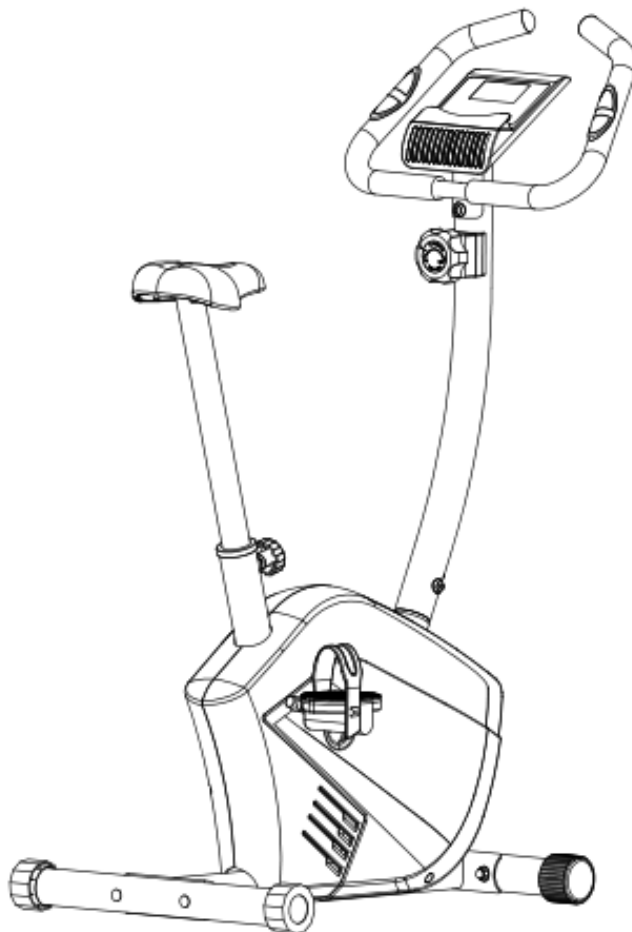


МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ЕСОФІТ Е-103В ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ЗМІСТ

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ-----

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ-----

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА -----

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ-----

ІНСТРУКЦІЯ ДО КОНСОЛІ-----

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ

БЕЗПЕКА

1. Зберігайте цей посібник у надійному місці, вам може знадобитися перечитати його пізніше.

2. Не складайте і не використовуйте тренажер, доки ви уважно не прочитаєте цей посібник. Безпеки та ефективності можна досягти лише тоді, коли тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином. Переконайтеся, що всі, хто користується цим тренажером, були поінформовані про всі попередження та застереження.

3. Для безпечного використання потрібно встановити тренажер на стійку, рівну підлогу. Щоб захистити підлогу від пошкоджень, підстеліть під тренажер килимок. Не використовуйте тренажер у вологих приміщеннях, таких як сауна, біля басейну тощо. З міркувань безпеки навколо тренажеру необхідно залишити не менше 0,5 метра вільного простору.

4. Перш ніж розпочати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь стани чи захворювання, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або заважати вам правильно використовувати тренажер. Порада лікаря також необхідна, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.

5. Прислуховуйтеся до себе, слідкуйте за своїм самопочуттям. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчули будь-який із наступних симптомів: біль, стискання

в грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед тим, як продовжувати свої тренування.

6. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера; його повинні складати й використовувати лише дорослі.

7. Тренажер призначений лише для домашнього використання. Максимальна вага користувача: 110 кг.

8. Тренажер непридатний для лікувальних цілей.

9. Обираючи спортивний одяг та взуття для занять на тренажері, уникайте занадто просторого одягу, що може зачепитися за тренажер або обмежити чи завадити вашим рухам.

10. Під час тренування тримайте спину прямо.

11. Перед використанням тренажера перевірте, чи надійно закріплені і закручені рукоятки, сидіння, гайки та болти.

12. Щодо регульованих деталей, пам'ятайте про їх максимальне положення, не переходьте за позначку «stop», інакше є ризик отримання травм.

13. Завжди використовуйте тренажер, як зазначено. Якщо під час складання або перевірки тренажера ви виявите деталі з дефектом, або якщо під час використання ви почуєте якісь незвичні звуки, негайно зупиніться. Не використовуйте тренажер, поки проблему не буде вирішено.

14. Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажера, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте належні способи підйому та/або за необхідності звертайтеся за допомогою.

15. Всі рухомі деталі (педаль, рукоятка, сидіння тощо) потребують

щотижневого технічного обслуговування. Перевіряйте їх кожного разу перед використанням. Якщо щось зламалося або розкрутилося - відремонтуйте чи полагодіть. Знову користуватися тренажером можна тільки після того, як він буде відремонтований та полагоджений.

16. Зверніть увагу на відсутність системи вільного колеса, це становить серйозний ризик травм.

17. Опір можна збільшити чи зменшити, повертаючи регулятор опору.

18. Заблокуйте тренажер після використання.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

1. Безпечність тренажера можна підтримувати лише в тому випадку, якщо він регулярно перевіряється на предмет пошкоджень та/або зносу (наприклад, рукоятки, педалі та сидіння). Дуже важливо замінювати несправні деталі та не використовувати тренажер до завершення ремонту.

2. Регулярно перевіряйте, чи затягнуті належним чином деталі, чи закріплені гайками і болтами.

3. Не забувайте регулярно змащувати рухомі деталі.

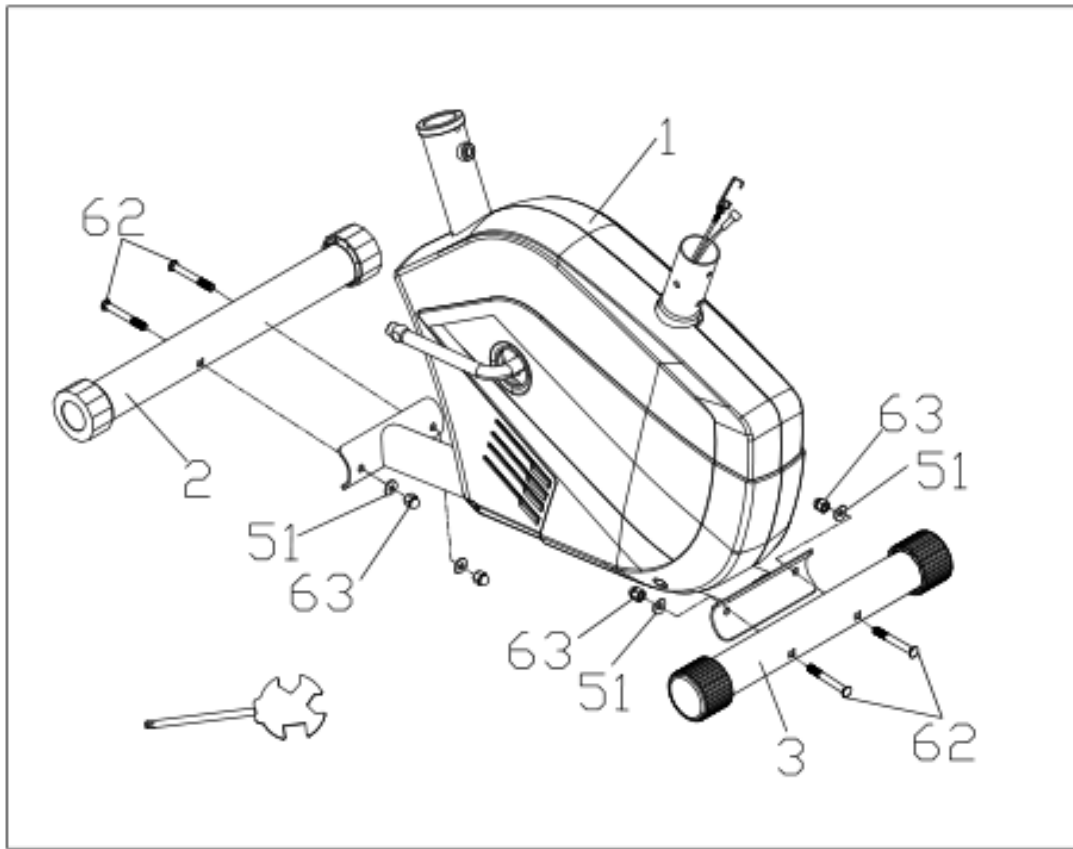
4. Особливу увагу слід приділяти деталям, які найбільш піддаються зносу - гальмівна система, педалі тощо.

5. Оскільки піт є дуже їдким, не залишайте його на емальованих чи хромованих деталях тренажера, особливо на комп'ютері. Після тренування одразу протріть тренажер. Емальовані деталі можна очистити вологою губкою. Слід уникати будь-яких агресивних або їдких засобів чищення.

6. Зберігайте тренажер в чистому та сухому приміщенні подалі від дітей.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

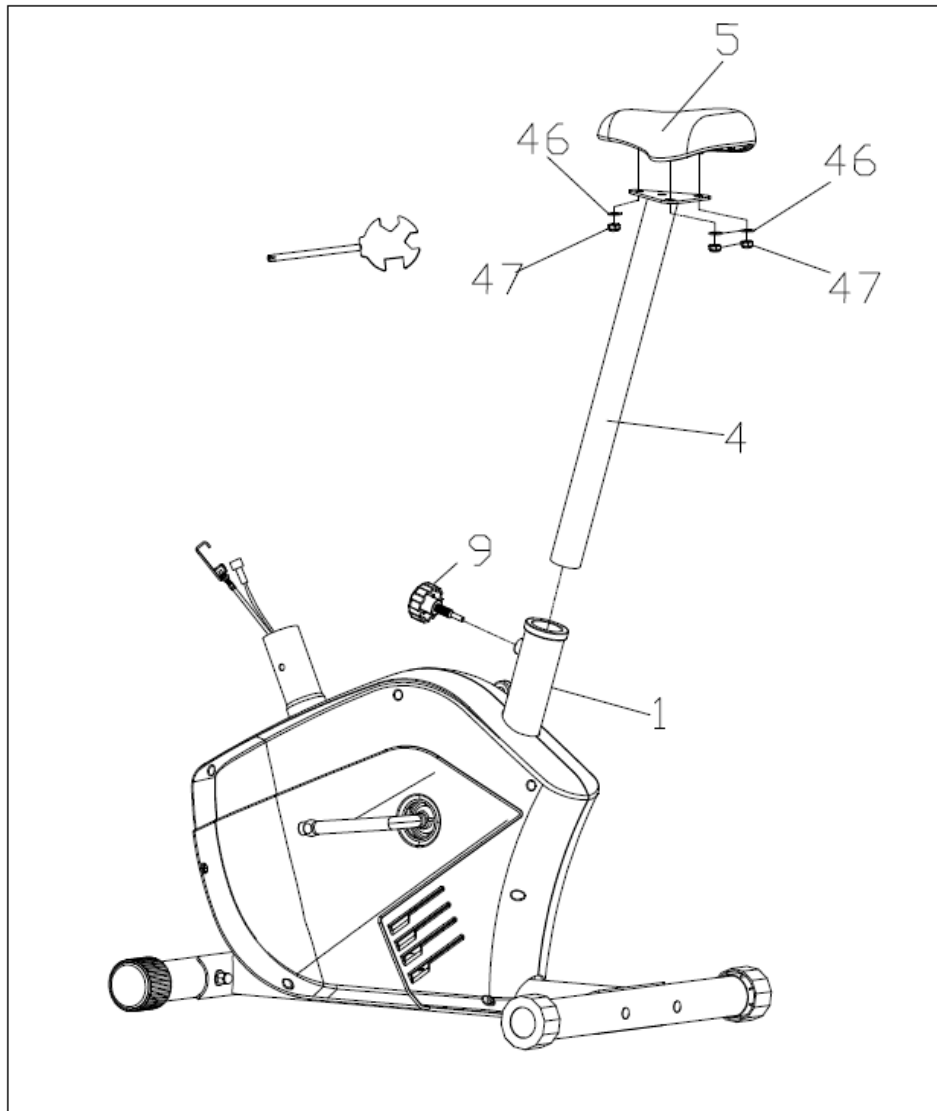
Крок 1



Прикріпіть задню та передню опору (2) і (3) до основної рами (1) за допомогою чотирьох наборів кріпильних деталей, в кожен з яких входять: хвиляста шайба (51), ковпачкова гайка (63) і болт (62); щільно закрутіть за допомогою багатофункціонального ключа.

Примітка: передня опора має ролики для переміщення.

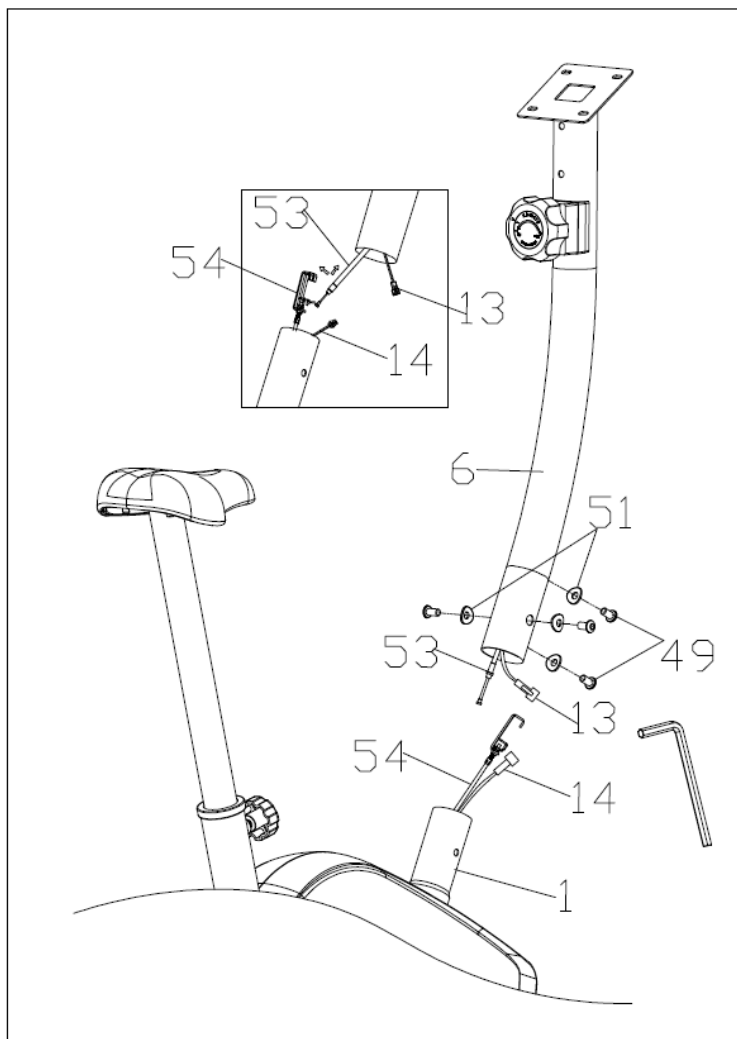
Крок 2



- Розкрутіть ручку-регулятор (9) та витягніть її перед тим, як вставляти стояк сидіння (4) у гніздо стояка сидіння на основній рамі (1), та сумістіть отвори на бажаній висоті, потім вставте ручку-регулятор і закрутіть її щільно.
- Потім надійно прикріпіть сидіння (5) до пластини стояка сидіння (4) за допомогою багатофункціонального ключа.

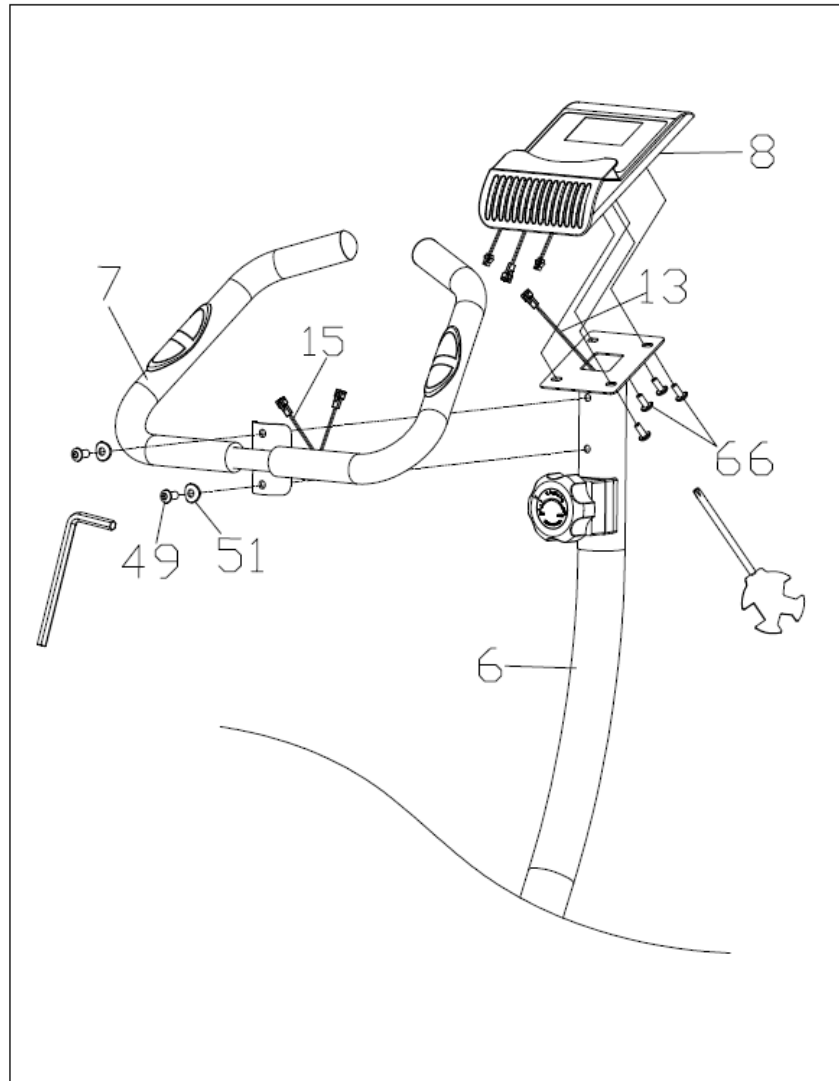
Примітка: Не переходьте за позначку «stop».

Крок 3



- З'єднайте дроти регулятора опору (53) з (54) належним чином, потім - дроти консолі (13) з (14). Керуйтеся наведеними тут ілюстраціями.
- Прикріпіть передній стояк (6) до основної рами за допомогою чотирьох наборів кріпильних деталей, в кожен з яких входять: шуруп із грибоподібною голівкою (49) та хвиляста шайба (51), щільно закрутіть ключем.

Крок 4

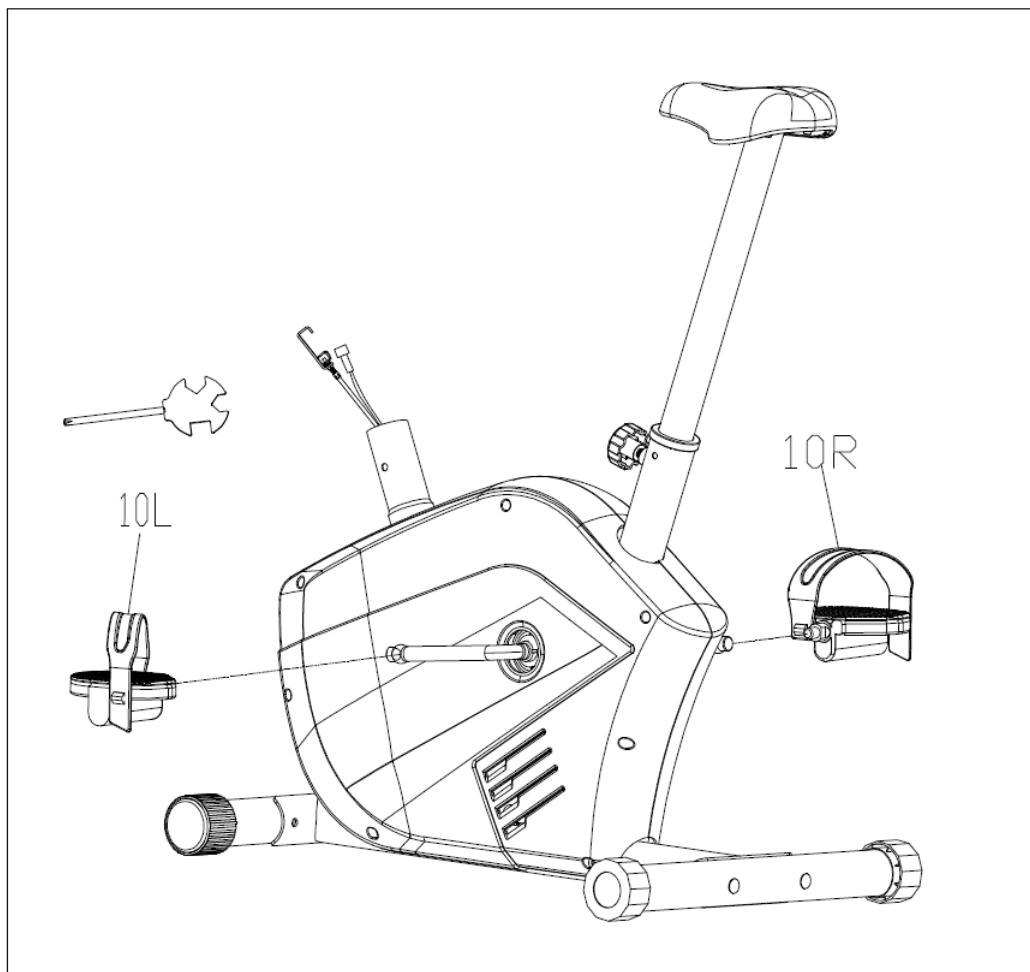


Вставте дроти пульсового датчика (15) з рукоятки (7) в отвір на передньому стояку (6) та витягніть їх.

- Прикріпіть рукоятку (7) до кріплення за допомогою двох наборів кріпильних деталей, в кожен з яких входять: шуруп із грибоподібною голівкою (49) та хвиляста шайба (51), закрутіть закрутіть ключем.

- Викрутіть шуруп із хрестоподібним шліцом (66) з консолі (8), та з'єднайте дроти консолі належним чином, потім сумістіть консоль (8) із пластиною на передньому стояку (6), потім закріпіть консоль (8) за допомогою шурупів із хрестоподібним шліцом (66), щільно закрутіть ключем.

Крок 5



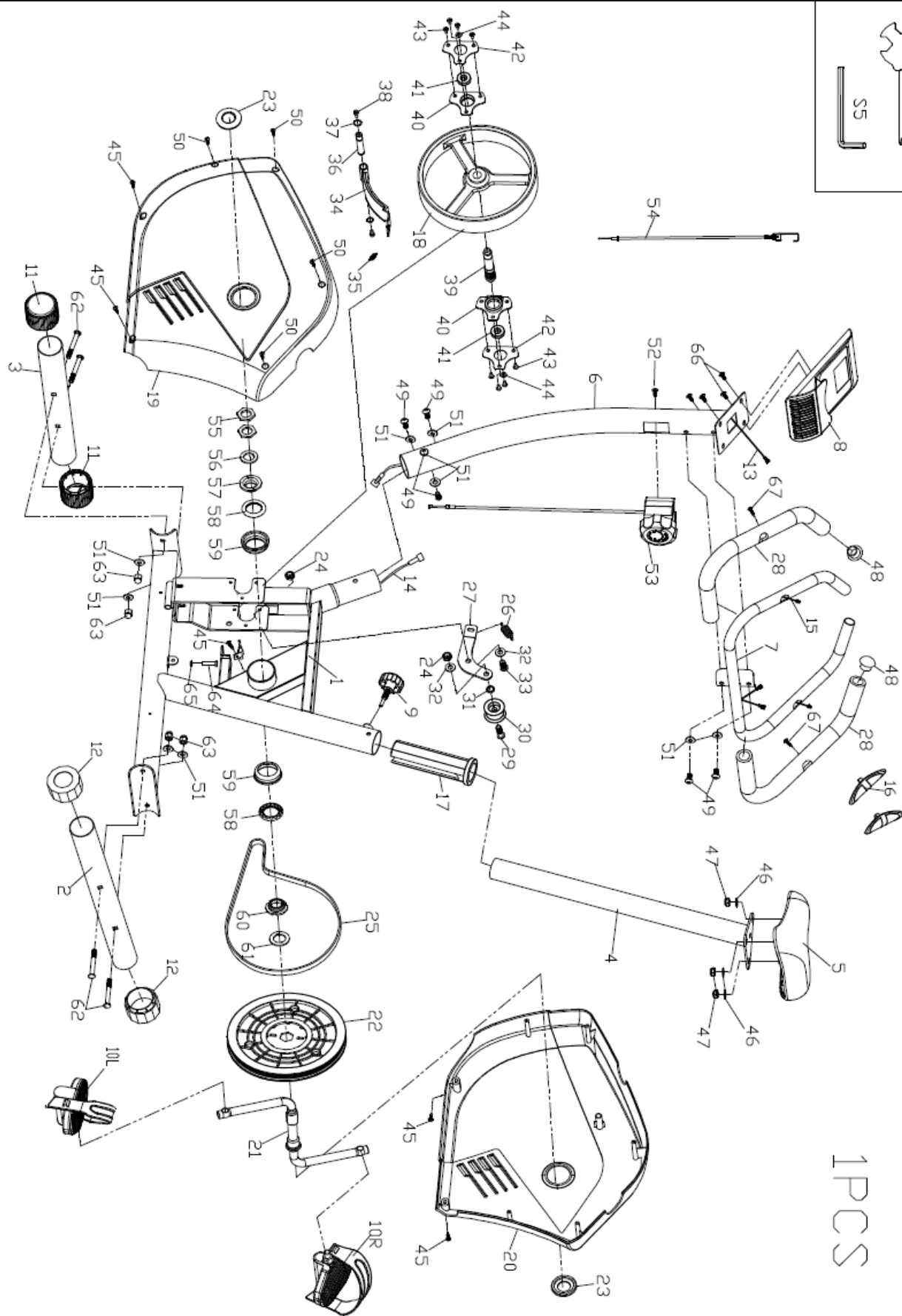
Прикріпіть педаль (10L) із позначкою «L» до кривошипа (21) із позначкою «L», щільно закрутіть ключем проти годинникової стрілки; потім прикріпіть педаль (10R) із позначкою «R» до кривошипу (21) із позначкою «R», щільно закрутіть ключем за годинниковою стрілкою.

Тепер тренажер у зборі. Якщо ви помічаєте, що він нерівно стоїть на підлозі, ви можете відрегулювати його за допомогою заглушки-регулятора на задній опорі (12).

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

S13-S14-S15
S5

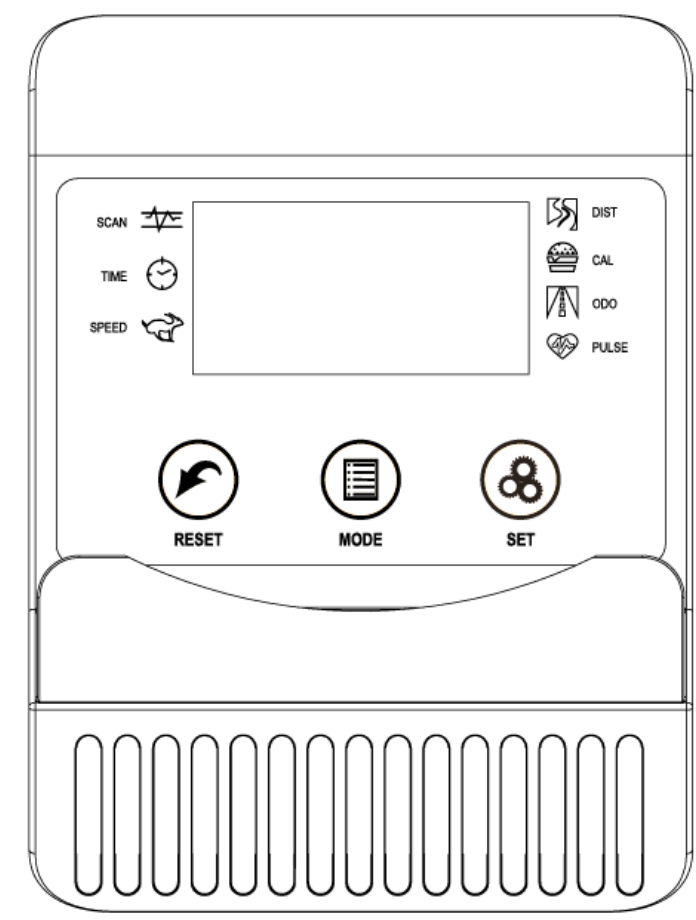
1PCS



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва/опис	ШТ.	№	Назва/опис	ШТ.
1	Основна рама	1	34	Магнітна дошка	1
2	Задня опора	1	35	Натяжна пружина	1
3	Передня опора	1	36	Вісь обертання	1
4	Стояк сидіння	1	37	Пружинне кільце	2
5	Сидіння	1	38	Шуруп із грибоподібною голівкою	2
6	Передній стояк	1	39	Вісь крутеневого колеса	1
7	Рукоятка	1	40	Гніздо підшипника	2
8	Консоль	1	41	Підшипник	2
9	Ручка-регулятор	1	42	Заглушка підшипника	2
10L	Педаль (ліва)	1	43	Шуруп з хрестоподібним шліцом	8
10R	Педаль (права)	1	44	Шайба	2
11	Заглушка передньої опори	2	45	Саморіз із хрестоподібним шліцом	4
12	Заглушка задньої опори	2	46	Шайба	3
13	Дріт консолі (верхній)	1	47	Нейлонова гайка	3
14	Дріт консолі (нижній)	1	48	Заглушка рукоятки	2
15	Дріт пульсового датчика	1	49	Шуруп із грибоподібною голівкою	6
16	Пульсовий датчик	1	50	Саморіз із хрестоподібним шліцом	9
17	Втулка	1	51	Хвиляста шайба	10
18	Крутенеve колесо	1	52	Шуруп з хрестоподібним шліцом	1
19	Лівий кожух	2	53	Дріт регулятора опору (верхній)	1
20	Правий кожух	2	54	Дріт регулятора опору (нижній)	1
21	Кривошип	1	55	Шестигранна гайка	2
22	Пасовий шків	1	56	Стопорна шайба	1
23	Кожух кривошипа	1	57	Шарикова втулка (ліва)	1
24	Нейлонова гайка	1	58	Шарикова втулка	2
25	Шків	1	59	Шариковий сепаратор	2
26	Натяжна пружина	1	60	Шарикова втулка (права)	1
27	Підковоподібний кронштейн	1	61	Шайба	1
28	М'яке покриття рукоятки	1	62	Болт	4
29	Шуруп	2	63	Ковпачкова гайка	4
30	Напрямний шків	1	64	Шуруп з шестигранною голівкою	1
31	Втулка холостого валу	2	65	Шестигранна гайка	1
32	Шайба	2	66	Шуруп з хрестоподібним шліцом	4
33	Шуруп	1	67	Саморіз із хрестоподібним шліцом	2

ІНСТРУКЦІЯ ДО КОНСОЛІ



ХАРАКТЕРИСТИКИ:

TIME (TMR) (ЧАС)	00:00-99:59
SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ).....	0.0-99.9 км/год. (миль/год.)
DISTANCE (DIST) (ДИСТАНЦІЯ)	0.00-9999 км (миль)
CALORIES (CAL) (КАЛОРІЇ).....	0.0-9999 кКал
※ODOMETER (ODO) (ОДОМЕТР)	0.0-9999 км (миль)
※PULSE (PUL) (ПУЛЬС)	40-240 уд./хв.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

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

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

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

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

БАТАРЕЙКИ:

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