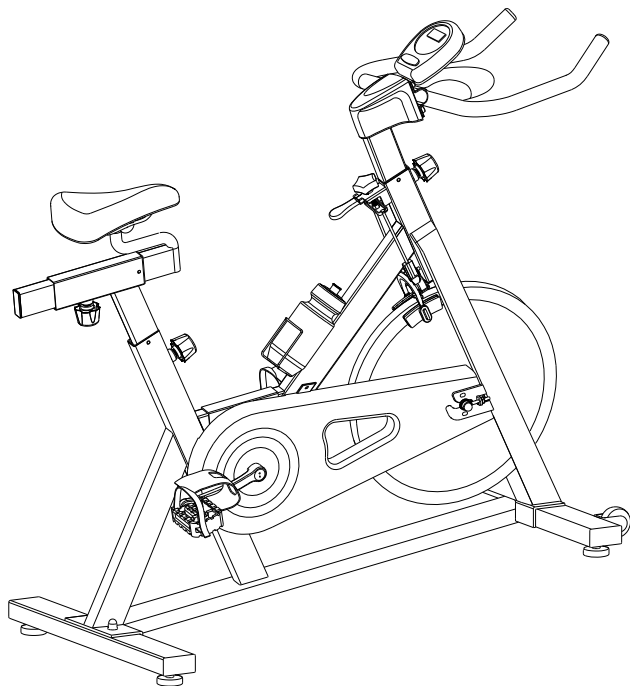


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

НВ-8284С ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоровий! Будь у формі!

Шановний клієнт!

Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати тренажер. Тут ви знайдете важливу інформацію щодо безпеки вашого велотренажера.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

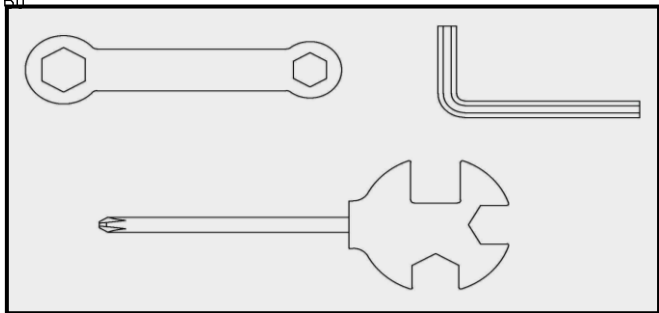
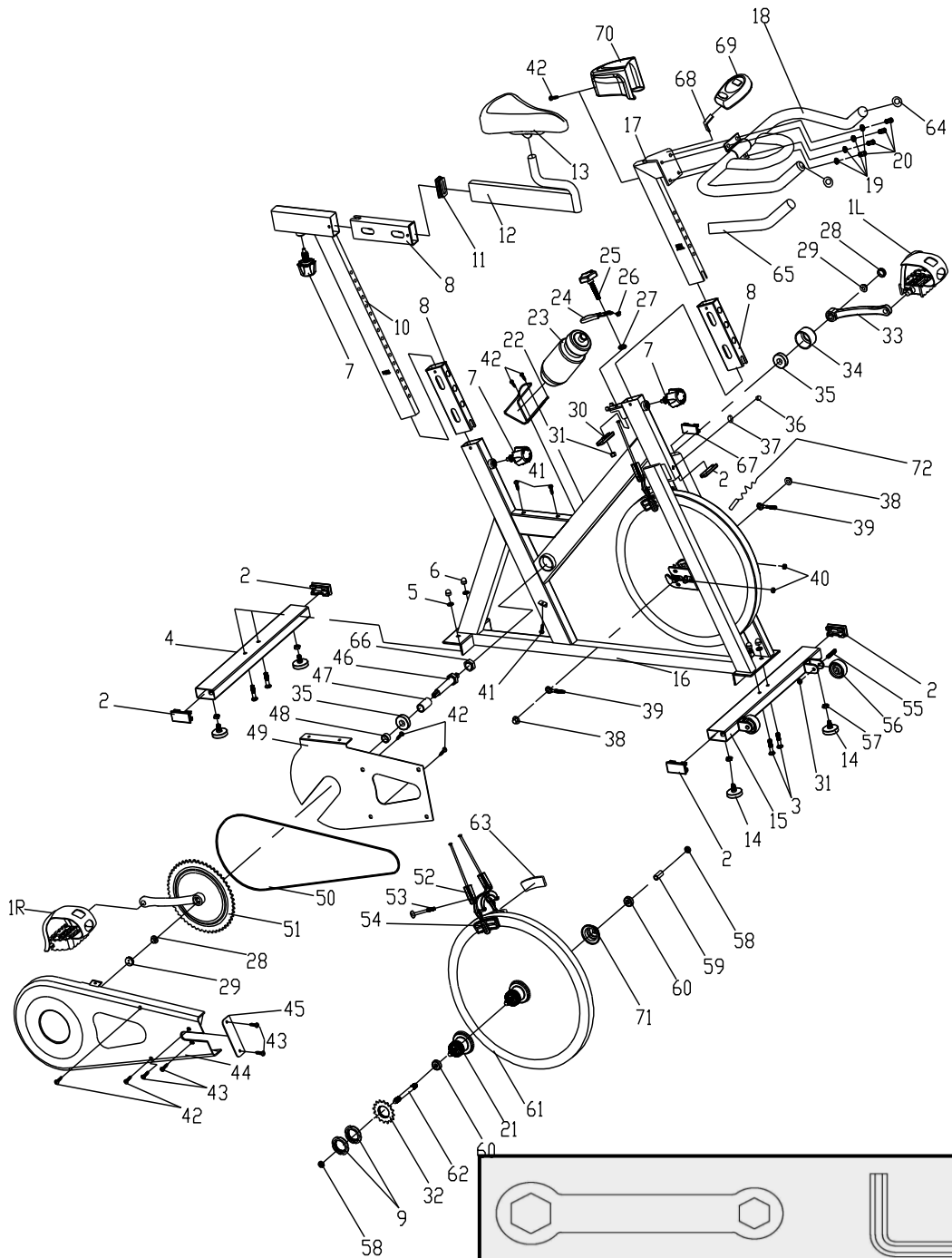
Перш ніж збирати та користуватись тренажером, прийміть до уваги такі застереження.

1. Тримайте велотренажер в місці, недоступному для дітей та тварин.
НЕ залишайте дітей без нагляду в одному приміщенні з тренажером.
2. Інваліди чи люди з обмеженими здібностями не повинні використовувати велотренажер без нагляду кваліфікованого спеціаліста чи лікаря.
3. Якщо користувач відчуває головокружіння, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, одразу ПРИПИНІТЬ тренування. ОДРАЗУ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ.
4. Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера. НЕ залишайте навколо велотренажера гострі предмети.
5. Поставте велотренажер на чисту, рівну поверхню, якнайдалі від води та вологи. Покладіть мат під тренажер, щоб він знаходився у стійкому положенні та щоб захистити підлогове покриття.
6. Використовуйте велотренажер тільки так, як описано в цьому посібнику. НЕ використовуйте інші допоміжні деталі, які не рекомендовані виробником.
7. Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику.
8. Перевірте всі гвинти та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
9. Регулярно оглядайте тренажер. Звертайте особливу увагу на деталі, які найбільш зношуються, тобто з'єднувальні деталі та колеса. Пошкоджені деталі необхідно терміново зупинити. Безпечність обладнання зберігається тільки при регулярній перевірці. Будь-ласка, не використовуйте велотренажер поки не відремонтуете його.
10. Не використовуйте тренажер, якщо він працює несправно.
11. Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.
12. Не використовуйте абразивні м'які засоби для прибирання тренажера.
Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
13. Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Також необхідно взувати спортивне взуття для бігу чи аеробіки.
14. Перед тим, як займатись, завжди робіть вправи на розтягнення.
15. Напруга тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки.
16. Максимальна вага користувача - 140 кг.

Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору.

УВАГА! ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ БУДЬ-ЯКУ ПРОГРАМУ ТРЕНУВАНЬ, ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ, ЩО СТАРШІ ЗА 35 РОКІВ ЧИ ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ВЕЛОТЕНАЖЕРА. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ ЧИ ЗАВДАНУ ШКОДУ МАЙНУ, ЩО ВИНИКЛИ В РЕЗУЛЬТАТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРОДУКТУ.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



№	НАЗВА	Кіл-ть	СПЕЦ.
1	ПЕДАЛЬ	1	УН21Х(9/16')
2	ЗАГЛУШКА 1	5	60*30*1.5
3	ВАГОННИЙ БОЛТ	4	GB/T 12-1988 MS*45 (20)
4	ЗАДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1	ЗАПАЙКА
5	ПЛОСКА ШАЙБА	4	GB/T 95-2002 S
6	КОВПАЧКОВА ГАЙКА	4	GB/T 02-19SS MS45 (20) H=1,6 мм
7	ПРУЖИННИЙ РЕГУЛЯТОР	3	E7*62 (M16*1,6)
8	ПЛАСТИКОВА МУФТА	3	53.5*23.5*1.5
9	КОНТРГАЙКА	1	M33*1*9
10	ВЕРТИКАЛЬНА СТІЙКА СИДІННЯ	1	ЗАПАЙКА
11	ЗАГЛУШКА 2	1	53.5*23.5*1.5
12	СТІЙКА СИДІННЯ	1	ЗАПАЙКА
13	СИДІННЯ	1	DD-2551
14	СТОПОР	4	55*40/(MS)
15	ПЕРЕДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР	1	ЗАПАЙКА
16	ОСНОВНА РАМА	1	ЗАПАЙКА
17	СТІЙКА КЕРМА	1	ЗАПАЙКА
18	КЕРМО	1	ЗАПАЙКА
19	ПРУЖИННА ШАЙБА	4	G5/T 559-1957 3
20	ГВИНТ	4	GB/T 70.2-2000 MS*15 (#6)
21	ВТУЛКА	1	40*65
22	ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛЯШКИ	1	117*S5*90
23	ПЛЯШКА	1	550 ML
24	ГАЛЬМІВНА РУЧКА	1	112*32*7
25	ПРУЖИННИЙ РЕГУЛЯТОР	1	55*74
26	МАЛЕ ПЛАСТМАСОВЕ КІЛЬЦЕ	1	14*5*3
27	ПЛАСТМАСОВЕ КІЛЬЦЕ	1	20*09*3
28	ФІКСУЮЧА ГАЙКА 1	2	C-5/T 6177.2-2000 M10*1.25
25	ЗАГЛУШКА КРИВОШИПА	2	23*7.5
30	ЗАЛІЗНА ПЛАСТИНКА	1	55
31	КОНТРГАЙКА	3	GB/T 539. 1-2000 MS
32	КОЛЕСО ЛАНЦЮГОВОЇ ПЕРЕДАЧІ	1	A7K-16 1/2' 1/9' 16T (1.37')
33	ЛІВИЙ КРИВОШИП	1	170*43
34	КОЖУХ КРИВОШИПА	1	45*23
35	ПІДШИПНИК	2	620322
36	КОВПАЧКОВА ГАЙКА	1	GB/T 502-1953 M6
37	ПЛОСКА ШАЙБА	1	GB/T 95-2002 6
38	ФІКСУЮЧА ГАЙКА 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.0
25	ФІКСУЮЧИЙ ГВИНТ	2	M5*55
40	ГАЙКА	2	GB/T 41-2000 M6

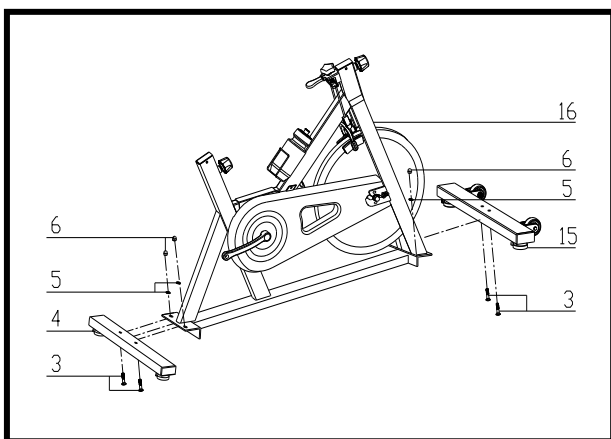
41	ШУРУП 1	6	G5/T 15856.1-2002 ST4.2X16
42	ШУРУП 2	6	GB/T 845-1985 ST4.2*16
43	ШУРУП 3	4	GB/T 845-85 ST4.2*9.5 5
44	ЗОВНІШНІЙ КОЖУХ ЛАНЦЮГА	1	636*265*40
45	МАЛИЙ КОЖУХ ЛАНЦЮГА	1	108*37*3. 5
46	ВІСЬ	1	020*137
47	ДОВГА ФІКСУЮЧА ТРУБА	1	022*17.5*36
35	КОРОТКА ФІКСУЮЧА ТРУБА	1	022*017.5*11
49	ВНУТРІШНІЙ КОЖУХ ЛАНЦЮГА	1	451*262*32
50	ЛАНЦЮГ	1	F=12.7, 106
51	ПРАВИЙ КРИВОШИП	1	170*48
52	ГАЛЬМА	1	2PCS 130м
53	СПЕЦІАЛЬНИЙ ГВИНТ	1	M6* 75
54	ПЛАСТМАСОВІ ГАЛЬМА	2	85*43*13
55	ГВИНТ	2	GB/T 5781-2000 M8*40
56	КОЛЕСО	2	50*23
57	ГАЙКА	4	GB/T 41-2000 M8
58	ФІКСУЮЧА ГАЙКА 2	2	GB/T 6173-2000 M10*1.0 (H=5.0 мм)
59	ФІКСУЮЧА ТРУБА	1	013. 6*10.3*35
60	ПІДШИПНИК	2	6000ZZ
61	МАХОВЕ КОЛЕСО	1	0453*27 (17.5KG)
62	ВІСЬ МАХОВОГО КОЛЕСА	1	10*147
63	БЛОК	2	85*40*6
64	КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА	2	25*1.5
65	ПІНОПЛАСТОВА РУКОЯТКА	2	23*33*465
66.	ФІКСУЮЧА ГАЙКА	1	28*M28*1
67	КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА	2	50*25*1.5
68	ТРИМАЧ КОМП'ЮТЕРА	1	52.5
69	КОМП'ЮТЕР	1	HS-6065
70	КОЖУХ КЕРМА	1	115*89*75
71	КОЖУХ МАХОВОГО КОЛЕСА	1	55*35
72	ШУРУП	1	SR-202 L=500

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. ПІДГОТОВКА:

- А. Перед збиранням переконайтесь, що навколо тренажера достатньо місця.
- В. Використовуйте для збирання інструменти, що йдуть в комплекті.
- С. Перед збиранням, будь-ласка, перевірте чи всі необхідні частини є у наявності (тут ви знайдете малюнок з усіма окремими частинами (позначені номерами), з яких складається цей тренажер.

2. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ:

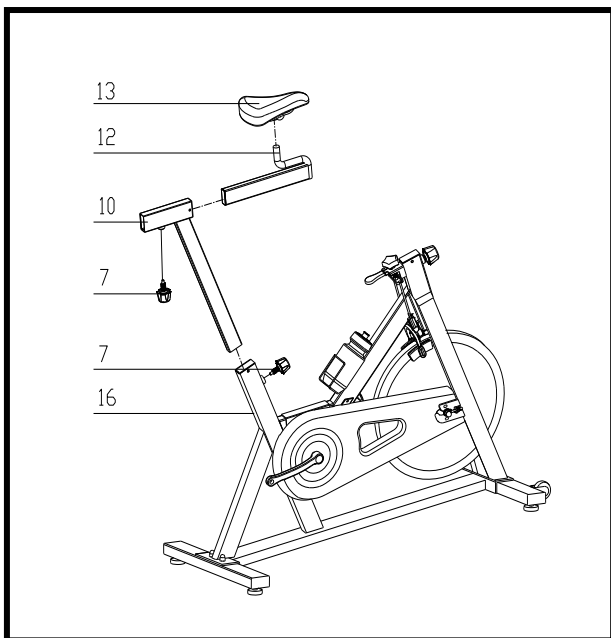


МАЛ.

МАЛ. 1

Вийміть гвинти та гайки з нижньої труби, потім приєднайте передній стабілізатор (15) до головної рами (16) двома плоскими шайбами $\varnothing 8$ (5), ковпачковою гайкою М8 (6) та вагонним гвинтом М8*45 (3).

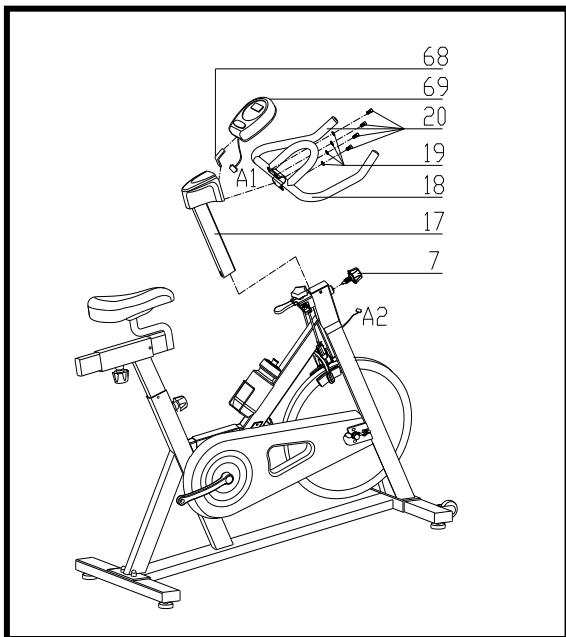
Приєднайте задній стабілізатор (4) до головної рами (16), двома плоскими шайбами $\varnothing 8$ (5), ковпачковою гайкою М8 (6) та вагонним гвинтом М8*45 (3).



МАЛ.

Вставте вертикальну стійку сидіння (10) в гніздо стійки сидіння на головній рамі (16). Потім вставте стійку сидіння (12) в вертикальну стійку сидіння (10). Вам знадобиться ослабити накатну частину пружинного регулятора (7) та потягнути регулятор назад і обрати та вирівняти отвори для бажаної висоти. Відпустіть регулятор та заново закрутіть накатну частину.

Тепер зафіксуйте сидіння (13) на вертикальній стійці сидіння (12), як показано та закрутіть гвинти навколо шурупів під сидінням.



МАЛ.

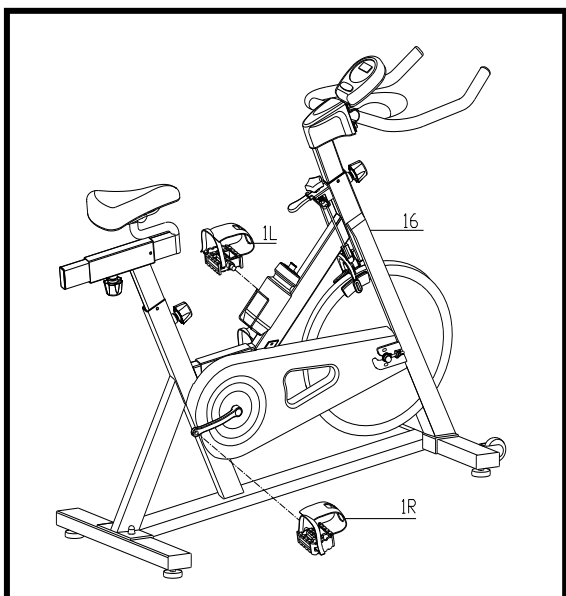
МАЛ. 3

Вставте стійку керма (17) в гніздо стійки сидіння на головній рамі. Вам знадобиться ослабити накатну частину пружинного регулятора (7) та потягнути регулятор назад і обрати та вирівняти отвори для бажаної висоти. Відпустіть регулятор та заново закрутіть накатну частину.

Потім зафіксуйте кермо (18) та тримач комп'ютера (68) двома пружинними шайбами Ø8 (19) та гвинтами М8*15 (20).

УВАГА! ВАМ НЕОБХІДНО НАДІЙНО ЗАФІКСУВАТИ КЕРМО

Вставте комп'ютер (69) в тримач для комп'ютера (68) приєднайте штекер (А1 та А2),



МАЛ.

МАЛ. 4

Педалі (1Л та 1П) позначені як «L» та «R» - ліва та права. Приєднайте їх до відповідних кривошипів. Правий кривошип знаходиться з правої сторони велотренажера, коли ви на ньому сидите. Зауважте, що права педаль повинна крутитись за годинниковою стрілкою, а ліва - проти годинникової стрілки.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

Тренажер електричний та показує всі параметри тренування на дисплеї. Параметри тренування включають: Одометр (якщо є), час, швидкість, дистанція, калорії та пульс (якщо є). Всі параметри тренування обираються кнопкою вибору.

Дія

Режим та функція

Увімкнення	Якщо натиснути кнопку, тренажер увімкнеться, а дисплей покаже параметри останньої вправи.
Оберіть функцію Scan	Натисніть кнопку, тренажер показуватиме 5 параметрів по черзі. Натисніть кнопку «MODE», поки не з'явиться «SCAN» в правому кути внизу. Тренажер буде сканувати час, швидкість, дистанцію, калорії та пульс за 4 секунди.
Одометр (якщо є):	Заново натисніть кнопку «Mode», режим сканування завершиться і позначка «SCAN» зникне. Якщо натискати кнопку, поки не з'явиться «ODO» з вимірюванням в кілометрах. Значення одометру скидається до нуля після заміни батареї.
Час	Натискайте кнопку «Mode», поки «TMR» не дійде до «Time» та не покаже час тренування. Якщо тренажер зупиниться, то час перестане відраховуватись.
Швидкість	В режимі «SPD» дисплей показує значення швидкості. значення: (км/год)
Дистанція	В режимі «DIST» показується значення дистанції. значення: км.
Калорії	В режимі «CAL» показується значення калорій. значення: кКал.
Пульс (якщо є)	В режимі «PULSE» показується швидкість серцебиття користувача за хвилину. Якщо датчик контактує з вухом, приєднайте датчик до вушної мочки перед вимірюванням швидкості пульсу. Якщо датчик вимірювання пульсу контактує з рукою, покладіть руки на обидві контактні подушечки перед вимірюванням швидкості свого пульсу. Якщо сигнал пульсу відсутній протягом 30 секунд, тренажер покаже функцію «Time».
Reset	Натискайте кнопку «MODE» протягом 3 секунд, результат скинеться до нуля.
Автоматичне вимикання	Тренажер автоматично зупиниться за відсутності сигналу протягом 4 хвилин.

НАЛАШТУВАННЯ

Щоб налаштувати висоту сидіння, ослабте пружинний регулятор на вертикальній стійці головної рами та потягніть регулятор назад.

Поставте вертикальну стійку сидіння на бажану висоту так, щоб отвори були вирівняні, потім відпустіть регулятор та заново закрутіть.

*Щоб посунути сидіння вперед в напрямку керма чи назад від нього, відкрутіть регулятор та шайбу і штовхніть регулятор назад.

Поставте горизонтальну стійку сидіння в бажане положення.

Вирівняйте отвори і потім заново закрутіть регулятор.

*Щоб налаштувати висоту керма, ослабте пружинний регулятор та допоміжний регулятор і штовхніть обидва регулятора назад.

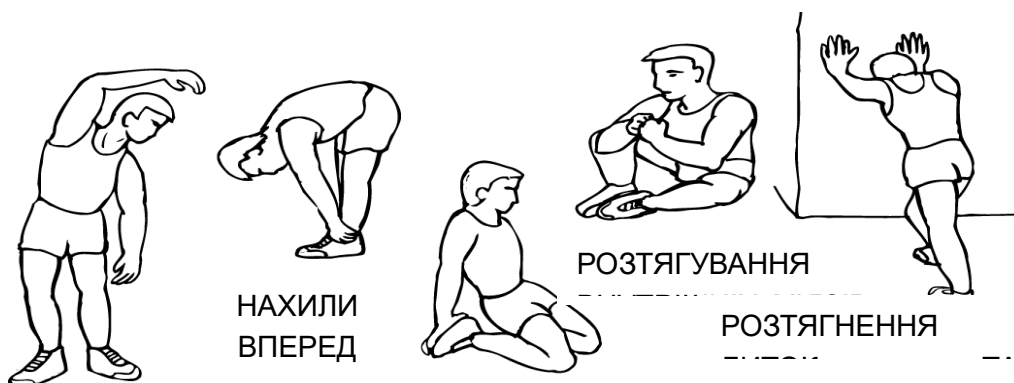
Вставте стійку керма в гніздо на головній рамі до бажаної висоти та вирівняйте отвори, закрутіть пружинний регулятор, а потім допоміжний регулятор.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього велотренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою контролювання калорій, допоможе вам скинути вагу.

1. РОЗМИНКА

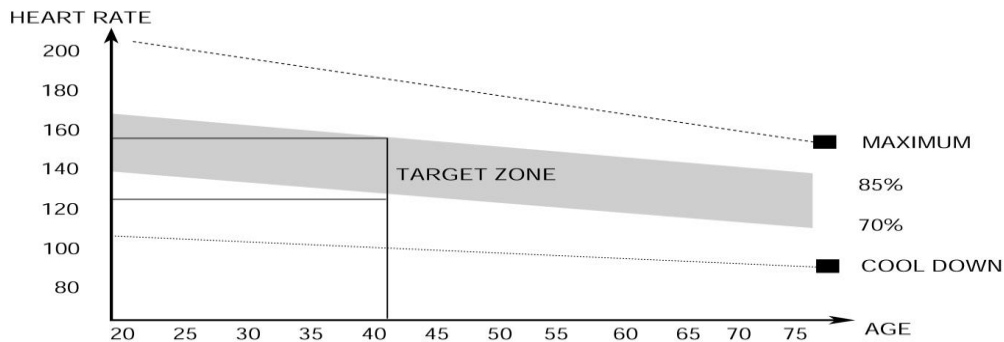
Цей етап дозволяє крові краще циркулювати тілом та краще працювати м'язам. Він також знижує ризик спазмів та травмування м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягнення як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - припиніть.



РОЗТЯГУВАННЯ ЗОВНІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН ТА БІЧНИХ М'ЯЗІВ

3. ВПРАВИ

Це стадія, на якій ви найбільше прикладаєте зусиль. При регулярному використанні ваші ноги стануть сильніші. Важливо зберігати постійний темп протягом тренування. Темп вашого тренування повинен бути достатнім, щоб прискорити серцебиття до цільової зони як вказано нижче.



Цей етап повинен займати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей починають з 15-20 хв.

Цей етап заспокоює серцево-судинну систему та розслаблює м'язи. Це повтор вправ на розігрів, що знижує темп та повинен тривати приблизно 5 хвилин. Вправи для розтягування слід повторити, пам'ятаючи, що не слід змушувати м'язи занадто тягнутись.

Поступово, як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Рекомендується тренуватись щонайменше 3 рази на тиждень та, якщо можливо, рівномірно розподілити протягом тижня.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на велотренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може означати, що ви не можете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися в звичайному темпі як під час розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно збільшити опір, щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Ви може зменшити швидкість, щоб тримати темп серцебиття в цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

Важливим фактором є кількість докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтесь, тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

ВИКОРИСТАННЯ

Регулятор натягнення дозволяє налаштовувати опір педалей. Якщо опір високий педалі крутити важче, якщо низький - легше. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.