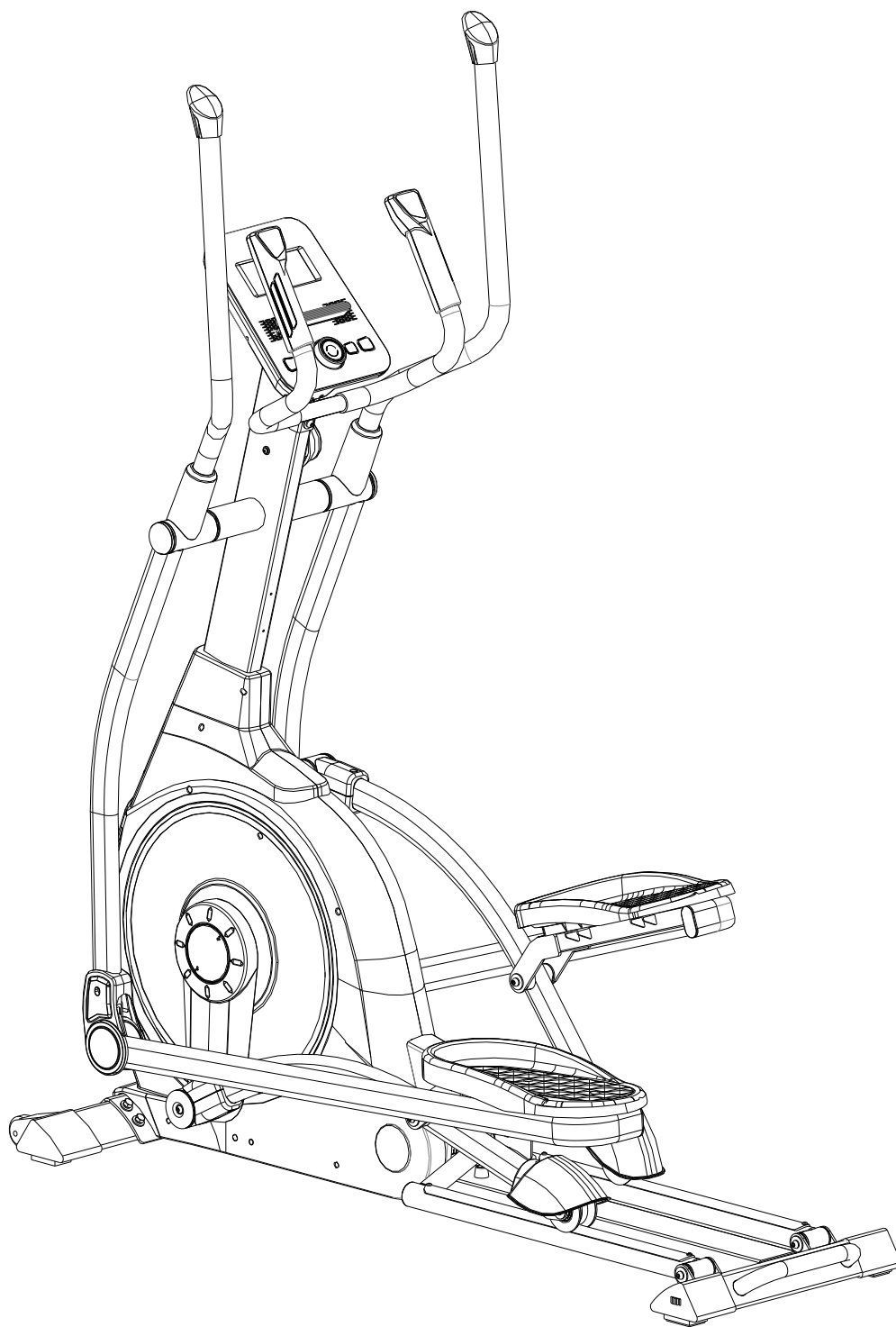

ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



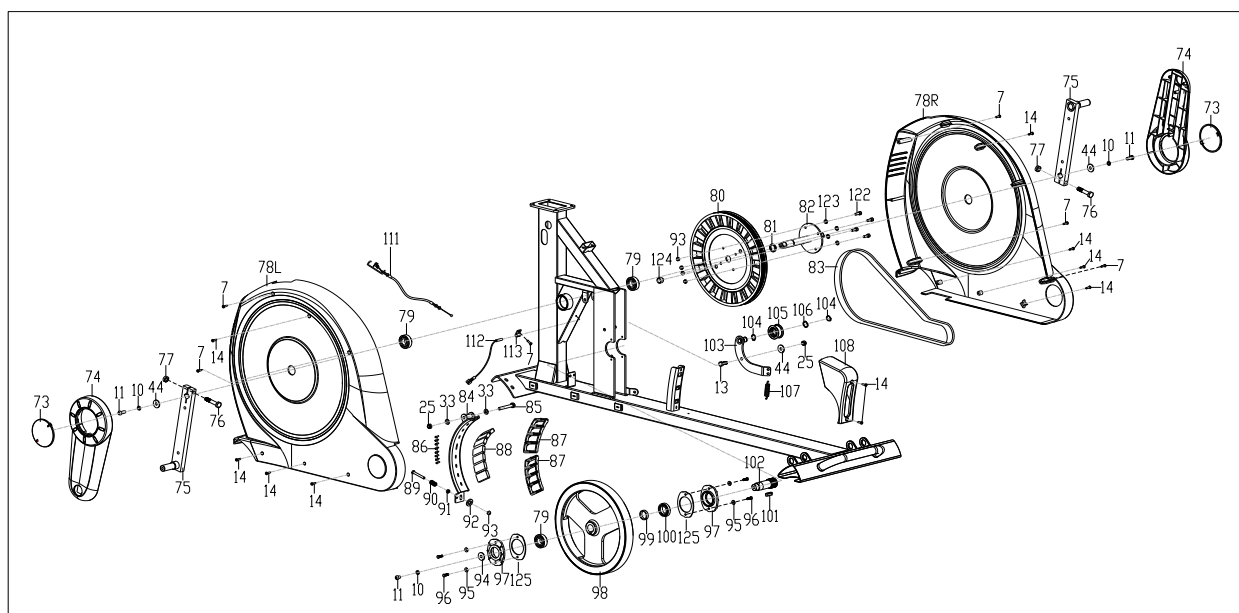
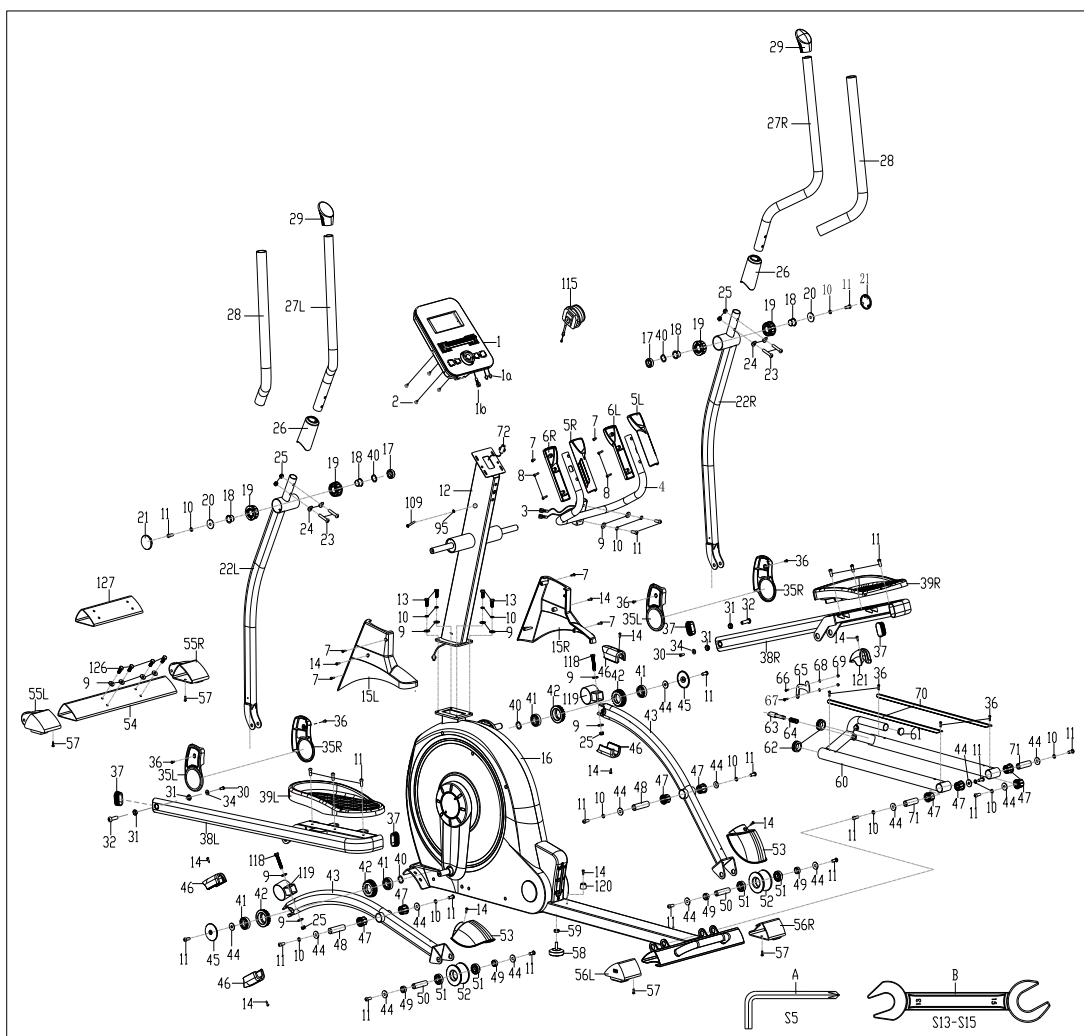
ВАЖЛИВО! Збережіть цю інструкцію для отримання інформації щодо обслуговування та налаштування.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

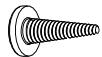
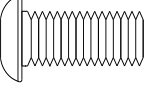
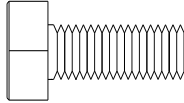
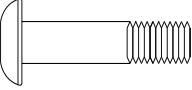
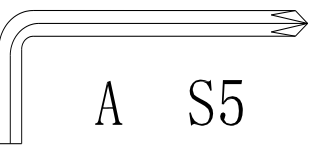
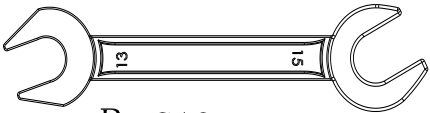
Дякуємо вам за вибір нашого виробу. Для забезпечення вашої безпеки та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання правильно. Важливо прочитати цю інструкцію повністю перед збиранням та використанням обладнання. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто лише за умови правильного збирання, обслуговування та використання обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були проінформовані про всі попередження та застереження.

1. Перед початком будь-якої програми тренувань ви повинні проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи маєте ви будь-які медичні або фізичні захворювання, які можуть поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку, або не дозволити вам належним чином використовувати обладнання. Консультація лікаря є обов'язковою, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину.
2. Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильне або надмірне тренування може завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо відчуваєте будь-які з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення, головокружіння або нудоту. Якщо ви відчуваєте будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед продовженням програми тренувань.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від обладнання. Обладнання призначене лише для використання дорослими.
4. Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки навколо обладнання повинно бути щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору з усіх боків.
5. Переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті перед використанням обладнання. Безпека обладнання може підтримуватися лише за умови регулярного огляду на предмет пошкодження та/або зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання за призначенням. Якщо під час збирання або перевірки обладнання ви виявите будь-які дефектні компоненти, або якщо під час тренування почуєте незвичайні звуки з обладнання, негайно припиніть його використання та не користуйтеся ним, доки проблему не буде усунено.
7. Носіть відповідний одяг під час використання обладнання. Уникайте носіння вільного одягу, який може заплутатися в обладнанні.
8. Не засовуйте пальці або предмети в рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вагова місткість цього пристрою становить 130 КГ.
10. Обладнання не призначене для терапевтичного використання.
11. Щоб уникнути травм та/або пошкодження виробу чи майна, потрібне правильне піднімання та переміщення.
12. Ваш виріб призначений для використання в прохолодних, сухих умовах. Слід уникати зберігання в надзвичайно холодних, спекотних або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних проблем.
13. Це обладнання призначене лише для використання в приміщенні та вдома, воно не призначене для комерційного використання!

ДЕТАЛЬНА СХЕМА



СПИСОК ФУРНІТУРИ

	—	#7 ST4. 2*19 4PCS
	—	#9 d8*Φ 20*2 6PCS
	—	#10 d8 6PCS
	—	#11 M8*20*S5 8PCS
	—	#13 M8*20*S13 4PCS
	—	#14 ST4. 2*16 2PCS
	—	#23 M8*40*15*S5 4PCS
	—	#24 d8*Φ 20*2*R16 4PCS
	—	#25 M8*H7. 5*S13 4PCS
	A	S5
	B	S13—S15

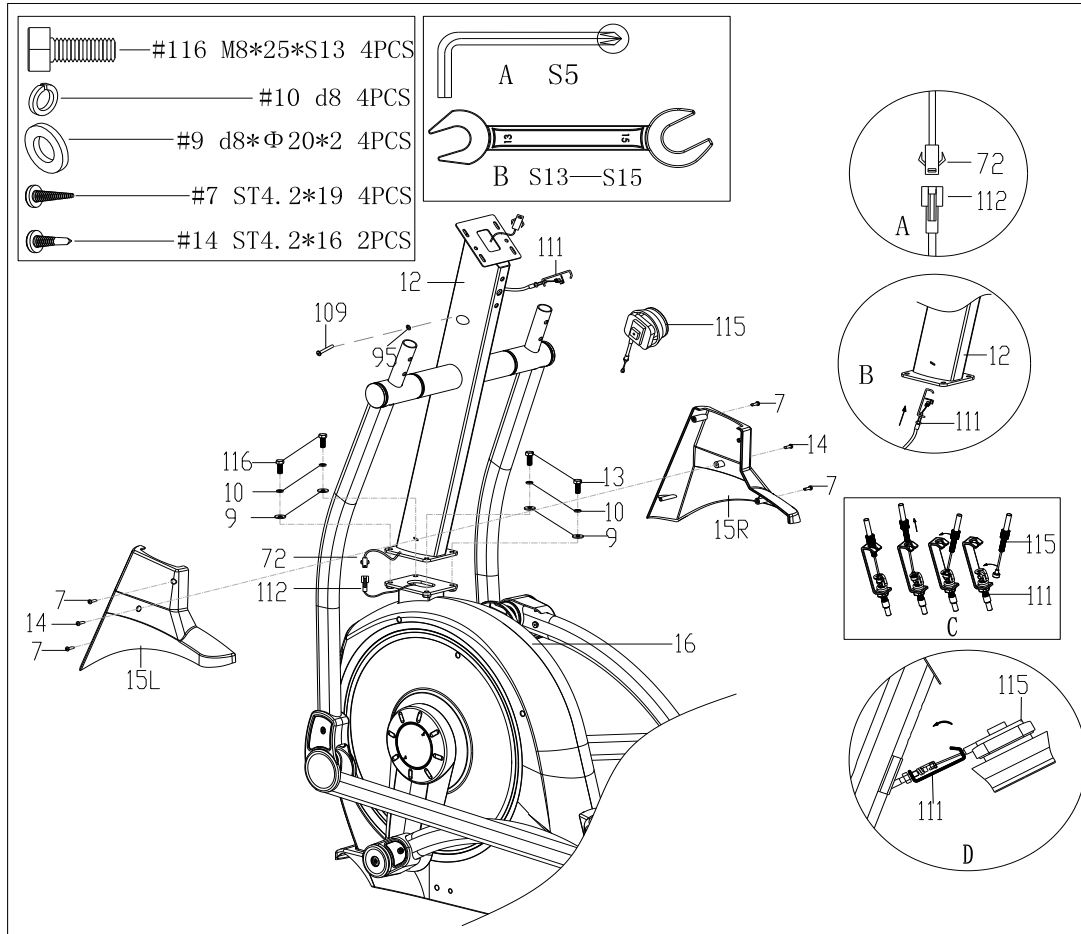
СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Комп'ютер	1	30	Гайка М6*H15*S5	2
2	Болт М5*10	4	31	Втулка ф18*φ10.1*6.5	4
3	Датчик пульсу на руків'я	2	32	Болт М10*34*М6*1*5S6	2
4	Середнє руків'я	1	33	Шайба d8φ161.5	2
5L/5R	Верхній датчик пульсу L/R	2	34	Шайба d6φ161.5	2
6L/6R	Нижній датчик пульсу L/R	2	35L/R	Кришка поворотної штанги L/R	4
7	Гвинт ST4.2*19	12	36	Гвинт ST4*13	8
8	Гвинт ST4.2*25	4	37	Заглушка РТ25*50	4
9	Шайба d8φ202	14	38L/R	Важіль педалі L/R	2
10	Пружинна шайба d8	19	39L/R	Педаль	2
11	Болт М820S5	27	40	Хвилеподібна шайба d19φ250.3	4
12	Стійка руків'я	1	41	Підшипник R12	4
13	Болт М820S13	5	42	Втулка Ф60/6.6Ф41.1/813.11	4
14	Гвинт ST4.2*16	20	43	З'єднання	2
15L/R	Кришка стійки руків'я	2	44	Шайба d8φ252	17
16	Основна рама	1	45	Кришка ф60*7.5	2
17	Прокладка Ф30φ2010	2	46	Кришка 884736	4
18	Втулка Ф27/Ф19.2*16	4	47	Втулка Ф323.3Ф2820.5Ф19.1	8
19	Втулка Ф50φ2120	4	48	Вал	2
20	Шайба d8φ322	2	49	Прокладка ф22φ17.1/8.8	4
21	Заглушка	2	50	Вал для транспортувального колеса	2
22L/R	Поворотна штанга L/R	2	51	Підшипник 6003	4
23	Болт М84015*S5	4	52	Транспортувальне колесо Ф70*38	2
24	Дугоподібна шайба d8φ202*R16	4	53	Кришка колеса	2
25	Нейлонова гайка М8H7.5S13	8	54	Передній стабілізатор	1
26	Кришка руків'я	2	55L/R	Заглушка L/R	2
27L/R	Руків'я L/R	2	56L/R	Заглушка L/R	2
28	Поролонова рукоятка	2	57	Гвинт ST4.2/6φ10.5	4
29	Заглушка	2	58	Гумова ніжка	1
59	Гайка М8H5.5S14	1	89	Болт М665S10	1
60	Направляюча рейка	1	90	Натяжна пружина	1
61	Кругла заглушка Ф25*16	1	93	Гайка М6H6S10	5
62	Кругла заглушка Ф38	2	98	Маховик	1
63	Ручка	1	99	Прокладка Ф20.1Ф255.0	1
64	Пружина	1	100	Підшипник 61905	1
65	Поворотна дошка	1	101	Плоский ключ 8/25	1
66	Болт М4/2φ8	1	102	Вісь маховика	1

67	Болт М4/2φ8	1	103	Холостий стержень	1
68	Шайба d4φ91	2	104	С-кліп d15	2
69	Накривна гайка М4Н7S7	2	105	Холостий ролик	1
70	Алюмінієва направляюча рейка	2	106	Хвилеподібна шайба Φ15Φ190.3	1
71	Вал	2	107	Натяжна пружина	1
72	Магістральний провід	1	108	Кришка схилу	1
73	Кришка кривошипа	2	109	Гвинт М5*40	1
74	Передня кришка кривошипа	2	110	Не потрібно	0
75	Кривошип	2	111	Кабель керування опором	1
76	Болт М105020*S17	2	112	Датчик	1
77	Гайка М10Н7S17	2	113	Тримач датчика	1
78L/R	Кришка ланцюга	2	114	Не потрібно	0
79	Підшипник 6004	3	115	Ручка натягу	1
80	Пластина полотна	1	116	НЕ ПОТРІБНО	0
81	Прокладка Φ25Φ20.24	1	117	НЕ ПОТРІБНО	0
82	Вісь	1	118	Болт М850S13	2
83	Полотно	1	119	З'єднувач	2
84	Магнітна пластина	1	120	Буферна прокладка	1
85	Болт М85513*S14	1	121	Кришка	1
86	Гвинт ST3.0*10	8	122	Болт М616S5	4
87	Сітка магнітного розташування	2	123	Пружинна шайба d6	4
88	Магніт	7	124	Круглий магніт	1
91	Гайка М6Н5S10	1	125	Підсилювальна пластина	2
92	Шайба φ6Φ182	1	126	Болт М825S13	4
94	Шайба d8Φ282	1	127	Упаковочна трубка	1
95	Шайба d5Φ131	5			
96	Болт М5*16	4	А	Ключ S5	1
97	Тримач підшипника	2	В	Гайковий ключ S13-15	1

ІНСТРУКЦІЇ ПО ЗБИРАННЮ

КРОК 1:



а. З'єднайте магістральний провід(72) на стійці руків'я(12) з датчиком(112) на основній рамі(16), потім помістіть проводи всередину основної рами(16).

б. Протягніть кабель керування опором (111) через отвір стійки руків'я(12).

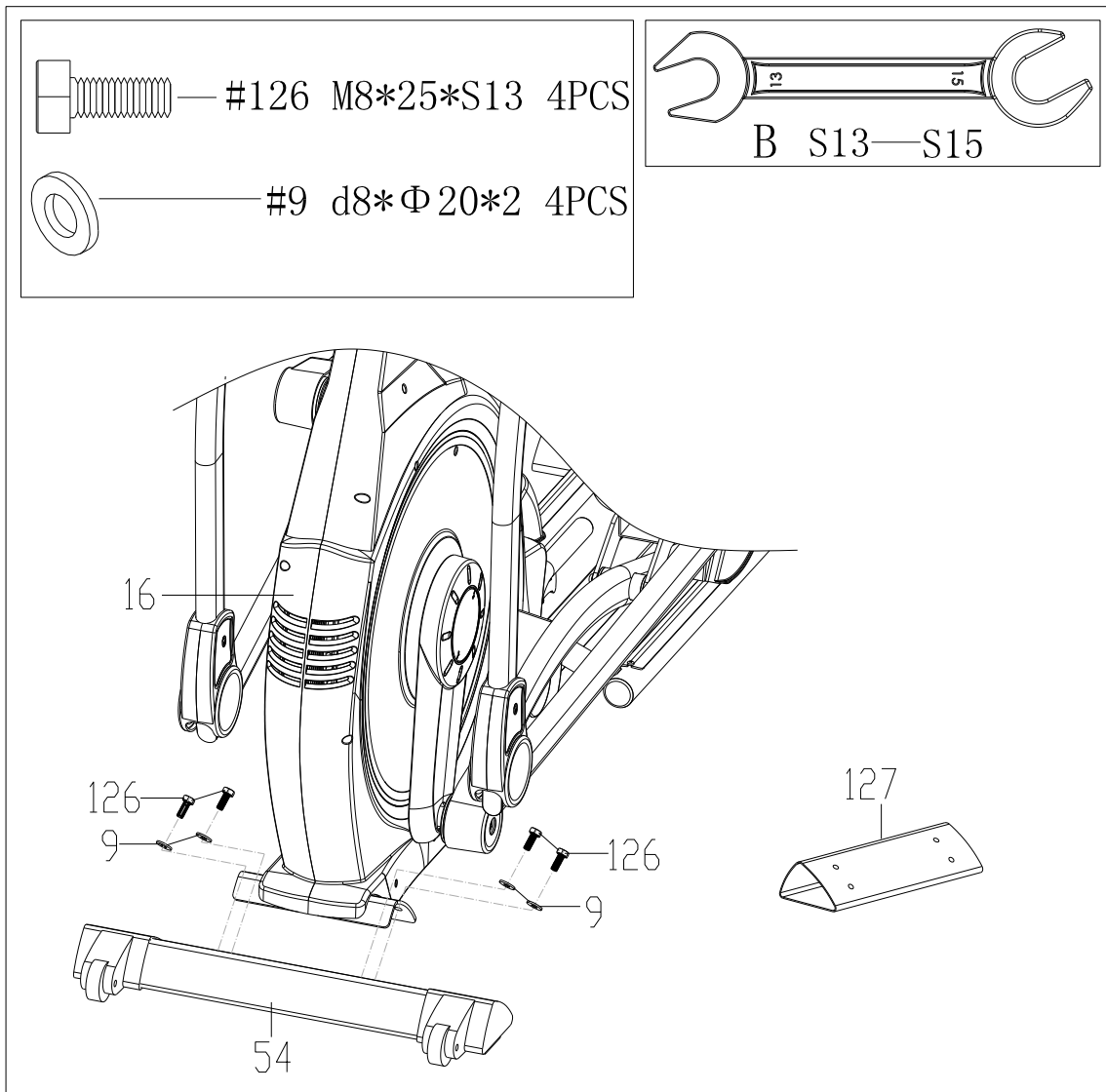
с. Закріпіть стійку руків'я(12) до основної рами(16) болтами(116), пружинними шайбами(10) та шайбами(9) гайковим ключем(В).

д. Закріпіть кришки стійки руків'я(15L/R) гвинтами(7), потім закріпіть їх на стійці руків'я(12) гвинтами(14) ключем(А).

е. Витягніть кабель керування опором (111) зі стійки руків'я до (12), потім з'єднайте з ручкою натягу(115), як показано на Рисунках С і D.

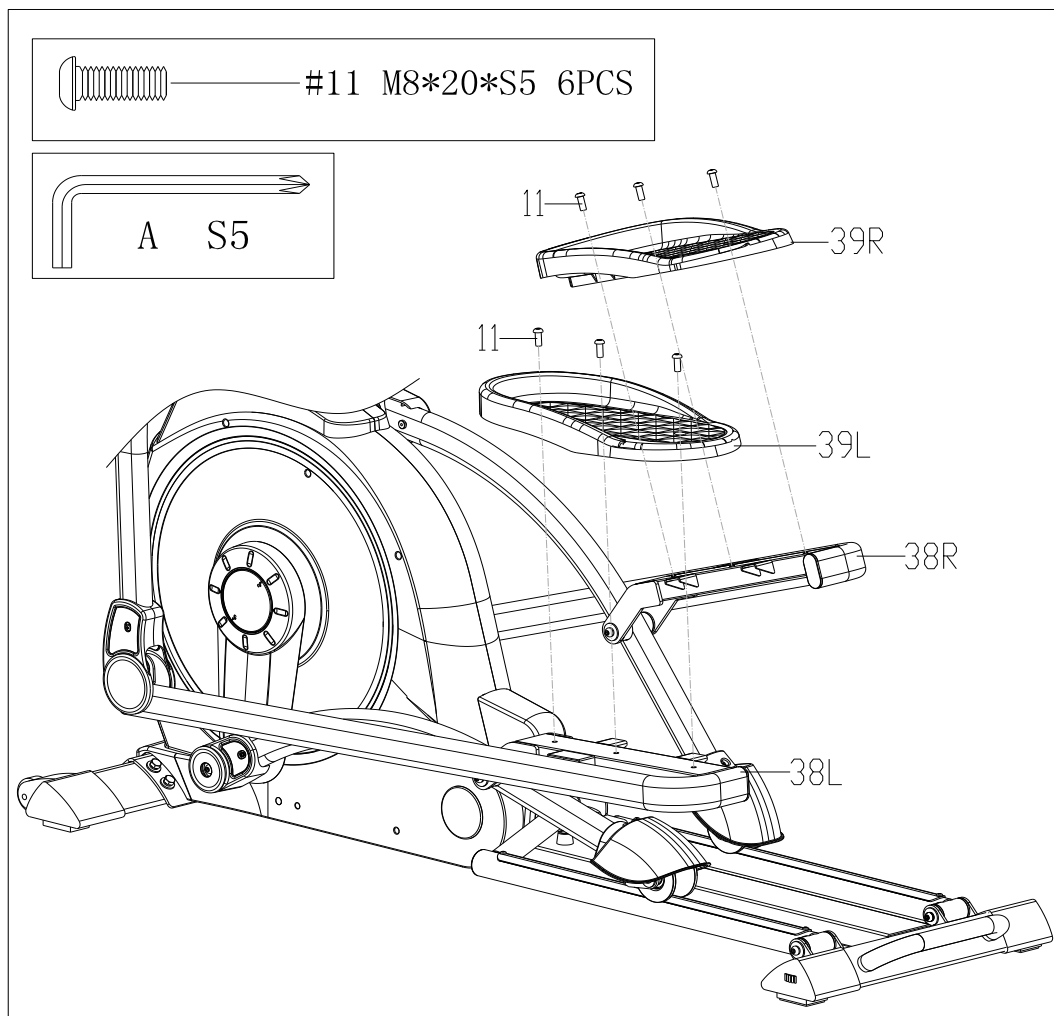
ф. Зніміть гвинт (109) та шайбу (95) з ручки натягу(115), потім закріпіть ручку натягу(115) на стійці руків'я(12) за допомогою гвинта (109) та шайби (95) ключем(А).

КРОК 2:



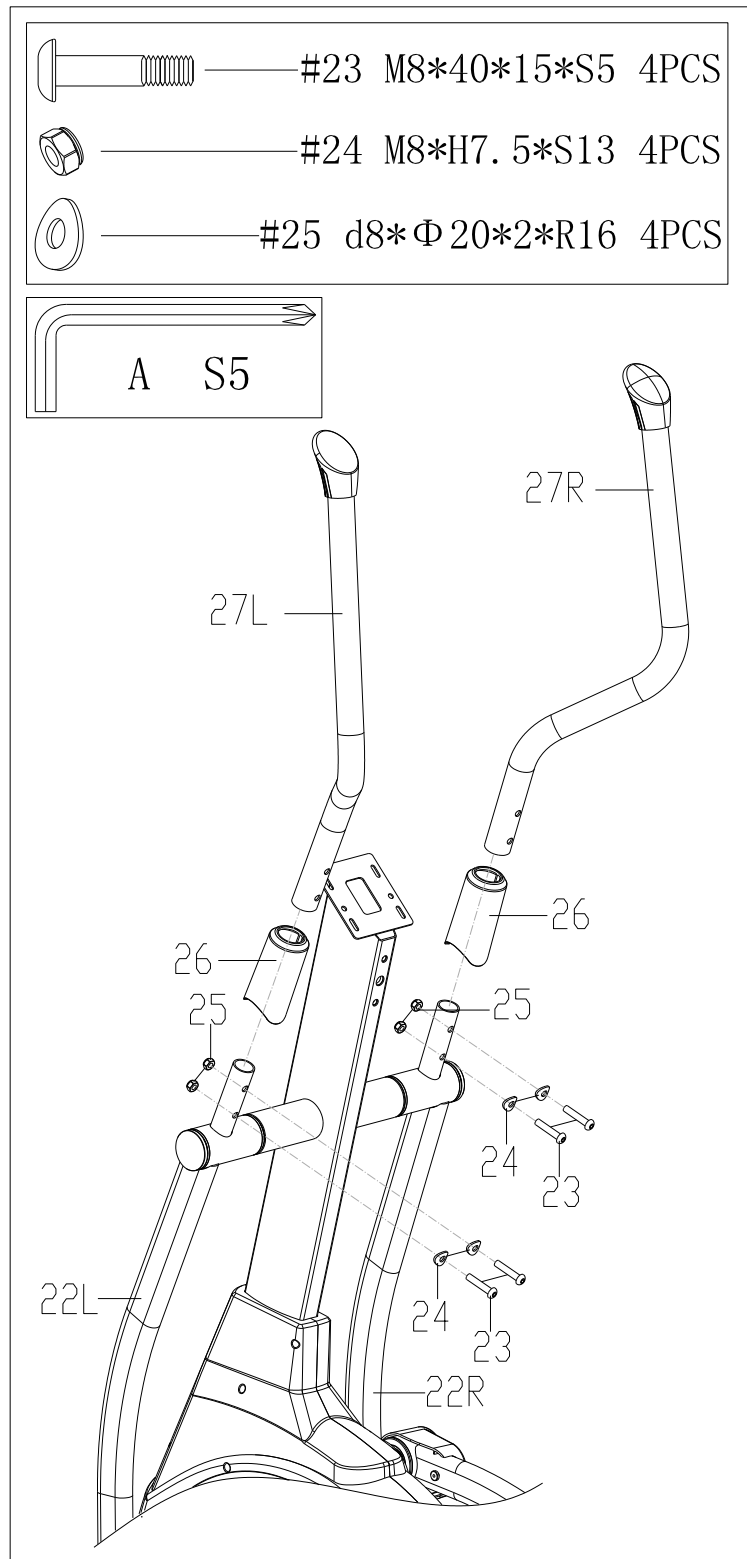
а. Видаліть болти (126), шайби(9) та упаковочну трубку(127) з основної рами(16), потім приєднайте передній стабілізатор(54) до основної рами(16) болтами (126) та шайбами(9) гайковим ключем(В).

КРОК 3:



а. Приєднайте педаль(39L/R) до важеля педалі(38L/R) болтами(11) ключем(А).

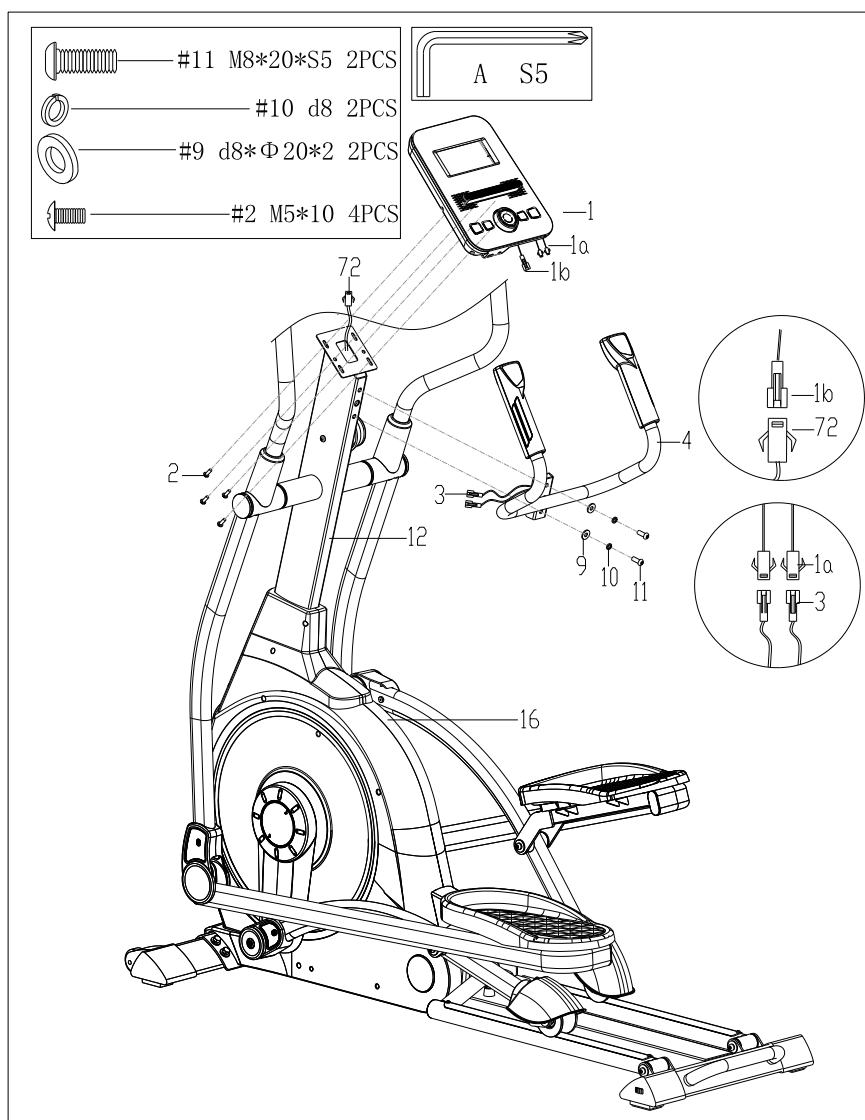
КРОК 4:



а. Вставте кришки руків'я(26) в руків'я(27L/R).

б. Приєднайте руків'я(27L/R) до поворотної штанги(22L/R) болтами(23), дугоподібними шайбами(24) та нейловою гайкою (25) ключем(А).

КРОК 5:



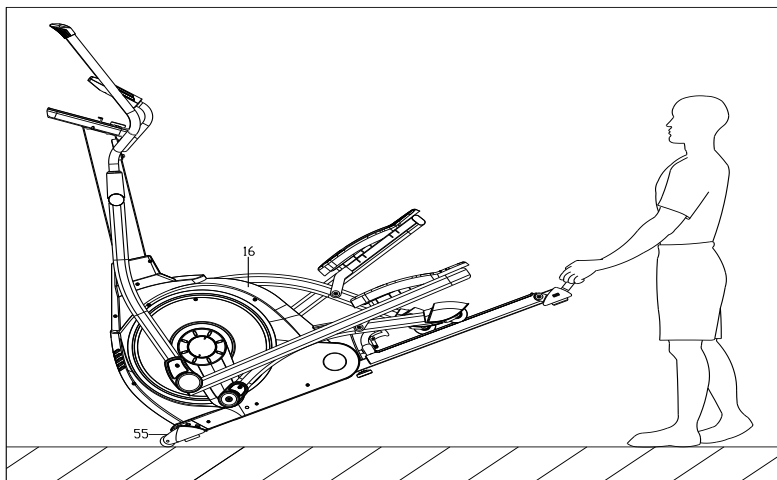
а. Протягніть провід датчика пульсу на руків'я(3) через отвір стійки руків'я(12) до середнього руків'я(4). Закріпіть стійку руків'я(12) болтами(11), пружинними шайбами(10) та шайбами(9) ключем(А).

б. З'єднайте провід комп'ютера(1а) з проводом датчика пульсу на руків'я(3), провід комп'ютера(1б) з магістральним проводом(72). Приєднайте комп'ютер(1) до стійки руків'я(12) болтами(2) ключем(А).

Збирання завершено!

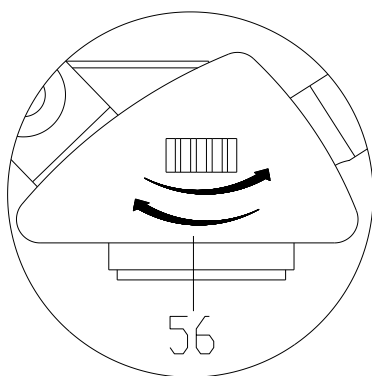
ПОСІБНИК З НАЛАШТУВАННЯ

1. ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА



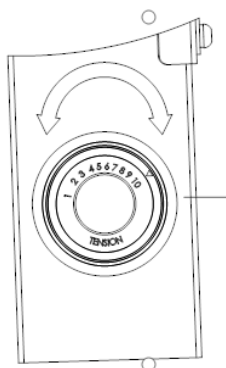
Щоб перемістити тренажер, нахиліть руків'я до тих пір, поки транспортувальні колеса(55) на передній нижній трубі не торкнуться землі. З колесами на землі ви можете легко транспортувати тренажер до потрібного місця.

2. НАЛАШТУВАННЯ БАЛАНСУ



Коли цей виріб знаходиться на нерівній поверхні, будь ласка, відрегулюйте обидві ніжки на кінцевій заглушці(56) відповідно до інструкційного малюнка.

3. НАЛАШТУВАННЯ ОПОРУ



Як показано на малюнку: обертайте ручку керування опором за годинниковою стрілкою для збільшення рівня опору, обертайте ручку проти годинникової стрілки для зменшення рівня опору. Рівень 1 є найнижчим, а рівень 10 є найвищим.

МОНІТОР З ФУНКЦІЯМИ BODY FAT & PULSE RECOVERY

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

■ КНОПКИ

1. **MODE** Натисніть цю кнопку для перемикання дисплея або виберіть вікно, яке потрібно налаштувати.
2. **RECOVERY** У стані бездіяльності або без налаштувань натисніть цю кнопку для входу/виходу з функції відновлення пульсу.
3. **UP** У стані налаштувань поверніть цю кнопку для встановлення значення часу, відстані та калорій.
4. **DOWN** У стані налаштувань поверніть цю кнопку для встановлення значення часу, відстані та калорій.
5. **RESET** У стані налаштувань натисніть цю кнопку для скидання значення у відповідному вікні TIME (Час), DIST (Відстань) та CAL (Калорії).
6. **BODY FAT** У стані бездіяльності натисніть цю кнопку після утримування датчика серцевого ритму для тестування жиру в організмі.
7. **TOTAL RESET** У будь-якому стані натисніть цю кнопку для повного очищення всіх даних цифрового годинника.

■ ФУНКЦІЇ

■ Після включення встановіть інформацію про користувача: стать, зріст, вага, вік. Натисніть кнопку MODE (Режим) для вибору елемента для налаштування. Поверніть кнопку режиму для встановлення потрібного значення.

1. **SPEED (Швидкість)** Відображає миттєву швидкість, діапазон становить 0.0~99.9KM/H.
2. **TIME (Час)** Підраховує загальний час від початку тренування до кінця, діапазон становить 0:00~99M59S.
3. **DISTANCE (Відстань)** Підраховує загальну відстань від початку тренування до кінця, діапазон становить 0.00~9.99~99.9KM.
4. **CALORIES (Калорії)** Підраховує загальну кількість калорій, спалених від початку тренування до кінця, діапазон становить 0.0~99.9~9999KCAL.
5. **PULSE (Пульс)** Утримуйте датчик пульсу та зчитайте ваш серцевий ритм за хвилину. Діапазон становить 40~240bpm.

■ ЕКСПЛУАТАЦІЯ

1. **PULSE RECOVERY (Відновлення пульсу)** У стані бездіяльності та без тренування спочатку перевірте ваш пульс, як зазначено вище. Потім натисніть кнопку RECOVERY (Відновлення) для входу в функцію відновлення пульсу. Дисплей покаже 1-хвилинний зворотний відлік, а також ваш пульс. Утримуйте датчик пульсу до тих пір, поки відлік не дійде до нуля. Потім з'явиться ваш рівень відновлення пульсу від F1 до F6, що є формою від найшвидшого відновлення до найповільнішого. Найшвидше

відновлення F1 показує найкращий результат. Натисніть кнопку RECOVERY (Відновлення) знову для виходу з функції відновлення пульсу.

2. **BODY FAT (Жир у організмі)** У стані без налаштувань або бездіяльності спочатку перевірте дані серцевого ритму, а потім натисніть кнопку BODY FAT (Жир у організмі) для входу в тест жиру в організмі. Обидві руки не повинні залишати рукоятки, і значення тесту буде відображено через 8 секунд.

■ ЗАМІНА БАТАРЕЇ

Коли дисплей стає тьмяним або нечитабельним, видаліть батарею та замініть на розмір AAA, UM-4, R03P.

ШВИДКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОЧАТКУ

Незалежно від того, як ви займаєтеся спортом, будь ласка, спочатку зробіть розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому розігрійтеся протягом 5-10 хвилин. Потім ми пропонуємо виконати наступні вправи на розтяжку п'ять разів по 10 рахунків кожного разу або довше, знову зробити ці вправи після спорту.

1. **Торкання пальців ніг** Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися під час розтягування до пальців ніг. Тягніться вниз настільки далеко, наскільки можете, і утримуйте протягом 15 рахунків. Потім розслабтеся, повторіть 3 рази (Малюнок 1).
2. **Розтяжка підколінних сухожиль** Сядьте з витягнутою правою ногою. Упріть підшву лівої стопи у внутрішню частину правого стегна. Розтягуйтеся до пальця ноги настільки далеко, наскільки це можливо. Утримуйте протягом 15 рахунків. Розслабтеся, а потім повторіть з витягнутою лівою ногою. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги (Малюнок 2).
3. **Розтяжка литкового м'яза та ахіллова сухожилля** Спершись об стіну з лівою ногою попереду правої та руками вперед, тримайте праву ногу прямо і розтягуйте ліву ногу, упираючись лівою стопою об підлогу, потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Утримуйте, потім повторіть з іншого боку протягом 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази для кожної ноги (Малюнок 3).
4. **Розтяжка чотириголового м'яза** Однією рукою спершись об стіну для рівноваги, тягніться назад і підтягніть праву стопу вгору. Підведіть п'яту якомога ближче до сидниць, утримуйте протягом 10-15 рахунків. Повторіть три рази для кожної стопи (Малюнок 4).
5. **Розтяжка внутрішньої поверхні стегна** Сядьте, з'єднавши підшви стоп разом, коліна направлені назовні. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. Обережно натискайте на коліна до підлоги. Утримуйте протягом 15 рахунків. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази (Малюнок 5).

