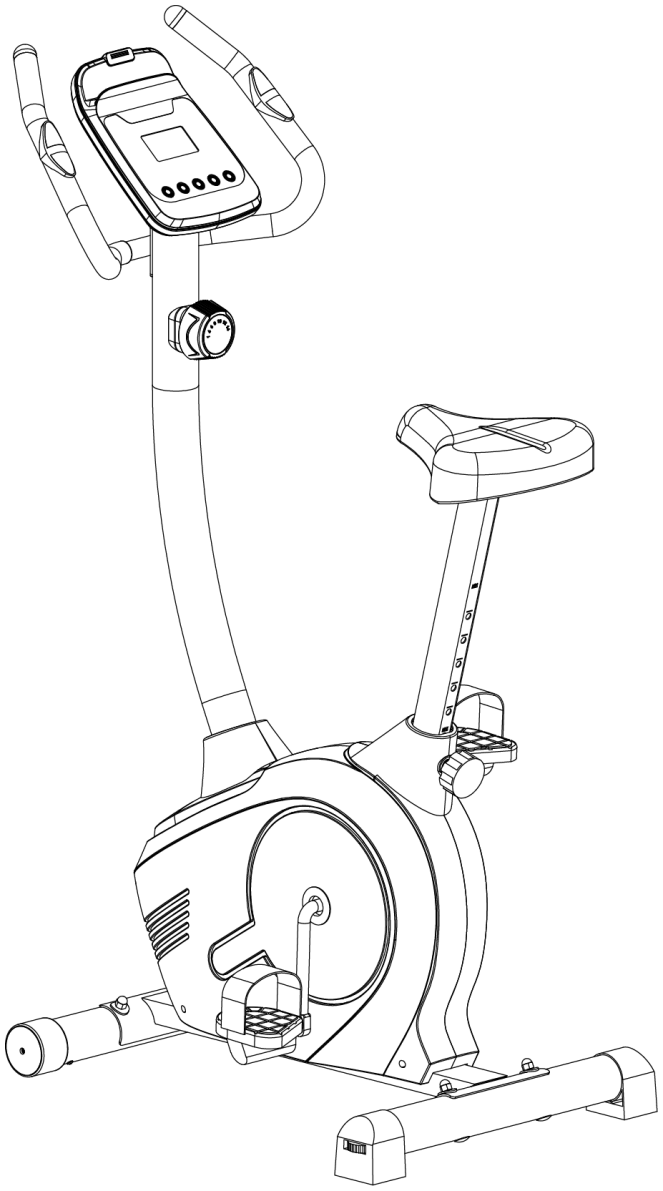
МАГНІТНИЙ ВЕРТИКАЛЬНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР E-51000

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 110 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.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМП'ЮТЕРА

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ЧАС (TIME) ……..... 0:00-99:59

ШВИДКІСТЬ (SPEED (SPD)) ..……0,0-99,9 км/год (миль/год)

ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE) ……..……..…....0,00-9999 км (миль)

КАЛОРІЇ (CALORIES) ……..…....0,0-9999 кКал

※ОДОМЕТР (ODOMETER (ODO)) ……..……..…0,0-9999 км (миль)

※ОБ/ХВ (RPM) ……..……...0-9999

※ПУЛЬС (PULSE (PUL)) ……..…….40~240 уд/хв

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE (РЕЖИМ): Ця кнопка дозволяє обрати і зафіксувати необхідну функцію.

※**SET (НАЛАШТУВАННЯ):** Дозволяє налаштувати значення часу (TIME), дистанції (DISTANCE), калорій (CALORIES), пульсу (PULSE).

※**CLEAR (RESET) (СКИДАННЯ):** Кнопка дозволяє скинути значення до нуля при її натисканні.

※ **ON/OFF (START/STOP) (ВВІМК/ВИМК (СТАРТ/СТОП):** Кнопка дозволяє увімкнути та відключити комп'ютер.

Примітка: Функції з позначкою ※є додатковими.

КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ:

1. **AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧНЕ ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ):**

◆ Комп'ютер вмикається при натисканні будь-якої кнопки або коли датчик отримує сигнал про рух тренажера.

◆ Комп'ютер автоматично вимикається, коли датчик не отримує сигнал про рух тренажера або якщо не натискати кнопки протягом 4-х хвилин.

2. **RESET (СКИДАННЯ):**Дані комп'ютера можна скинути або вийнявши батарейки, або натиснувши і утримуючи кнопку MODE протягом 3-х секунд.

3. **MODE (РЕЖИМ):**Для вибору режиму SCAN, або щоб зафіксувати функцію на дисплеї (LOCK), якщо вам зараз не потрібний режим сканування (SCAN), натисніть кнопку MODE, коли на дисплеї блимає потрібна вам функція.

ФУНКЦІЇ:

1. **TIME (ЧАС):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «TIME». Відображається загальний час тренування.

2. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «SPEED». Відображається поточна швидкість.

3. **DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «DISTANCE». Відображається пройдена на тренуванні дистанція.

4. **CALORIE (КАЛОРІЇ):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «CALORIE». Відображаються калорії, спожиті під час тренування.

5. **ODOMETER (ОДОМЕТР)** (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «ODOMETER». Відображається загальна дистанція за всі тренування.

6. **RPM (ОБЕРТИ НА ХВИЛИНУ)** (ЯКЩО Є): Вимірює середню кількість обертів.

7. **PULSE (ПУЛЬС)** (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «PULSE». Відображається поточний пульс в ударах на хвилину. Щоб виміряти пульс та отримати достатньо точні дані, візьміться обома руками за пластини пульсового датчика (або прикріпіть вушну кліпсу до вуха) та потримайте протягом 30 секунд.

SCAN (СКАНУВАННЯ): Дисплей автоматично змінюється кожні 4 секунди.

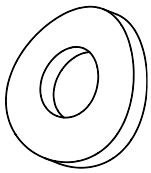
БАТАРЕЙКИ: Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

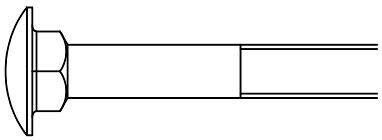
№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
001	Основна рама	1	034	Втулка	1
002	Передня опора Ø60x1.5x380	1	035	Гайка підшипника II 7/8"	1
003	Задня опора Ø60x1.5x480	1	036	Крутеневе колесо	1
004	Стояк сидіння	1	037	Корпус підшипника	2
005	Стояк рукоятки	1	038	Підшипник 6001	2
006	Рукоятка	1	039	Фіксований диск	2
007	Комп'ютер	1	040	Шайба Ø6XØ12X1.0	7
008	Болт M5*10	4	041	Болт M6X12	6
009	Дріт датчика L=1000 мм	1	042	Болт M6x10	1
010	Заглушка рукоятки Ø25	2	043	Шайба Ø6XØ16X1.2	4
011	М'яке покриття рукоятки Ø24XØ30X490	2	044	Болт M6X12	2
012	Пульсовий датчик із дротом L=750 мм	2	045	Кронштейн натяжного колеса	1
013	Шуруп ST4.2x20	4	046	Ролик натяжного колеса	1
014	Болт M8X16	6	047	Шайба Ø47*Ø10.5*0.4	1
015	Шайба Ø8XØ16X1.5	2	048	Болт M8X20	1
016	Велика шайба Ø8XØ20X2.0	8	049	Болт-знімач M8X75	2
017	Ручка-регулятор натягу	1	050	Корпус підшипника	2
018	Натяжний пас L=1500 мм	1	051	Кульковий підшипник	2
019	Велика шайба Ø5XØ15X1.0	1	052	Втулка валу	1
020	Болт M5X55	1	053	Шайба Ø24XØ40Xδ3.0	1
021	Датчик із дротом L=500 мм	1	054	Втулка вала II	1
022	Заглушка передньої опори	2	055	Шайба Ø23XØ34.5Xδ2.5	1
023	Болт	4	056	6-гранна пласка гайка	2
024	Ковпачкова гайка M8	4	057	Магнітна пластина	1
025	Заглушка задньої опори	2	058	Магнітна рама	1

026	Ліва педаль	1	059	Магніт 40X25X10	4
027	Права педаль	1	060	Шуруп ST2.9X9	5
028	Ручка-регулятор стояка сидіння M16	1	061	Натяжна пружина	1
029	Подушка сидіння	1	062	Болт M6X45	1
30	Шайба Ø8X Ø 16x1,5	4	063	Гайка M6	2
031	Гайка M8 S13	4	064	Вісь магнітної пластини	1
032	Кожух трубки сидіння	1	065	Стопорне кільце Ø12*1.0	2
033	Кожух трубки інструменту	1	066	Болт M6X15	2
067	Пасовий шків з кривошипом	1	072	Саморіз ST4.2X0	4
068	Пас	1	073	Саморіз ST4.2X25	5
069	Лівий кожух ланцюга	1	074	Торцевий ключ S6	1
070	Правий кожух ланцюга	1	075	Мультитул з хрестовою викруткою S10, S13, S14, S15	1
071	Кожух-заглушка	2			

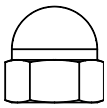
ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ І АКСЕСУАРІВ ДЛЯ СКЛАДАННЯ



(14) Вигнута шайба Ø8xØ20
4 шт.



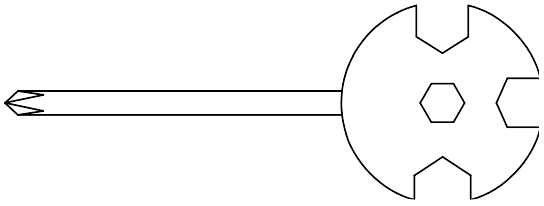
(17) Болт M8x70



(30) Ковпачкова гайка M8

ДЕТАЛІ ТА ІНСТРУМЕНТИ

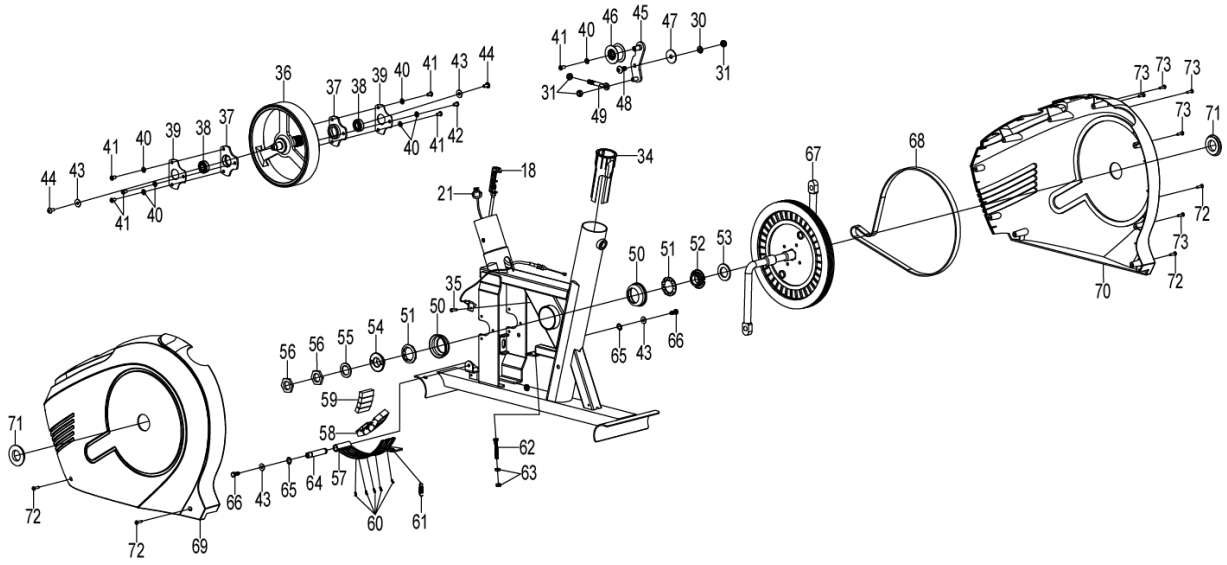
Торцевий ключ S6
1 шт.



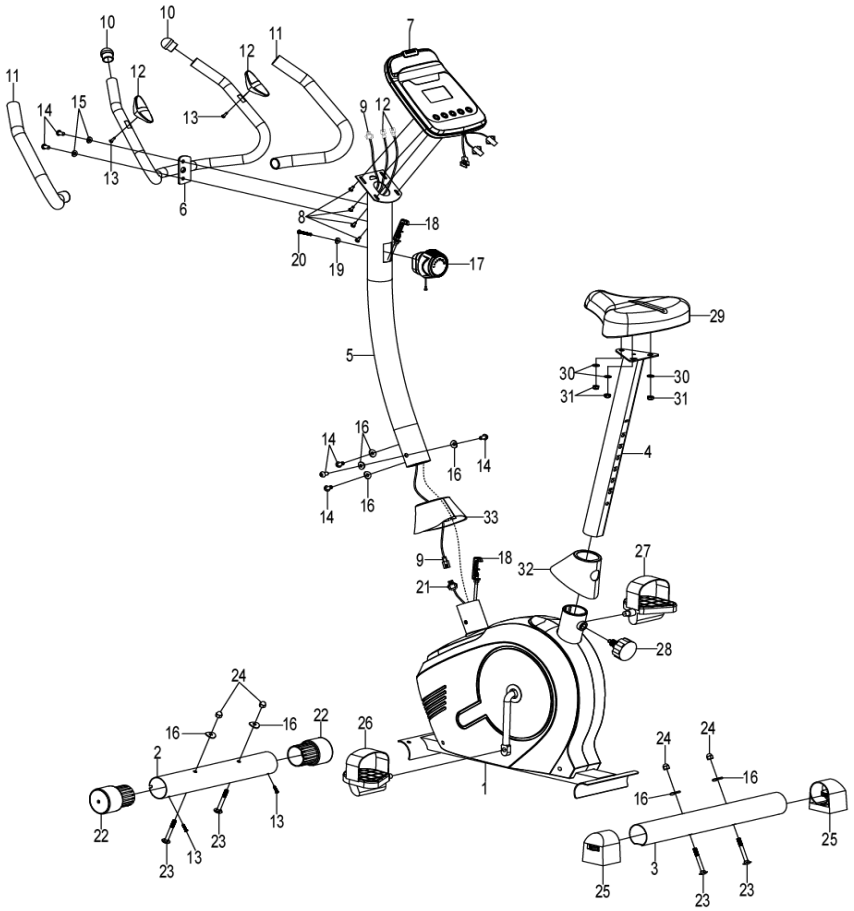
Мультитул з хрестовою викруткою S10, S13, S14, S15
1 шт.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИД

A.

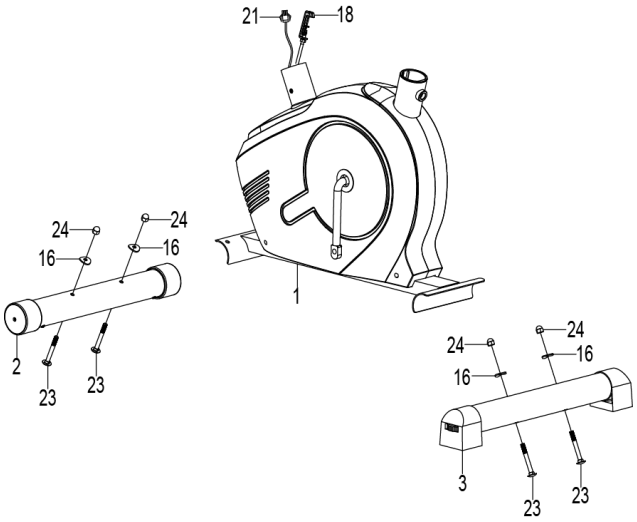


B.



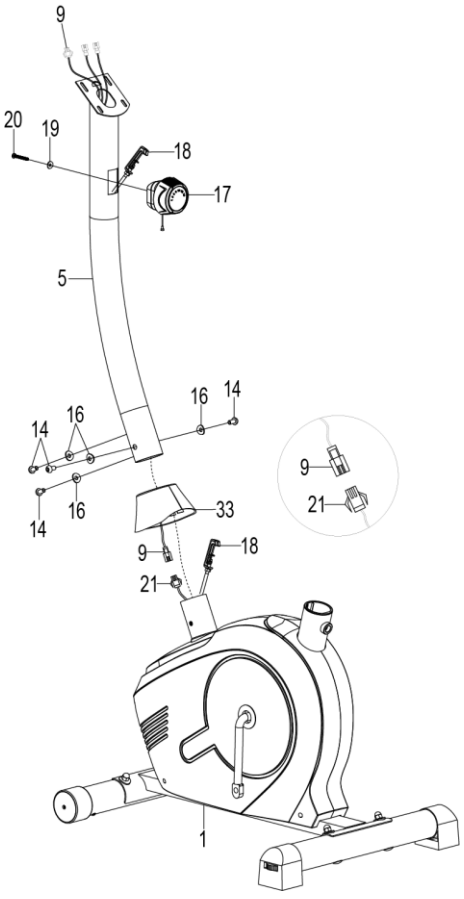
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

1. Складання передньої і задньої опори



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 M8x70 (23), двох вигнутих шайб Ø8x20 (16) і двох ковпачкових гайок M8 (24). Затягніть ковпачкові гайки за допомогою інструменту з хрестоподібною викруткою, що входить в комплект поставки.
Встановіть задню опору (3) позаду основної рами (1) і сумістіть отвори для болтів.
Прикріпіть задню опору (3) до заднього вигину основної рами (1) за допомогою двох болтів M8x70 (23), двох вигнутих шайб Ø8x20 (16) і двох ковпачкових гайок M8 (24). Затягніть ковпачкові гайки за допомогою інструменту з хрестоподібною викруткою, що входить в комплект поставки.

2. Складання стояка рукоятки



Викрутіть чотири болти M8x16 (14) і чотири великі вигнуті шайби Ø8xØ16x2 (16) з основної рами (1).
Викрутіть болти за допомогою ключа S6, що входить в комплект поставки.
Посуньте кришку стояка рукоятки (33) на стояк (5).
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 M8x16 (14) і чотирма великими вигнутими шайбами Ø8xØ16x2 (16), які були зняті раніше. Затягніть болти ключем S6, що входить в комплект поставки. Посуньте кришку стояка рукоятки (33) вниз на основну раму (1).

3. Складання подушки сидіння та стояка сидіння

Зніміть три нейлонові гайки M8 (31) і три шайби Ø8xØ16x1.5 (30) з нижньої сторони подушки сидіння (29). Зніміть нейлонові гайки за допомогою багатофункціонального інструменту з хрестоподібною викруткою, що входить в комплект поставки.

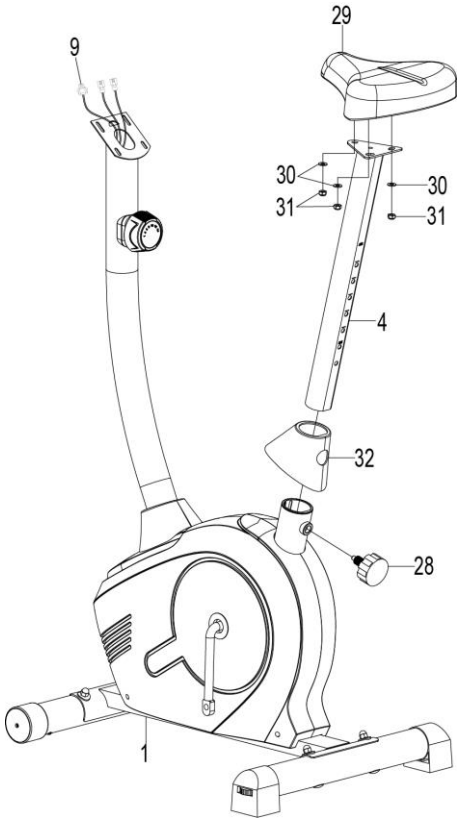
Встановіть болти на нижній стороні подушки сидіння (29), пропустивши через отвори у верхній частині стояка сидіння (4), закріпіть трьома знятими раніше нейлоновими гайками M8 (31) і трьома шайбами Ø8xØ16x1,5 (30). Затягніть нейлонові гайки за допомогою інструменту з хрестоподібною викруткою, що входить в комплект поставки.

Посуньте кришку сидіння (32) до упору в стояк сидіння (4). Вставте стояк сидіння (4) в основну раму (1).

Відрегулюйте положення сидіння і встановіть ручку-регулятор M16x1,5 на стояк сидіння (32).

Поверніть ручку-регулятор M16x1,5 (32) за годинниковою стрілкою, щоб закрутити її.

Посуньте кришку стояка рукоятки (32) вниз на основну раму (1).



4. Встановлення педалей

Кривошипи, педалі, осі педалей і ремінці педалей позначені літерою «R» для правої сторони та літерою «L» для лівої сторони.

Вставте вісь лівої педалі (26) у різьбовий отвір у лівому кривошипі (67).

Поверніть вісь педалі вручну проти годинникової стрілки до упору.

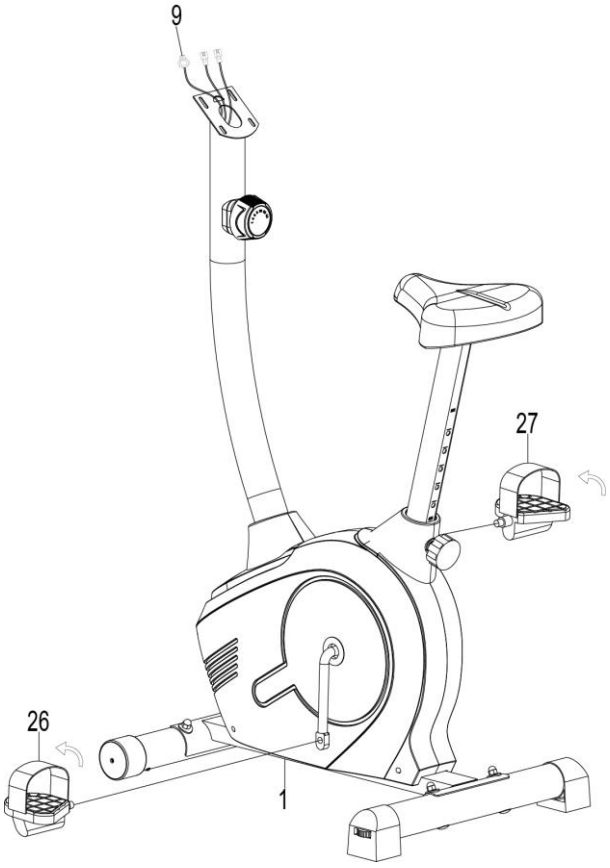
Примітка: НЕ повертайте вісь педалі за годинниковою стрілкою, це призведе до зриву різьби!

Затягніть вісь педалі лівої педалі (26) за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.

Вставте вісь правої педалі (27) у різьбовий отвір у правому кривошипі (67).

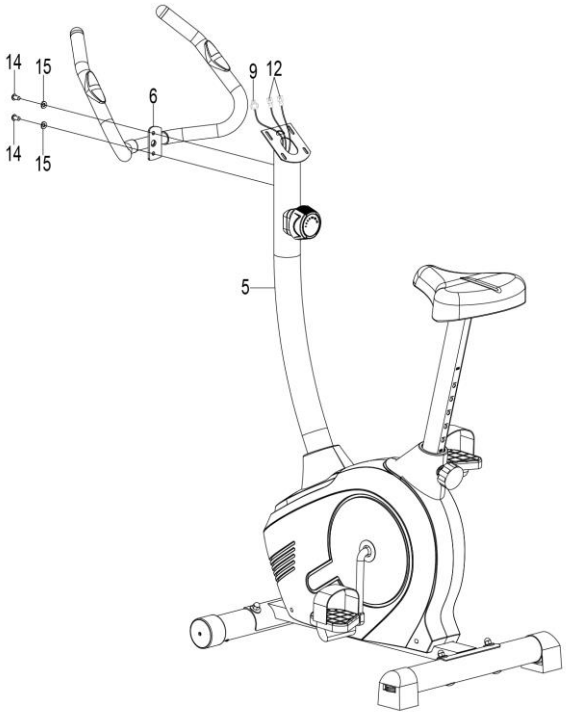
Поверніть вісь педалі вручну за годинниковою стрілкою до упору.

Затягніть вісь правої педалі (27) за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



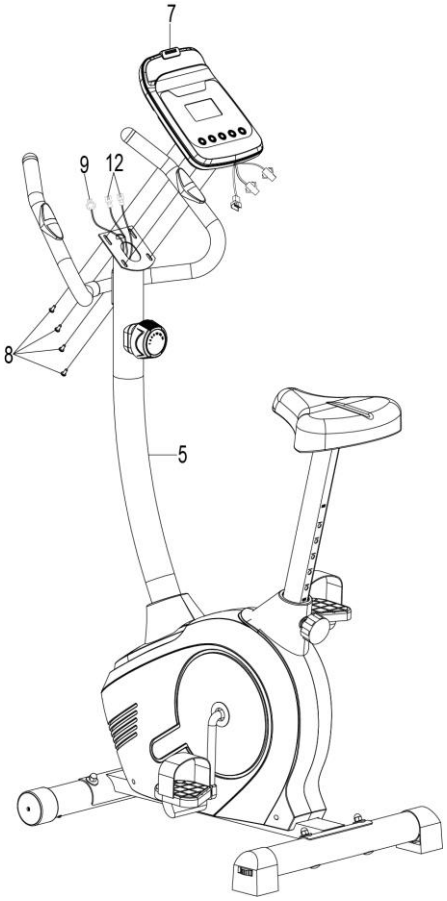
5. **Встановлення рукояток**

Викрутіть два болти M8x15 (14) і дві вигнуті шайби Ø16xØ8x1.5 (15) зі стояка рукоятки (5). Викрутіть болти за допомогою ключа S6, що входить в комплект поставки.
Вставте дроти датчика пульсу (12) в отвір на стояку рукоятки (5), а потім витягніть їх з верхнього кінця стояка рукоятки (7).
Закріпіть рукоятку (6) на стояку (5) за допомогою двох болтів M8x15 (15) і двох вигнутих шайб Ø16xØ8x1,5 (15), які були зняті раніше. Затягніть болти ключем S6, що входить в комплект поставки.



6. Встановлення комп'ютера

Викрутіть чотири болти M5x10 (8) з комп'ютера (7). Викрутіть болти за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.
Підключіть дроти датчика пульсу (9) і подовжувальний дріт датчика (12) до дротів, що йдуть від комп'ютера (7). Вставте дроти в стояк рукоятки (5).
Закріпіть комп'ютер (7) на верхньому кінці стояка рукоятки (5) чотирма болтами M5x10 (8), які були зняті раніше. Затягніть болти за допомогою інструменту, що входить в комплект поставки.



УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ
Під час тренування, тренажер розгойдується.	При необхідності 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 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.

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.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ І РОЗСЛАБЛЕННЯ

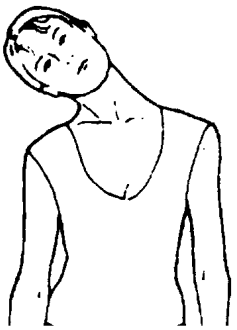
Успішна програма тренування складається з розминки, аеробних вправ та вправ для розслаблення. Виконуйте всю програму як мінімум два - три рази на тиждень, роблячи день перерви між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

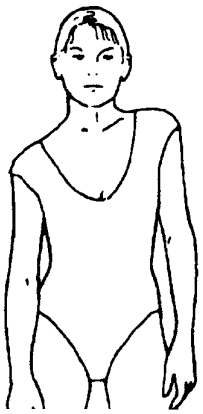
АЕРОБНІ ВПРАВИ - це будь-які тривалі вправи, що доставляють кисень до м'язів через серце та легені. Аеробні вправи покращують фізичну форму легенів і серця. Аеробним тренуванням сприяють будь-які рухи, в яких задіяні великі м'язи, наприклад, ніг, рук і сідниць. Серце б'ється швидше, дихання більш глибоке.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



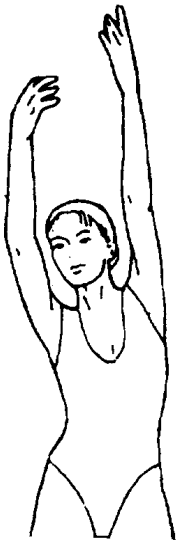


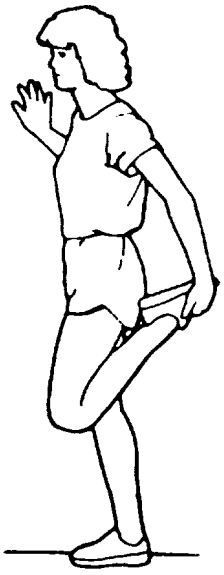
ПІДЙОМИ ПЛЕЧЕЙ

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.



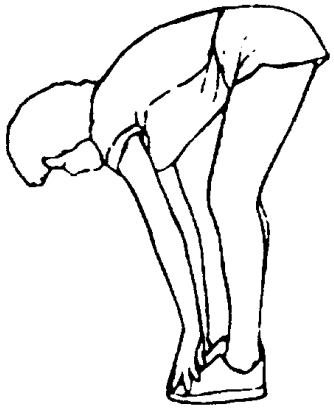


РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСІВ

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.

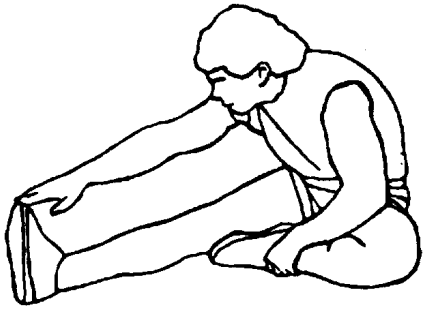
РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН

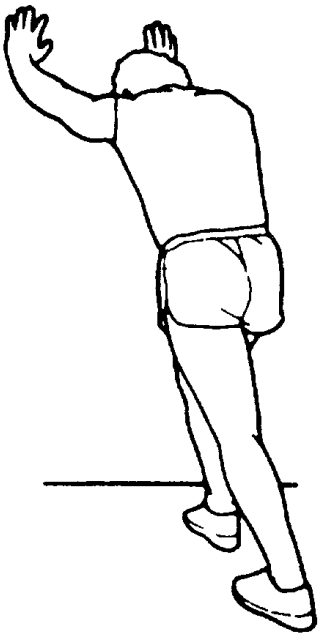
Сядьте так, щоб ступні були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Злегка притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.



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.