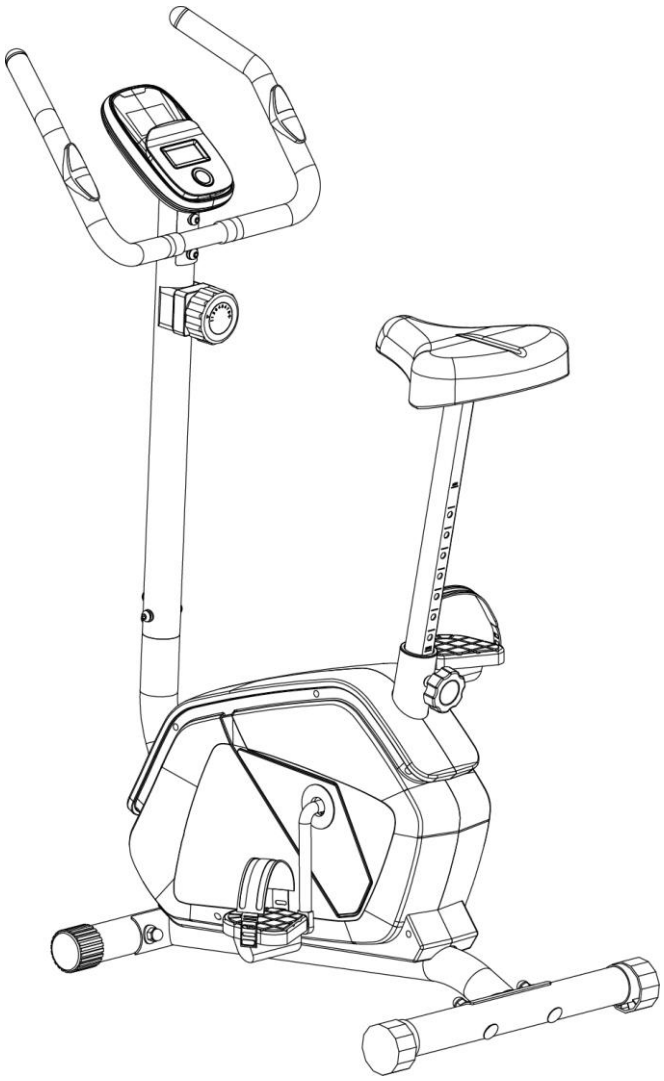
МАГНІТНИЙ ВЕРТИКАЛЬНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

E-61500



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ВАЖЛИВО: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання. Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

При користуванні будь-яким електричним обладнанням слід дотримуватися основних заходів безпеки, зокрема тих, що наведені нижче: Перед використанням тренажера прочитайте всі інструкції.

1. Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції; перед тренуванням завжди робіть розминку.
2. Перед тренуванням, щоб уникнути травмування м'язів, необхідно виконати розминку, що складається з деяких вправ. Дивіться розділ вправ для розминки і розслаблення.

Після тренування рекомендується розслабити тіло для відновлення сил.

3. Перед використанням переконайтеся, що всі деталі справні і надійно закріплені. При використанні даного тренажера його слід розміщувати на рівній поверхні. Рекомендується постелити на землю килимок або інший покривний матеріал.
4. Для тренування вдягайте відповідний одяг і взуття; не надягайте одяг, що може зачепитися за тренажер; не забудьте затягнути ремені педалей.
5. Не намагайтеся проводити будь-яке технічне обслуговування або налаштування, крім описаних у цьому посібнику. У разі виникнення проблем припиніть використання та зверніться до уповноваженого представника сервісної служби.
6. Користуйтеся тренажером тільки у приміщенні.
7. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома.
8. Одночасно користуватися тренажером може тільки одна людина.
9. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час його роботи. Цей тренажер призначений тільки для дорослих. Мінімальний вільний простір, необхідний для безпечної роботи, повинен становити не менше двох метрів.
10. Якщо ви відчули біль у грудях, нудоту, запаморочення або задишку, вам слід негайно припинити вправу та звернутися за порадою до лікаря, перш ніж продовжувати ваші тренування.
11. Максимальна вага користувача 100 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб, що старші за 35 років або тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Перед використанням будь-якого тренажерного обладнання прочитайте всі інструкції.

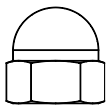
УВАГА: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

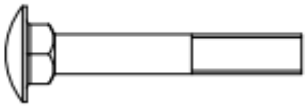
№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
001	Основна рама	1	032	Ручка-регулятор стояка сидіння M10*60	1
002	Передня опора	1	033	Подушка сидіння	1
003	Задня опора	1	034	Шайба Ø8XØ16x1,5	4
004	Стояк сидіння	1	035	Гайка M8 S13	6
005	Стояк рукоятки	1	036	Шуруп ST2.9*16	1
006	Рукоятка	1			
007	Комп'ютер	1	038	Крутеневе колесо	1
008	Шуруп M5x10	4	039	Корпус підшипника	2
009	Подовжувальний дріт датчика L=800 мм	1	040	Підшипник 6001	2
010	Заглушка рукоятки Ø25	2	041	Фіксований диск 56*72*1.5	2
011	М'яке покриття рукоятки Ø30xØ24x470	2	042	Шайба Ø6*Ø12*1.0	7
012	Пульсовий датчик із дротом L=750 мм	2	043	Болт M6*12	6
013	Шуруп ST4.2x20	2	044	Болт M6*10	1
014	Болт M8x15	6	045	Шайба Ø6*Ø16*1.2	4
015	Вигнута шайба Ø16x Ø 8x1.5	2	046	Болт M6*12	2
016	Велика шайба Ø8xØ20x2.0	4	047	Кронштейн натяжного колеса	1
017	Ручка-регулятор натягу	1	048	Ролик натяжного колеса	2
018	Натяжний пас L=1400 мм	1	049	Шайба Ø47*Ø10.5*0.4	1
019	Велика шайба Ø15xØ5x1.0	1	050	Болт M8*20	1
020	Болт M5x45	1	051	Болт M8*75	1
021	Датчик із дротом L=1200 мм	1	052	Втулка	1
022	Заглушка передньої опори	2	053	Підшипник	2
023	Болт M10*57	4	054	Чаша підшипника	2
024	Вигнута шайба Ø25xØ10x1.5	4	055	Втулка осі 15/16"	1
025	Ковпачкова гайка M10	4	056	Шайба I Ø24x40x3.0	1
026	Болт M6*45	2	057	Втулка осі II 7/8”	1
027	Обертальне колесо	2	058	Шайба II Ø23*Ø34.5*δ2.5	1
028	Гайка M6	2	059	Гайка 7/8"	2
029	Заглушка задньої опори	2	060	Магнітна пластина	1
030	Ліва педаль	1	061	Магнітна рама	1
031	Права педаль	1	062	Магніт 40*25*10	4

063	Шуруп ST2.9*9	5	072	Пластиковий болт Ø8*32	2
064	Натяжна пружина 31*Ø1.2*14	1	073	Лівий кожух ланцюга	1
065	Болт M6*45	1	074	Правий кожух ланцюга	1
066	Гайка M6	2	075	Саморіз ST4.2*20	4
067	Вісь магнітної пластини	1	076	Саморіз ST4.2*25	6
068	Стопорне кільце Ø12*1.0	2	077	Кожух-заглушка	2
069	Болт M6*15	2	078	Торцевий ключ S6	1
070	Пасовий шків з кривошипом	1	079	Мультитул з хрестовою викруткою	1
071	Пас	1	080	Мультитул	1

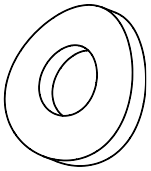
ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ І АКСЕСУАРІВ ДЛЯ СКЛАДАННЯ



(25) Ковпачкова гайка M10



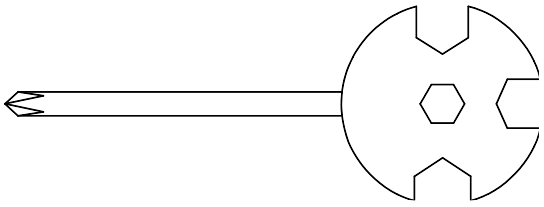
(23) Болт M10x57



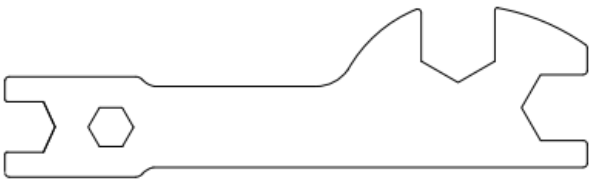
(24) Велика вигнута шайба Ø10xØ25x1.5
4 шт.

ДЕТАЛІ ТА ІНСТРУМЕНТИ

Торцевий ключ
S6

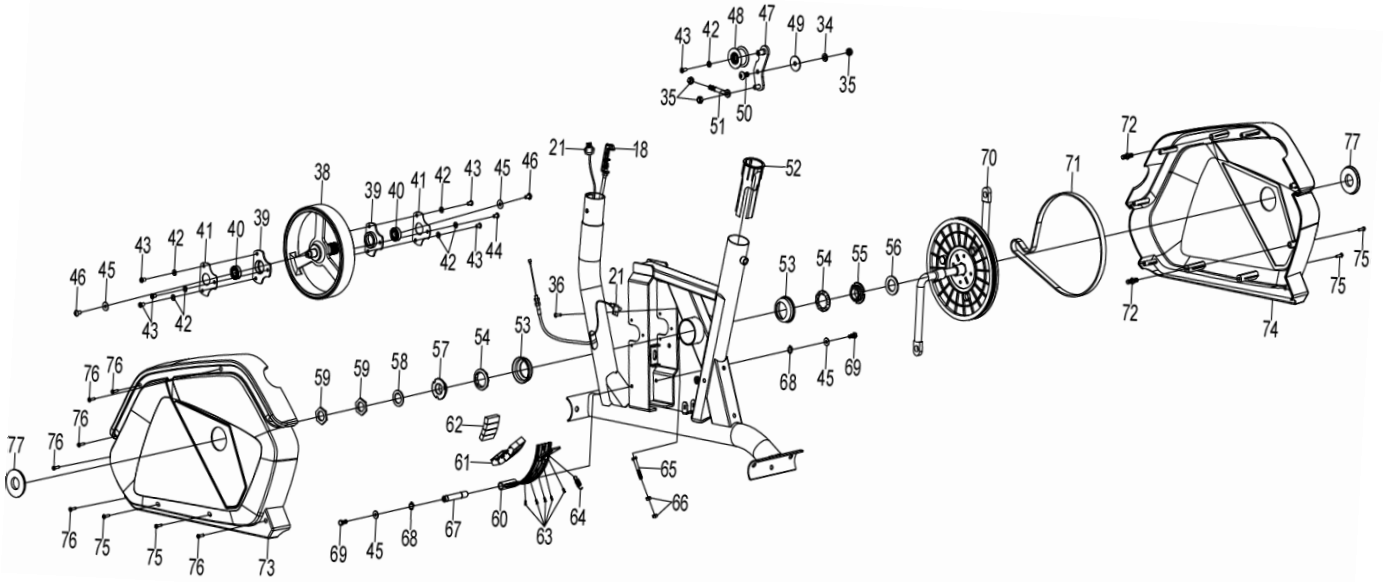


Мультитул з хрестовою викруткою
S10, S13, S14, S15
1 шт.

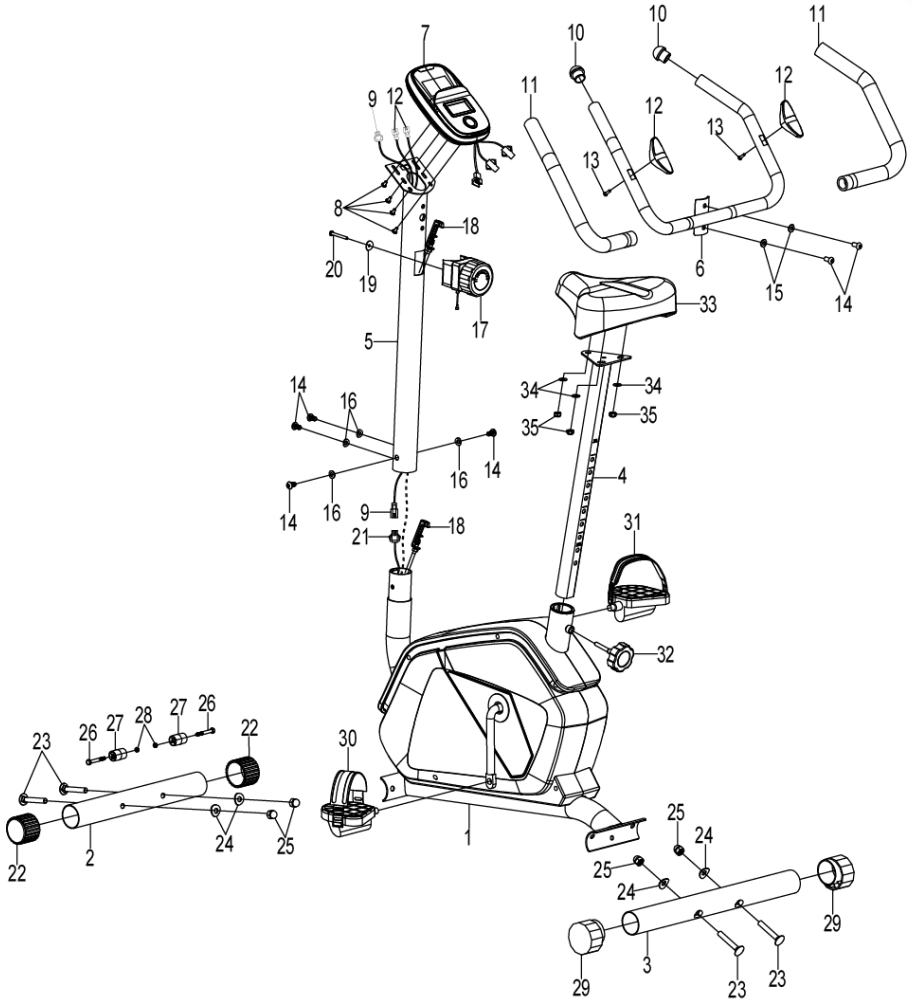


Мультитул
S10, S13, S17, S19
1 шт.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИД
А.

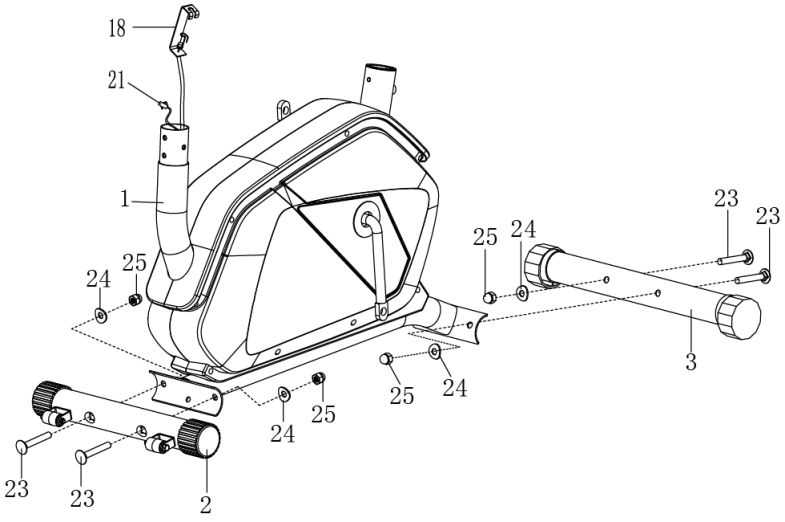


В.



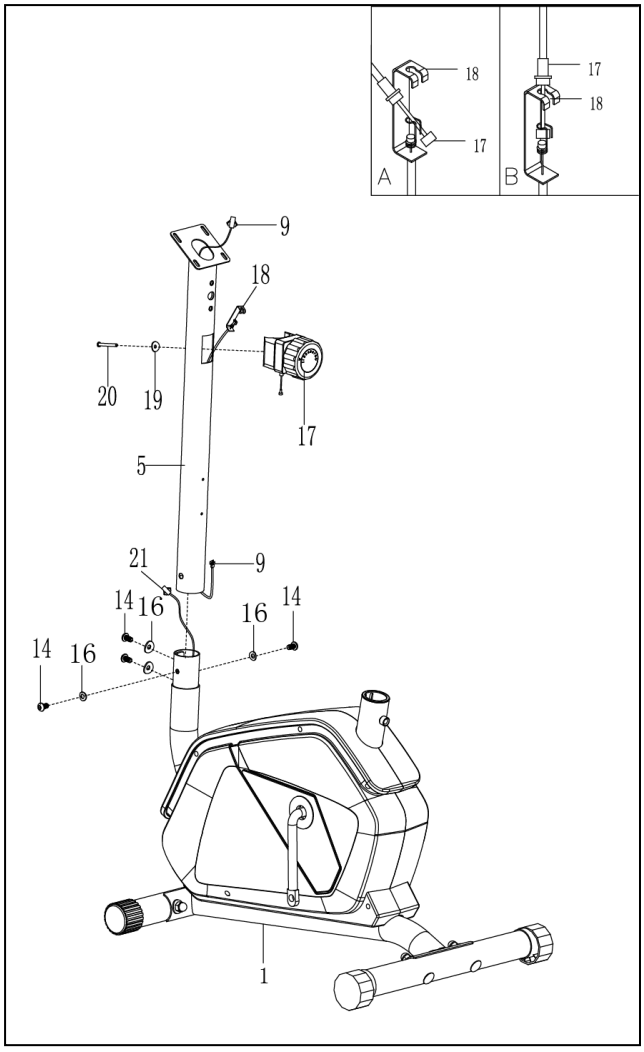
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

1. Встановлення передньої/задньої опори



Встановіть задню опору (3) на основну раму (1) і сумістіть отвори для болтів.
Прикріпіть задню опору (3) до заднього вигину основної рами (1) за допомогою двох болтів M10x57 (23), двох вигнутих шайб Ø10xØ25x1.5 (24) і двох ковпачкових гайок M10 (25).
Встановіть передню опору (2) спереду основної рами (1) і сумістіть отвори для болтів.
Прикріпіть передню опору (2) до переднього вигину основної рами (1) за допомогою двох болтів M10x57 (23), двох вигнутих шайб Ø10xØ25x1.5 (24) і двох ковпачкових гайок M10 (25).

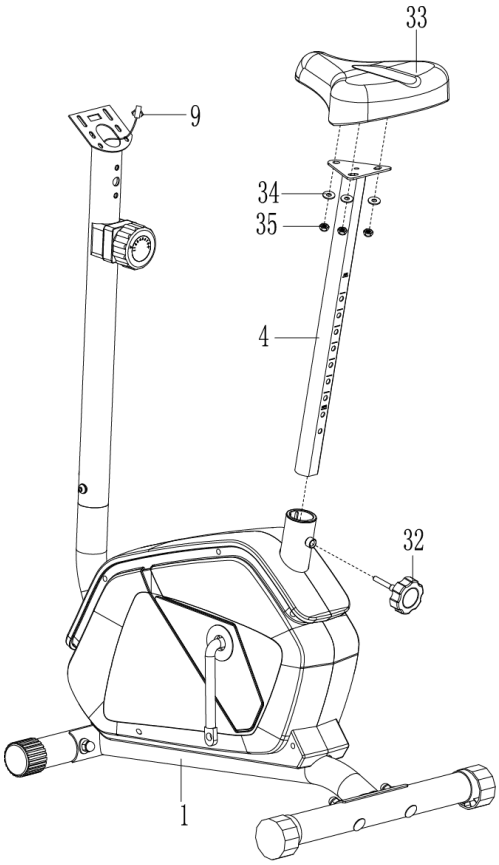
2. Встановлення стояка рукоятки і ручки-регулятора натягу



Викрутіть чотири болти M8x15 (14) і чотири великі вигнуті шайби Ø8XØ20x2.0 (16) з основної рами (1).
Вставте натяжний пас (18) у нижній отвір стояка рукоятки (5) і витягніть його з квадратного отвору в стояку рукоятки (5).
Підключіть дріт датчика (21), що йде від основної рами (1), до подовжувального дроту датчика (9), який йде від стояка рукоятки (5).
Вставте стояк рукоятки (5) в трубку основної рами (1) і закріпіть чотирма болтами M8x15 (14) і чотирма великими вигнутими шайбами Ø8xØ20x2.0 (16), які були зняті раніше.
Викрутіть болт M5x45 (20) і велику вигнуту шайбу Ø5xØ15x1 (19) з регулятора натягу (17). Зачепіть кінець натяжного троса ручки-регулятора натягу (17) за пружинний гачок натяжного пасу (18), як показано нижче на Мал. A. Потягніть натяжний трос, що йде від ручки-регулятора натягу (17) та вставте його в щілину металевого кронштейну натяжного пасу (18), як показано на Мал. B.
Прикрутіть ручку-регулятор (17) до стояку рукоятки (5) за допомогою болту M5x45 (20) і великої вигнутої шайби Ø5xØ18x1 (19), які були зняті раніше.

3. Складання подушки сидіння та стояка сидіння

Закріпіть ручку-регулятор стояка сидіння (32) на трубці основної рами (1), повернувши її за годинниковою стрілкою за допомогою інструменту, що додається, щоб зафіксувати стояк сидіння (4) у відповідному положенні.

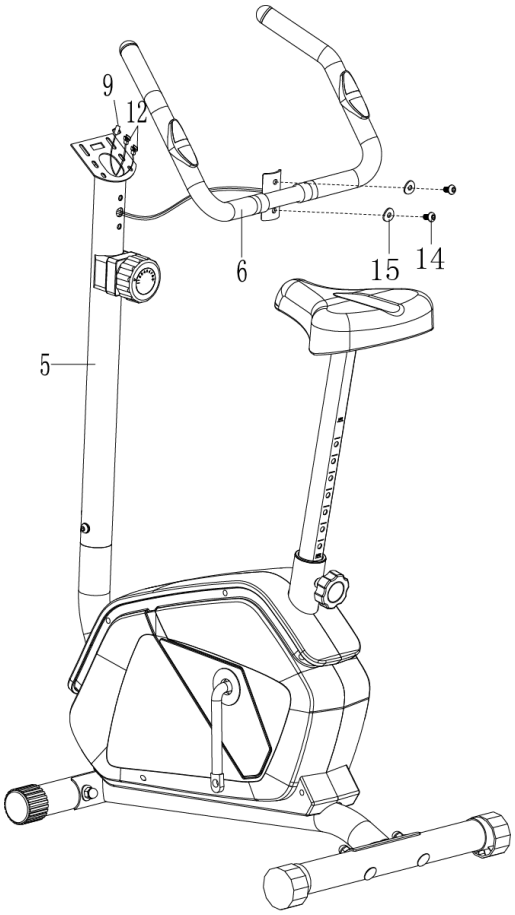


ПРИМІТКА: При регулюванні висоти стояка сидіння максимальна глибина вставки не повинна перевищувати відмітку максимальної глибини.

Зніміть три нейлонові гайки M8 (35) і три шайби Ø16xØ8x1.5 (34) з нижньої сторони подушки сидіння (33).
Потім прикріпіть подушку сидіння (33) до трикутної пластини (33) за допомогою трьох нейлонових гайок M8 (35) і трьох шайб Ø16xØ8x1,5 (34), що були зняті раніше.

Регулювання подушки сидіння:

Поверніть ручку-регулятор стояка сидіння (32), щоб відрегулювати положення стояка сидіння (4) від найвищого до найнижчого - для досягнення зручного положення.



4. Встановлення рукояток

Викрутіть два болти M8x15 (14) і дві вигнуті шайби Ø8xØ16x1.5 (15) зі стояка рукоятки (5).
Вставте дроти датчика пульсу (12) в отвір на стояку рукоятки (5), а потім витягніть їх з верхнього кінця стояка рукоятки (5).
Закріпіть рукоятку (6) на стояку (5) за допомогою двох болтів M8x15 (14) і двох вигнутих шайб Ø16xØ8x1,5 (15), які були зняті раніше.

5. Встановлення комп'ютера та педалей

Викрутіть чотири болти M5x10 (8) з комп'ютера (7).

Підключіть дроти датчика пульсу (12) і подовжувальний дріт датчика (9) до дротів, що йдуть від комп'ютера (7). Вставте дроти в стояк рукоятки (6). Закріпіть комп'ютер (7) на верхньому кінці стояка рукоятки (5) чотирма болтами M5x10 (8), які були зняті раніше.

Вставте вісь лівої педалі (30) у різьбовий отвір у лівому кривошипі (52).

Поверніть вісь педалі вручну проти годинникової стрілки до упору.

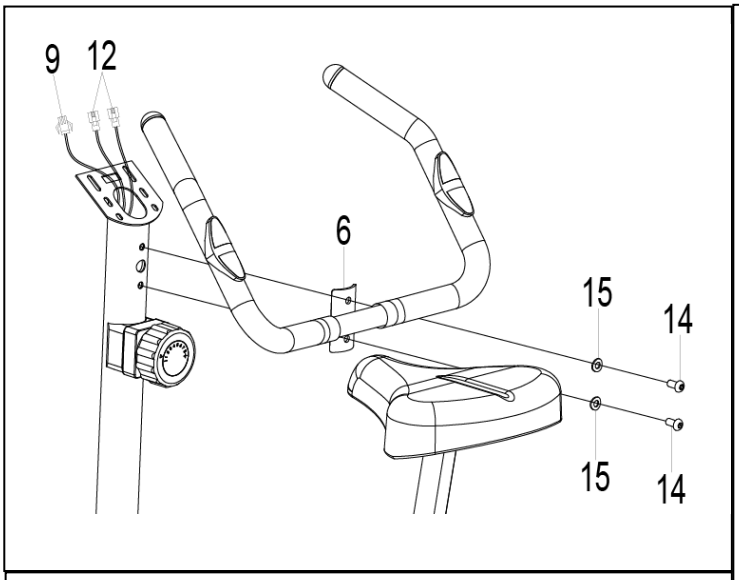
Примітка: НЕ повертайте вісь педалі за годинниковою стрілкою, це призведе до зриву різьби!

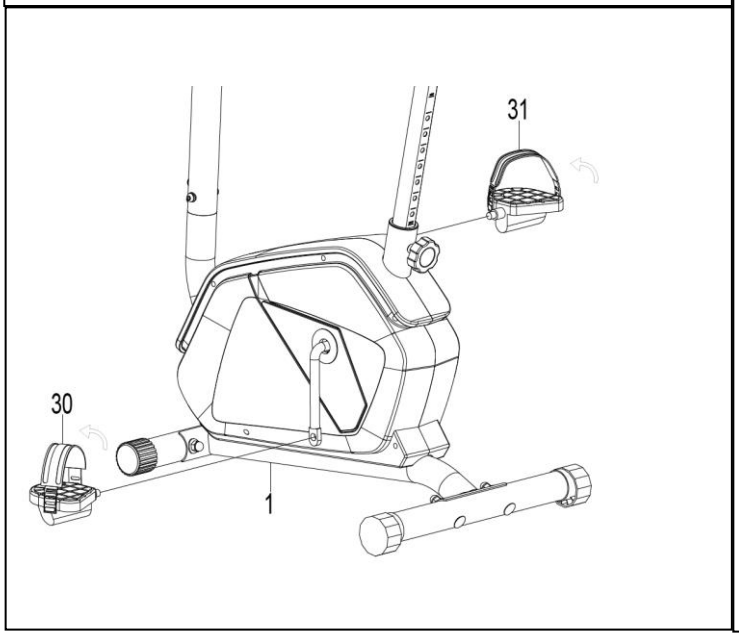
Затягніть вісь педалі лівої педалі (30) за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.

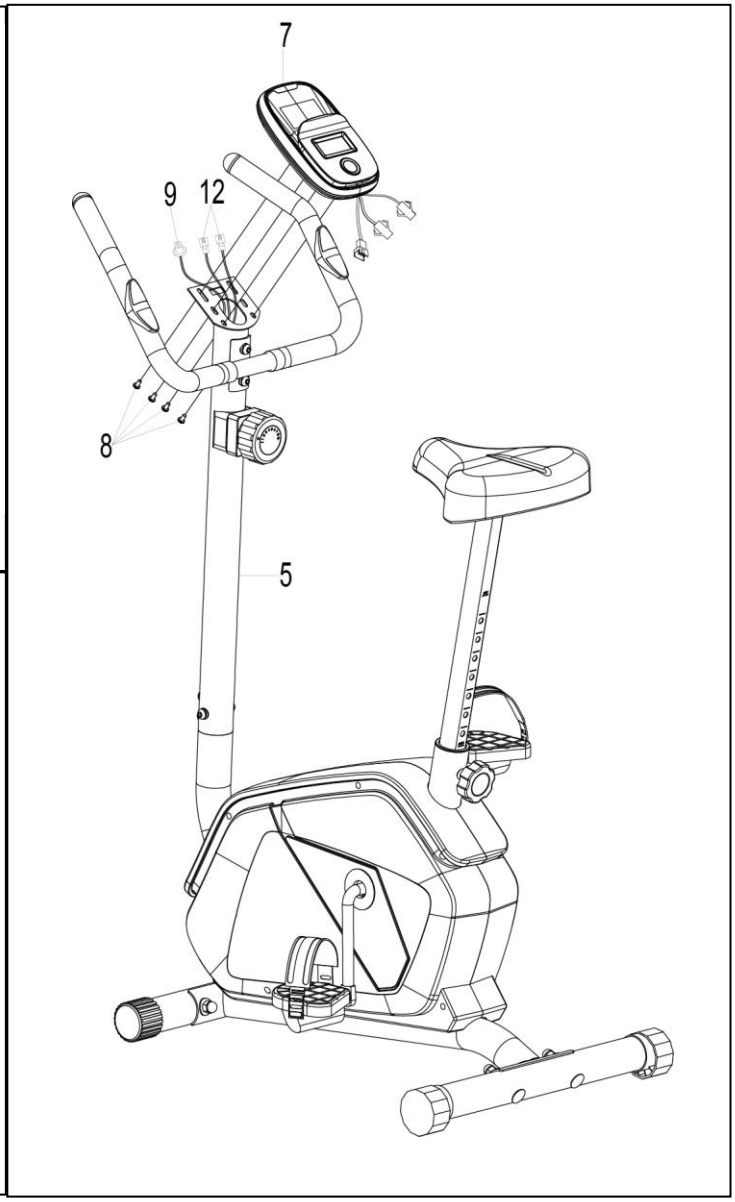
Вставте вісь правої педалі (31) у різьбовий отвір у правому кривошипі (52).

Поверніть вісь педалі вручну за годинниковою стрілкою до упору.

Затягніть вісь правої педалі (31) за допомогою викрутки, що входить в комплект поставки.







ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМП'ЮТЕР

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

MODE (РЕЖИМ)

1. Натисніть цю кнопку, щоб вибрати час (TIME), дистанцію (DISTANCE) і калорії (CAL) для налаштування.

2. Натисніть кнопку і утримуйте протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення, крім одометра. (Також при заміні батарейок, всі значення автоматично будуть скинуті)

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ

1. **Встановлення батарейок:** Встановіть 2 батарейки типу AAA (1,5 В) в батарейний відсік на задній панелі монітора. (Якщо вийняти батарейки - значення всіх функцій будуть скинуті)
2. **AUTO ON/OFF (автоматичне ввімкнення/вимикання)**
   Коли користувач почне тренування (педалі почнуть обертатися), на дисплеї автоматично з'являться параметри тренування. Після припинення тренування (руху педалей) дисплей вимкнеться через 256 секунд. Але значення параметрів на одометрі буде зберігатися. Коли користувач знову почне тренування, значення на одометрі буде збільшуватися (накопичуватися).
3. **Auto Scan (автоматичне сканування):** Після вмикання монітора або натискання кнопки Mode на РК-дисплеї відображатимуться по черзі значення всіх функцій: ЧАС - ШВИДКІСТЬ - ДИСТАНЦІЯ - КАЛОРІЇ - ОДОМЕТР - ПУЛЬС. Кожне значення буде висвітлюватися протягом 6 секунд.
4. **Speed (Швидкість):** Показує поточну швидкість тренування в діапазоні від 0,0 до 99,9 км/год або миль/год.
5. **Distance (Дистанція):** Відображає загальну дистанцію в діапазоні від 0,0 до 9999 км або миль. Користувач може попередньо налаштувати потрібний час тренування, натиснувши кнопку SET & MODE. При натисканні значення збільшується з кроком 0,1 км або миля; при збільшенні дистанції понад 100 - із кроком 1 км або миля. Під час тренування йде автоматичний зворотний відлік від встановленого значення.
6. **Time (Час):** Відображає загальний час з 00:00 по 99:59. Користувач може попередньо налаштувати потрібний час тренування, натиснувши кнопку SET & MODE. Крок збільшення - 1 хвилина.
   Під час тренування йде автоматичний зворотний відлік від встановленого значення.
7. **Calories (Калорії):** Відображає загальну кількість спожитих калорій під час тренування від 0 до 9999 калорій (макс.). Користувач також може встановити для тренування цільову кількість калорій, натиснувши кнопку SET & MODE. При натисканні значення збільшується з кроком 1 кал до 1000, а коли кількість калорій перевищить 1000 - кожне збільшення буде з кроком 10 кал.
   Під час тренування йде автоматичний зворотний відлік від встановленого значення.

Примітка: Ці дані є приблизними і їх не слід використовувати в медичних цілях.

8. **Odometer (одометр):** Відображається загальна дистанція за всі тренування від 0 до 9999. Користувач також може натиснути кнопку mode для відображення значення одометра.
9. **Pulse (пульс):** Під час тренування монітор відображатиме частоту серцевих скорочень користувача в ударах на хвилину.
10. **Reset (скидання):** Натисніть цю кнопку та утримуйте її протягом 2 секунд, щоб скинути всі значення, крім одометра.

Примітка:

1. Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.
2. ТИП БАТАРЕЙОК: 1.5V UM-4 або AAA (2 шт.).
3. Перед утилізацією приладу необхідно витягти з нього батарейки і забезпечити їх безпечну утилізацію.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Чищення

Тренажер можна чистити м'якою тканиною з м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразиви та розчинники для чищення пластикових деталей. Протирайте поверхні тренажера від поту після кожного використання. Слідкуйте за тим, щоб на панель дисплея комп'ютера не потрапляло занадто багато вологи, так як це може привести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електроніки.
Тримайте тренажер, особливо комп'ютерну консоль, подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню екрана.
Щотижня перевіряйте всі кріпильні болти та педалі на тренажері на предмет належного затягування.

Зберігання

Зберігайте тренажер в чистому та сухому приміщенні подалі від дітей.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ
Під час тренування, тренажер розгойдується.	Поверніть регулятор на задній опорі, щоб вирівняти тренажер.
На екрані дисплея не відображається жодної інформації.	1. Зніміть комп'ютерну консоль і переконайтеся, що дроти, що йдуть від комп'ютерної консолі, правильно підключені до проводів, що йдуть від переднього стояка рукоятки. 2. Перевірте, чи правильно встановлені батарейки і чи знаходяться пружинки батарейного відсіку в належному контакті з батарейками. 3. Можливо, в консолі комп'ютера сіли батарейки. Замініть батарейки на нові.
Показання пульсу відсутні або є нестійкими/непослідовними.	1. Переконайтеся, що дроти для підключення датчиків пульсу надійно закріплені. 2. Для забезпечення більш точного вимірювання пульсу, коли намагаєтеся виміряти частоту серцевих скорочень, завжди тримайтеся за датчики на рукоятці керма двома руками, а не тільки однією. 3. Ви занадто сильно стискаєте датчики пульсу. Намагайтеся триматися за датчики пульсу із помірною силою.
Під час тренування, тренажер видає скрипучі звуки.	Можливо, розкрутилися болти на тренажері, перевірте їх і затягніть, якщо треба.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ І РОЗСЛАБЛЕННЯ

Успішна програма тренування складається з розминки, аеробних вправ та вправ для розслаблення. Виконуйте всю програму як мінімум два - три рази на тиждень, роблячи день перерви між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

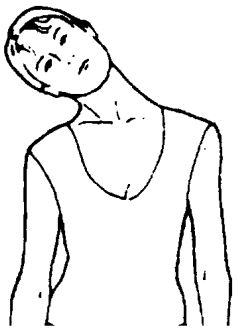
АЕРОБНІ ВПРАВИ - це будь-які тривалі вправи, що доставляють кисень до м'язів через серце та легені. Аеробні вправи покращують фізичну форму легенів і серця. Аеробним тренуванням сприяють будь-які рухи, в яких задіяні великі м'язи, наприклад, ніг, рук і сідниць. Серце б'ється швидше, дихання більш глибоке. Аеробні вправи повинні бути частиною вашого розпорядку дня.

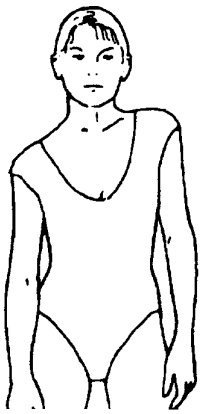
РОЗМИНКА - важлива частина будь-якого тренування. З неї слід починати кожне тренування, щоб підготувати організм до більш інтенсивних навантажень, розігріваючи і розтягуючи м'язи, покращуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів.

Щоб трохи охолонути в кінці тренування, повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у втомлених м'язах.

ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ

Поверніть голову вправо на рахунок один, відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї. Потім поверніть голову назад на рахунок два, піднявши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок три і, нарешті, опустіть її на груди на рахунок чотири.

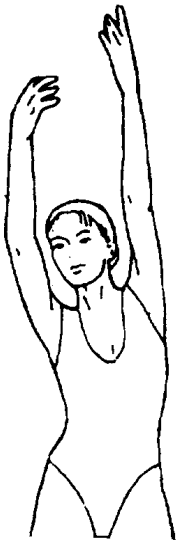


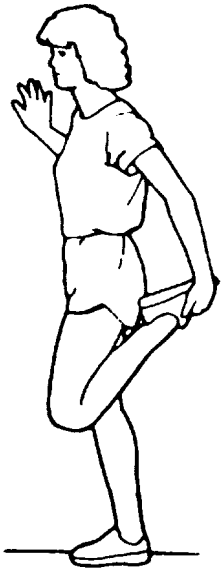


ПІДЙОМИ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім підніміть ліве плече на рахунок два, опускаючи праве плече.

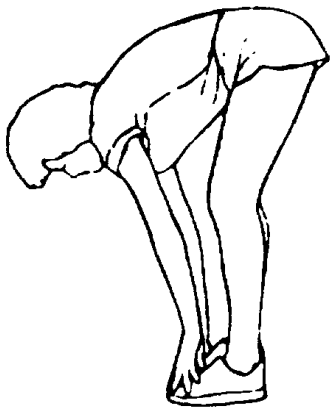
БОКОВІ РОЗТЯЖКИ
Розведіть руки в сторони і далі піднімайте їх, поки вони не будуть у вас над головою. На рахунок один підніміть праву руку якомога вище до стелі. Повторіть лівою рукою.





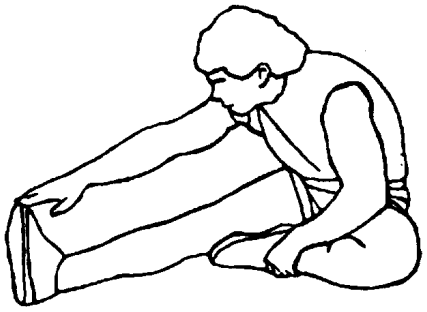
РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСІВ
Спираючись однією рукою об стіну для рівноваги, заведіть праву ногу за спину і підтягніть її вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть вправу з лівою ногою.

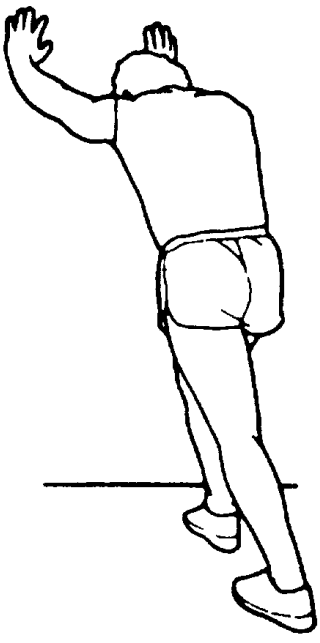
РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН
Сядьте так, щоб ступні були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Злегка притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.



НАХИЛИ ВПЕРЕД
Повільно нахиляйтеся вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до кінчиків пальців ніг. Опустіть кисті рук якомога нижче і утримуйте їх в такому положенні 15 секунд.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ
Сядьте, витягнувши праву ногу. Упріться підошвою лівої ступні у внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до носка якнайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.





РОЗТЯЖКИ ЛИТКІВ / СУХОЖИЛЬ
Зіпріться об стіну, поставивши ліву ногу попереду правої і витягнувши руки вперед. Тримайте праву ногу прямо, а ліву ступню на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, притискаючи стегна до стіни. Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на рахунок 15.