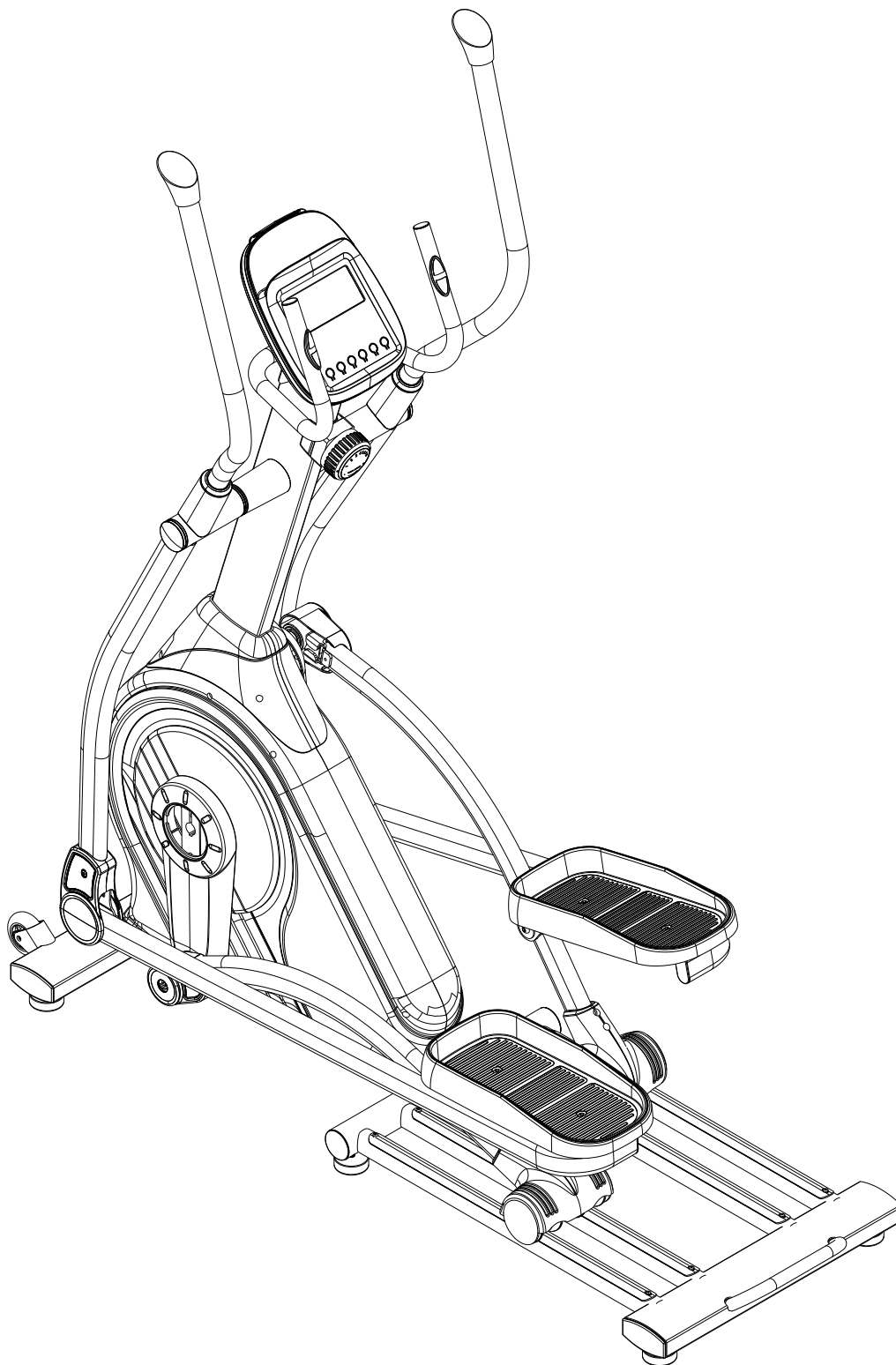


ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



Шановний клієнте

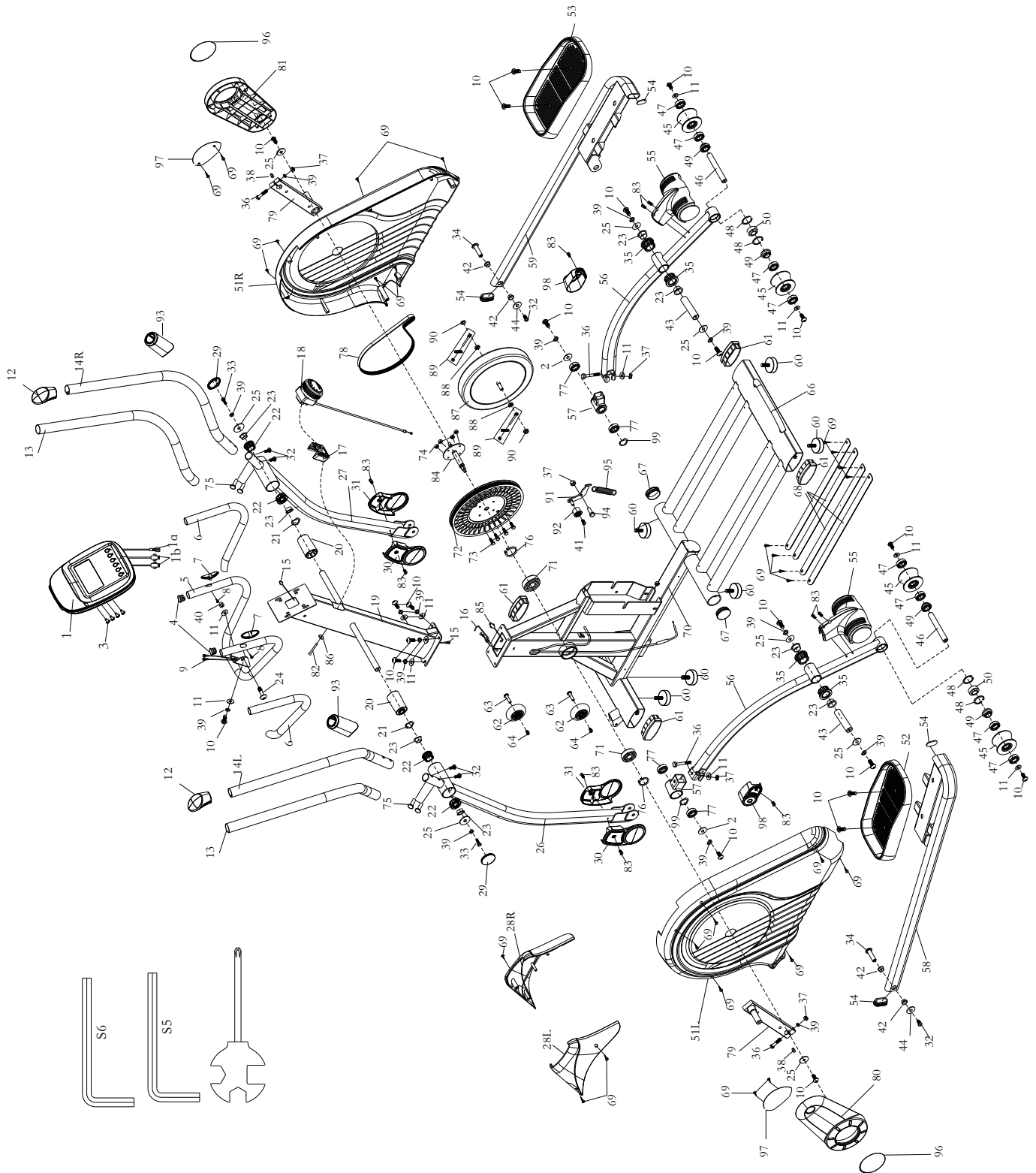
Будь ласка, дуже уважно прочитайте цю інструкцію перед використанням виробу.

ВАЖЛИВЕ ПОВІДОМЛЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ:

Дякуємо за придбання нашої продукції. Правильне використання цього обладнання є гарантією вашої безпеки та здоров'я. Будь ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед використанням цього обладнання.

1. Дуже важливо повністю прочитати інструкцію перед встановленням та використанням! Лише за умови правильного встановлення, технічного обслуговування та використання цього обладнання тренування можуть стати безпечними та ефективними.
2. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити ваш поточний фізичний стан і з'ясувати, чи не становлять тренування на цьому обладнанні ризику для вашого здоров'я. Якщо ви проходите лікування, пов'язане з частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском та холестерином, то консультація вашого лікаря є вкрай необхідною.
3. Звертайте увагу на сигнали свого тіла. Неправильні та надмірні тренування зашкодять вашому здоров'ю. Якщо ви відчуваєте будь-який із наведених нижче неприємних симптомів: біль, стиснення в грудях, прискорене серцебиття, задишку, переднепритомний стан, запаморочення та нудоту, негайно припиніть тренування. Якщо ви хочете продовжити свою програму тренувань, спочатку проконсультуйтеся зі своїм лікарем.
4. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від цього пристрою, який призначений для дорослих.
5. Використовуйте міцний, плаский матеріал для захисту підлоги та килима. Для безпеки переконайтеся, що навколо обладнання є щонайменше 0,5 м вільного простору.
6. Перед використанням переконайтеся, що гвинти та гайки міцно затягнуті. Використовуйте цей пристрій з обережністю. Якщо ви помітите будь-які дефекти під час встановлення або використання обладнання, або почуєте будь-які незвичні звуки, негайно припиніть тренування. Не продовжуйте використання, доки проблему не буде усунуто.
7. Електронний дисплей має низку функцій і відображає відповідні значення залежно від інтенсивності рухів людини. Хочемо нагадати, що показник серцебиття на дисплеї може бути неточним і надається лише для довідки.
8. Під час тренування носіть одяг, що добре сидить, щоб він не заплутався в тренажері та не обмежував рухи. Майте на увазі, що неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди організму.
9. Цей пристрій призначений лише для домашнього використання в приміщенні. Максимальна вага користувача становить 110 кг.
10. Намагайтеся бути обережними під час переміщення цього обладнання, щоб уникнути непотрібних травм.
11. Цей виріб не можна використовувати як медичний пристрій.

СХЕМА У РОЗІБРАННОМУ ВИГЛЯДІ ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ :



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ:

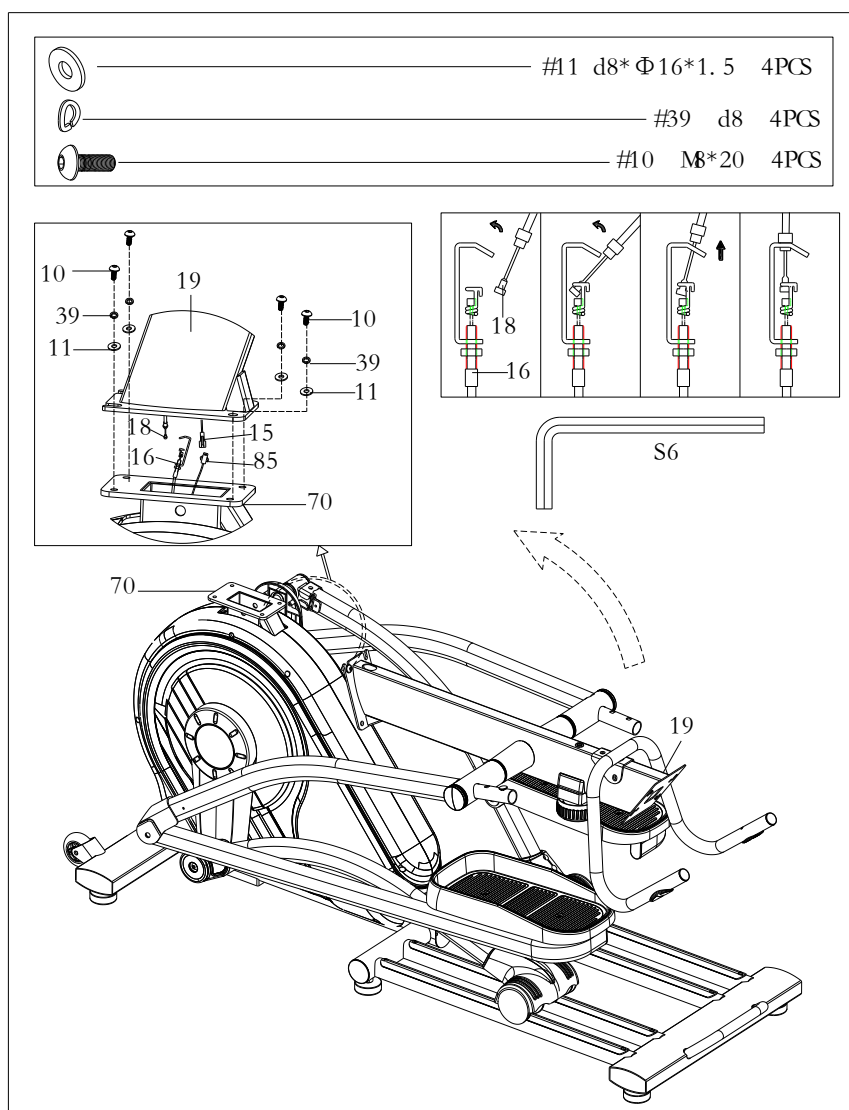
#	ОПИС	К-сть	#	ОПИС	К-сть
1	Комп'ютер	1	46	Вісь	2
2	Шайба d8*Ф20*2	2	47	Шарикопідшипник 6003	8
3	Гвинт із хрестоподібною головкою M5*10	4	48	Стопорне кільце	4
4	Торцева заглушка Ф25	2	49	Втулка	4
5	Середнє кермо	1	50	Підшипник	2
6	Піна	2	51Л/П	Кожух ланцюга (Л/П)	各 1
7	Пульсометр на руків'ї	2	52	Ліва педаль 380*185*50	1
8	Саморізи з напівкруглою головкою та хрестоподібним шліцом ST4.2*16	2	53	Права 380*185*50	1
9	Дріт пульсометра на руків'ї	2	54	Торцева заглушка 50*25	2
10	Болти з шестигранною головкою M8*16	23	55	Кришка	2
11	Дугова шайба Ф8*Ф20*1.5*R30	12	56	Вузол шатуна	2
12	Торцева заглушка	2	57	U-подібна з'єднувальна пластина	2
13	Піна	2	58	Трубка педалі (Л)	1
14Л/П	Ліве/праве кермо	2	59	Трубка педалі (П)	1
15	Середній дріт	1	60	Ніжка-опора M10	6
16	Трос натягу	1	61	Торцева заглушка 95*45	4
17	Фіксуюча опора	1	62	Поліуретановий ролик	2
18	Регулятор натягу	1	63	Болт M6*12	2
19	Опорна труба	1	64	Болт Ф8*32 M6*18	2
20	Втулка Ф50*Ф19*93.5	2	65	Передній стабілізатор	1
21	Хвиляста шайба d19*Ф25*0.3	2	66	Задня основна рама	1
22	Втулка Ф50*Ф21*20	4	67	Торцева заглушка Ф50	2
23	Втулка Ф26.9*11	8	68	Алюмінієва планка	4
24	Болт M8*55	1	69	гвинт ST4.2*19	27

25	Шайба d8*Ф32*2	8	70	Основна рама	1
26	Маятниковий важіль (Л)	1	71	Підшипник 6004ZZ	2
27	Маятниковий важіль (П)	1	72	Ремінний шків	1
28Л/П	Передня кришка (Л/П)	2	73	Болт М6*16	4
29	Торцева заглушка Ф50*150	2	74	гайка М6	4
30	Мала кришка (Л)	2	75	Болт D8*32	4
31	Мала кришка (П)	2	76	Стопорне кільце Ф20	2
32	гвинти М6*15	6	77	Шарикопідшипник 6003	4
33	Болт М8*19*S14	2	78	Ремінь	1
34	Болт Ф10*38-М6	2	79	Шатун	2
35	Втулка Ф38*Ф21 *20	4	80	Кришка шатуна (Л)	1
36	Болт М8*50	4	81	Кришка шатуна (П)	1
37	Нейлонова гайка М8	4	82	Гвинт із хрестоподібною голівкою М5*92	1
38	Шайба	2	83	БОЛТ ІЗ ХРЕСТОПОДІБНОЮ ГОЛОВКОЮ М5*10	10
39	Пружинна шайба d8	15	84	Вісь	1
40	Гайка	1	85	Трос натягу	1
41	Болт М6*12	1	86	Шайба d5*Ф16*1.5	1
42	Втулка Ф28*10*Ф10.1	4	87	Маховик	1
43	Вісь Ф19*79	2	88	Гайка М10*1*5	2
44	Шайба d6*Ф16*1	2	89	ГРУПИ БОЛТІВ	2
45	Ролик Ф73*45	4	90	Гайка*1.25	2

91	Вісь холостого колеса	1	96	Кришка шатуна 1	2
92	“Idle”	1	97	Кришка шатуна 2	2
93	Втулка	2	98	Кожух степера	2
94	болт 8*20	1	99	Хвиляста шайба d17	2
95	Пружина	1			

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

Крок 1:

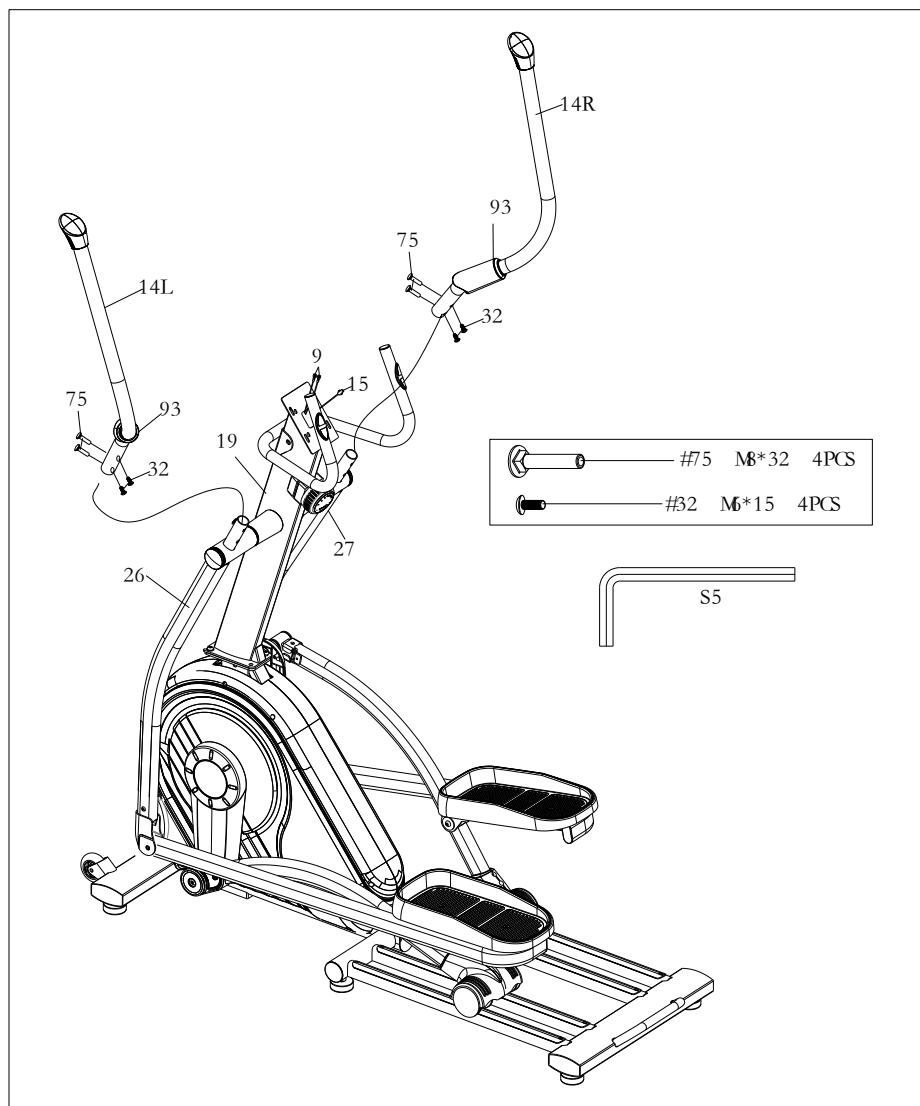


1. Під'єднайте середній дріт (15) до троса натягу (85), під'єднайте регулятор натягу (18) до троса натягу (16).

2. Під'єднайте опорну трубу (19) до основної рами (70) і зафіксуйте болтом (10), пружинною шайбою (39) та шайбою (11);

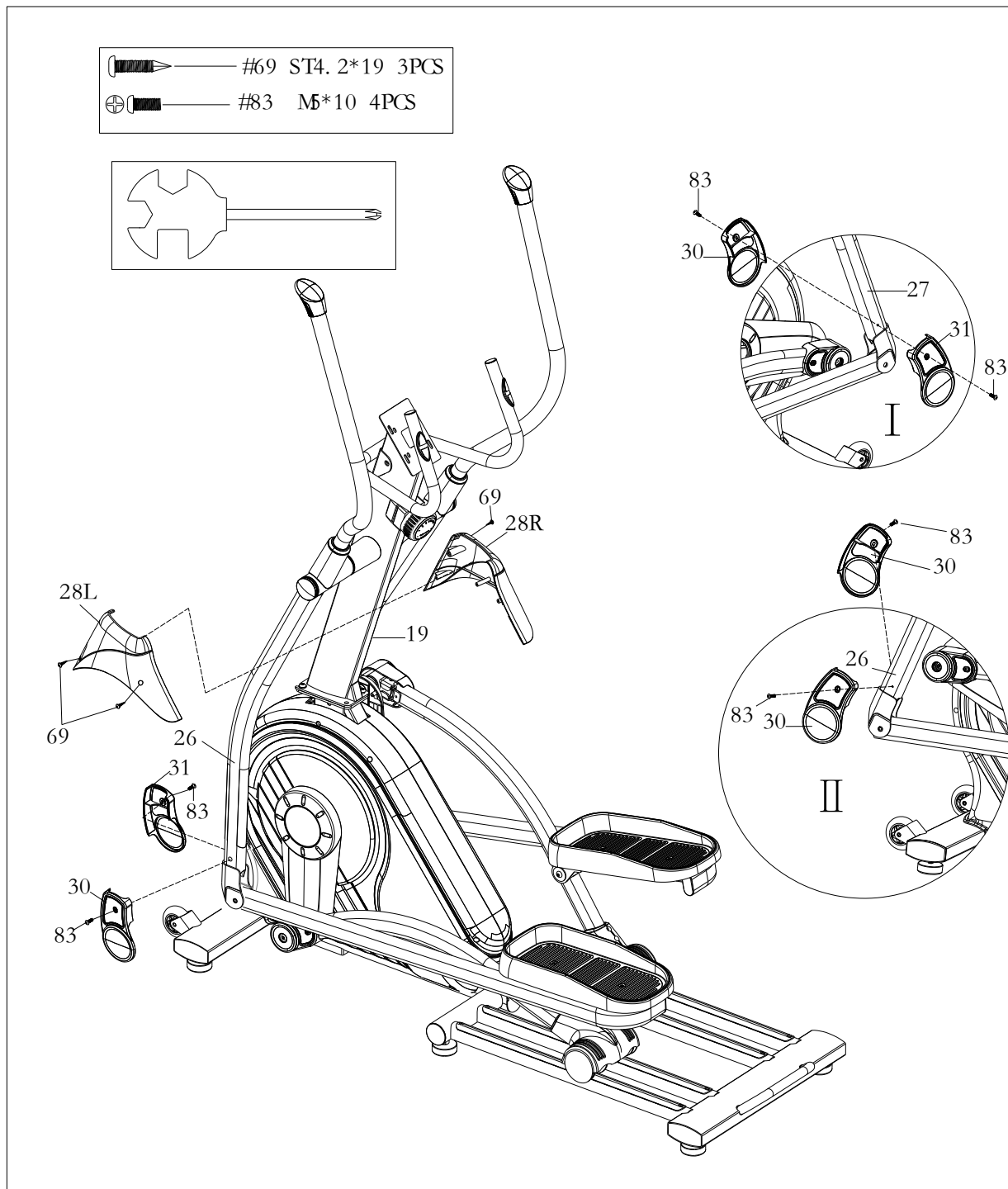
(Примітка: для встановлення опорної труби (19) може знадобитися допомога іншої особи.)

Крок 2:



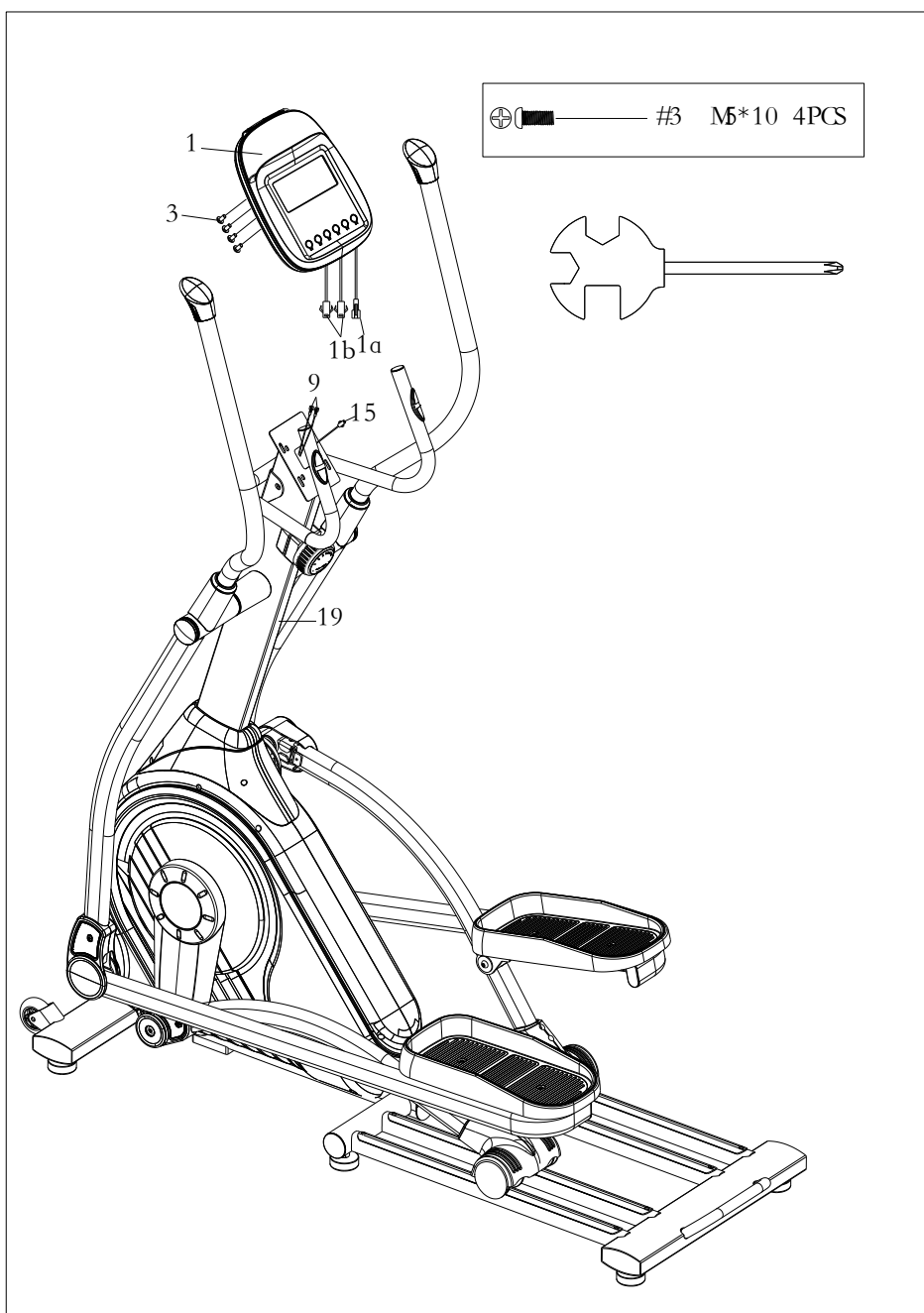
1. Встановіть втулку (93) на ліве та праве кермо (14Л/П)
2. Прикріпіть кермо (14Л/П) до нижньої частини керма (26/27) за допомогою болта (75) та болта (32).

Крок 3:



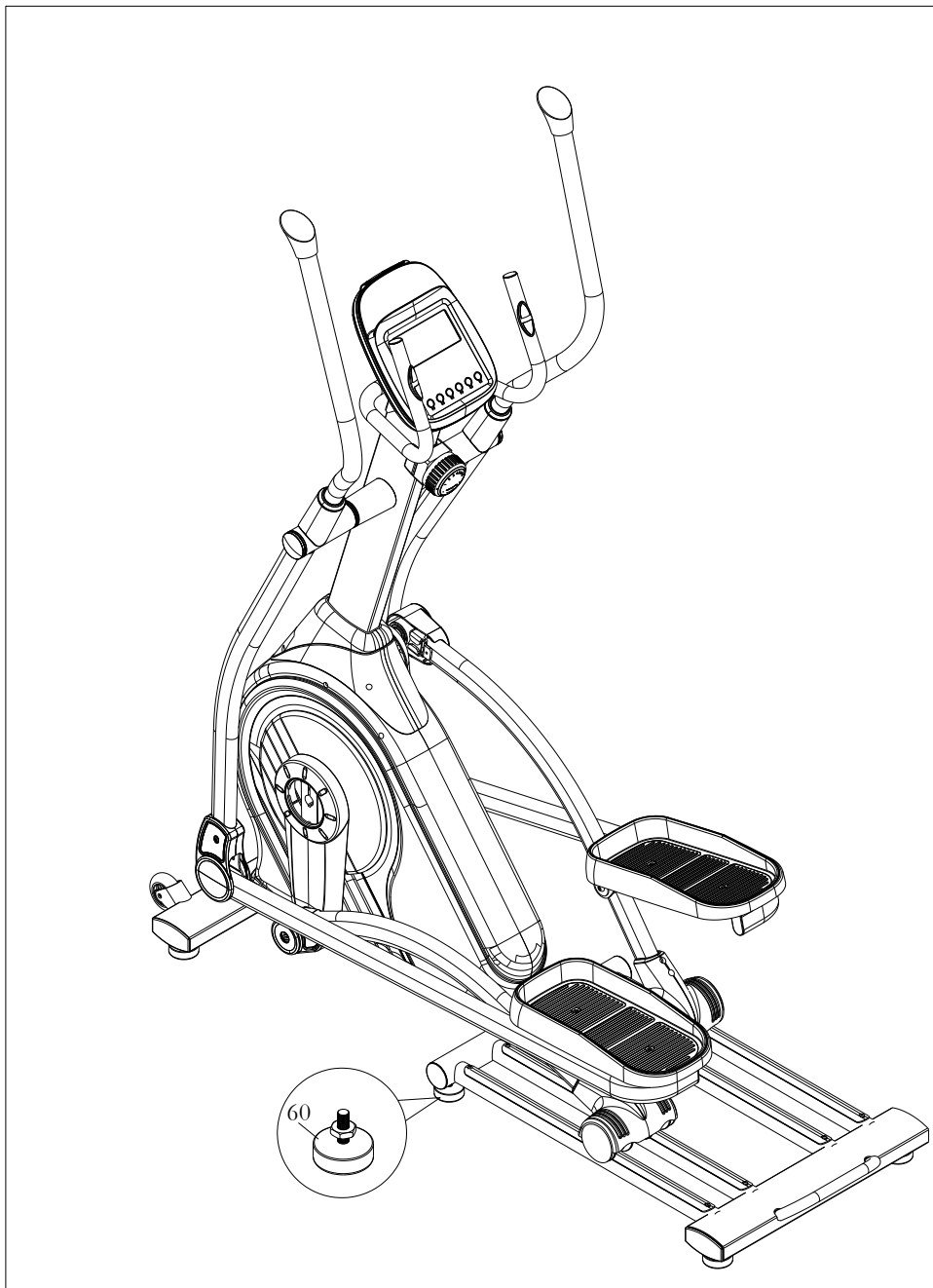
1. Прикріпіть передню кришку ((28Л/П)) до опорної труби (19) за допомогою болта (69)
2. Прикріпіть малу кришку (30 і 31) на маятниковий важіль (Л і П) за допомогою болта з хрестоподібною головкою (83).

Крок 4:



Під'єднайте дрiт комп'ютера (1a, 1b) до середнього дроту (15) та дроту пульсометра на рукiв'ї (9). Потiм прикрiпiть комп'ютер (1) до вертикальної стiйки (19) за допомогою гвинта (3)

Крок 5 :



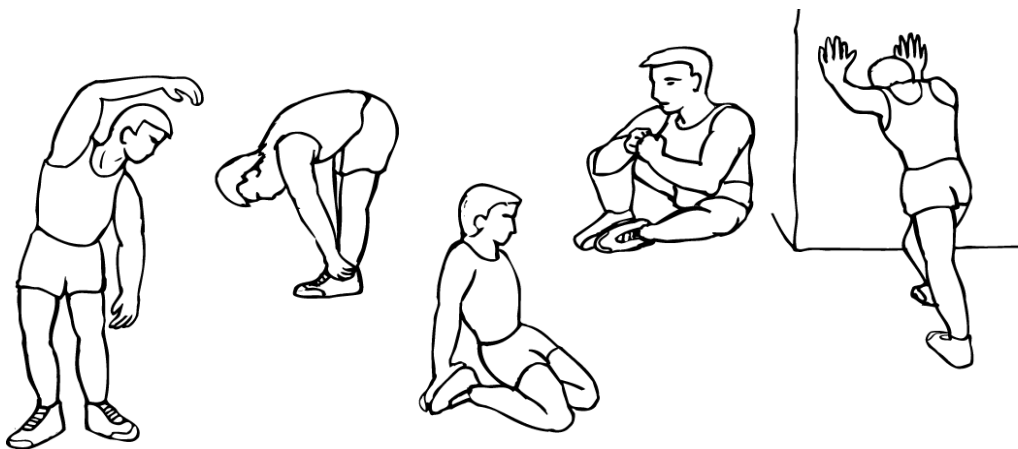
1. За допомогою ніжки-опори (60) вирівняйте положення виробу, після регулювання затягніть гайку.

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання вашого велотренажера надає вам кілька переваг: він покращить вашу фізичну форму, тонізує м'язи та в поєднанні з дієтою з контролем калорій допоможе вам схуднути.

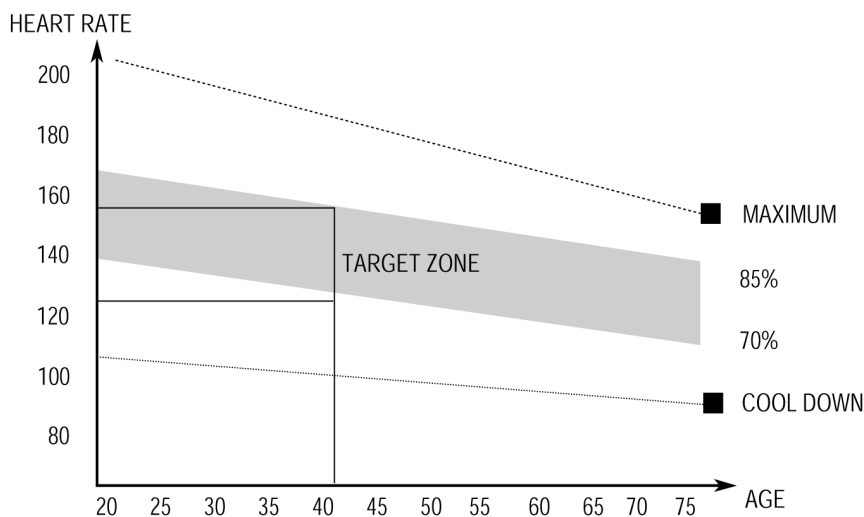
1. Фаза розминки

Бажано виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Ця стадія допомагає розігнати кров по організму та підготувати м'язи до роботи. Вона також зменшує ризик судом та м'язових травм. Рекомендується виконати кілька вправ на розтягування, як показано нижче. Кожну розтягування слід утримувати приблизно 30 секунд, не примушуйте м'язи і не робіть різких рухів — якщо відчуваєте біль, **ЗУПИНІТЬСЯ**.



2. Основна частина

Це етап, на якому ви докладаете зусиль. Після регулярного використання м'язи ваших ніг стануть сильнішими. Працюйте у власному темпі, але дуже важливо підтримувати рівномірний темп протягом усього тренування. Інтенсивність тренування має бути достатньою, щоб підняти ваш пульс до цільової зони, показаної на графіку нижче.



3. Фаза заминки

Це повторення вправи для розминки, наприклад: знизьте темп, продовжуйте протягом приблизно 5 хвилин. Тепер слід повторити вправи на розтяжку, знову ж таки, пам'ятаючи, що не можна змушувати м'язи розтягуватися силою або ривками. У міру покращення вашої фізичної форми вам може знадобитися тренуватися довше та інтенсивніше. Рекомендується тренуватися щонайменше тричі на тиждень і, якщо можливо, рівномірно розподіляти тренування протягом тижня.

ТОНІЗАЦІЯ М'ЯЗІВ

Щоб тонізувати м'язи під час тренування на велотренажері, вам потрібно встановити досить високий рівень опору. Це створить більше навантаження на м'язи ніг і, можливо, ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся покращити свою фізичну форму, вам потрібно змінити свою програму тренувань. Під час фаз розминки та заминки слід тренуватися у звичайному режимі, але наприкінці фази тренування необхідно збільшити опір, змушуючи ваші ноги працювати інтенсивніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб утримувати частоту серцевих скорочень у цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

Важливим фактором тут є кількість зусиль, які ви докладаете. Чим інтенсивніше та довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалите.

ВИКОРИСТАННЯ

Ручка регулювання натягу дозволяє змінювати опір педалей. Високий опір ускладнює обертання педалей, а низький опір полегшує його. Для найкращих результатів встановлюйте навантаження під час використання велотренажера.

Інструкція до лічильника вправ

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

РЕЖИМ (MODE)

1. Натисніть кнопку, щоб вибрати та попередньо встановити ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ та ПУЛЬС.
2. Натисніть кнопку для вибору функції, що відображається на головному рідкокристалічному дисплеї (РК-дисплеї), або для введення після налаштування.
3. Натисніть кнопку, щоб підтвердити встановлені значення статі, віку, зросту та ваги.
4. Натисніть і утримуйте кнопку протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення до нуля.
(При заміні батарейок усі значення автоматично скинуться до НУЛЯ.)

ВСТАНОВИТИ (SET)

1. Для встановлення цільового значення часу, відстані, калорій та пульсу. Ви можете утримувати кнопку для швидкого збільшення значення. (Комп'ютер має бути в стані зупинки.)
2. Для встановлення особистих даних: статі, віку, зросту та ваги для тесту на вміст жиру в організмі.

СКИНУТИ (RESET)

1. Натисніть кнопку, щоб скинути значення функції під час налаштування.
2. Натисніть і утримуйте кнопку протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення до нуля.
(При заміні батарейок усі значення автоматично скинуться до НУЛЯ.)

ВМІСТ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (BODY FAT)

Натисніть цю кнопку, щоб увійти у функцію вимірювання вмісту жиру в організмі, потім натисніть клавішу РЕЖИМ (MODE), щоб увійти в режим налаштування ваших особистих даних: статі, віку, зросту та ваги. Після завершення налаштування натисніть її ще раз, щоб виміряти співвідношення жиру в організмі (FAT%) та індекс маси тіла (ІМТ).

ВІДНОВЛЕННЯ (RECOVERY)

Для активації функції відновлення серцевого ритму після отримання сигналу пульсу. Натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до головного дисплея.

ФУНКЦІЇ

СКАНУВАННЯ (SCAN)

Автоматичне сканування кожного режиму послідовно кожні 6 секунд. Цикл відображення на головному екрані: Оберти за хвилину (об/хв) - Швидкість – Час – Відстань – Калорії - Пульс.

ЧАС (TIME)

Накопичує загальний час від 00:00 до 99:59. Користувач може попередньо встановити цільовий час, натискаючи кнопки ВСТАНОВИТИ (SET) та РЕЖИМ (MODE). Кожне збільшення становить 1 хвилину.

ОБ/ХВ

Відображає кількість обертів за хвилину (об/хв). Показники ОБ/ХВ та ШВИДКОСТІ будуть змінюватися кожні 6 секунд після початку тренування.

ШВИДКІСТЬ

Відображає поточну швидкість тренування. Максимальна швидкість становить 99,9 км/год або миль/год.

ВІДСТАНЬ

Накопичує загальну відстань від 0,00 до 99,99 км або миль. Користувач може попередньо встановити цільову відстань, натискаючи кнопки ВСТАНОВИТИ та РЕЖИМ. Кожне збільшення становить 0,5 км або миль.

КАЛОРІЇ

Накопичує споживання калорій під час тренування від 0 до макс. 999 калорій. Користувач також може попередньо встановити цільову кількість калорій перед тренуванням, натискаючи кнопки ВСТАНОВИТИ та РЕЖИМ. Кожне збільшення становить 10 кал.

Примітка: Ці дані є приблизним орієнтиром для порівняння різних тренувань і не можуть використовуватися в медичних цілях.

ПУЛЬС

Під час тренування монітор відображатиме частоту серцевих скорочень користувача в ударах за хвилину. Ви можете встановити цільову частоту серцевих скорочень, натискаючи кнопки ВСТАНОВИТИ та РЕЖИМ.

КАЛЕНДАР

Монітор відображатиме дату, місяць і рік, коли він перебуває в режимі сну.

ПОРЯДОК РОБОТИ:

1. Увімкнення живлення – встановіть 2 батарейки типу UM-3 або AA на 1,5 В. Монітор розпочне сегментний тест із довгим звуковим сигналом. (Щоразу, коли батарейки виймаються, всі значення функцій скидаються до нуля або до значення за замовчуванням.)
2. Вибір і попереднє встановлення цільового значення – отримайте доступ до функції налаштування часу, відстані, калорій та цільового пульсу. Коли ви перебуваєте в кожному режимі налаштування. Наприклад, під час налаштування часу, коли значення часу блимає, ви можете натиснути кнопку ВСТАНОВИТИ, щоб налаштувати значення. Натисніть кнопку РЕЖИМ для підтвердження та переходу до наступного налаштування. Налаштування відстані та калорій виконується так само, як і налаштування часу.
3. Після надходження сигналу швидкості кожна функція ШВИДКІСТЬ-ОБ/ХВ-ЧАС-ВІДСТАНЬ-КАЛОРИЇ-ПУЛЬС буде по черзі відображатися кожні 6 секунд.
4. Ви також можете натиснути кнопку РЕЖИМ, щоб вибрати відображення однієї функції на головному екрані, за винятком ОБ/ХВ та ШВИДКОСТІ. Функції ОБ/ХВ та ШВИДКОСТІ будуть змінювати відображення кожні 6 секунд.

5. Якщо ви попередньо встановили цільове значення будь-якої функції, функція почне зворотний відлік від цільового значення, коли почнеться тренування. Після досягнення цілі монітор подасть звуковий сигнал, і функція автоматично почне відлік з нуля, якщо тренування триває.
6. **Вимірювання пульсу** –Після того, як ви потримаєте два датчики на руків'ях протягом кількох секунд, монітор покаже ваш поточний пульс в ударах за хвилину. Щоб забезпечити точне зчитування пульсу, будь ласка, не тримайтеся лише однією рукою. Ви можете попередньо встановити цільовий пульс перед початком тренування. Коли ваш поточний пульс досягне цільового значення, показник пульсу подасть звуковий сигнал, щоб нагадати вам.
7. **Відновлення** –Коли працює функція ПУЛЬС, ви можете натиснути кнопку «ВІДНОВЛЕННЯ», щоб розпочати тест на відновлення функції. Монітор почне зворотний відлік від 0:60 секунди до 0:00, і символ серцебиття буде блимати до завершення зворотного відліку до «0:00». Протягом 60-секундного періоду відліку, будь ласка, продовжуйте тримати датчик пульсу. Потім на екрані з'явиться «F1-F6», щоб показати ваше відновлення стану. F1 — найкращий результат, а F6 — найгірший. Ви можете продовжувати тренуватися, щоб покращити стан відновлення серцевого ритму, і перевіряти його за допомогою функції Відновлення.
8. **Вміст жиру в організмі** -

8-1 Натисніть кнопку ВМІСТ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ (BODY FAT), щоб увійти в режим вимірювання вмісту жиру в організмі.

8-2 Натисніть кнопки РЕЖИМ та ВСТАНОВИТИ, щоб ввести свої особисті дані. Доступні для налаштування діапазони особистих даних описані нижче:

ВІК: 10 ~ 99 років ЗРІСТ: 100 ~ 250 см (або 3'03" ~ 8'02") ВАГА: 10 ~ 200 кг (або 22 ~ 440 фунтів)

8-3 Після введення всіх особистих даних ви можете натиснути кнопку ВМІСТ ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ та триматися за датчики на руків'ях, щоб розпочати тестування вмісту жиру в організмі.

8-4 Тестування вмісту жиру в організмі займає кілька секунд. Якщо ви не трималися за датчик під час процедури тестування, на РК-дисплеї через 10 секунд з'явиться знак помилки Err.

8-5 Після завершення тестування ви побачите показник жиру у відсотках та значення ІМТ (індекс маси тіла), що послідовно відображаються на головному РК-дисплеї в режимі сканування. ВІДСОТОК ЖИРУ В ОРГАНІЗМІ: розраховується на основі ваших особистих даних, щоб показати значення від 5% до 50%. ІМТ: розраховується на основі ваших особистих даних, щоб показати значення від 1,0 до 99,99.

8-6 Натисніть будь-яку клавішу, щоб повернутися до головного дисплея.

Примітка

1. Якщо тренування припинено на 4 хвилини, екран вимкнеться. Якщо комп'ютер працює некоректно, будь ласка, перевстановіть батарею та спробуйте ще раз.
2. Характеристики батареї: 1,5 В UM-3 або AA (2 шт.).