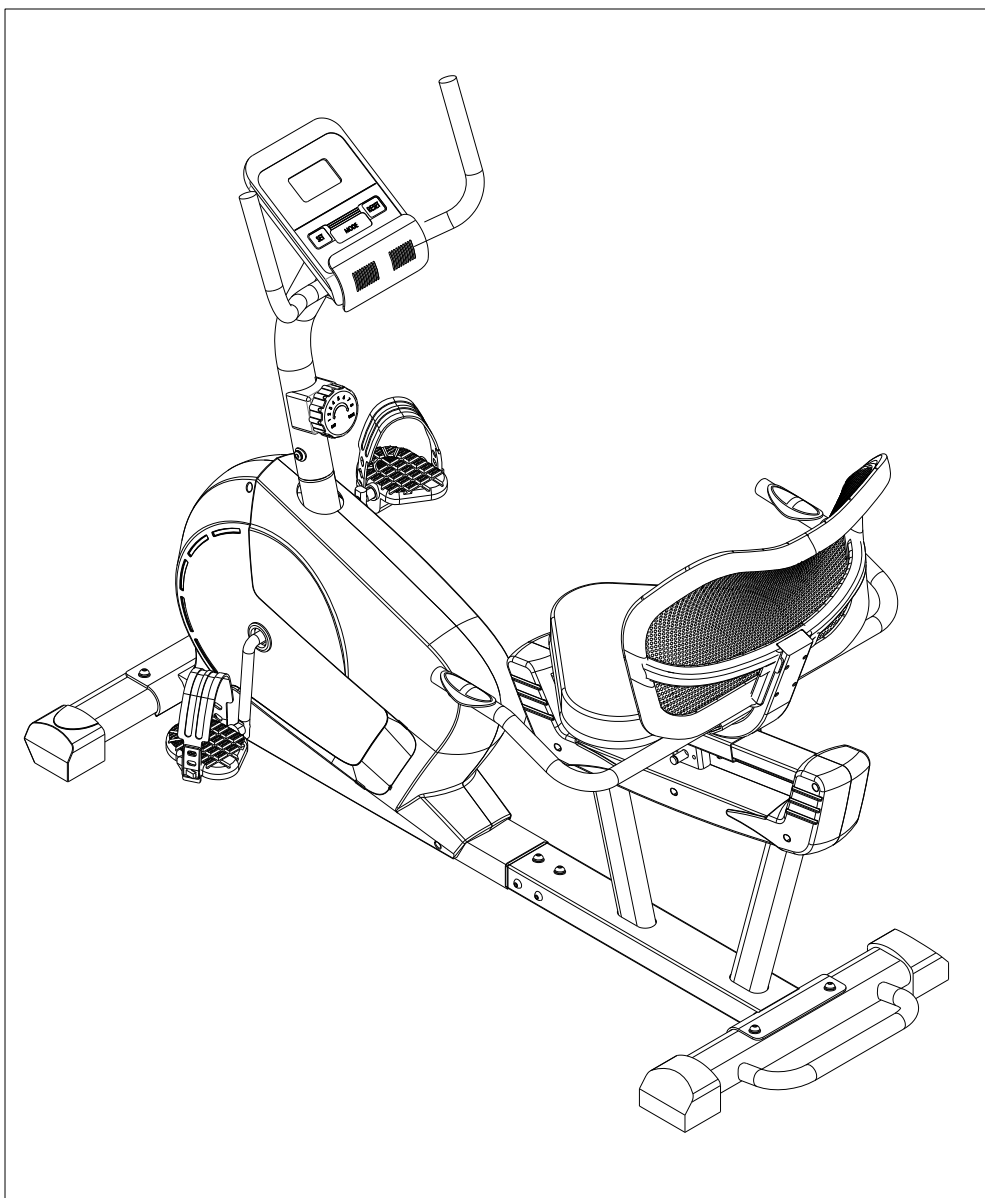


# E-439R

## ГОРИЗОНТАЛЬНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

### ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



**ВАЖЛИВО!**

*Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.  
Збережіть цей Посібник для подальшого використання.*

## **Важливі питання з техніки безпеки**

**Дякуємо, що придбали цей тренажер. Тренажер є безпечним і принесе користь для здоров'я за умови його правильного використання. Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Перед тим, як складати та користуватися ним, прочитайте цей посібник повністю. Безпеки та ефективності можна досягти лише тоді, коли тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином.**

1. Перед складанням уважно вивчіть і перевірте всі деталі даного обладнання, а потім зберіть його відповідно до інструкції.
2. При складанні слід використовувати відповідні інструменти. Якщо потрібно, попросіть іншу людину допомогти зі складанням тренажера.
3. Тренажер повинен бути встановлений на рівній підлозі з протиковзким покриттям. Перебування тренажера у вологому приміщенні може призвести до корозії обладнання.
4. Перед користуванням перевірте, чи надійно закріплені і закручені гайки та болти. З міркувань безпеки навколо тренажеру необхідно залишити не менше 0,6 метра вільного простору. У ньому не повинно бути виступаючих регульованих деталей.
5. Заради безпеки регулярно перевіряйте, чи надійно прикріплені з'єднувальні деталі тренажера, а також його технічний стан.
6. Для очищення і технічного обслуговування не можна використовувати каустичний очищувач, щоб рідина не потрапила всередину обладнання через щілини.
7. Особливу увагу слід приділити регульованим деталям, особливо мінімальній глибині стояка сидіння. Коли напис «MAX» опинився назовні, це означає його граничне положення.
8. негайно замінюйте несправні деталі. Поки несправні деталі не будуть замінені, не використовуйте тренажер. З усіх питань звертайтеся до професійних фахівців з післяпродажного обслуговування або дистриб'юторів.
9. Цей тренажер призначений для дорослих. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Діти повинні перебувати під наглядом дорослих.
10. Під час тренування обладнанням може користуватися тільки одна людина. Зверніть увагу на можливий ризик при тренуваннях, зокрема, на небезпеку, пов'язану з виступаючими деталями тренажера.
11. Для тренувань вдягайте відповідний одяг; надто просторий одяг може зачепитися за тренажер, а ваші рухи можуть бути обмежені.
12. Не тренуйтеся безпосередньо до чи після їжі.
13. Зверніть увагу на режим тренування і режим регулювання опору.

14. Опір тренажера ніяк не пов'язаний зі швидкістю. Опір також не пов'язаний зі швидкістю обертання під час руху тренажера і залишається постійним.
15. Перед тим, як почати тренуватися, слід проконсультуватися з лікарем, щоб дізнатися, які види тренувань і з яким руховим навантаженням вам підходять. Неправильні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Неправильні рухи можуть призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте запаморочення, негайно припиніть тренування.
16. Комп'ютер має багато функцій. Він відображає відповідні дані залежно від ваших рухів. Нагадуємо, що значення серцевого ритму наведено тільки для вашого відома, воно може бути неточним.
17. Під час тренування міцно тримайте рукоятку (праву та ліву рукоятки).
18. Зберігайте цей посібник та інструменти для монтажу.

Цей тренажер розроблений тільки для використання на в середині приміщення та для сімейного використання! Максимальна вага користувача: 130 кг.

### **Важливо:**

1. Дотримуйтеся інструкцій зі складання, використовуйте тільки ті деталі, якими укомплектовано даний тренажер.
2. Тренажер - не іграшка, і може використовуватися тільки особами, що володіють відповідними знаннями або пройшли відповідне навчання.
3. Якщо у вас виникли будь-які з таких симптомів як запаморочення, нудота, біль у грудях або незвичні відчуття, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
4. Особи з обмеженими можливостями можуть тренуватися на тренажері тільки під наглядом кваліфікованих фахівців.
5. Ні в якому разі не можна торкатися будь-якої частиною тіла до ходових частин.
6. Особливу увагу слід приділяти регульованим деталям тренажера, що мають позначку максимального положення.
7. Тільки регулярна перевірка на знос або ослаблення деталей може забезпечити високу якість та ефективність тренажера.

### **Вказівки щодо складання**

1. Тренажер повинен бути акуратно складений дорослими особами. Якщо ви не впевнені, як скласти тренажер, зверніться за допомогою до осіб, які мають такий досвід.
2. Щоб було легше зрозуміти, як проводиться складання, розпакуйте всі пакувальні матеріали і приберіть всі деталі. Покладіть захисний килимок чи фанеру на місце складання, щоб підлога не забруднилася і не подряпалася.

3. Перевірте, чи всі деталі наявні відповідно до переліку. Пакувальний матеріал можна викинути лише після завершення складання.
4. Перед складанням уважно прочитайте інструкцію зі складання і добре розберіться у відповідній принциповій схемі.
5. Будьте обережні, використовуючи інструменти для складання тренажера, оскільки під час роботи може виникнути небезпека травмування.
6. Після завершення складання уважно перевірте правильність установки всіх шурупів, гайок і ручок, і повністю затягніть їх.
7. Після завершення складання акуратно приберіть всі інструменти.
8. Для захисту підлоги рекомендується підкласти під тренажер захисний килимок (в комплект не входить), оскільки гума неминуче залишає сліди на підлозі.

### **Режим тренування:**

Режим тренування нижньої частини тіла: Поставте ноги на педалі і міцно тримайтеся за середину керма. Верхня частина тіла повинна бути піднята, руки розведені в сторони, а очі дивитися прямо перед собою. Спочатку робіть крок вперед в повільному темпі відповідно до розкладу тренування. Через деякий час збільште швидкість відповідно до особистих навичок, щоб досягти ефекту тренування ніг і сідниць.

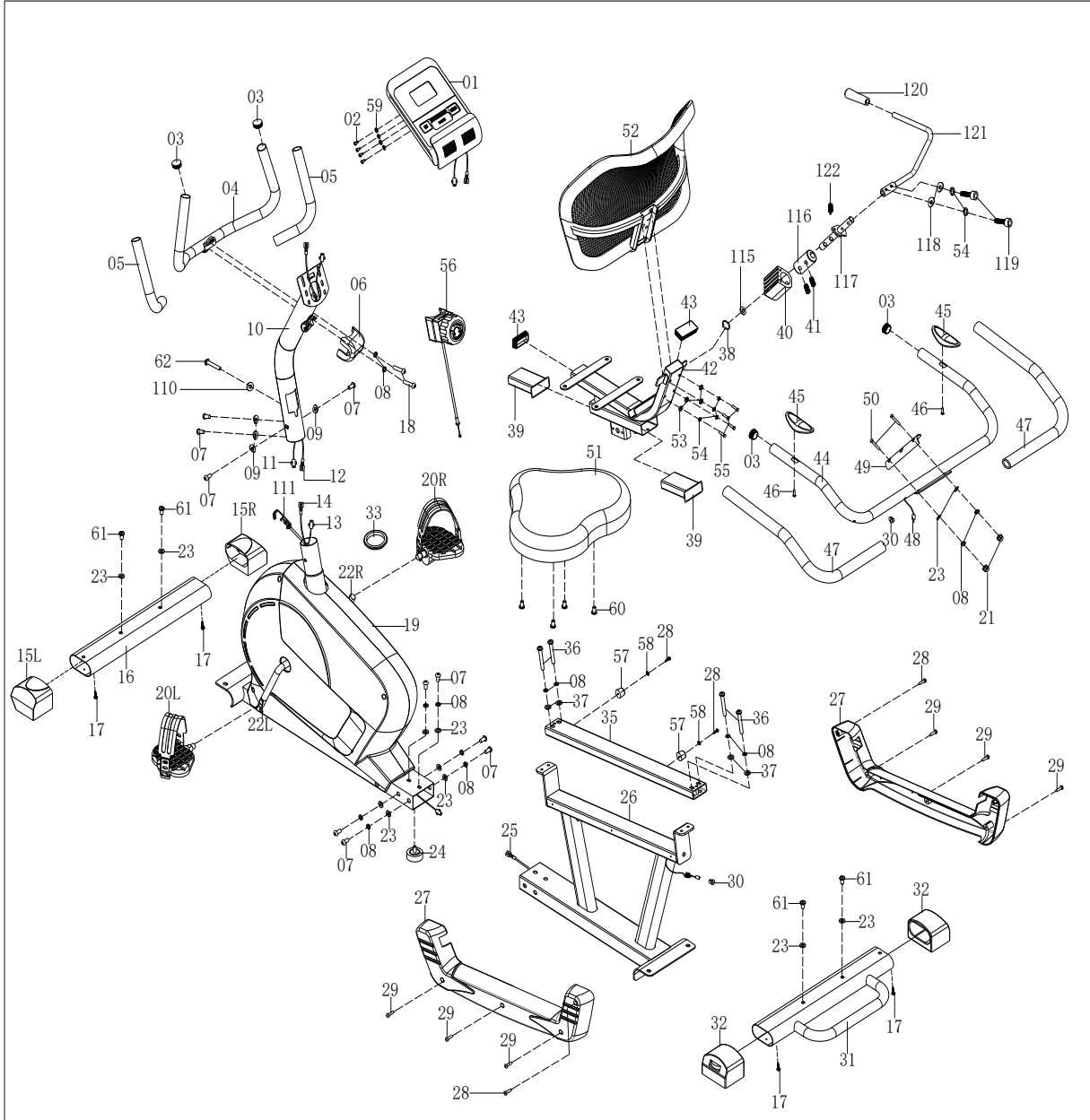
Режим тренування всього тіла: Поставте ноги на педалі і міцно тримайтеся за ліву і праву рукоятки. Верхня частина тіла повинна бути піднята, руки розведені в сторони, а очі дивитися прямо перед собою. При виконанні кроку вперед верхня і нижня частини тіла можуть рухатися по діагоналі. Тримайте верхню частину тулуба піднятою, а руки - по черзі міняйте положення - від згинання під кутом до повного розгинання.

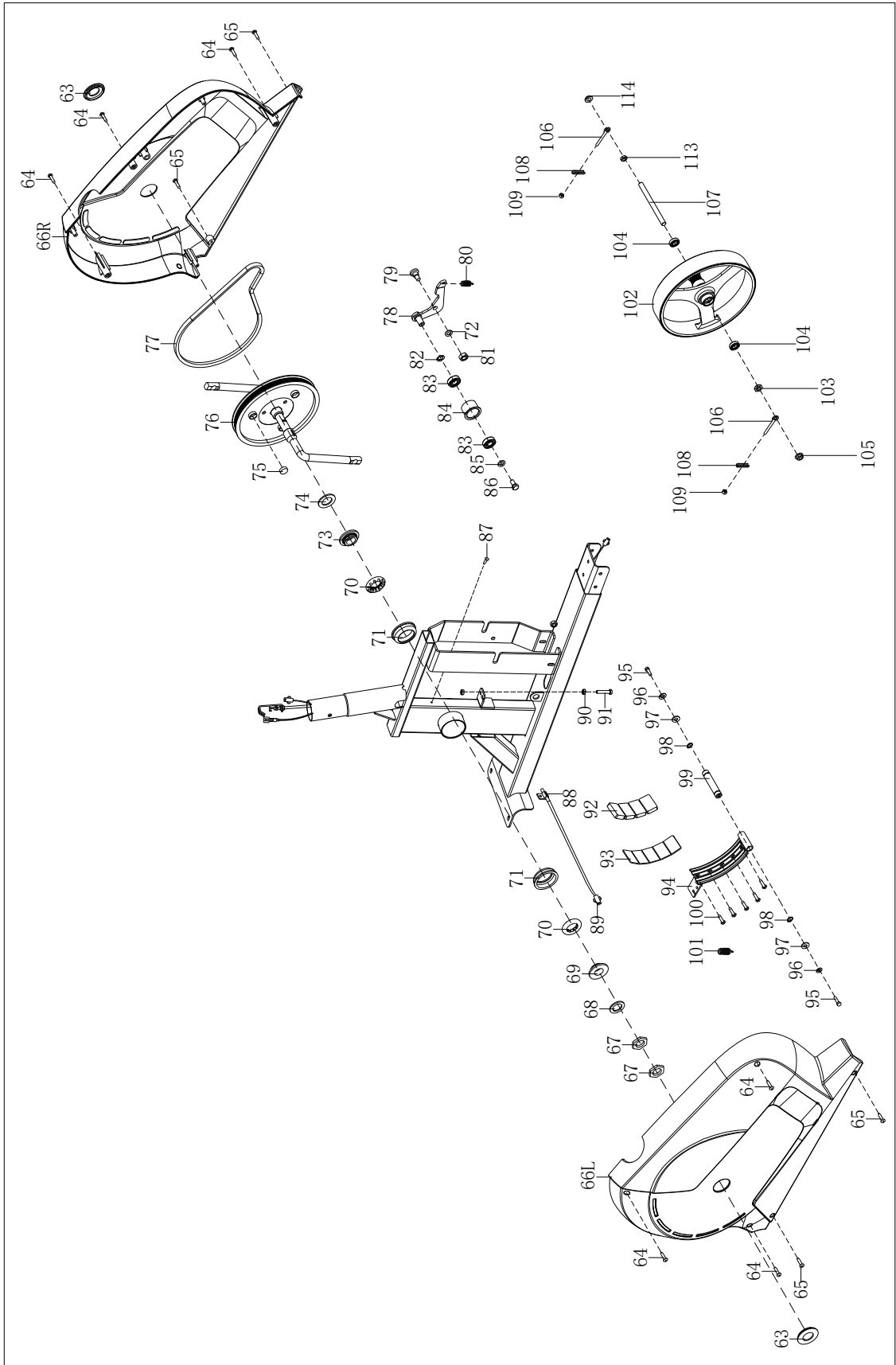
### **Інструкція до тренувань**

1. Тренування з опором, який підходить до вашого фізичного рівня (2 рази на тиждень по 30 хвилин кожного разу), може значно покращити ваше здоров'я. Завдяки тренуванням можна значно нормалізувати кров'яний тиск, рівень холестерину, цукру в крові, активність і навіть емоційний стан. Ви можете змінити тип тіла за допомогою правильного харчування та фізичних вправ, які можуть зменшити відсоток жиру в організмі.

2. Тренування починається з розминки. Чим більше потрібно фізичної сили, тим важливіше розминка. Розминка допомагає організму підготуватися до навантажень на тіло, стимулює серцево-судинну систему і запобігає пошкодженню зв'язок, сухожилів і суглобів. Крім того, розминка може знизити ризик виникнення спазмів і травм м'язів.

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:





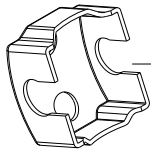
№	Опис	Шт.
01	Комп'ютер	1
02	Шуруп із хрест. голівкою М4*10	4
03	Заглушка Ø25*16	4
04	Рукоятка	1
05	М'яке покриття Ø23*3*370	2
06	Рукоятка кожух 77*54*50	1
07	Шуруп М8*16*S6	10
08	Пружинна шайба d8	14
09	Пружинна шайба d8*Ø20*2*R30	4
10	Опорна трубка	1
11	Дріт рукоятки 3	1
12	Середній дріт	1
13	Дріт датчика	1
14	Дріт рукоятки 2	1
15	Заглушка	2
16	Передня опора	1
17	Шуруп із хрест. голівкою ST3*10*Ø5.6	4
18	Шуруп М8*30	2
19	Основна рама	1
20L/R	Педаля	2
21	Ковпачкова гайка М8*Н16*S13	2
22L/R	Кривошип	1
23	Шайба d8*Ø16*1.5	12
24	Амортизатор Ø32*21	1
25	Дріт рукоятки 1	1
26	Кронштейн сидіння	1
27	Пластиковий кожух	2
28	Шуруп з хрест. голівкою ST4.2*19	2
29	Шуруп із хрест. голівкою М4*10*Ø7	6
30	Заглушка Ø12*11*Ф3	2
31	Задня опора	1
32	Заглушка	2
33	Ущільнювальне кільце	1
34	Шуруп із хрест. голівкою	2

№	Опис	Шт.
36	Болт М8*40*20*S6	4
37	Шайба d8*Ø20*2	4
38	Стопорне кільце	1
39	Втулка J60*30*53*23	2
40	Прижимна пластина	1
41	Болт	2
42	Задній кронштейн	1
43	Заглушка J50*25*14	2
44	Нижня рукоятка	1
45	Пульсовий датчик	2
46	Шуруп із хрест. голівкою ST4.0*19	2
47	М'яке покриття Ø23*3*400	2
48	Дріт рукоятки	1
49	Кришка	1
50	Вагонний болт М8*47*20*Н5	2
51	Сидіння	1
52	Спинка сидіння	1
53	Шайба d6*Ø12*1.2	4
54	Пружинна шайба d6	6
55	Шуруп із хрест. голівкою М6*40	4
56	Регулятор натягу	1
57	Амортизатор Ø22*Ø18*16*Ø4	2
58	Шайба d4*Ø9*1	2
59	Шайба d4*Ø12*1	4
60	Шуруп із хрест. голівкою М6*16	4
61	Шуруп М8*50*20*S6	4
62	Болт М5*25	1
63	Кожух кривошипа Ø44*10	2
64	Шуруп з хрест. голівкою ST4.2*19*Ø8	6
65	Шуруп із хрест. голівкою ST4.2*16	4
66L/R	Кожух ланцюга	2
67	Тонка гайка	1
68	Контргайка	1
69	Гайка 2	1

	M4*16*Ø7	
35	Рухома трубка	1
71	Кільце	2
72	Шайба d12*Ø17*0.5	1
73	Гайка 1	1
74	Шайба d24*Ø40*3	1
75	Магніт Ø15*7	1
76	Пасовий шків	1
77	Пас 5PJ360	1
78	Підковоподібний кронштейн	1
79	Шуруп M8*12*Ø10*5*S12	1
80	Натяжна пружина Ø2.5*Ø16*75	1
81	Нейлонова гайка M8*H7.5*S13	1
82	Шайба d12*Ø15.5*0.3	1
83	Підшипник 6001-2RS	2
84	Натяжний ролик Ø39*Ø34*24	1
85	Шайба d6*Ø16*1.5	1
86	Болт із 6-гранною голівкою M6*12*S10	1
87	Шуруп із хрест. голівкою ST4.2*16*Ø7	1
88	Роз'єм датчика	1
89	Дріт датчика	1
90	6-гранна гайка M6*H5*S10	2
91	Болт із 6-гранною голівкою M6*45*S10	1
92	Магніт 40*25*10	4
93	Пластикова решітка	1
94	Магнітна дошка	1
95	Болт із 6-гранною голівкою M6*16*S10	2
96	Пружинна шайба d6	2
97	Шайба d6*Ø12*1.2	2

70	Корпус втулки Ø51.6	2
98	Стопорне кільце	2
99	Вісь магнітної дошки Ø12*61*9*47.4	1
100	Шуруп із хрест. голівкою ST3*10*Ø5.6	5
101	Натяжна пружина Ø1.2*Ø10*50*N26	1
102	Крутенево колесо	1
103	Шестигранна тонка гайка M10*1.0*H3	1
104	Підшипник	2
105	6-гранна фланцева гайка M10*1.0*H9.5	1
106	Шуруп	2
107	Вісь	1
108	Болтовий вузол	2
109	6-гранна гайка M6*H5.5*S10	2
110	Пружинна шайба d5*Ф20*1.5*R25	1
111	Натяжний пас	1
112	---	
113	Шестигранна тонка гайка M10*1.0*H2	1
114	Шестигранна тонка гайка M10*1.0*H5	1
115	Шайба d12*Ø24*1	1
116	Ексцентрик Ø25.5*45	1
117	Вісь гальма	1
118	Пружинна шайба d6*Ф16*1.5*R16	2
119	Болт M6*12*S5	2
120	Тримач Ø24*Ø18*Ø12*78	1
121	Гальмівний важіль	1
122	Натяжна пружина Ø1.5*Ø13.5*48*N13	1
A	Торцевий ключ S6	1
B	Гайковий ключ S13-14-15	1
C	Торцевий ключ S5	1

## ДЕТАЛІ ТА ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ



#06 1PC



#08 d8 6PCS



#21 M8\*H16\*S13 2PCS



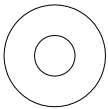
#23 d8\* $\Phi$  16\*1.5 2PCS



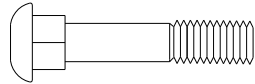
#28 ST4.2\*19 2PCS



#36 M8\*40\*20\*S6 4PCS



#37 d8\* $\Phi$  20\*2 4PCS



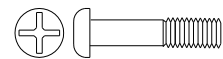
#50 M8\*47\*20\*H5 2PCS



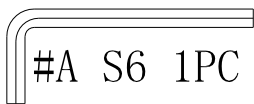
#53 d6\* $\Phi$  12\*1.2 4PCS



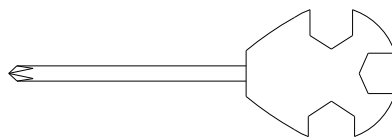
#54 d6 4PCS



#55 M6\*50\*20 4PCS



#A S6 1PC



#B S13-14-15 1PC



#C S5 1PC

## ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

### 1. ПІДГОТОВКА:

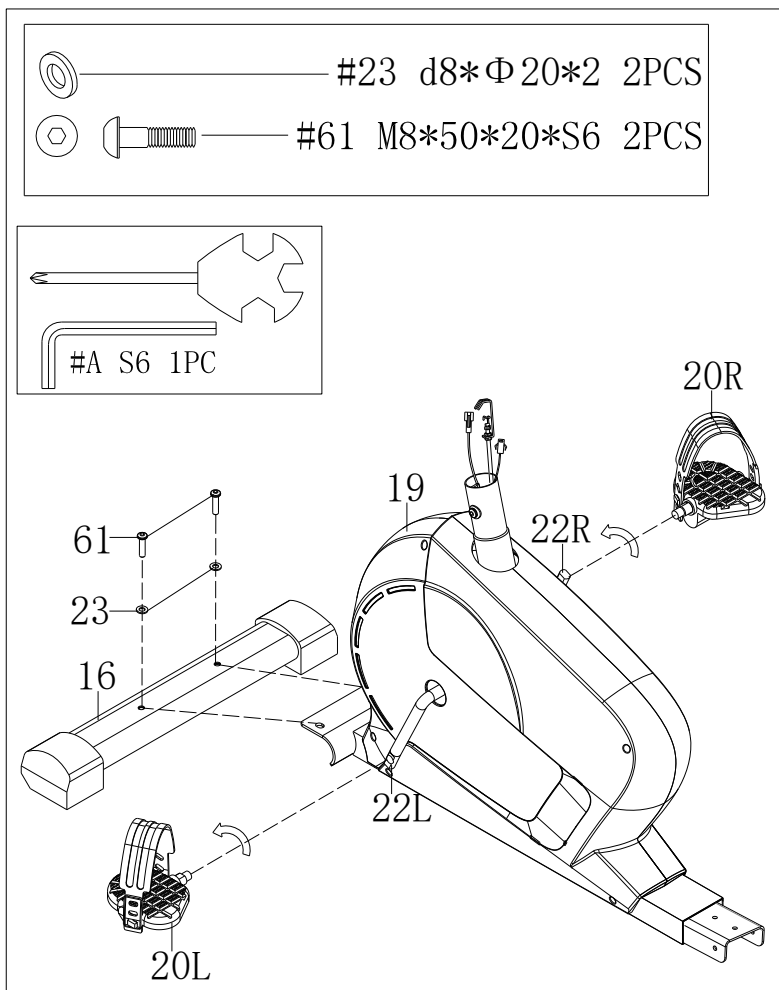
А. Для складання тренажера виберіть достатньо простору ділянку на підлозі.

В. Під час складання використовуйте інструмент, що додається в комплекті.

С. Перед початком складання перевірте, чи наявні всі необхідні деталі та запчастини (зазначені та перелічені вище на схемі тренажера та у таблиці деталей (всі деталі позначені цифрами)).

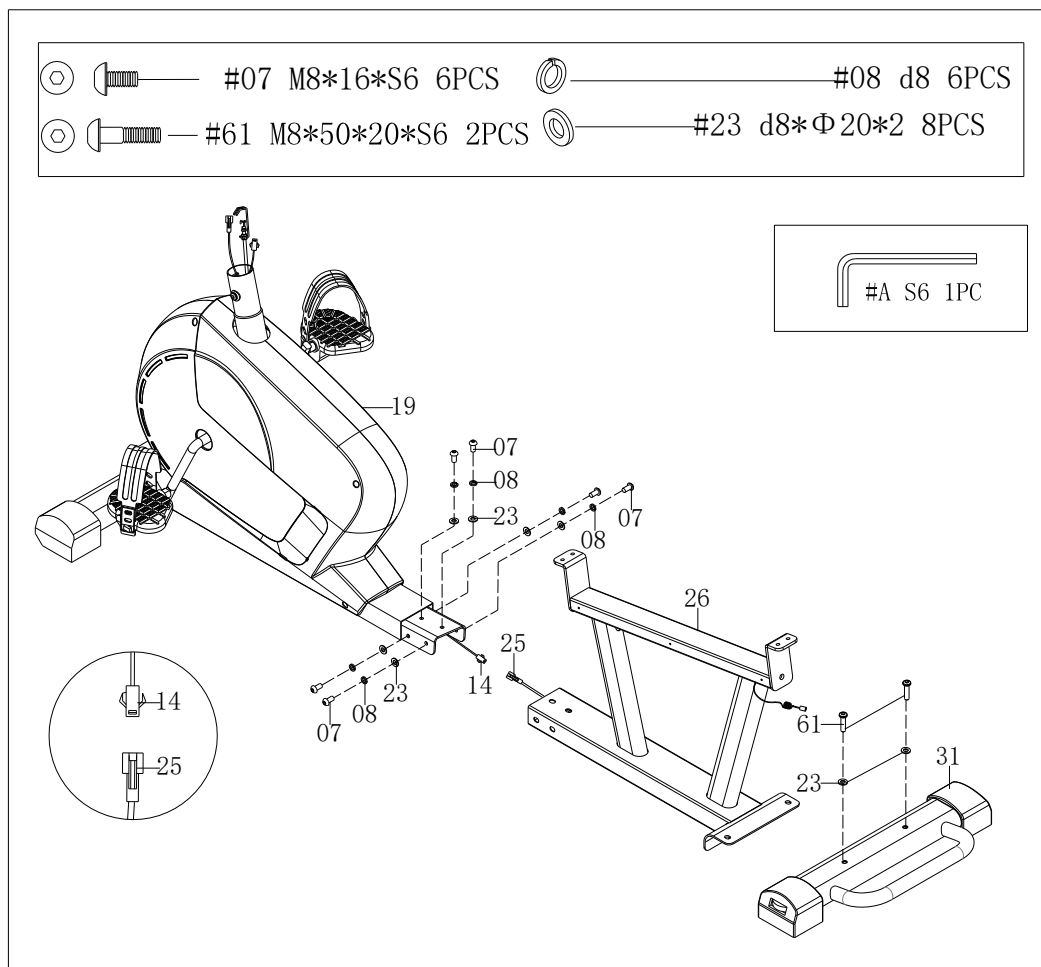
### 2. СКЛАДАННЯ:

#### Крок 1:



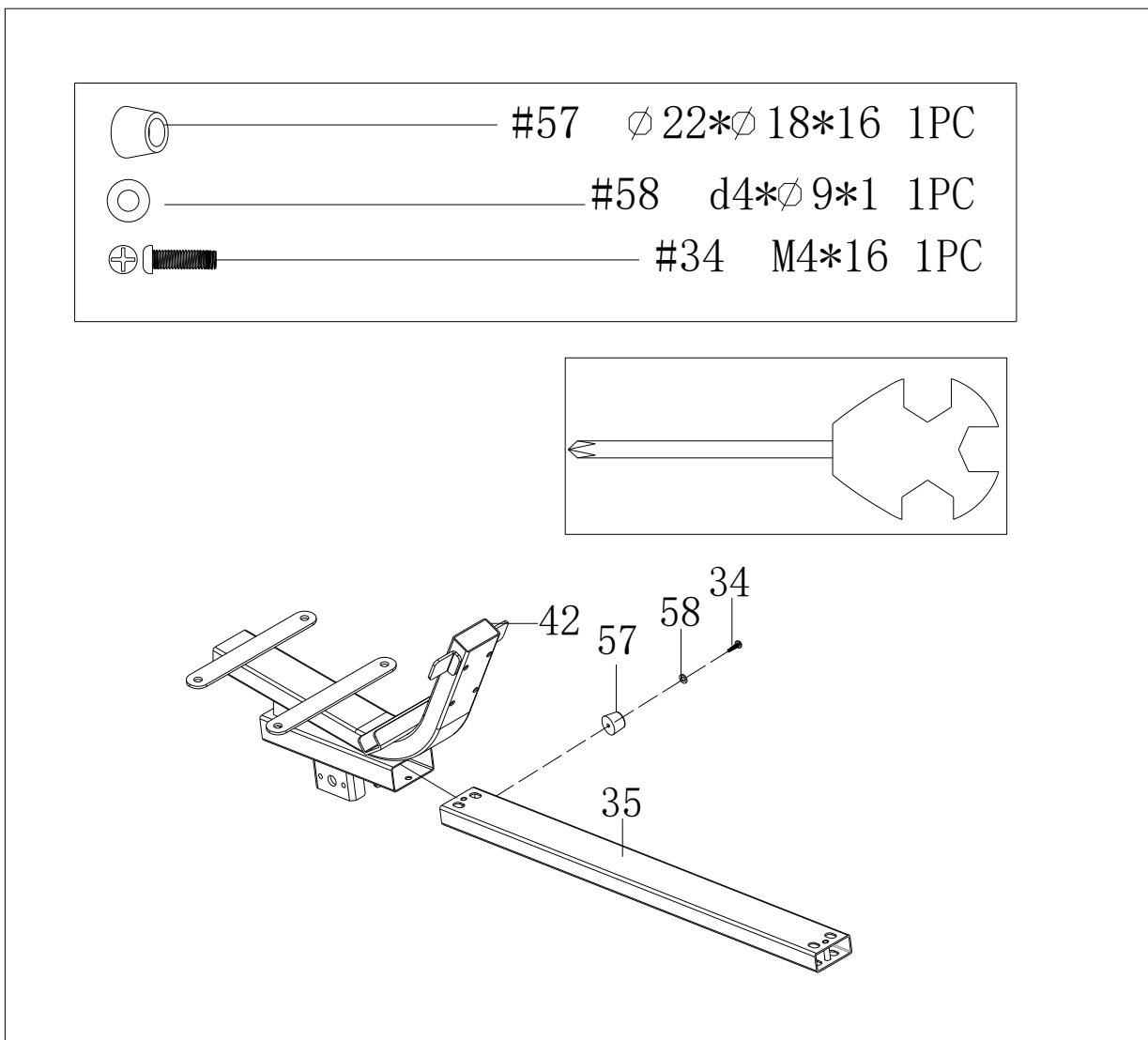
- Зніміть шуруп (61) і шайбу (23) з передньої опори (16).
- Прикріпіть передню опору (16) до основної рами (19) за допомогою шурупа (61) і шайби (23).
- Встановіть педалі (20L/R) на кривошип (22L / R) за допомогою ключа.

## Крок 2:



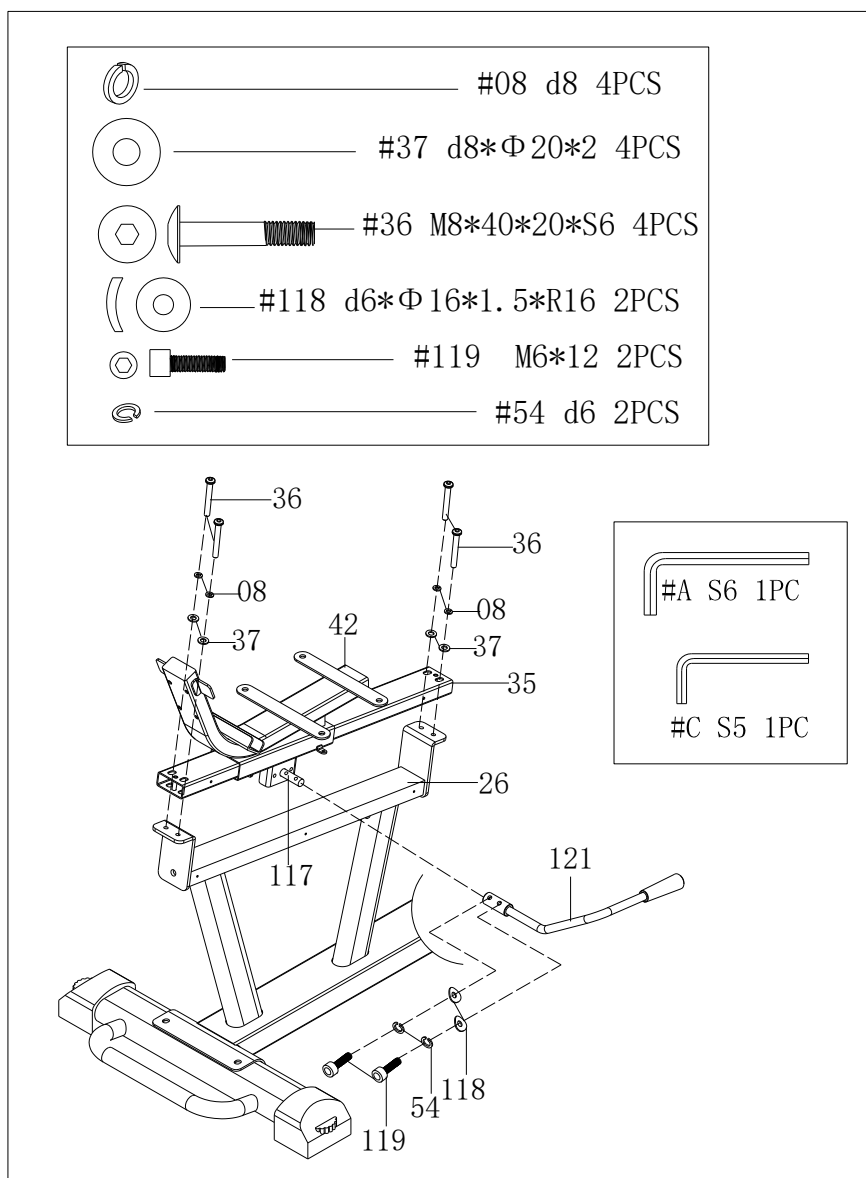
- Зніміть шуруп (61) і шайбу (23) із задньої опори (31).
- Прикріпіть задню опору (31) до кронштейна сидіння (26) за допомогою шурупа (61) і шайби (23).
- Зніміть шуруп (07), пружинну шайбу (08) і шайбу (23) з основної рами (19).
- З'єднайте середні дроти 14 і 25 із дротом рукоятки окремо кожний.  
Прикріпіть задній кронштейн (26) до основної рами (19) за допомогою шурупа (07), пружинної шайби та шайби (23).

### Крок 3:



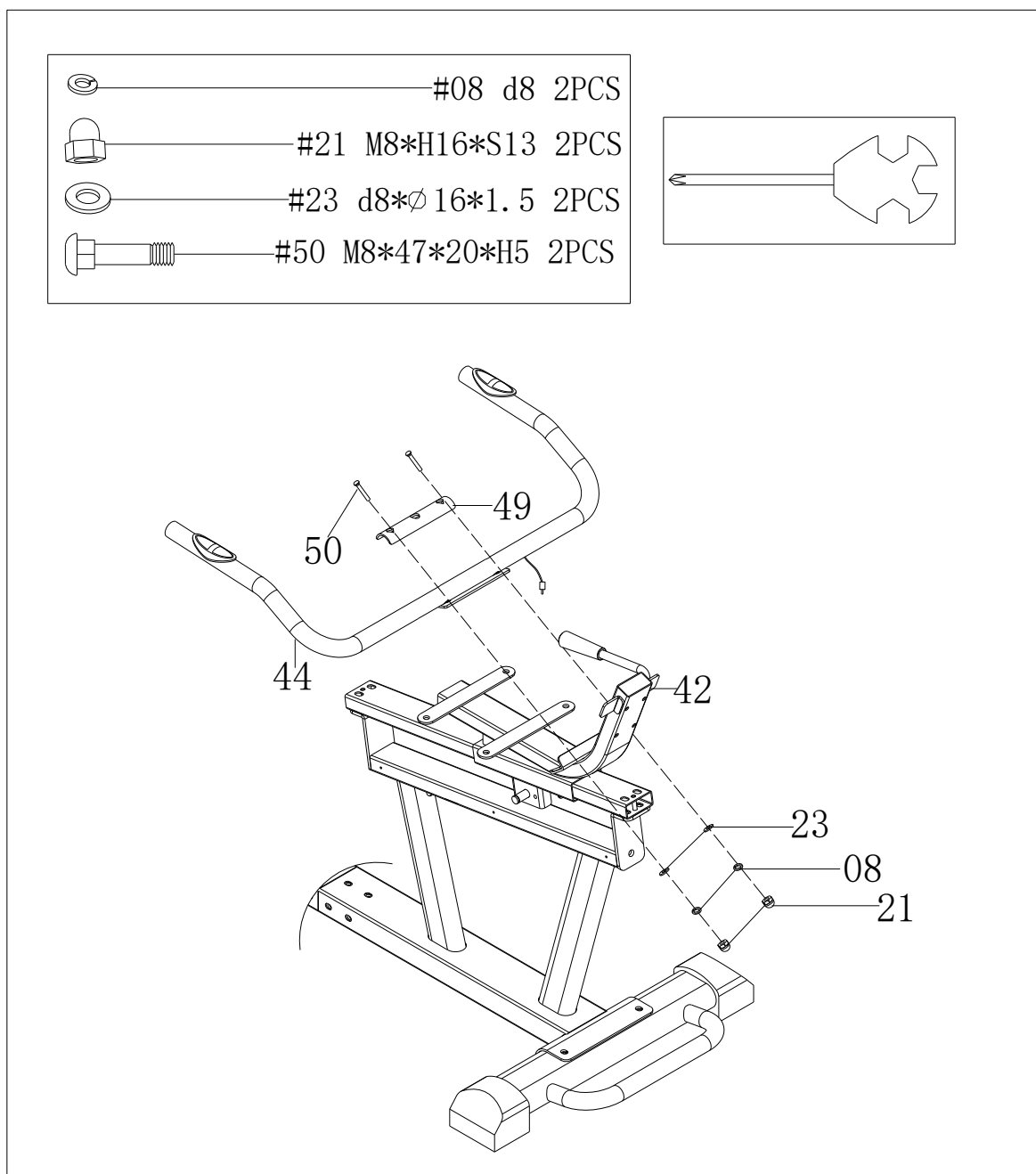
- а. Зніміть амортизатор (57), шайбу (58) і шуруп з хрест. голівкою (34) з рухомої трубки (35).
- б. Вставте рухому трубку (35) у задній кронштейн (42). Потім закрутіть амортизатор (57), шайбу (58) і шуруп з хрест. голівкою (34).

#### Крок 4:



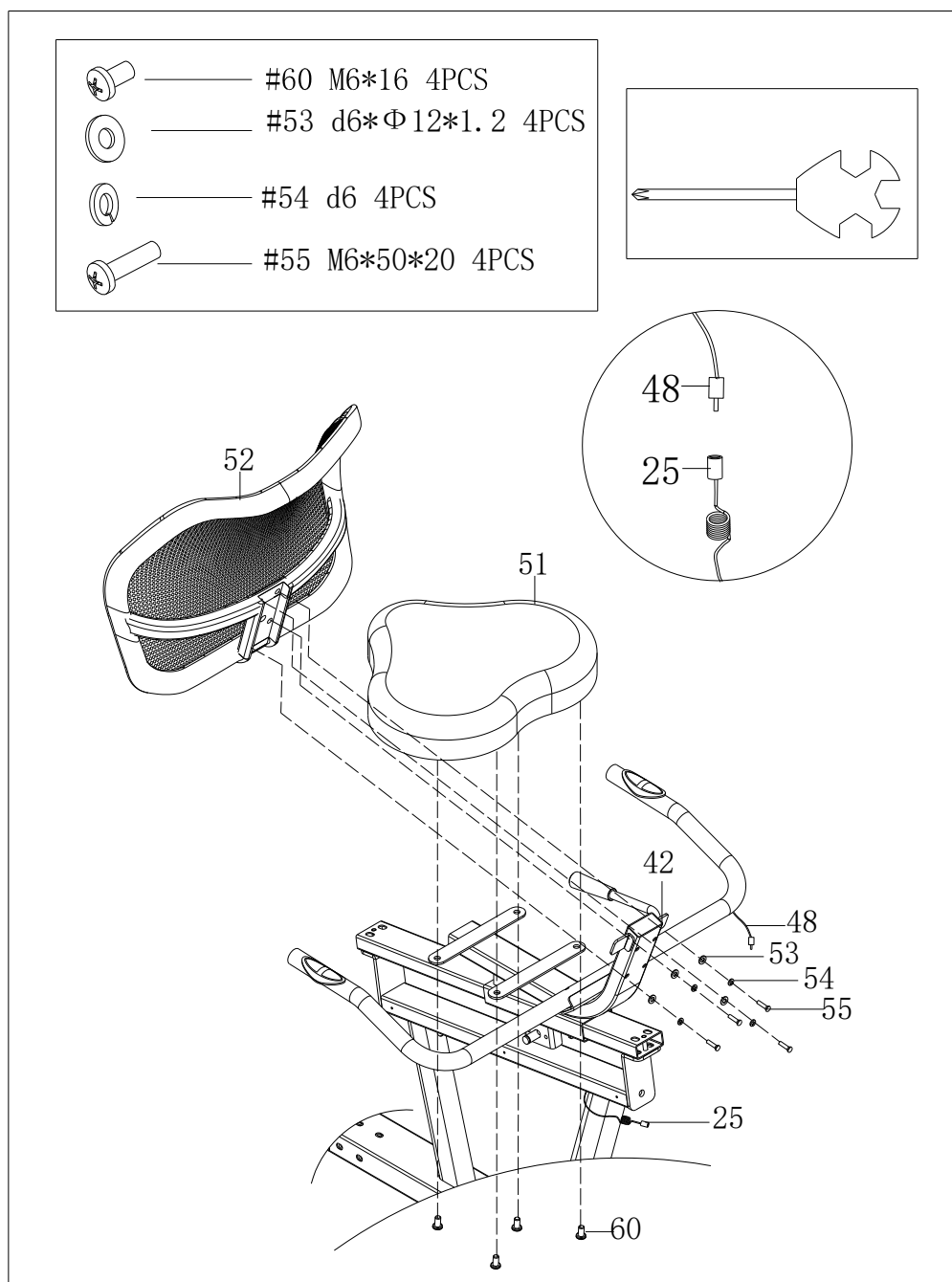
- Прикріпіть рухому трубку (35) до кронштейна сидіння (26) за допомогою шурупа (36), пружинної шайби (8) та шайби (37).
- Зніміть пружинну шайбу  $d6*\Phi16*1.5*R16$  (118), болт  $M6*12*S5$  (119), пружинну шайбу  $d6$  (54) з осі гальма (117).
- Прикріпіть гальмівний важіль (121) до осі гальма (117) за допомогою пружинної шайби  $d6*\Phi16*1.5*R16$  (118), болта  $M6*12*S5$  (119), пружинної Шайби  $d6$  (54).

## Крок 5:



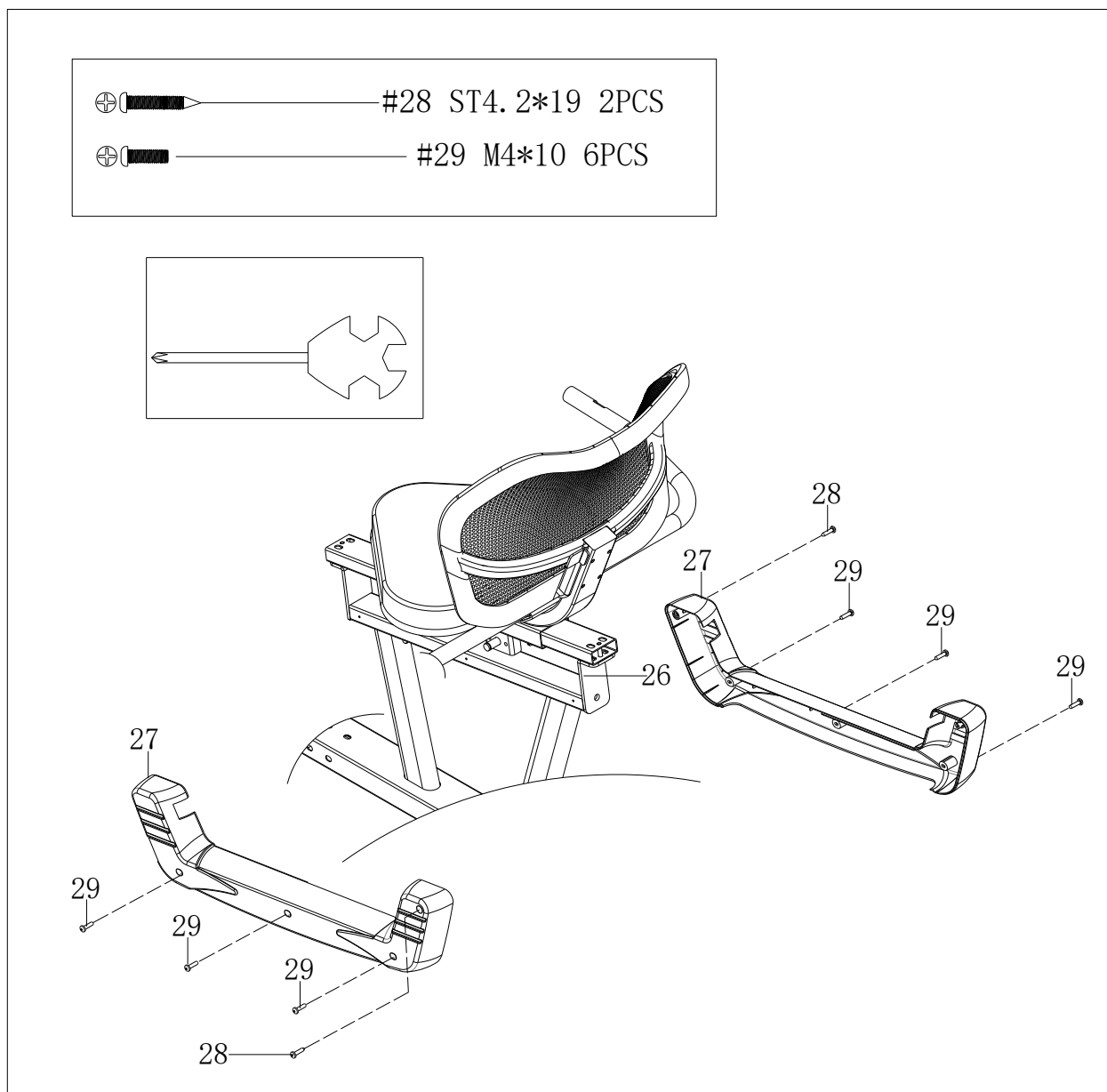
Прикріпіть нижню рукоятку (44) до заднього кронштейна (42). Потім прикріпіть кришку (49) до рукоятки за допомогою вагонного болта (50), шайби (23), пружинної шайби (8) і ковпачкової гайки (21).

## Крок 6:



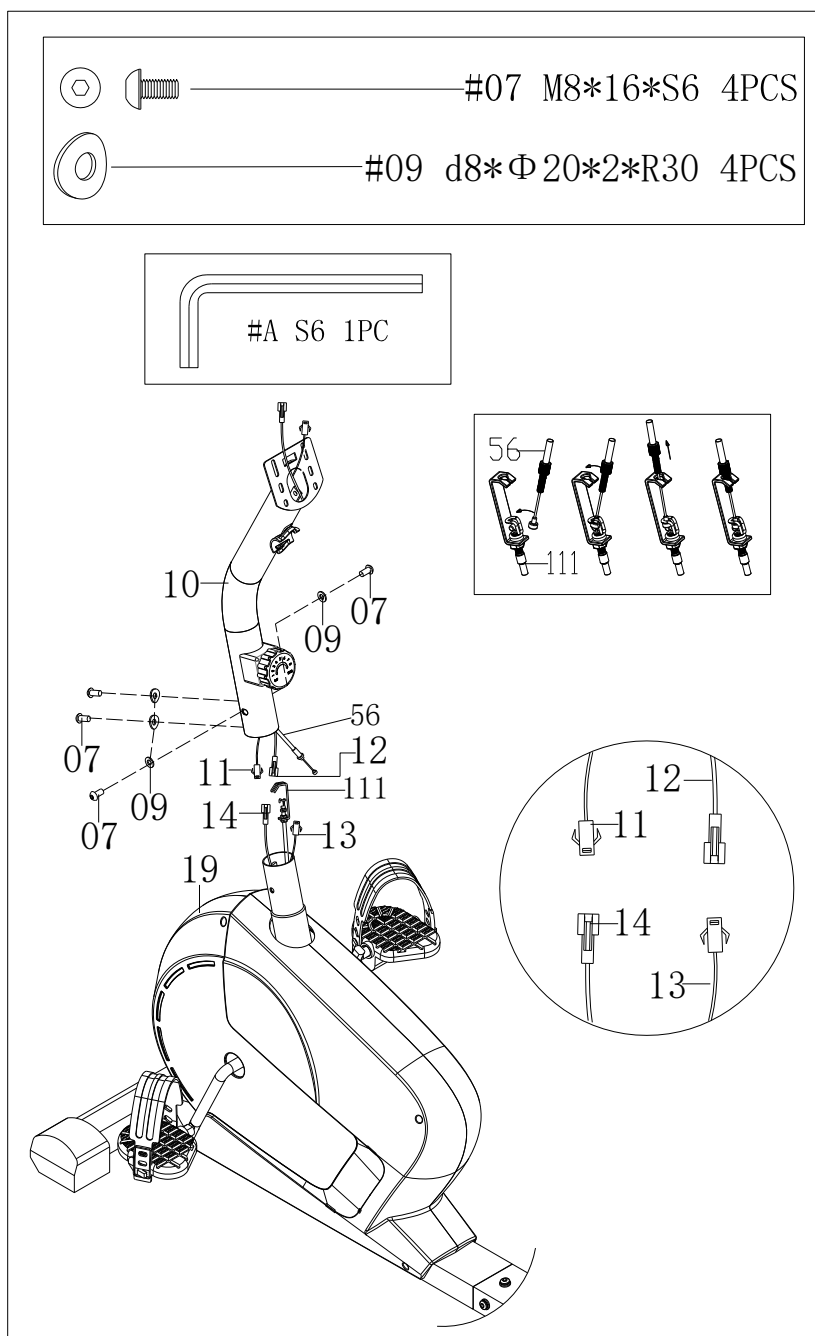
- Зніміть шуруп із хрест. голівкою (60) з сидіння (51).
- Прикріпіть сидіння (51) до заднього кронштейна (42) за допомогою шурупа із хрест. голівкою (60).
- Прикріпіть задній амортизатор (52) до заднього кронштейна (42) за допомогою шурупа із хрест. голівкою (55), пружинної шайби (54) та шайби (53).
- Прикріпіть дріт рукоятки (48) до дроту рукоятки 1 (25).

## Крок 7:



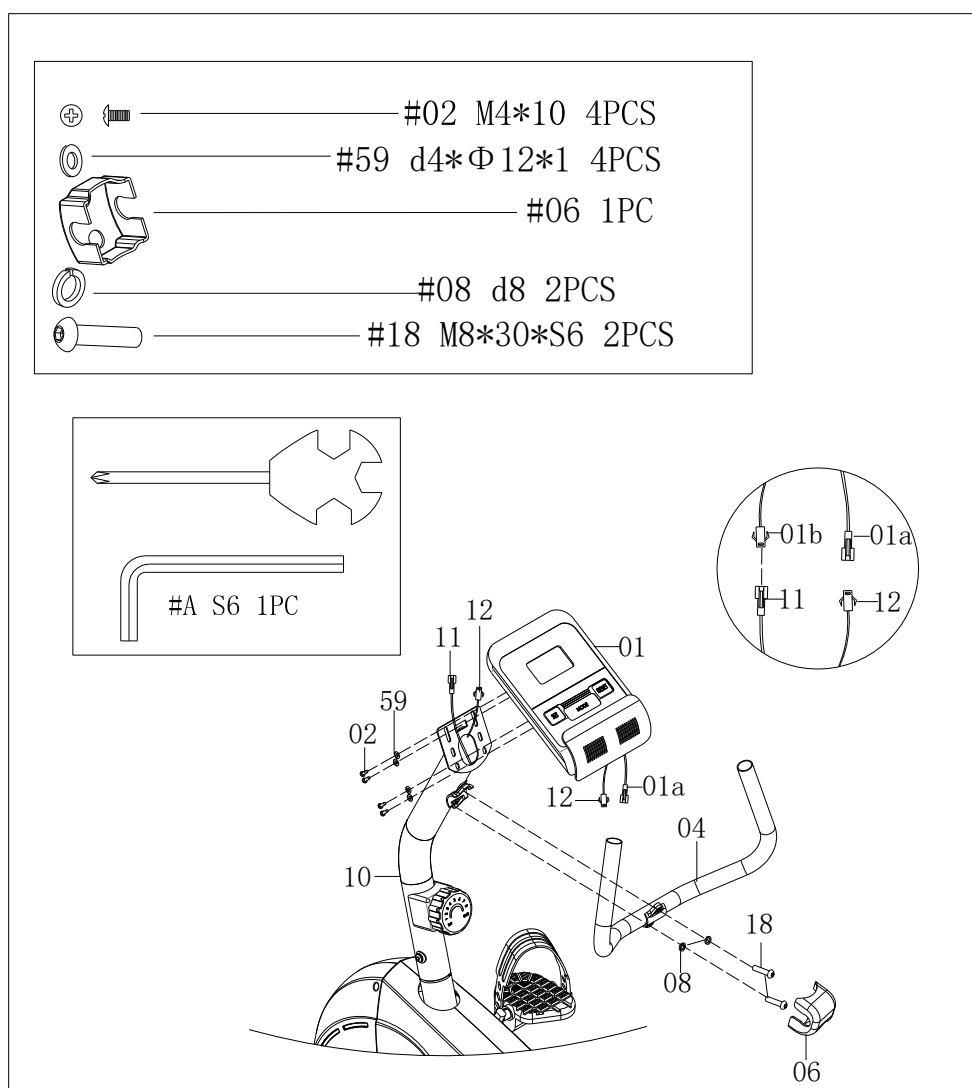
- a. Зніміть шуруп із хрест. голівкою (29) із заднього кронштейна (26).
- b. Прикріпіть пластиковий кожух (27) до заднього кронштейна (26) за допомогою шурупа із хрест. голівкою (28) та шурупа із хрест. голівкою (29).

## Крок 8:



- a. З'єднайте середні дроти (11 та 14, 12 та 13).
- b. З'єднайте регулятор натягу (56) у натяжний пас (111).
- c.** Закріпіть опорну трубку (10) на основній рамі (19) за допомогою вагонного болта (07) і шайби (09).

## Крок 9:



- Зніміть шуруп із хрест. голівкою (02) і шайбу (59) з комп'ютера (01).
- Зніміть шуруп (18) і пружинну шайбу (08) з опорної трубки (10).
- Приєднайте дрід комп'ютера (01a та 12, 01b та 11).
- Закріпіть комп'ютер (01) на опорній трубці (10) за допомогою шурупа із хрест. голівкою (02) і шайби (59).
- Прикріпіть рукоятку (04) до опорної трубки (10) за допомогою шурупа (18) і пружинної шайби (08). Потім встановіть кожух рукоятки (06) на рукоятку (04).

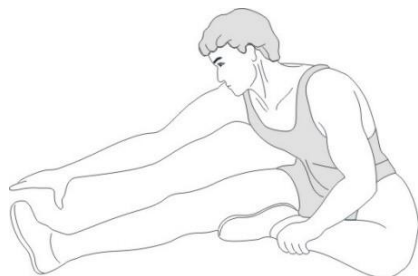
## Вправи для розминки

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

Розминка - важлива частина тренування, з неї слід починати кожне заняття. Розминка готує тіло до більш інтенсивних вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, покращуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у м'язах. Ми пропонуємо такі вправи для розминки і розслаблення:

### 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.

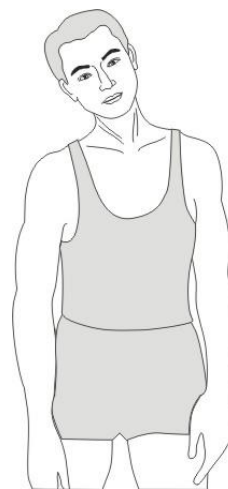


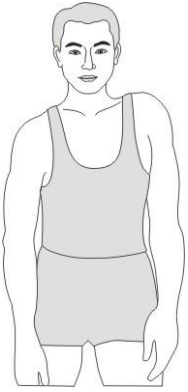
### Розтяжка підколінних сухожиль

Сядьте, витягнувши праву ногу. Упріться підошвою лівої ступні у внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до носка якомога далі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.

### Оберти головою

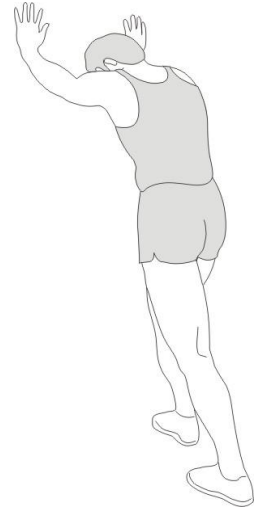
Поверніть голову вправо на рахунок один, відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї. Потім поверніть голову назад на рахунок два, піднявши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок три і, нарешті, опустіть її на груди на рахунок чотири.





### Підйоми плечей

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім підніміть ліве плече на рахунок два, опускаючи праве плече.



### Розтяжка ахіллесового сухожилля

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.



### Нахили вниз

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетесь до кінчиків пальців ніг. Опустіть кисті рук якомога нижче і утримуйте їх в такому положенні 15 секунд.

### Бічна розтяжка

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. Відчуйте, як розтягується правий бік. Повторіть лівою рукою.



# ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМП'ЮТЕРА З ДАТЧИКОМ ПУЛЬСУ

## ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE – Натиснути для вибору функцій.

SET – Установка значень часу, дистанції і калорій (крім режиму сканування).

RESET – Скидання значень часу, дистанції і калорій.

- Для скидання значень часу, дистанції і калорій натиснути й утримувати протягом 3 секунд.

## ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN: Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться SCAN; дисплей буде по чергову відображати такі функції: час, калорії, швидкість, дистанцію та загальну дистанцію. Кожна функція буде відображатися протягом 4-х секунд.
2. TIME (TMR) (ЧАС): Лічить загальний час тренування з початку до кінця.
3. SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ): Показує поточну швидкість.
4. DISTANCE (DST) (ДИСТАНЦІЯ): Лічить дистанцію тренування з початку до кінця.
5. CALORIES (CAL) (КАЛОРІЇ): Лічить загальну кількість калорій, спалених протягом тренування з початку до кінця.
6. TOTAL DISTANCE (ODO): Лічить загальну дистанцію з моменту встановлення батарейок.
7. PULSE RATE (ПУЛЬС):  
Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться символ "♥". Перед вимірюванням пульсу, візьміться обома руками за контактні поверхні та за 3-4 секунди дисплей покаже ваш поточний пульс в ударах на хвилину (BPM).  
Примітка: Під час процесу вимірювання пульсу, через затискання контактів, відображене значення у перші 2-3 секунди може бути вищим, ніж фактичне, та потім воно повертається до нормального рівня. Це відображене значення не може братися до уваги у медичних цілях.
8. Автоматичне ВКЛЮЧЕННЯ/ВІДКЛЮЧЕННЯ та автоматичний СТАРТ/СТОП  
Якщо протягом 4-х хвилин на комп'ютер тренажера не поступає сигнал, він автоматично вимикається.

Якщо ви почнете крутити педалі або натиснете будь-яку кнопку, дисплей

ввімкнеться автоматично.

## 9. СИГНАЛ

Цей тренажер має функцію зворотного відліку часу, дистанції та калорій. Під час роботи такої функції йде зворотний відлік обраного параметру, та коли від досягає нульової відмітки, комп'ютер подає звуковий сигнал протягом 5-ти секунд.

Після встановлення цільового значення пульсу, якщо під час тренування це значення буде перевищено, комп'ютер подасть сигнал користувачу.

Натисніть на кнопку MODE для вибору функції, потім натисніть SET для встановлення значення.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ:

<b>ФУНКЦІЯ</b>	AUTO SCAN (сканування)	Кожні 4 секунди
	TIME (TMR) (час)	0:00~99:59 (хвилини:секунди)
	CURRENT SPEED (SPD) (швидкість)	Макс. значення швидкості: 999,9 км/год або миль/год
	TRIP DISTANCE (DST) (дистанція)	0~999,9 км або миль
	CALORIES (CAL) (калорії)	0~9999 кКал
	TOTAL DISTANCE (ODO) (загальна дистанція)	0~999,9 км або миль
	PULSE ( ♥ ) (пульс)	40~240 уд/хв (ударів на хвилину)
ТИП БАТАРЕЙОК		AAA (2 шт.) або UM-4
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C~+40°C (32°F~104°F)
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C~+60°C(14°F~168°F)