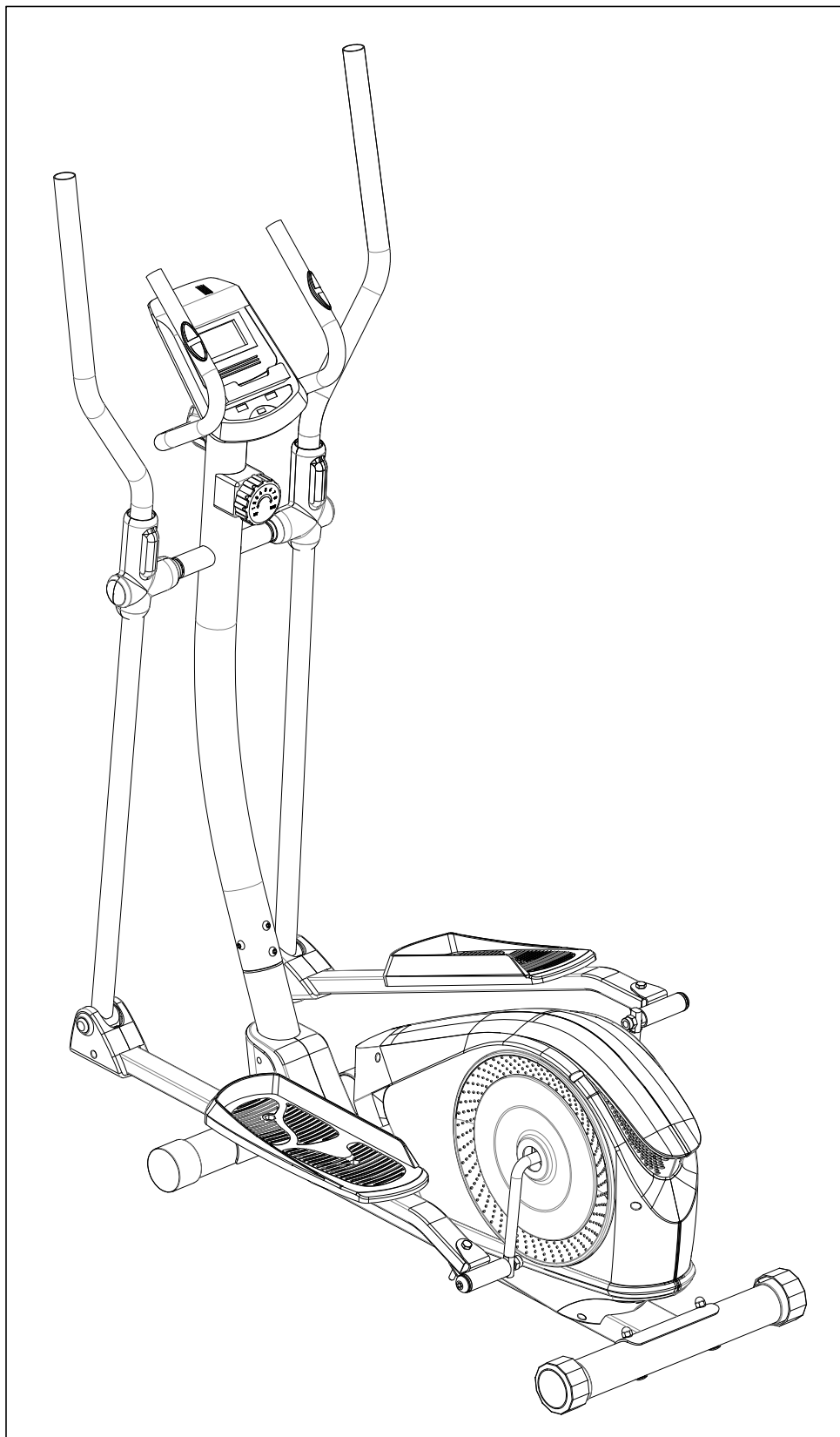


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



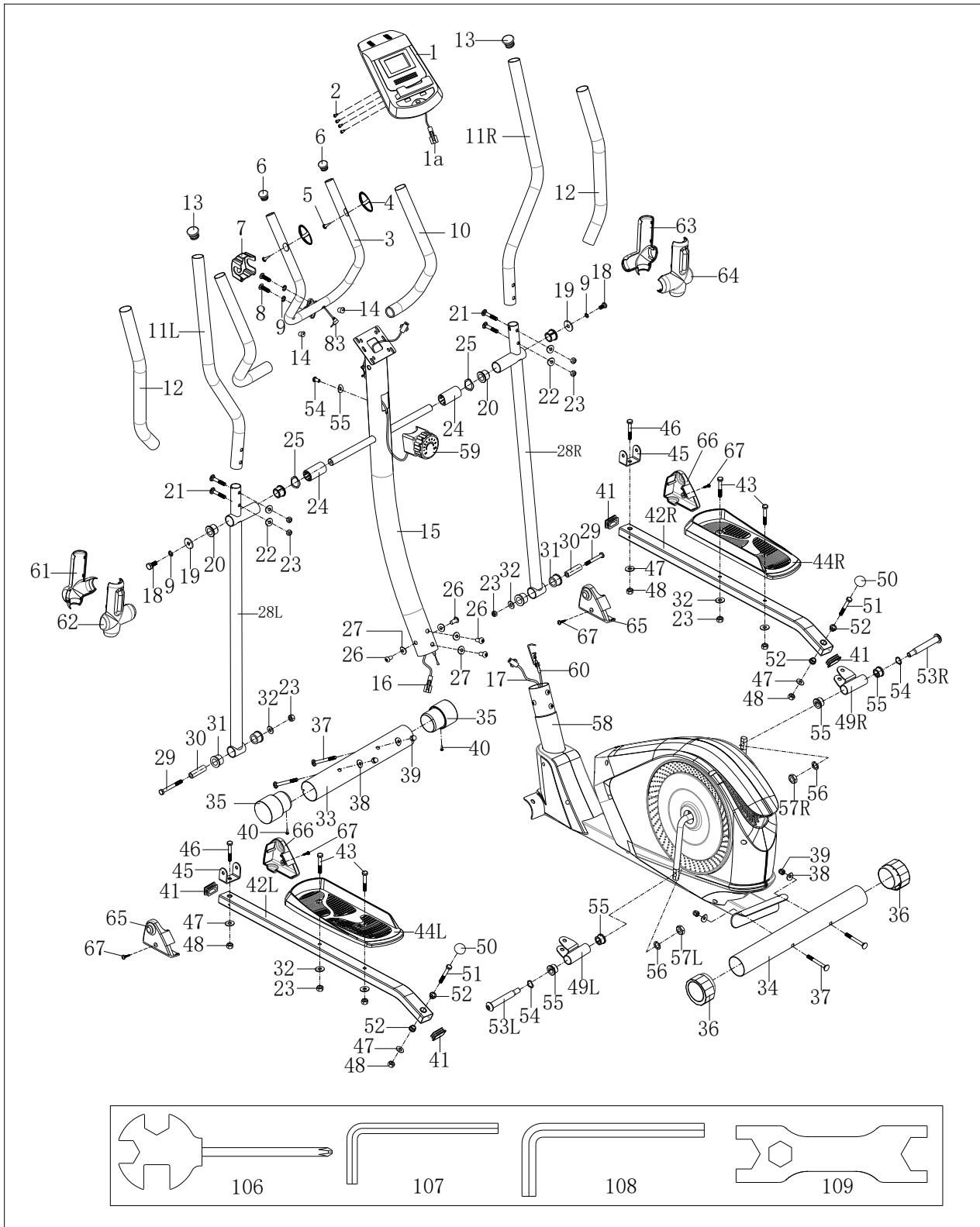
Важливо: уважно ознайомтеся з даною інструкцією перед використанням даного продукту. Зберігайте цей посібник користувача для подальшого використання.

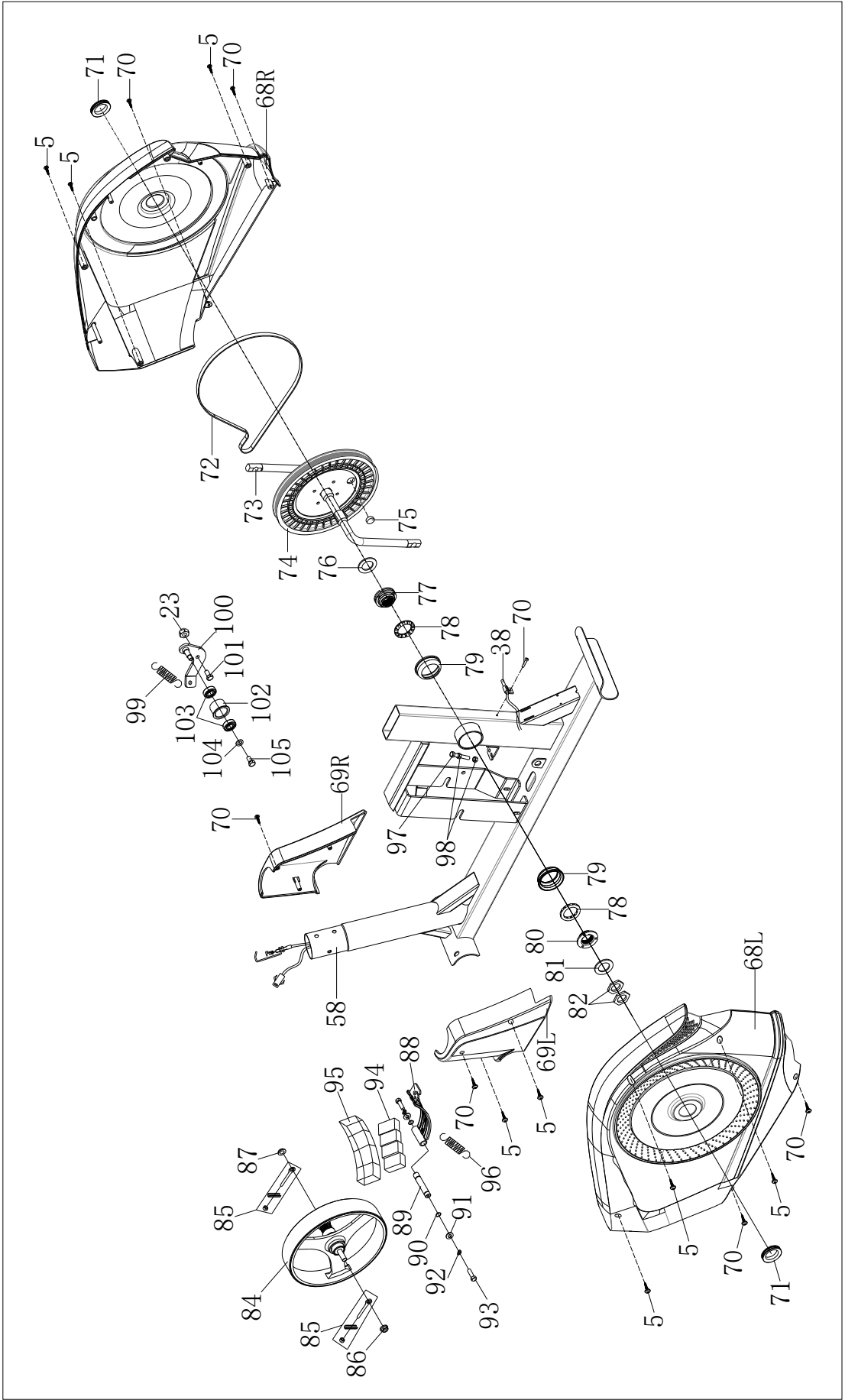
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Ми дякуємо Вам за вибір нашого продукту. Щоб забезпечити вашу безпеку і зберегти здоров'я, будь ласка, використовуйте цей тренажер правильно. Перед складанням і використанням обладнання важливо повністю прочитати цей посібник. Безпечне і ефективне використання може бути досягнуто тільки в тому випадку, якщо тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином. Ви несете відповідальність за те, щоб всі користувачі були проінформовані про всі попередження і запобіжні заходи.

1. Перед початком будь-якої програми вправ ви повинні проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь медичні або фізичні умови, які можуть поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку або перешкодити вам правильно використовувати тренажер. Якщо ви приймаєте ліки, що впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, необхідно обов'язково проконсультуватися з вашим лікарем.
2. Уважно стежте за реакцією вашого організму. Неправильна або надмірна фізична навантаження може завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть вправу, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль або стіскання в грудях, нерегулярне серцебиття, сильну задишку, запаморочення або почуття нудоти. Якщо ви відчуваєте будь-яке з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати програму вправ.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від обладнання. Тренажер призначений для використання дорослими.
4. Використовуйте тренажер на твердій, плоскій і рівній поверхні з захисним покриттям для збереження вашої підлоги. Для забезпечення безпеки тренажер повинен мати навколо себе не менше 2 фути (0,6 метра) вільного простору.
5. Перед використанням переконайтеся, що всі гайки і болти надійно затягнуті. Безпека обладнання може підтримуватися тільки в тому випадку, якщо воно регулярно перевіряється на наявність пошкоджень та / або зносу.
6. Рекомендується змащувати всі рухомі деталі щомісяця.
7. Завжди використовуйте тренажер, як зазначено. Якщо ви виявите будь-які дефектні компоненти під час складання або перевірки тренажера, або якщо ви почуєте будь-які незвичайні шуми, які виходять від обладнання під час використання, негайно припиніть тренування і не використовуйте тренажер, поки проблема не буде усунена.
8. Одягайте відповідний одяг для використання тренажера. Не надягайте вільний одяг, який може заплутатися в тренажері.
9. Ніколи не кладіть пальці або предмети в рухомі частини тренажера.
10. Максимальна вага користувача для цього агрегату складає 120 кг.
11. Даний тренажер не підходить для терапевтичного використання.
12. Ви повинні стежити за собою при підйомі і переміщенні тренажера, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте правильну техніку підйому і зверніться за допомогою, якщо це необхідно.
13. Цей тренажер призначений тільки для домашнього використання всередині приміщення. Він не призначений для комерційного використання!

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	шт
1	Комп'ютер	1
2	Гвинт з хрестоподібної головкою М5 * 10	4
3	Руль	1
4	Пульс (pulse)	2
5	Гвинт з хрестоподібною головкою ST4*19	10
6	Торцева кришка Ф25*16	2
7	Мала кришка	1
8	Гвинт М8*30	2
9	Пружинна шайба d8	4
10	Пена Ф23*3*460	2
11L/R	Руль	2
12	Пена Ф30*3*630	2
13	Торцева кришка Ф32	2
14	Стопор Ф12*11*Ф3	1
15	Підтримуюча трубка	1
16	Середній провід 1050мм	1
17	Провід датчика 1300мм	1
18	Шестигранний болт М8 * 16	2
19	Шайба d8*Ф32*2	2
20	Втулка 2	4
21	Болт каретки М8*45*20	4
22	Дугова шайба d8*Ф20*2*R16	4
23	Гайка с нейлоною вставкою М8*Н7.5	11
24	Прокладка Ф32*Ф19*59*L64	2
25	Волнова шайба d19*Ф25*0.3	2
26	Гвинт М8*16	4

№	Опис	шт
33	Передній стабілізатор	1
34	Задній стабілізатор	1
35	Торцева кришка Ф60*Ф70*95	2
36	Торцева кришка	2
37	Каретний болт М8*73*20*Н5	4
38	Дугова шайба d8*Ф20*2*R30	4
39	Куполообразна гайка М8*Н16	4
40	Гвинт з хрестоподібної головкою ST3 * 10	2
41	Торцева кришка J40*25*15	4
42L/R	Трубка педалей	2
43	Шестигранний болт М8 * 40 * 20	4
44L/R	Педаля	2
45	U-образний кронштейн	2
46	Шестигранний болт М10*42*20	2
47	Шайба d10*Ф20*2	4
48	Гайка с нейлоною вставкою М10*Н9.5	4
49L/R	U-образний кронштейн	2
50	Торцева кришка S16	2
51	Шестигранний болт М10*50*13	2
52	Втулка Ф14*12.5*Ф10.1	4
53L/R	Болт шарніра педалі	2
54	Волнова шайба d17*Ф25*0.3	2
55	Втулка Ф24*20*Ф16.1	4
56	Пружинна шайба 1/2"	2
57L/R	Гайка с нейлоною вставкою 1/2*20*Н8	2
58	Главна рама	1

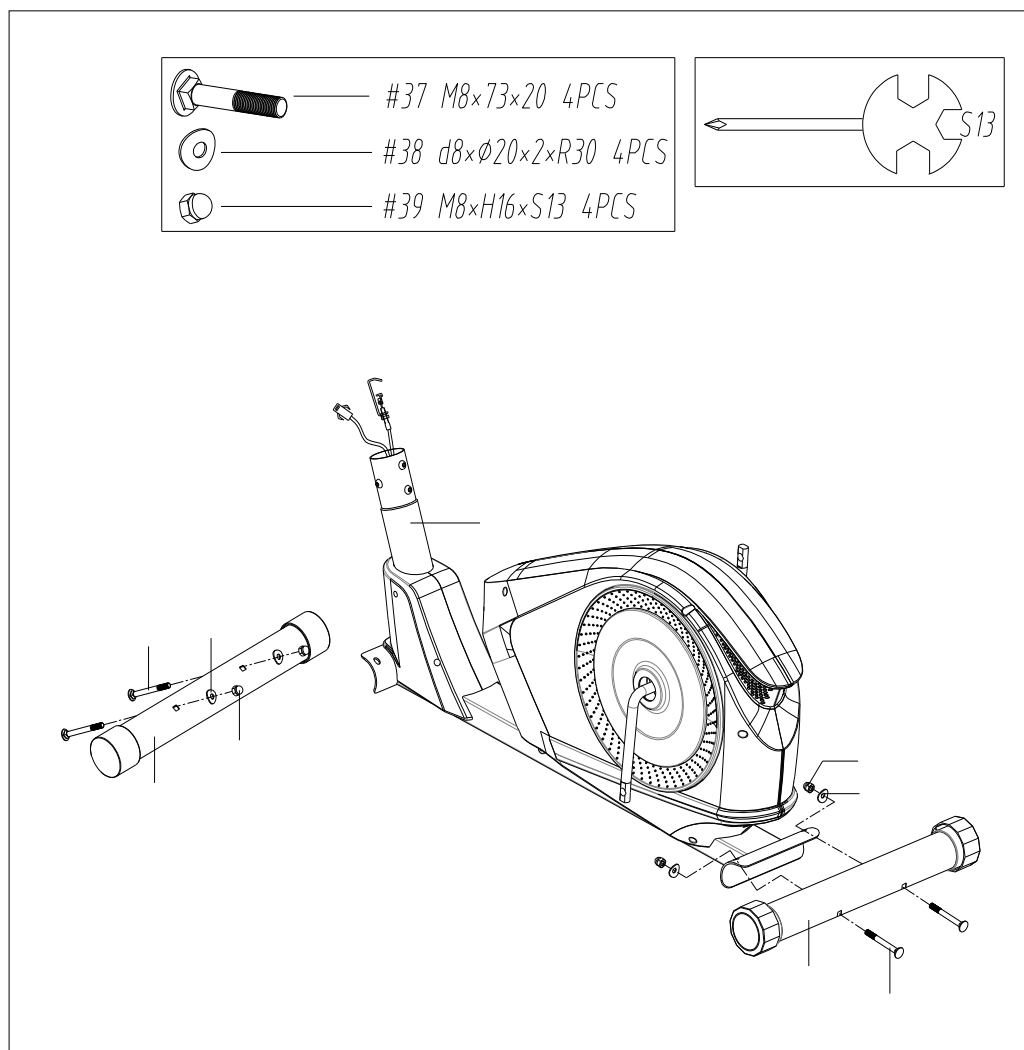
27	Дугова шайба d8*Ф25*2*R30	4
28L/R	Рухома трубка	2
29	Шестигранний болт М8*65*30	2
30	Прокладка Ф14*Ф8. 3*48	2
31	Втулка 1	4
32	Шайба d8*Ф16*1.5	6

59	Регулювання натягу	1
60	Розтяжка	1
61	Кришка руля	1
62	Кришка руля	1
63	Кришка руля	1
64	Кришка руля	1

65	Кришка лівого шагового привода	2
66	Крышка правого шагового привода	2
67	Гвинт М5*10	4
68L/R	Кришка ланцюга	2
69L/R	Передня панель	2
70	Гвинт ST4.2*16	7
71	Крышка рукоятки Ф44*10	2
72	Ремень 6PJ380	1
73	Рукоятка	1
74	Ремінний шків	1
75	МагнитФ15*7	1
76	Плоска шайба II d26 * Ф38*3.0	1
77	Втулка II 15/16 "	1
78	Підшипник	2
79	Корпус воротника	2
80	Корпус лівого воротника I 7/8"	1
81	Шайба I Ф35*22.8*3	1
82	Шестигранна гайка 7/8"L	2
83	Ручка імпульсний провід 800мм	1
84	Маховик	1
85	Група болтів	2
86	Фланцева гайка М10*1.0*Н9	1
87	Шестигранна тонка гайка М10*1.0*Н5	1

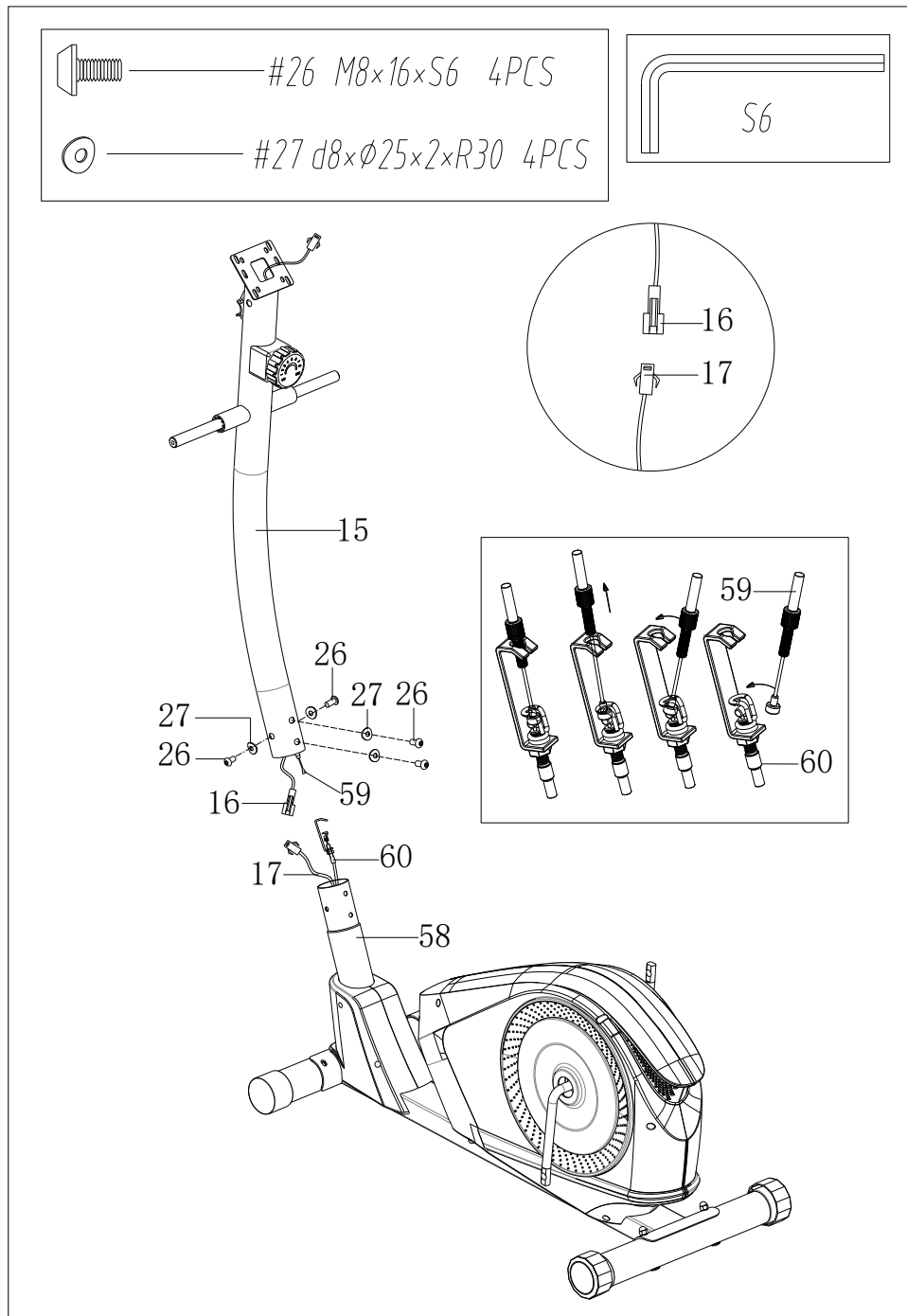
88	Магнитна доска	1
89	Ось Ф12*67	1
90	Стопорне кільце d12	2
91	Шайба d6*Ф16*1	2
92	Пружина шайба d6	2
93	Шестигранний болт М6*20	2
94	Магнит 40*25*10	4
95	Пластикова решітка	1
96	Натяжна пружинаФ1.2*Ф10*50*N26	1
97	Шестигранний болт М6*36	1
98	Шестигранна гайка М6	2
99	Натяжна пружина Ф2. 5 * Ф16*75*N17	1
100	Сталевий кронштейн	1
101	Гвинт М8*19	1
102	Прижимний ролик Ф37*3232*24	1
103	Підшипник 6000-RS	2
104	Шайба d6*Ф16*1.5	1
105	Шестигранний болт М6*12	1
106	Гайка S13-14-15	1
107	Гайковерт С6	1
108	Гайковерт С8	1
109	Гачний ключ S17-19 内 S17	1

Крок 1:



1. Прикріпіть передній стабілізатор (33) і задній стабілізатор (34) до головної рами (58) за допомогою каретного болта (37), дугової шайби (38) і куполоподібної гайки (39).

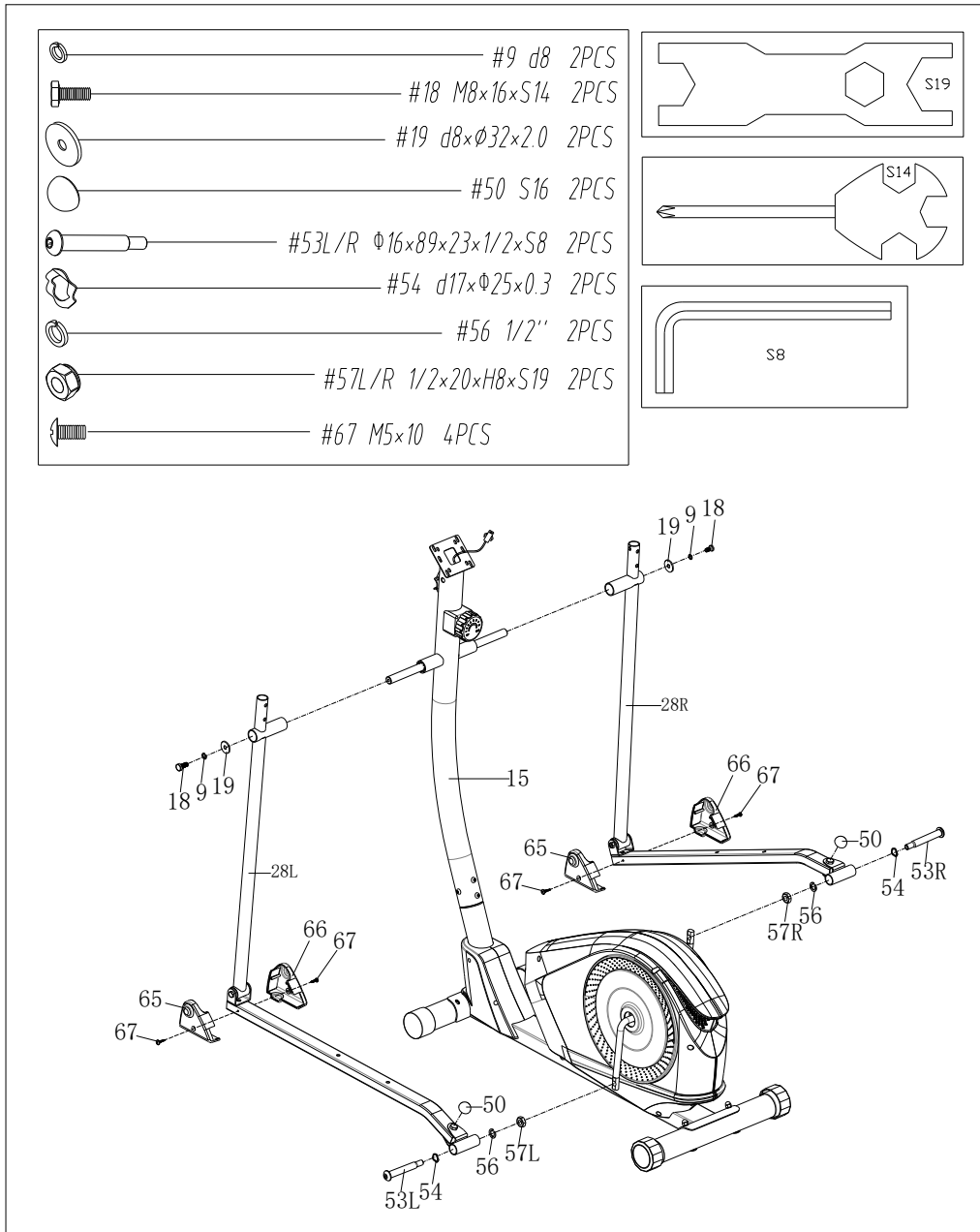
Крок 2:



1. З'єднайте регулятор натягу (59) і розтяжку (60).
З'єднайте середній провід (16) і провід датчика (17).

2. Прикріпіть опорну трубу (15) до основної рами (58) за допомогою гвинта (26) та дугового шайби (27).

Крок 3:

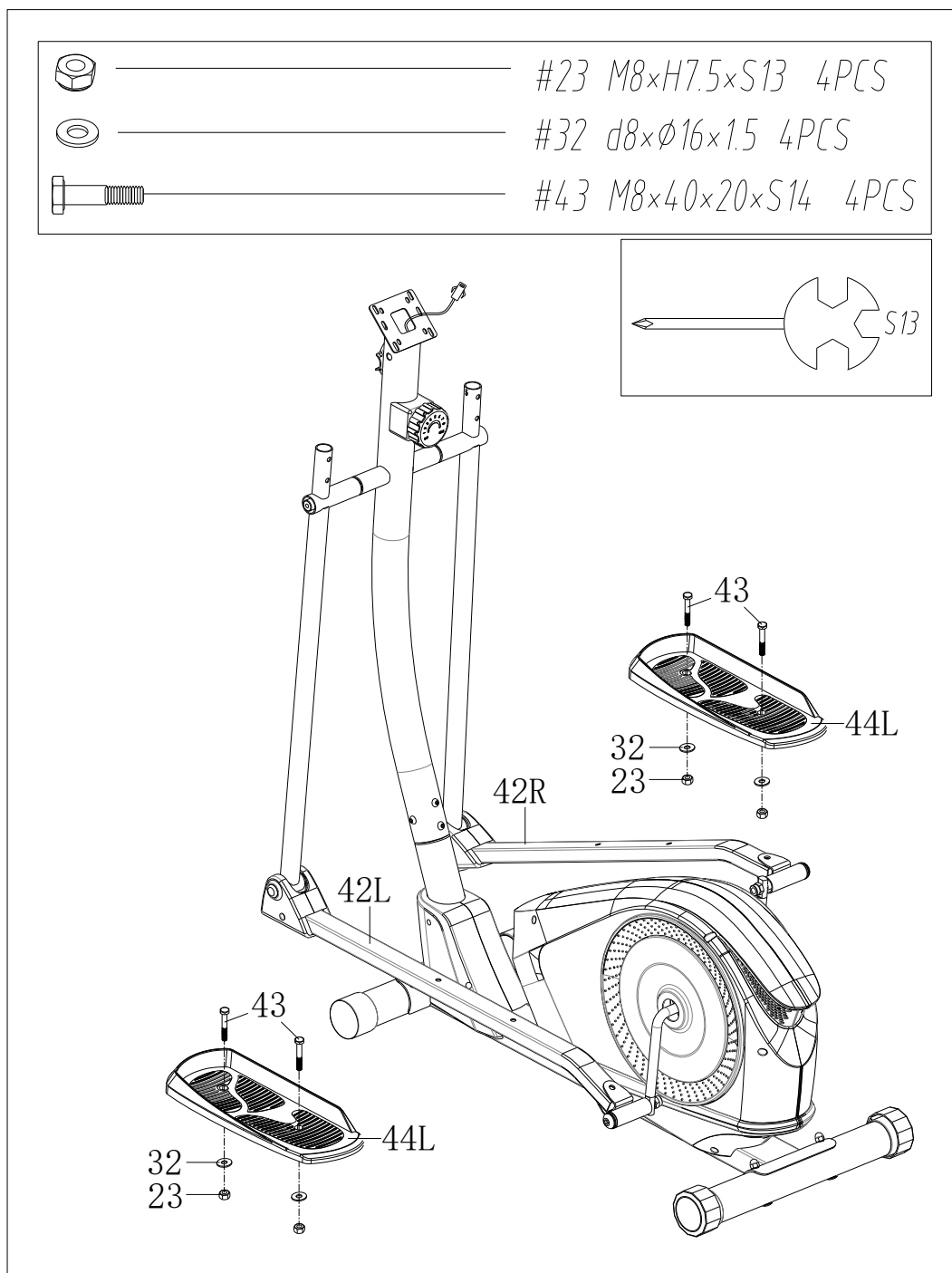


1. Посуньте хитний стержень (28L / R) на опорну трубу (15) з шестигранним болтом (18), пружинною шайбою (9) і шайбою (19).

2. Прикріпіть трубку педалі (42L / R) до кривошипа за допомогою болта шарніра педалі (53L / R) і хвильової шайби (54), закріпіть і затягніть пружинною шайбою (56) і гайкою з нейлонової вставкою (57L / R). Потім прикріпіть торцеву кришку (50) до трубки педалі.

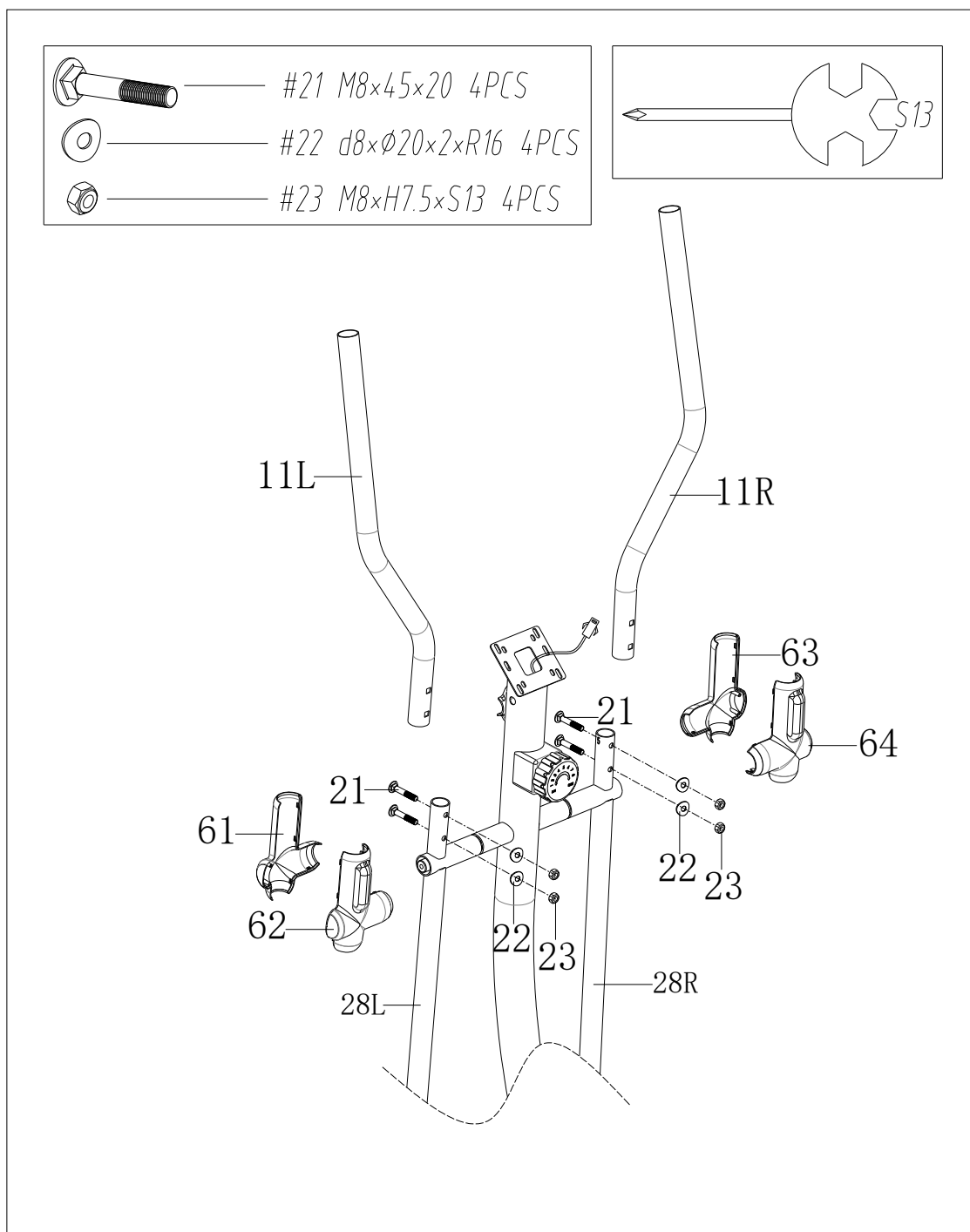
3. Прикріпіть кришку шагового приводу (65 і 66) до трубки педалі (42L/R) за допомогою гвинта (67).

Крок 4:



1. Прикріпіть педаль (44L / R) до трубки педалі (42L / R) за допомогою шестигранного болта (43), шайби (32) і гайки з нейлонової вставкою (23).

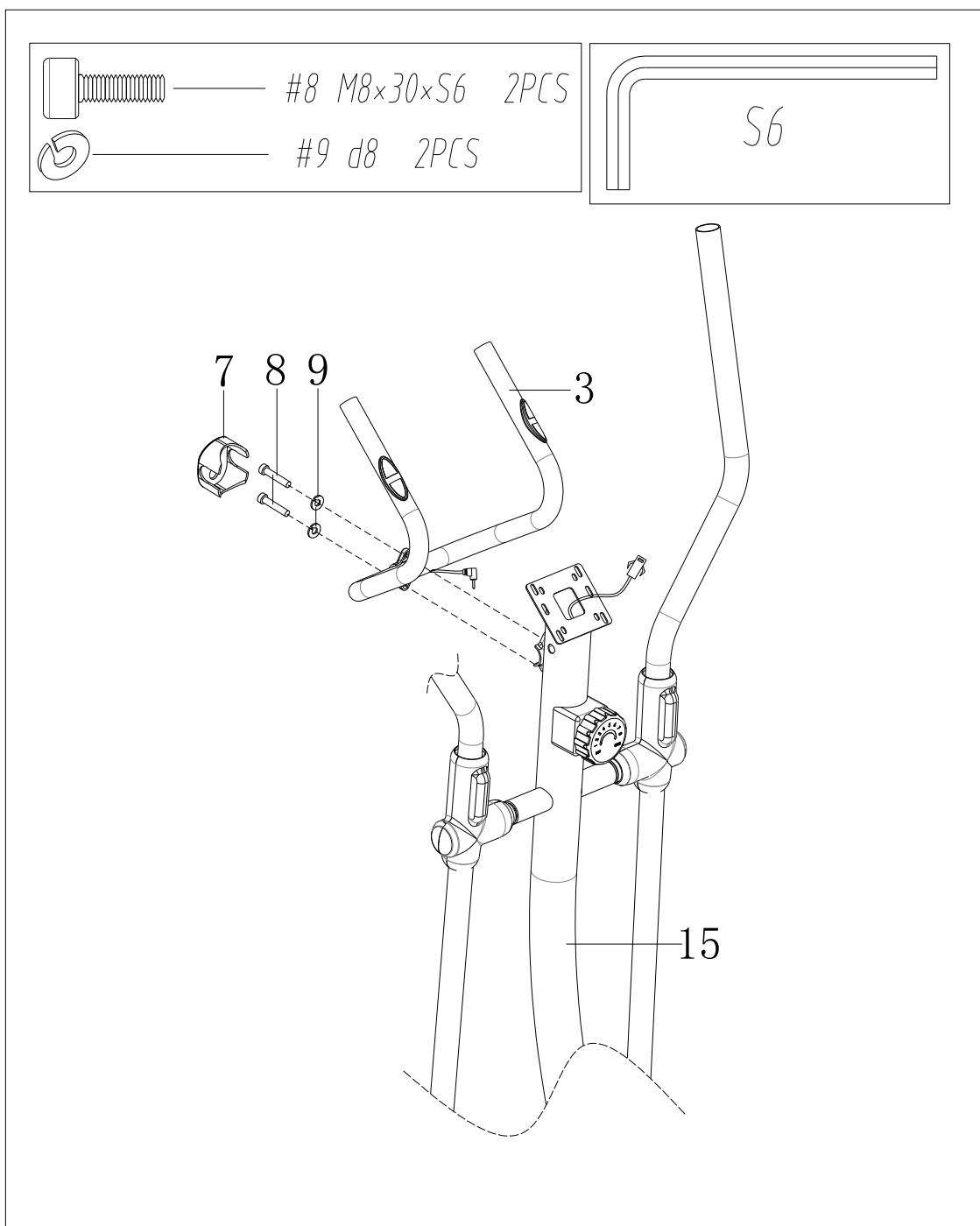
Крок 5:



1. Прикріпіть руль (11L/R) до поворотного стержня (28L/R) з допомогою кареточного болта (21), дугового шайби (22) і гайки з нейлонової вставкою (23).

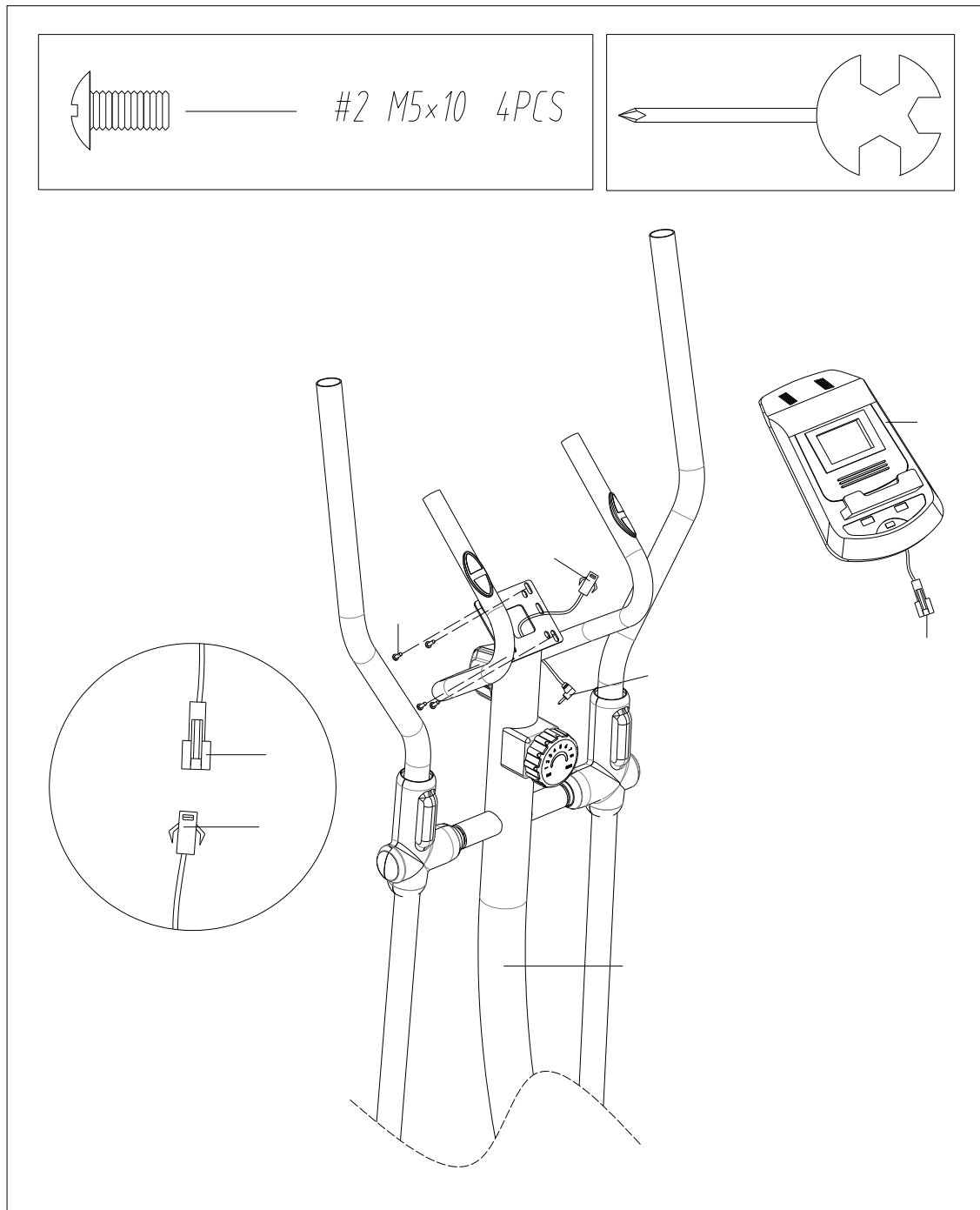
2. Прикріпіть кришку руля (61 і 62) і (63 і 64) до руля (11L / R)

Крок 6:



1. Прикріпіть руль (3) до опорної трубі (15) за допомогою гвинта (8), пружинної шайби (9) і кришки (7).

Крок 7:



1. З'єднайте середній провід (16) і комп'ютерний провід (1A).
2. Приєднайте комп'ютер (1) до опорної трубки (15) за допомогою гвинта (2).

Потім вставте імпульсний провід ручки (83) в отвір на задній панелі комп'ютера (1).

Складання завершено!

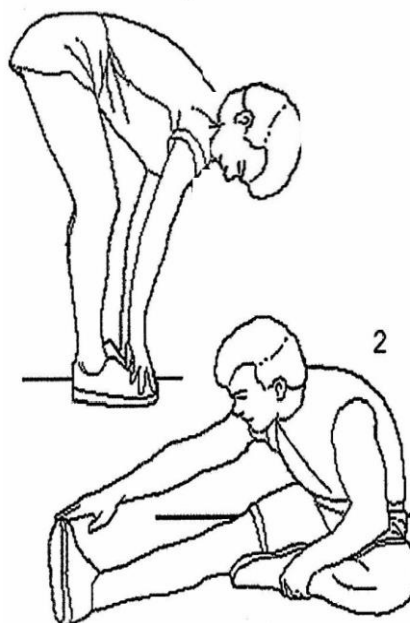
Краткое руководство

Упражнение на растяжку

Независимо от того насколько вы спортивны, пожалуйста, сначала немного разомнитесь, Разогретая мышца будет легко растягиваться, так что разогрейтесь 5-10 минут, после этого мы предлагаем провести следующее упражнение на растяжку – пять раз.10 заходов за каждый раз или дольше, послетренировки необходимо будет повторить.

1. Касания пальцев ног

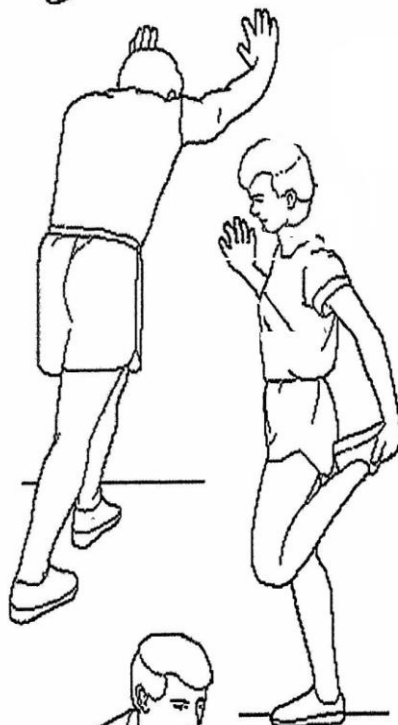
Медленно наклонитесь вперед от талии, опуская спину и плечи. Плечи расслабляются, когда вы тянетесь к пальцам ног, дотягиваетесь вниз, насколько это возможно, и удерживайте в течение 15 отсчетов. И затем вернитесь в исходное положение, повторите упражнение 3 раза.(Рисунок 1)



2. Растягивания

Сядьте, вытянув правую ногу. Левая нога отдыхает и находится на внутренней стороне правого бедра. Потянитесь к пальцу ноги как можно дальше, по возможности. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Расслабьтесь, а затем повторите, но только с левой ногой. Затем отдохните и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (Рисунок 2)

3



3. Упор

Прислонитесь к стене левой ногой перед правой, а руки выставьте вперед, держите правую ногу прямо и левую ногу поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене, задержитесь, затем повторите на другой стороне в течение 15 отсчетов. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (Рисунок 3)

4



5

4. Растяжка четырехглавой мышцы

Опираясь одной рукой о стену для равновесия, потянитесь назад и вытяни правую ногу вверх. Поднесите пятку как можно ближе

к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, расслабьтесь. Повторяйте по три раза на каждую ногу. (Рисунок 4).

5. Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы подошвы ваших ног вместе с коленями указывали наружу. Подтяните ноги как можно ближе к паху, по возможности. Осторожно подтяните колени к полу.

Держите позу 15 секунд. 3 атем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза. (Рисунок 5).

МОНИТОР С УРОВНЕМ ЖИРА И ВОСТАНОВЛЕНИЕМ РИТМА ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

NO.00171

■ КНОПКИ

1. РЕЖИМ

Нажмите эту кнопку, чтобы переключить дисплей или выбрать окно, которое необходимо установить.

2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ / ВВЕРХ

- i. В состоянии настройки нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение настройки в соответствующем мигающем окне для ВРЕМЕНИ (TIME), ДИСТАНЦИИ (DIST), КАЛОРИЙ (CAL) и ТЕМПАРАТУРЫ (TEMP) (°C или °F)
- ii. В состоянии без тренировки или без настройки нажмите эту кнопку, чтобы войти/выйти из функции восстановления пульса.

3. ВНИЗ

В состоянии настройки нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение настройки в соответствующем мигающем окне для ВРЕМЕНИ (TIME), ДИСТАНЦИИ (DIST), КАЛОРИЙ (CAL) и ТЕМПАРАТУРЫ (TEMP) (°C или °F)

4. СБРОС/НАЧАТЬ

- i. В состоянии настройки нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение настройки в соответствующем мигающем окне для ВРЕМЕНИ (TIME), ДИСТАНЦИИ (DIST) и КАЛОРИЙ (CAL).
- ii. В разделе настройки уровня жира нажмите эту кнопку, чтобы провести тест на процент жира.
- iii. В состоянии монитора удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля.

5. ЖИР

В состоянии без физических упражнений нажмите эту кнопку, чтобы войти/выйти из настройки параметров уровня жира.

■ ФУНКЦИИ

1. СООТНОШЕНИЕ СКОРОСТИ И УРОВНЯ ЖИРА

- i. Показывает скорость в пределах 0.0~99.9 км/час.
- ii. Показывает коэффициент жира.

2. ВРЕМЯ/ИМТ

- i. Подсчитайте общее время от начала упражнения до конца в пределах 0 ~ 99 мин 59 сек.
- ii. Время тренировки можно установить заранее, когда оно приблизится к заранее установленному времени, монитор включит предупреждение на 10 секунд. Максимальное заданное время составляет 99 минут.
- iii. Отображение индекса массы тела (ИМТ).

3. РАССТОЯНИЕ / СОО

- i. Подсчитайте дистанцию от начала упражнения до конца в пределах 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 км.
- ii. Дистанцию тренировки можно установить заранее, когда оно приблизится к заранее установленной дистанции, монитор включит предупреждение на 10 секунд. Максимальное заданное расстояние составляет 99,9 км.
- iii. Отображение скорости основного обмена (СОО).

4. КАЛОРИИ/ТЕМПЕРАТУРА

- i. Подсчитайте общее количество калорий, потребляемых от начала упражнения до конца в пределах 0,0 ~ 99,9 ~ 999 ккал.
- ii. Значение калории можно установить заранее, когда оно приблизится к заданному значению калорий, монитор подаст сигнал на 10 секунд.
- iii. Дисплей комнатной температуры (TEMP).

5. ПУЛЬС

- i. Прикоснитесь к датчику пульса и считывайте частоту сердечных сокращений в минуту. Диапазон составляет 40 ~ 240 ударов за минуту.

6. ТРЕВОГА

Монитор будет "пищать" при нажатии кнопок "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN", "RESET/GO" или "BODYFAT".

7. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ И АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАПУСК/ОСТАНОВКА

- i. Без какого-либо сигнала тренировки или работы в течение 8 минут питание автоматически выключится, и вся память будет очищена, за исключением параметров жировых отложений и температуры.
- ii. Как только работа восстановится, монитор включится автоматически.

■ ОПЕРАЦИЯ

1. ВЫБОР

Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать окно отображения, которое должно быть предварительно настроено, и значение в соответствующем окне будет мигать. Затем нажмите UP/DOWN, чтобы увеличить / уменьшить значение, чтобы достичь желаемого времени, расстояния или уровня калорий и задать сигнал тревоги. Удерживайте кнопку UP/DOWN, чтобы быстро увеличить / уменьшить значение. Нажмите кнопку RESET, чтобы сбросить значение в соответствующем мигающем окне.

2. ПУЛЬС

Затем войдите в режим считывания пульса. Пожалуйста, положите обе ладони на контактные площадки, и монитор покажет вашу текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM) на ЖК-дисплее через 3~4 секунды.

Примечание: во время процесса измерения пульса, из-за зажатия контакта, значение измерения может быть выше чем фактическая частота пульса во время первых 2 ~ 3 секунд, после чего она вернется к нормальному уровню. Значение измерения не может рассматриваться для постановления диагноза.

3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

В состоянии без установки и без тренировки сначала проверьте свой пульс, как указано выше. Затем нажмите RECOVERY/UP, чтобы войти в функцию восстановления пульса. На дисплее отобразится обратный отсчет до 1 минуты, а также частота вашего пульса. Держите датчик пульса, пока он не отсчитает до нуля. Затем он будет показывать ваш уровень восстановления пульса от F1 до F6, то есть от самого быстрого восстановления до самого медленного. Самое быстрое восстановление F1 – самое лучшее. Нажмите RECOVERY / UP еще раз, чтобы выйти из функции восстановления импульса.

4. УРОВЕНЬ ЖИРА, ИМТ И СОО

В состоянии без тренировки нажмите BODYFAT, чтобы ввести настройки параметров жировых

отложений. Вы можете установить из приведенной ниже последовательности: порядковый номер (1 ~ 8), вес (кг), рост (см), возраст (лет), пол. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующей настройке параметров. Нажмите кнопку RECOVERY/UP, чтобы увеличить значение настройки, а затем нажмите кнопку DOWN, чтобы уменьшить его.

Когда вы закончите настройку, удерживайте датчик пульса и нажмите RESET / GO. Затем дисплей покажет уровень жира в вашем теле в течение 6 секунд.

Нажмите BODYFAT еще раз, чтобы выйти из теста уровня жира в организме.

Замечание:

- i. Во время установки параметров, тест жировых отложений автоматически прекратится, если не будет никакой деятельности в течении 10 секунд.
- ii. Во время теста жировых отложений он будет отображать Er.1 если нет смысла тестировать цель в течение 10 секунд.

■ КОНТРАСТ УРОВНЯ ЖИРА

Пол/Возраст	Пониженная масса	Здоровый	Слегка избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение
Мужчина/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Мужчина/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Женщина/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Женщина/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

■ ЗАМЕНА БАТАРЕИ

Когда дисплей станет тусклым или неразборчивым, извлеките аккумулятор и замените его на AAA UM4 R03.