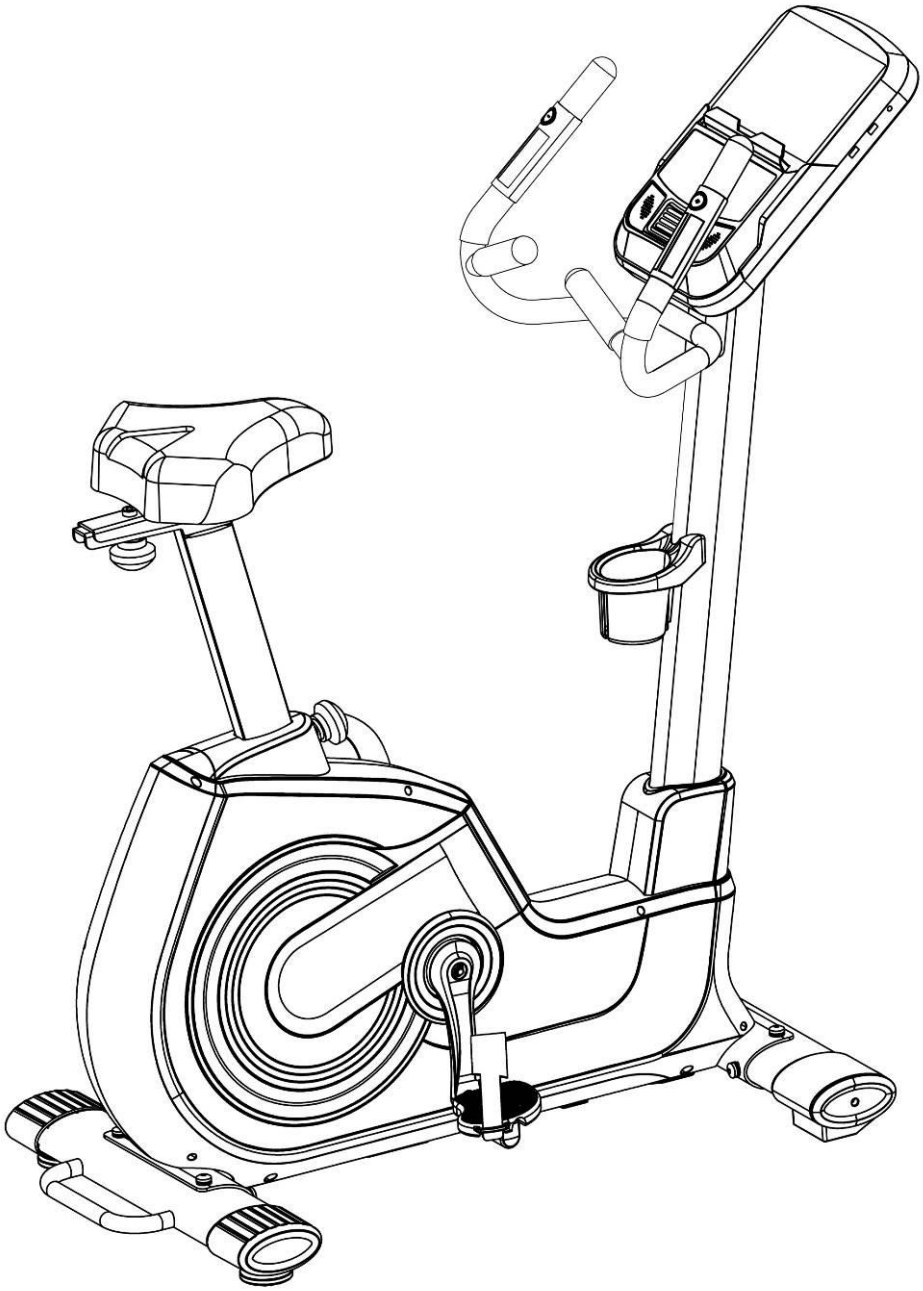
Вертикальний велотренажер HSF-8745

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО!

Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.

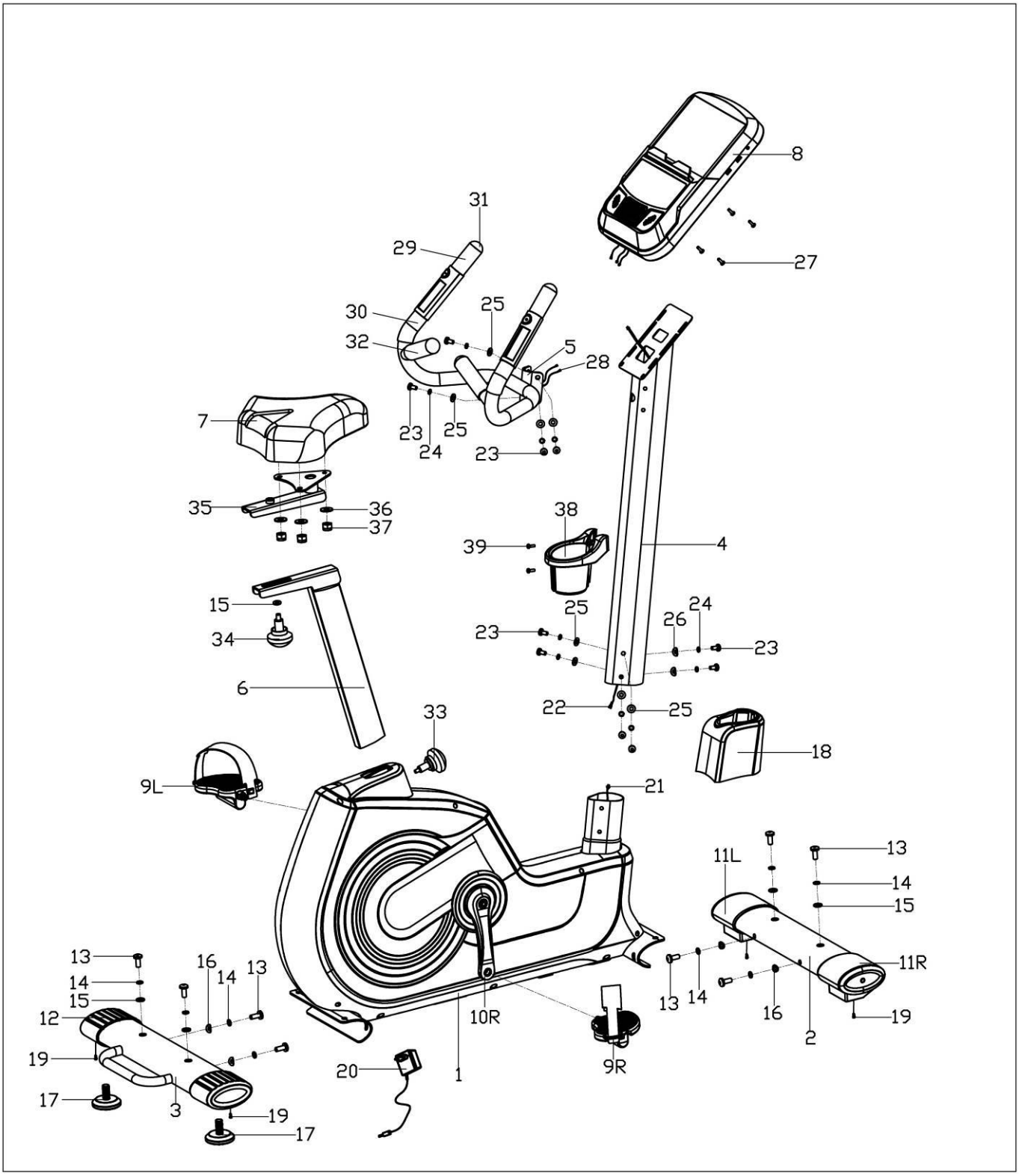
Збережіть цей Посібник для подальшого використання.
Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

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 безпечній 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 абразивні агресивні чистячі засоби для чищення тренажера. 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.
14. Максимальна вага користувача: 150 кг.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



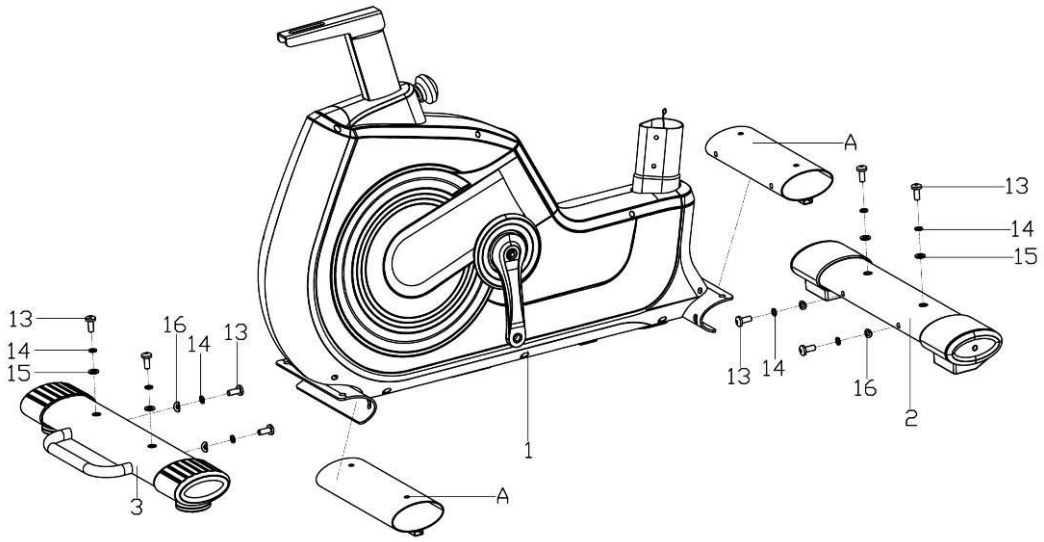
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
1	Основна рама	1	21	Дріт датчика	1
2	Передня опора	1	22	Подовжувальний дріт датчика	1
3	Задня опора	1	23	Шуруп із внутр. 6-гранником M8*16	10
4	Стояк рукоятки	1	24	Пружинна шайба D8	10
5	З'єднання рукоятки	1	25	Плоска шайба D8*D19*2	8
6	Стояк сидіння	1	26	Вигнута шайба D8.2*Ø20*2	2
7	Сидіння	1	27	Шуруп під хрестову викрутку	4
8	Комп'ютер	1	28	Дріт пульсового датчика	2
9L/R	Педаль	1 компл.	29	М'яке покриття 1	2
10L/R	Кривошип	1 компл.	30	М'яке покриття 2	2
11L/R	Передня заглушка	1 компл.	31	Кругла заглушка	4
12	Задня заглушка	2	32	М'яке покриття 3	2
13	Шуруп із внутр. 6-гранником M10*25	8	33	Ручка-регулятор із засувкою	1
14	Пружинна шайба ø10	8	34	Ручка-регулятор	1
15	Плоска шайба D10*D20*2	5	35	Регульоване з'єднання	1
16	Вигнута шайба D10*ø25*2	4	36	Плоска шайба D8	3
17	Регульована пластина	2	37	Нейлонова гайка M8	3
18	Кожух стояка	1	38	Кронштейн пляшки	1
19	Шуруп під хрестову викрутку ST4.2*18	4	39	Шуруп під хрестову викрутку M5*20	2
20	Адаптер	1			

Інструкція щодо складання

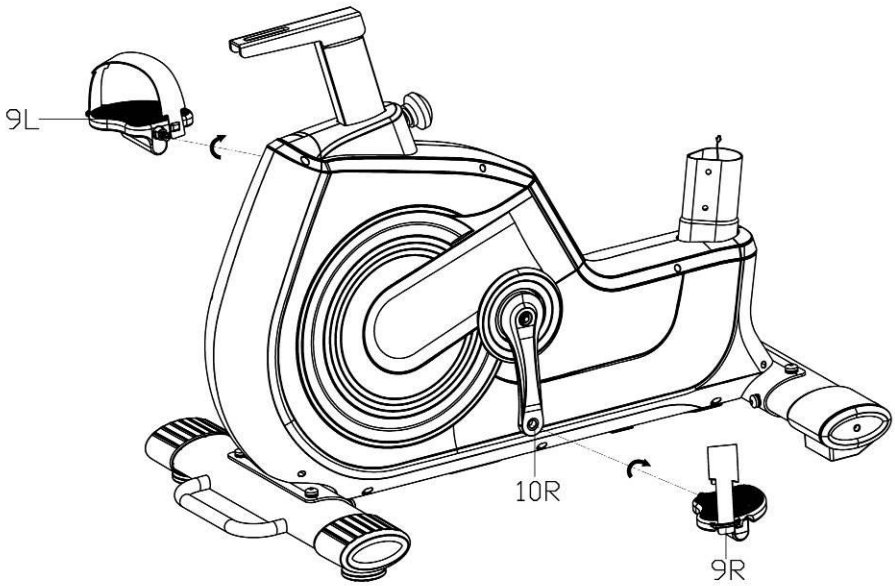
Увага:
Щоб правильно скласти тренажер, чітко дотримуйтесь цих інструкцій щодо складання крок за кроком.

КРОК 1:
1. Зніміть фіксовану трубку (A) з основної рами (1).
2. Прикріпіть передню опору (2) і задню опору (3) до основної рами (1) за допомогою шурупів (13) пружинних шайб (14), плоских шайб (15) та вигнутих шайб (16).



КРОК 2:
Встановіть педалі (9L/R) на кривошип (10L/R) справа та зліва.

ПРИМІТКА:
Зверніть увагу, що ліва педаль (9L) повинна накручуватися проти годинникової стрілки, а права педаль (9R) - за годинниковою стрілкою.
Перед початком тренування переконайтеся, що педалі (9L/R) щільно закручені.

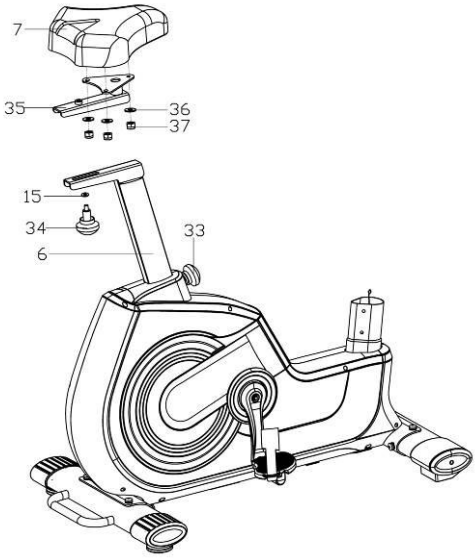


КРОК 3:

1. Прикріпіть сидіння (7) до регульованого з'єднання (35) за допомогою плоскої шайби (36) та нейлонової гайки (37).
2. Прикріпіть регульоване з'єднання (35) до стояка сидіння (6) щільно за допомогою ручки-регулятора (34) і плоскої шайби (15).

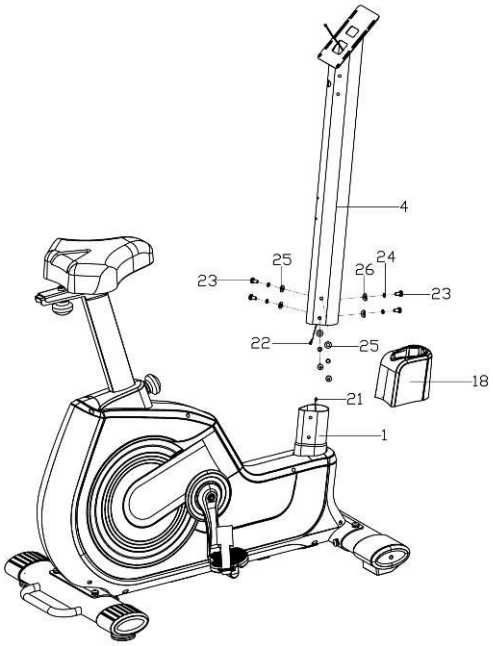
   Ослаблюючи ручку-регулятор із засувкою (33) та ручку-регулятор (34), можна регулювати положення сидіння (7) (вперед-назад і вгору-вниз).

   Коли ви встановите сидіння на оптимальну висоту, переконайтеся, що сидіння (7) надійно зафіксоване за допомогою регульованого з'єднання (35).



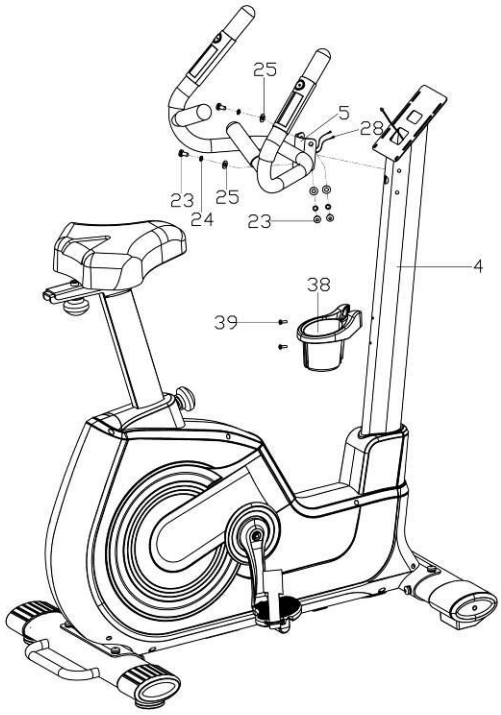
КРОК 4:

1. Надіньте кожух стояка (18) на стояк рукоятки (4).
2. Потім надійно з'єднайте дріт датчика (21) та продовжувач дроту датчика (22).
3. Прикріпіть стояк рукоятки (4) до основної рами (1) за допомогою шурупів із внутр. 6-гранником (23), пружинних шайб (24), плоских шайб (25) та вигнутих шайб (26), як показано на малюнку.
4. Нарешті, надіньте кожух стояка (18) та встановіть його в правильне положення.



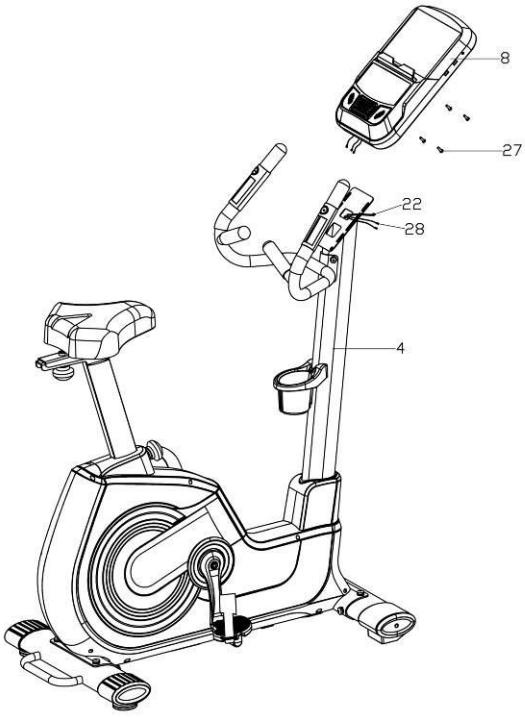
КРОК 5:

1. Пропустіть дріт пульсового датчика (28) скрізь отвір в стояку рукоятки (4) так, щоб він вийшов з отвору в кронштейні комп'ютера. Потім надійно прикріпіть з'єднання рукоятки (5) до стояка рукоятки (4) за допомогою шурупів із внутр. 6-гранником (23), пружинних шайб (24) і плоских шайб (25).
2. Закріпіть кронштейн пляшки (38) на стояку рукоятки (4) за допомогою шурупів під хрестову викрутку (39).



КРОК 6:

З'єднайте відповідно продовжувач дроту датчика (22) та дріт датчика на рукоятці (28) із дротами комп'ютера (8). Потім надійно закріпіть комп'ютер (8) на стояку рукоятки (4) за допомогою шурупів під хрестову викрутку (27).



РОЗМИНКА ПЕРЕД ТА ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

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.

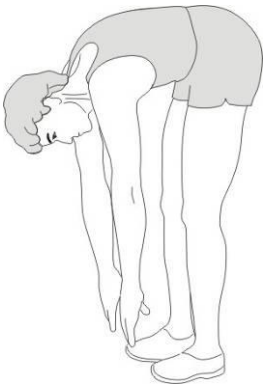
Розминка перед тренуванням

Мета розминки - підготувати тіло до фізичного навантаження і звести до мінімуму травми. Перед аеробним тренуванням слід розминатися протягом двох - п'яти хвилин. Виконуйте вправи, що підвищують частоту серцевих скорочень і розігрівають працюючі м'язи. Заняття можуть включати швидку ходьбу, біг підтюпцем, стрибки на скакалці та біг на місці.

Розтяжка

Дуже важливою є розтяжка, коли ваші м'язи розігріті після належної розминки і знову після силового або аеробного тренування. У цей час м'язи легше розтягуються через їх підвищену температуру, що значно знижує ризик отримання травм. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. **НЕ ПЕРЕНАПРУЖУЙТЕСЬ**.

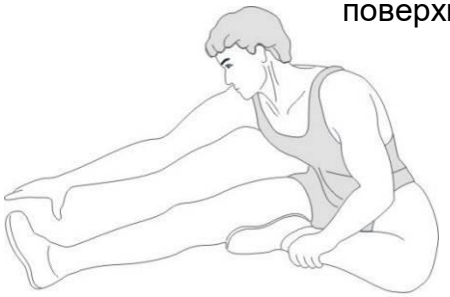
Бічна розтяжка



Нахили вниз

Розтяжка внутр. поверхні стегон

Розтяжка ахіллесового сухожилля



Розтяжка підколінних сухожиль

Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

Розминка після тренування

Мета розслаблення в тому, щоб повернути тіло в стан спокою в кінці кожного тренування. Правильні вправи на розслаблення повільно знижують частоту серцевих скорочень та уповільнюють швидкість кровообігу.

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 (КАРДІОТРЕНУВАННЯ)	Програма з цільовим значенням пульсу.
WATT (ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ)	Програма з постійним рівнем ватів.

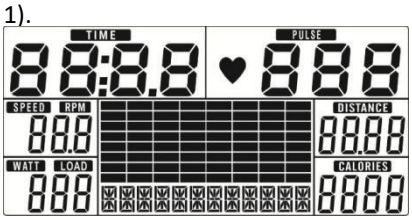
ФУНКЦІЇ КНОПОК

КНОПКА	ОПИС
Up (вверх) (+)	Збільшення рівня опору. Підтвердження вибору.
Down (вниз) (-)	Зменшення рівня опору. Підтвердження вибору.
Mode / Enter (режим/введення)	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 увімкнеться та протягом 2-х секунд відображатиме всі сегменти на екрані (Мал. 1).

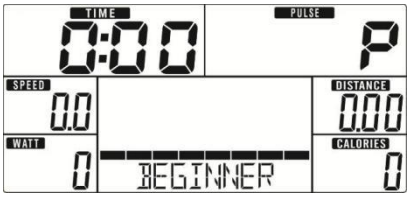


Малюнок

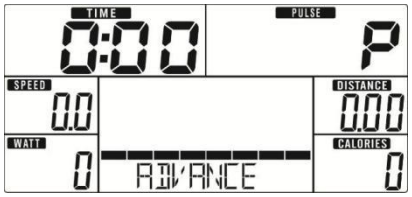
1 ВИБІР ТРЕНУВАННЯ

Натисніть UP чи DOWN (+/-), щоб обрати тип тренування: Manual (Ручний) (Малюнок 2).→Тренування для новачків (Малюнок 3) → Посилені тренування (Малюнок 4) → Інтенсивні тренування (Малюнок 5) → Кардіотренування (Малюнок 6) → Ватти (Малюнок 7).

Малюнок 2



Малюнок 3



Малюнок 4

Малюнок 5

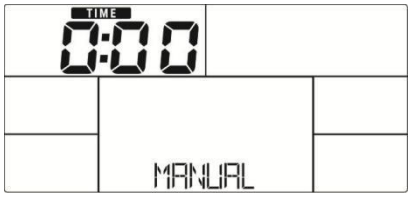
Малюнок 6

Малюнок 7

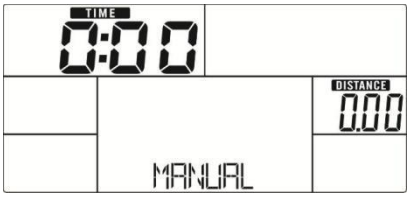
<u>Ручний режим</u>

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

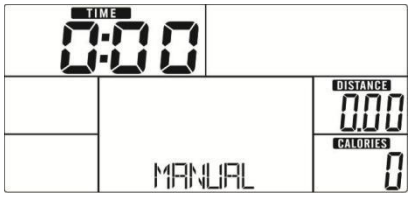
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть Manual та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) встановіть: TIME (ЧАС) (Малюнок 8), DISTANCE (ДИСТАНЦІЮ) (Малюнок 9), CALORIES (КАЛОРІЇ) (Малюнок 10), PULSE (ПУЛЬС) (Малюнок 11) і натисніть MODE / ENTER для підтвердження.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування рівня навантаження. У віконці WATT відображається рівень навантаження. Якщо нічого не налаштовувати 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.



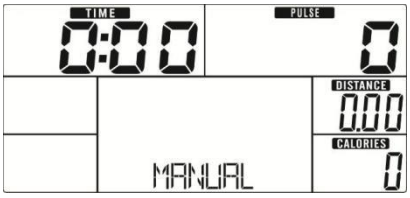
Малюнок 8



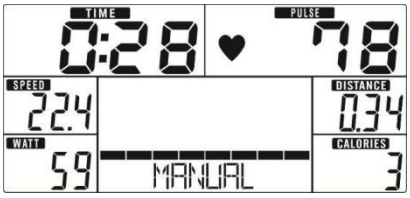
Малюнок 9



Малюнок 10



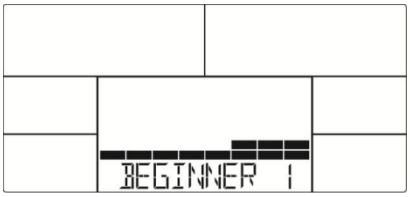
Малюнок 11



Малюнок 12

Beginner (тренування для новачків)

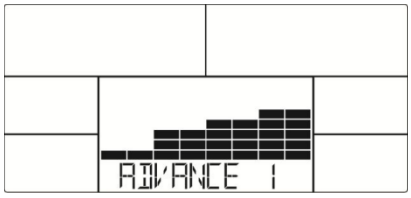
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть Beginner та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. За допомогою UP чи DOWN (+/-) виберіть програму Beginner 1~4 (Малюнок 13) та натисніть MODE/ENTER щоб увійти.
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування часу (TIME).
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)

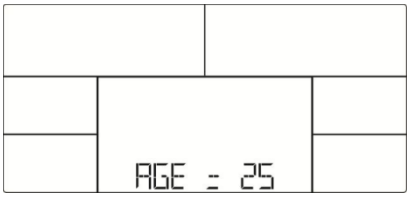
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть режим Sporty та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. За допомогою UP чи DOWN (+/-) виберіть програму Sporty 1~4 (Малюнок 15) та натисніть MODE/ENTER щоб увійти.
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування часу (TIME).

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 H.R.C. (вимірювання серцевого ритму) 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

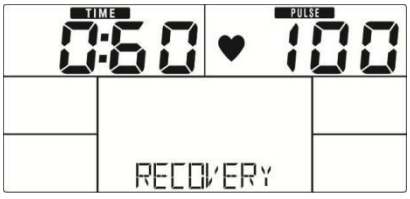
Режим Watt (ватів)

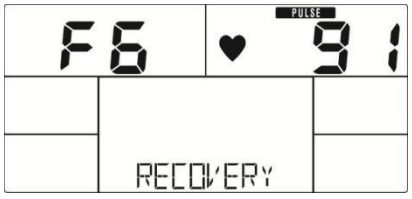
1. За допомогою кнопок UP чи DOWN (+/-) виберіть програму тренувань - оберіть WATT та натисніть MODE/ENTER, щоб увійти в режим.
2. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування цільового значення WATT (значення за замовчуванням: 120) (Малюнок 18).
3. Натисніть UP чи DOWN (+/-) для налаштування часу (TIME).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

1. В режимі зупинки натисніть кнопку BODY FAT, щоб почати вимірювання тілесного жиру.
2. Пульт нагадає вам ввести значення: стать (GENDER) (Малюнок 21), вік (AGE), зріст (HEIGHT), вага (WEIGHT). Після цього почнеться процес вимірювання.

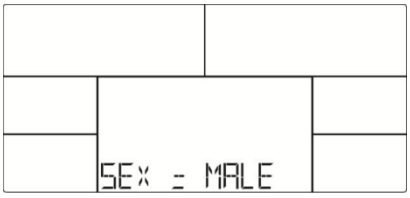
3. Під час вимірювання необхідно триматися обома руками за рукоятки. Протягом 8 секунд екрані відображатимуться символи “= ” “= = ” (Малюнок 22), після чого вимірювання буде завершено.
4. На екрані протягом 30 секунд відображатимуться: символ поради щодо тілесного жиру (BODY FAT), відсоток тілесного жиру (Малюнок 23), індекс маси тіла (BMI) (Малюнок 24).

5. Повідомлення про помилку:

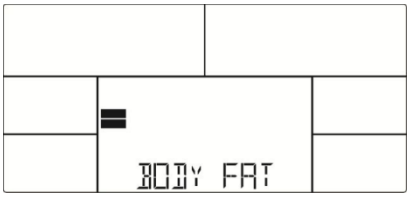
* Якщо на екрані відображається “= = ” “ = =” (Малюнок 25) - це означає, що під час вимірювання ви неправильно/ненадійно трималися руками за датчики на рукоятках або нагрудний датчик неправильно прикріплений.

*E-1 - немає сигналу від датчиків (якщо ви неправильно тримаєтесь за рукоятки).

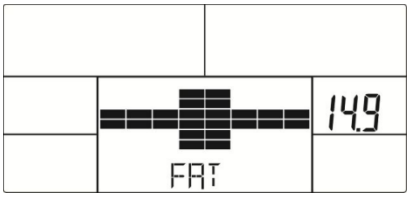
*E-4 - Цей символ означає, що відсоток тілесного жиру (FAT%) є нижчим 5 або перевищує 50, таким чином, індекс маси тіла (BMI) є нижчим 5 або перевищує 50 (Малюнок 26).



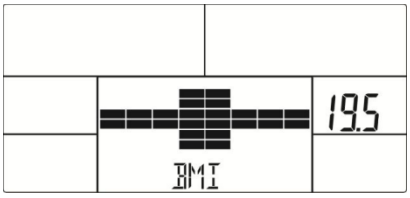
Малюнок 21



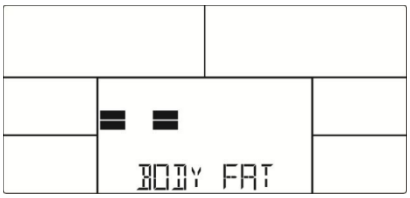
Малюнок 22



Малюнок 23



Малюнок 24



Малюнок 25

Малюнок 26

<u>Додатки для мобільного</u>

iConsole+ Training

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

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.