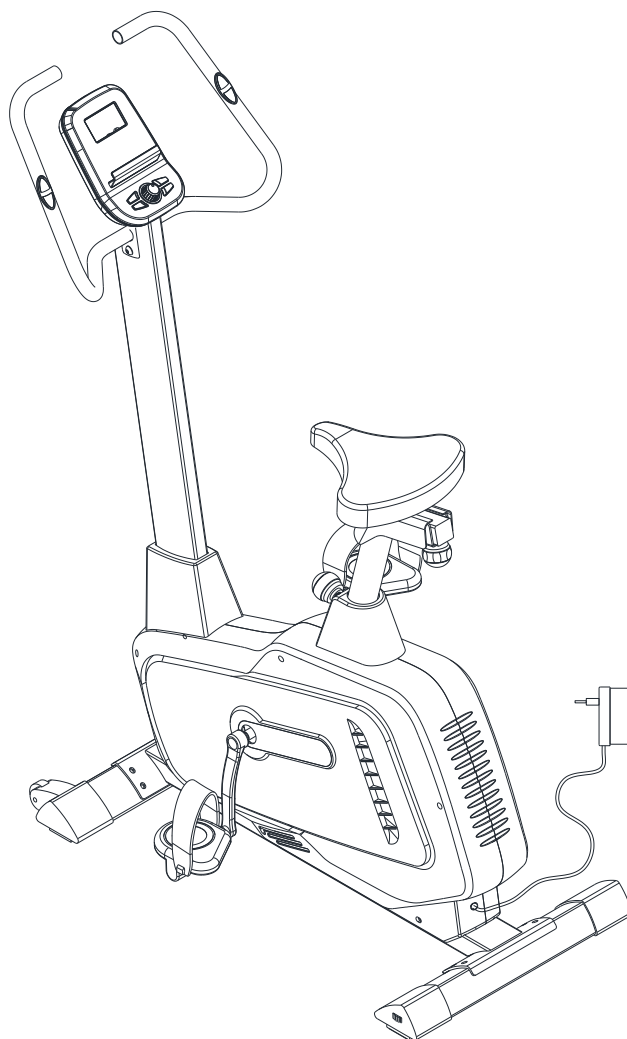


МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

E-608P



| | |
|----------------------------------|-------------|
| ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ | 1-2 |
| СХЕМА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ | 3-5 |
| ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ | 6-8 |
| ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ | 9-10 |
| ІНСТРУКЦІЯ ДО МОНІТОРУ | 11 |

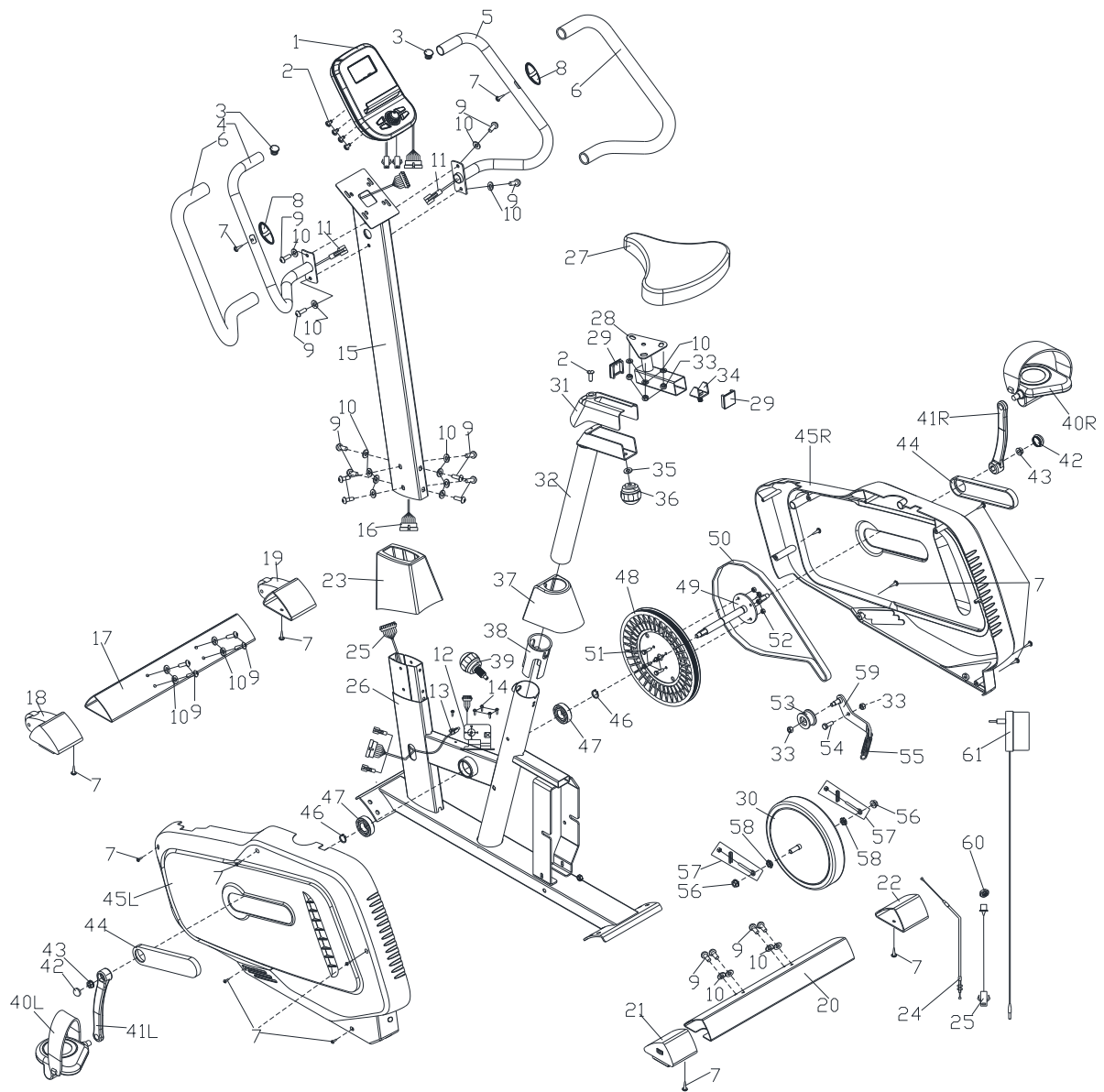
Шановний Покупець! Перед тим, як почати користуватись тренажером, уважно прочитайте цей посібник користувача.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

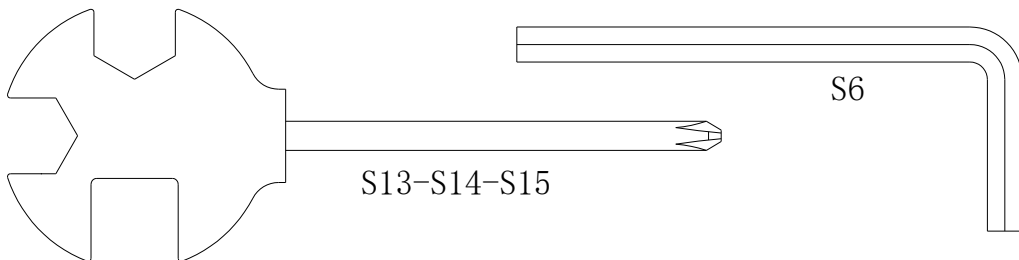
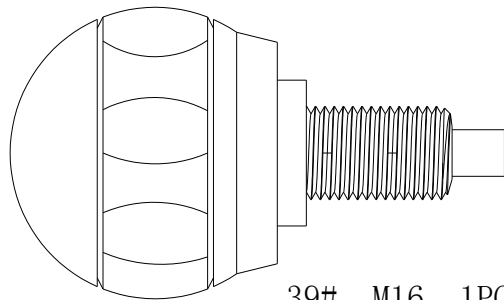
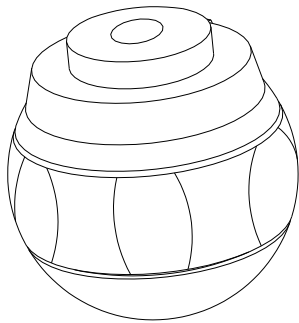
Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

1. Складайте тренажер чітко за описом, наведеним у посібнику користувача.
2. Перед першим використанням тренажера перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтесь, що тренажер безпечний для користування.
3. Встановіть тренажер в сухому приміщенні, на рівній підлозі, подалі від вологи та води.
4. Перед складанням підкладіть під тренажер підходящу основу (наприклад, гумовий килимок, лист фанери тощо), щоб уникнути потрапляння бруду та пилу.
5. Перед початком тренування приберіть від тренажера всі предмети в радіусі 2-х метрів.
6. Не використовуйте для чищення тренажера їдкі засоби. Для складання та для ремонту будь-яких деталей тренажера користуйтеся лише інструментами, що додаються, або відповідними власними інструментами. Відразу після закінчення тренування витирайте краплі поту з тренажера.
7. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Він визначить максимальні можливі налаштування (пульс, потужність (у ватах), тривалість тренування тощо), за якими ви можете самостійно тренуватися й отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не підходить для терапевтичних цілей.
8. Користуйтеся лише справним тренажером. Для ремонту використовуйте лише оригінальні запасні частини.
9. На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
10. Для тренувань надягайте відповідний спортивний одяг та взуття. Звичайні кросівки чи кеди підходять для занять на тренажері.
11. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.
12. Діти та інваліди можуть користуватися тренажером лише в присутності іншої людини, яка може надати допомогу та пораду.
13. Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором опору. Для зменшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 1. Для збільшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 8. Максимальна вага користувача: 140 кг.
14. Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажера, щоб не травмувати спину. Користуйтеся належними способами і приладами для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:



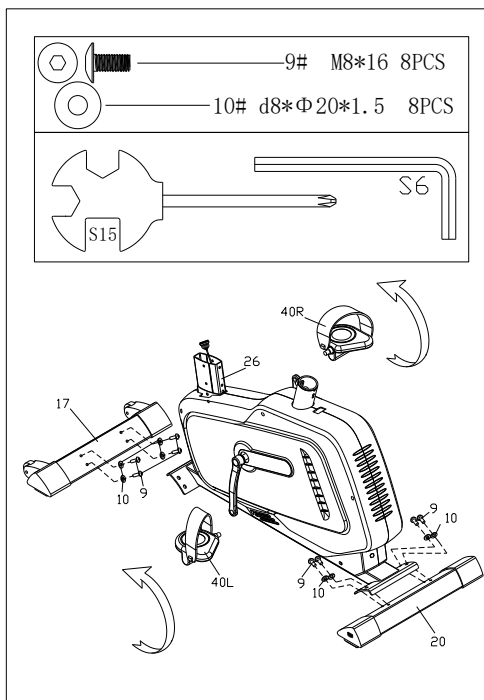
ДЕТАЛІ ДЛЯ СКЛАДАННЯ



ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

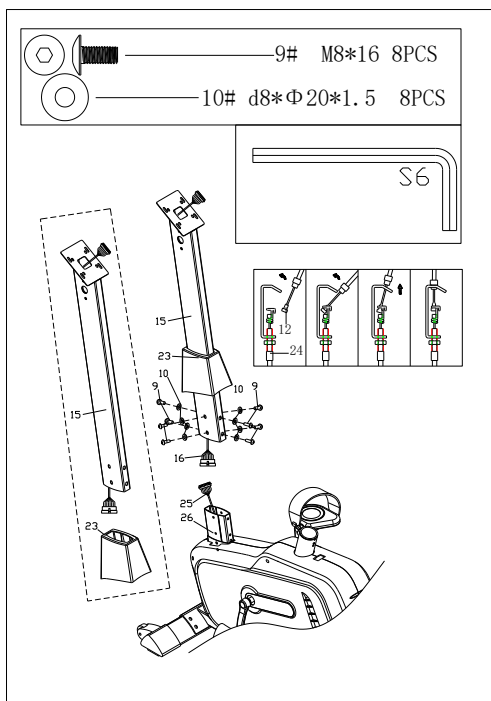
КРОК 1: Прикріпіть передню опору (17) і задню опору (10) до основної рами (26) за допомогою болта (20) і шайби (9). Прикріпіть педалі (40L/R) до важелів кривошипів, як показано на Малюнку 1.

УВАГА: переконайтеся, що права педаль (40R) з позначкою (R) прикріплена до правого важеля кривошипа та закручена за годинниковою стрілкою. Ліва педаль (40L) з позначкою (L) повинна бути прикріплена до лівого важеля кривошипа та закручена проти годинникової стрілки.



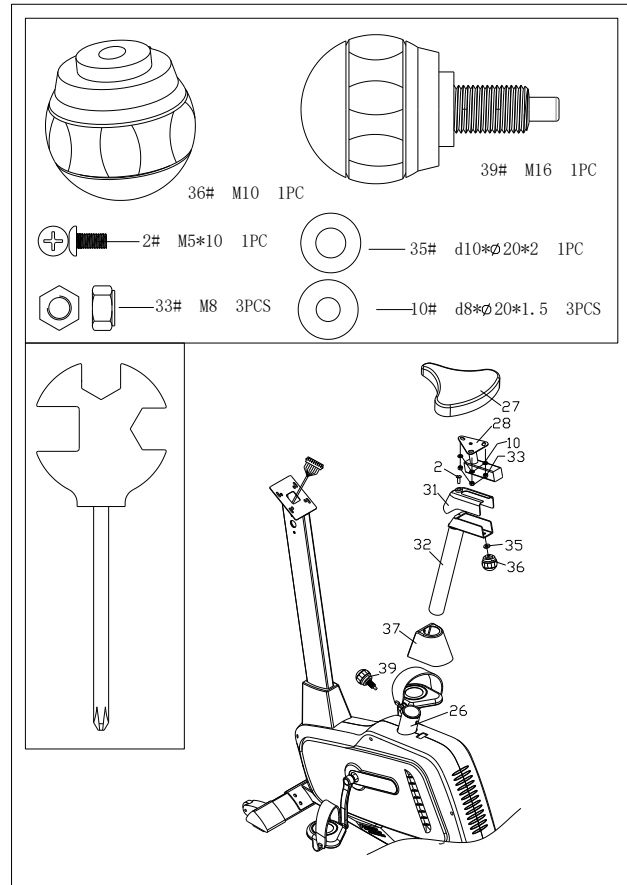
КРОК 2:

Встановіть передній пластиковий кожух (23) на опорну трубку (15), підключіть датчики 16 і 25 до ланки регулювання натягу 12 і 24, як показано на Малюнку 3, та встановіть опорну трубку (15) на основну раму (26) за допомогою болта (9) і шайби (10).



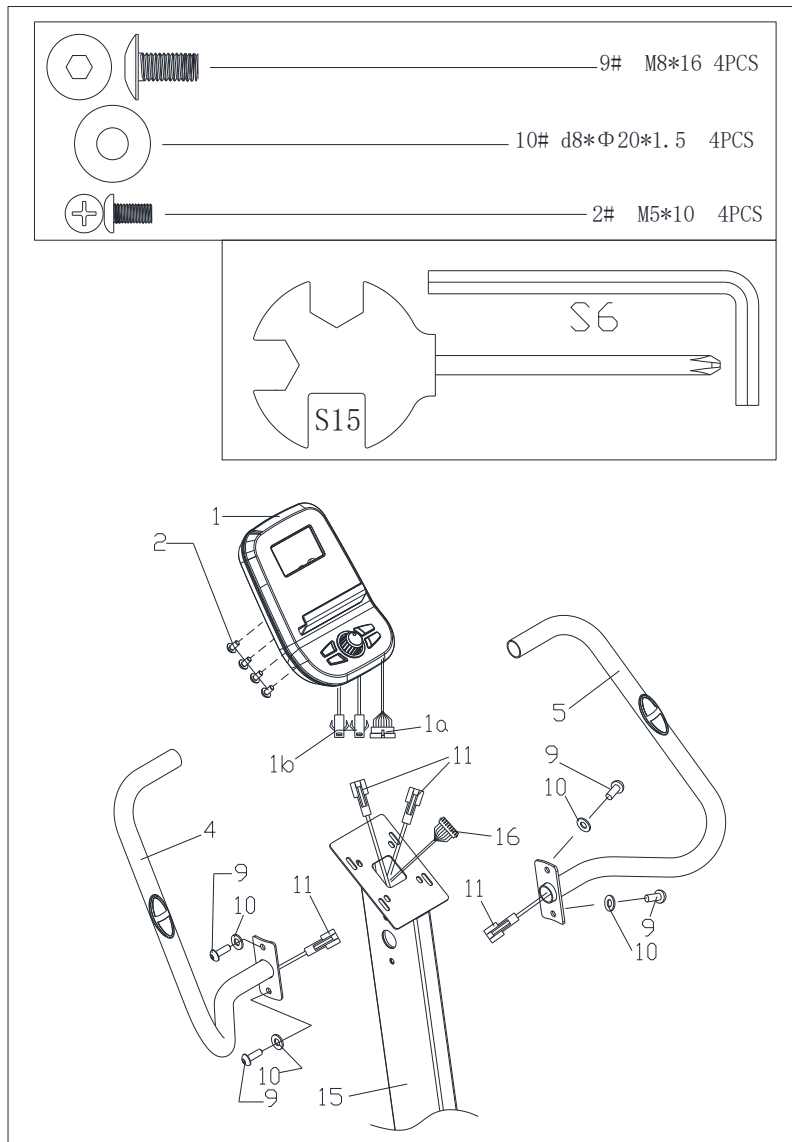
КРОК 3:

Прикріпіть сидіння (27) до трубки сидіння (28) за допомогою шайби (10) та нейлонової гайки (33), потім закрутіть сидіння (27). Надіньте трубку сидіння (28) на вертикальний стояк сидіння (32), установіть у бажаному положенні, сумістіть отвори та закріпіть за допомогою ручки-регулятора (36) та шайби (35). Вставте вертикальний стояк сидіння (32) в основну раму (26) і сумістіть отвори. Закріпіть сидіння в потрібному положенні за допомогою ручки-регулятора (39). Правильну висоту сидіння можна відрегулювати вже після завершення складання тренажера.



КРОК 4:

Прикріпіть рукоятки (4 і 5) до опорної трубки (15) за допомогою шурупів (6) та шайби (10). Підключіть датчик, як показано на Малюнку 4, потім встановіть комп'ютер (1) на опорну трубку (15) за допомогою болта (2).



УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ БОЛТИ ТА ГАЙКИ НАДІЙНО ЗАКРУЧЕНІ.

ПРИМІТКА: ЗАГЛУШКА НА ПЕРЕДНІЙ ОПОРІ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА, А ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАГЛУШКИ НА ЗАДНІЙ ОПОРІ МОЖНА РЕГУЛЮВАТИ ПАРАЛЕЛЬНІСТЬ ПОЛОЖЕННЯ ТРЕНАЖЕРА.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

Використання даного велотренажера надасть вам кілька переваг: покращення вашої фізичної форми, тону м'язів, а в поєднанні із дієтою з контролем калорій тренування допоможуть вам схуднути.

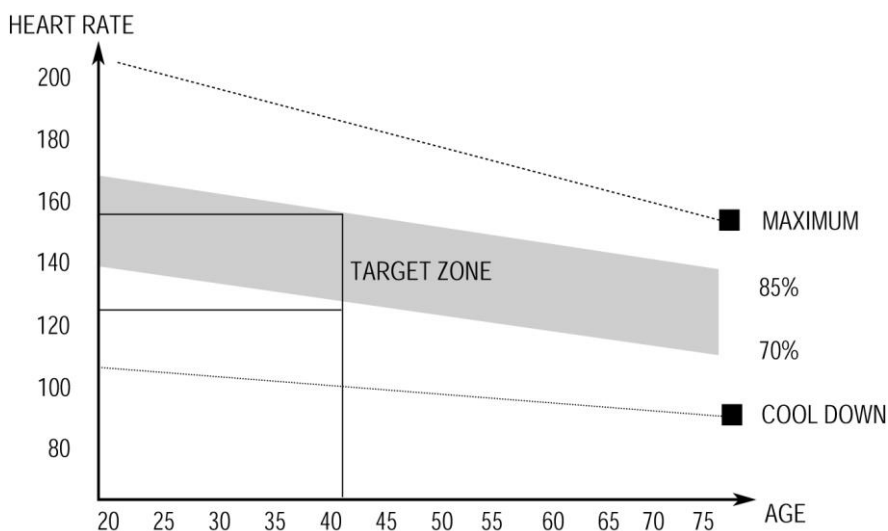
1. Розминка

Цей етап покращує кровообіг, щоб м'язи працювали належним чином. Він також зменшує ризик судом і травм м'язів. Рекомендується перед тим, як стати на тренажер, виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід тримати приблизно 30 секунд, без надмірних зусиль чи перенапруги м'язів. Якщо під час розтяжки ви відчули біль - негайно **зупиніться**.



2. Тренування

На цьому етапі треба прикладати зусилля. При регулярних тренуваннях м'язи ніг стануть сильнішими. Дуже важливим є утримувати темп на протязі всього тренування. Темп повинен бути таким, щоб частота пульсу підвищилася до цільового значення («target zone»), як показано на графіку нижче.



Для більшості людей мінімальна тривалість цього етапу - 12 хвилин.

Рекомендуємо почати з 15-20 хвилин.

3. Вправи на розслаблення

Цей етап дозволяє серцево-судинній системі розслабитися. Це повторення вправ для розминки, що дозволяє уповільнити пульс. Вправи необхідно виконувати протягом 5-ти хвилин. Потрібно виконувати вправи на розтяжку м'язів, уникаючи перенапруження.

При регулярних заняттях, крок за кроком ви почнете тренуватися довше і активніше. Рекомендується тренуватися щонайменше три рази на тиждень, залишаючи між заняттями, по можливості, рівномірні проміжки часу.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб підвищити тонус м'язів, при занятті на велотренажері потрібно встановити достатньо високий опір. Це більше напружуватиме м'язи ніг; також це може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час етапів розминки та розслаблення ви повинні виконувати вправи як зазвичай, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, примушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб тримати пульс у цільовій зоні.

СХУДНЕННЯ

Тут важливим фактором є кількість зусиль, що ви докладаєте. Чим важче і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те саме, що і тренування для поліпшення фізичної форми, різниця полягає в меті.

КОРИСТУВАННЯ

Ручка-регулятор натягу дозволяє змінювати опір педалей. Високий опір ускладнює кручення педалей, а низький опір - полегшує. Для найкращих результатів регулюйте натяг під час кручення педалей.

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

| КНОПКА | ОПИС |
|--|---|
| TIME (ЧАС) | Прямий відлік - без заданого кінцевого значення. Час буде відраховуватися з 00:00 до максимальних 99:59 з кроком в 1 хвилину. Зворотний відлік - при тренуванні з заданим часом: час буде відраховуватися від заданого значення до 00:00. Кожне задане збільшення або зменшення часу становить 1 хвилину в період з 00:00 до 99:00. |
| SPEED (ШВИДКІСТЬ) | Показує поточну швидкість. Максимальна швидкість - 99,9 км/год (або миль/год). |
| RPM (КІЛЬКІСТЬ ОБЕРТІВ НА ХВИЛИНУ) | Показує кількість обертів на хвилину. Діапазон відображення 0~15~999 |
| DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) | Відображає загальну дистанцію в діапазоні від 0,00 до 99,99 км або миль. Користувач може попередньо налаштувати значення дистанції за допомогою кнопок UP/DOWN (ВГОРУ/ ВНИЗ). Кожне задане збільшення або зменшення дистанції становить 0,1 км або миль в діапазоні від 0,00 до 99,90. |
| CALORIES (КАЛОРІЇ) | Відображає загальну кількість спожитих калорій під час тренування від 0 до 9999 калорій (макс.). (Ці дані є приблизними і надаються для порівняння ваших тренувань. Їх не слід використовувати в медичних цілях.) |
| PULSE (ПУЛЬС) | Користувач може налаштувати цільове значення пульсу від 0-30 до 230, і комп'ютер подасть звуковий сигнал, коли фактична частота серцевих скорочень перевищить цільове значення під час тренування. |
| WATTS (ВАТИ) | Показує поточну потужність (у ватах). Діапазон відображення 0~999. |
| MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) | Тренування в ручному режимі. |
| BEGINNER (ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ НОВАЧКІВ) | Вибір програми 4. |
| ADVANCE (ПОСИЛЕНІ ТРЕНУВАННЯ) | Вибір програми 4. |
| SPORTY (ІНТЕНСИВНІ ТРЕНУВАННЯ) | Вибір програми 4. |
| CARDIO (КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ) | Програма з цільовим значенням пульсу. |
| WATT (ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ) | Програма з постійним рівнем ватів. |

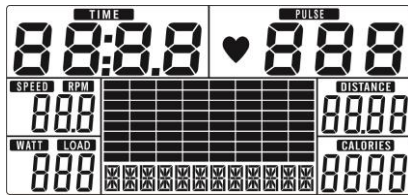
ФУНКЦІЇ КНОПОК

| КНОПКА | ОПИС |
|----------------------------------|--|
| Up (вверх) (+) | Збільшення рівня опору. Підтвердження вибору. |
| Down (вниз) (-) | Зменшення рівня опору. Підтвердження вибору. |
| Mode / Enter (режим/увід) | Підтвердження налаштування чи вибору параметру. |
| Reset (скидання) | Натисніть і утримуйте протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться і запуститься з налаштуваннями користувача. Повернення в головне меню при заданому значенні тренування або в режимі зупинки. |
| Start/ Stop (старт/стоп) | Для початку або припинення роботи тренажера. |
| Recovery (відновлення) | Перевірка стану відновлення частоти серцебиття. |
| Body Fat (тілесний жир) | У режимі зупинки натиснути для вимірювання тілесного жиру. |

ЕКСПЛУАТАЦІЯ:

ВВІМКНЕННЯ

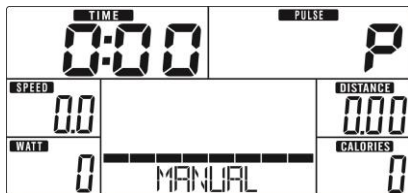
Підключіть до джерела живлення, комп'ютер ввімкнеться та протягом 2-х секунд відобразить всі сегменти на екрані (Мал. 1).



Малюнок 1

ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

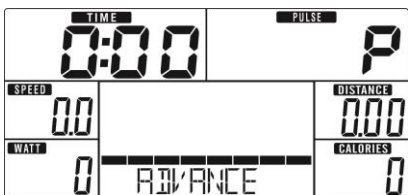
За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) оберіть тип тренування: Manual (Ручний) (Малюнок 2) → Beginner (Для новачків) (Малюнок 3) → Advance (Посилені) (Малюнок 4) → Sporty (Інтенсивні) (Малюнок 5) → Cardio (Кардіо) (Малюнок 6) → Watt (Вати) (Малюнок 7).



Малюнок 2



Малюнок 3



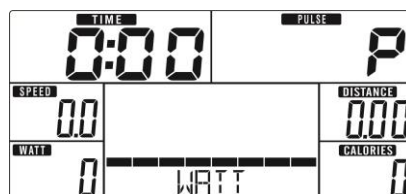
Малюнок 4



Малюнок 5



Малюнок 6

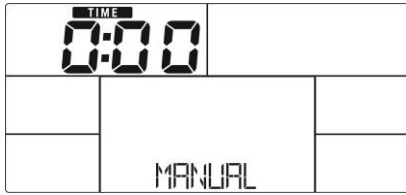


Малюнок 7

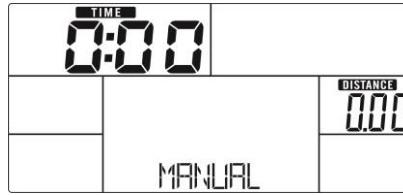
Ручний режим

Натисніть START (СТАРТ) у головному меню, щоб почати тренування в ручному режимі.

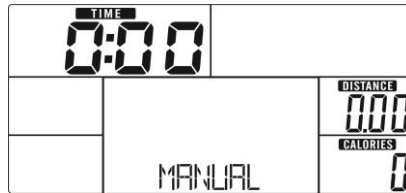
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть Manual та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) встановіть: TIME (ЧАС) (Малюнок 8), DISTANCE (ДИСТАНЦІЮ) (Малюнок 9), CALORIES (КАЛОРИЇ) (Малюнок 10), PULSE (ПУЛЬС) (Малюнок 11) і натисніть MODE / ENTER для підтвердження.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування рівня навантаження. У вікні WATT відображається рівень навантаження. Якщо нічого не налаштувати протягом 3 секунд, екран перемкнеться на відображення WATT (Малюнок 12).
4. Натисніть START/STOP, щоб поставити програму на паузу. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



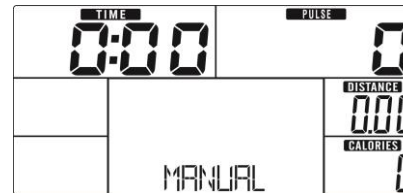
Малюнок 8



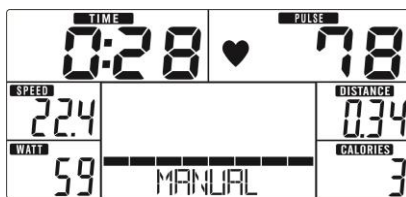
Малюнок 9



Малюнок 10



Малюнок 11



Малюнок 12

Beginner (тренування для новачків)

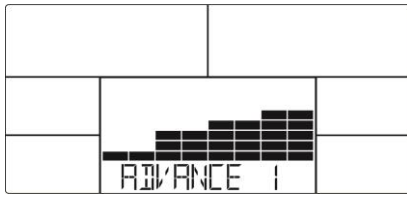
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть Beginner та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. За допомогою UP чи DOWN (+/-) виберіть програму Beginner 1~4 (Малюнок 13) та натисніть MODE/ENTER щоб увійти.
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування часу (TIME).
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб поставити програму на паузу. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 13

Advanced (посилені тренування)

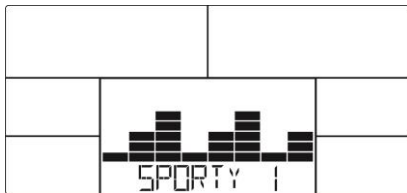
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть режим Advance та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. За допомогою UP чи DOWN (+/-) виберіть програму Advance 1~4 (Малюнок 14) та натисніть MODE/ENTER щоб увійти.
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування часу (TIME).
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб поставити програму на паузу. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 14

Режим SPORTY (інтенсивні тренування)

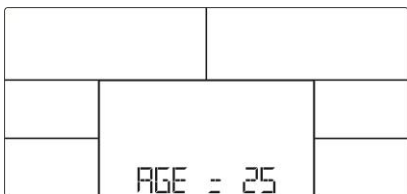
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть режим Sporty та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. За допомогою UP чи DOWN (+/-) виберіть програму Sporty 1~4 (Малюнок 15) та натисніть MODE/ENTER щоб увійти.
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування часу (TIME).
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування рівня навантаження.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб поставити програму на паузу. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 15

Режим CARDIO (кардіотренування)

1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть CARDIO та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування віку (Age) (Малюнок 16).
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для вибору: 55% (Мал. 17), 75%, 90% або TAG (цільовий серцевий ритм) (значення за замовчуванням: 100).
4. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування значення часу тренування.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму або поставити її на паузу. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 16



Малюнок 17

Режим Watt (ватів)

1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть WATT та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування цільового значення WATT (значення за замовчуванням: 120) (Малюнок 18).
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування часу (TIME).

- Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування рівня Watt.
- Натисніть кнопку START/STOP, щоб поставити програму на паузу. Натисніть RESET, щоб повернутися до головного меню.



Малюнок 18

ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ (RECOVERY)

Після завершення тренування, візьміться кистями рук за рукоятки в місці розташування датчиків. Ви також можете використовувати нагрудний датчик. Після цього натисніть кнопку RECOVERY. Інші функції в цьому режимі не відобразяться. Почнеться зворотний відлік часу від 00:60 до 00:00 (Малюнок 19). На екрані відобразиться стан відновлення серцевого ритму: F1, F2... і до F6. F1 - найкраще значення, F6 - найгірше (малюнок 20). Продовження тренувань допоможе вам поліпшити стан відновлення пульсу. (Натисніть кнопку RECOVERY ще раз, щоб повернутися до основного меню)



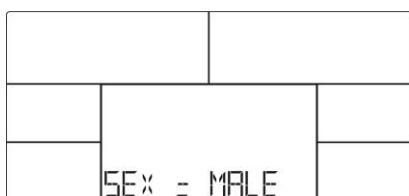
Малюнок 19



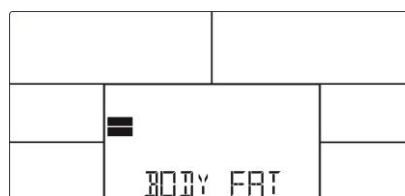
Малюнок 20

BODY FAT (ТІЛЕСНИЙ ЖИР)

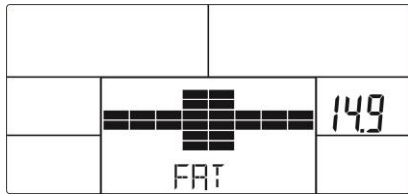
- В режимі зупинки натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання тілесного жиру.
- Пульт нагадає вам ввести значення: стать (GENDER) (Малюнок 21), вік (AGE), зріст (HEIGHT), вага (WEIGHT). Після цього почнеться процес вимірювання.
- Під час вимірювання необхідно триматися обома руками за рукоятки. Протягом 8 секунд екрані відобразяться символи "=" "=" (Малюнок 22), після чого вимірювання буде завершено.
- На екрані протягом 30 секунд відобразяться: символ поради щодо тілесного жиру (BODY FAT), відсоток тілесного жиру (Малюнок 23), індекс маси тіла (BMI) (Малюнок 24).
- Повідомлення про помилку:
 - * Якщо на екрані відображається "=" "=" "=" (Малюнок 25) - це означає, що під час вимірювання ви неправильно/ненадійно трималися руками за датчики на рукоятках або нагрудний датчик неправильно прикріплений.
 - * E-1 - немає сигналу від датчиків (якщо ви неправильно тримаєтесь за рукоятки).
 - * E-4 – Цей символ означає, що відсоток тілесного жиру (FAT%) є нижчим 5 або перевищує 50, таким чином, індекс маси тіла (BMI) є нижчим 5 або перевищує 50 (Малюнок 26).



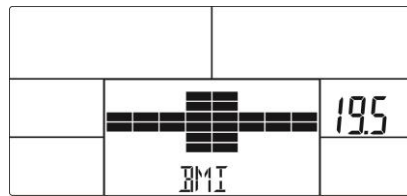
Малюнок 21



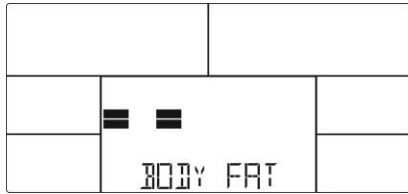
Малюнок 22



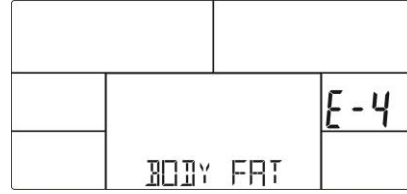
Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25



Малюнок 26

Додатки для мобільного

iConsole+ Training



1. Комп'ютер даного тренажера може підключати додаток до смарт-пристрою по Bluetooth.
2. Щойно комп'ютер буде підключено до смарт-пристрою через Bluetooth, екран припинить відображати дані.

Примітка:

1. Якщо протягом 4 хвилин ви не обертатимете педалі та не вводитимете дані, комп'ютер перейде в режим енергозбереження. Щоб знов ввімкнути комп'ютер тренажера, натисніть будь-яку кнопку.
2. Якщо в роботі комп'ютера виникли неполадки, від'єднайте адаптер і підключіть його знову.