, iOS, Android:
<https://zwift.com/eu/download>

Додаток Zwift Companion (ZC) перетворює мобільний пристрій на пульт керування Zwift і робить тренування ще цікавішими та соціальнішими. Разом зі Zwift він показує карту, дозволяє спілкуватися в чаті, робити розвороти та взаємодіяти з іншими користувачами. Додаток доступний у Google Play Store та iOS App Store.

Підключення ZWIFT

Знайдіть та встановіть ZWIFT з Apple Store або Google Play (залежно від системи смартфона).



1. Відкрийте ZWIFT і зареєструйте обліковий запис.
2. Виберіть режим "Ride" (Заїзд).
3. Натисніть кнопку "POWER SOURCE" (Джерело потужності).
4. Виберіть пристрій із назвою «Fs-XXXX» (де X — довільні цифри) для з'єднання.
5. Натисніть кнопку "LET'S GO" (Поїхали).
6. Виберіть карту й розпочніть улюблене тренування.