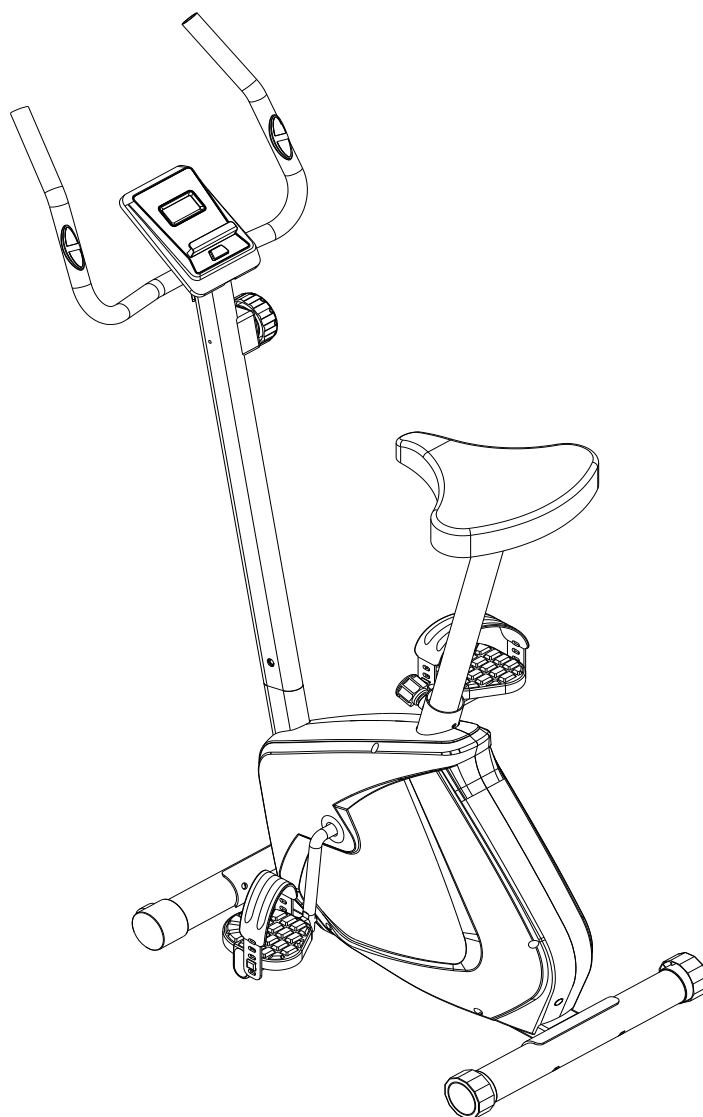


МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ЕСОFIT

E-510B



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1-2
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	3-5
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	6-8
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ	9-10
ІНСТРУКЦІЇ З КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ	11

Шановний клієнт!

Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати тренажер.

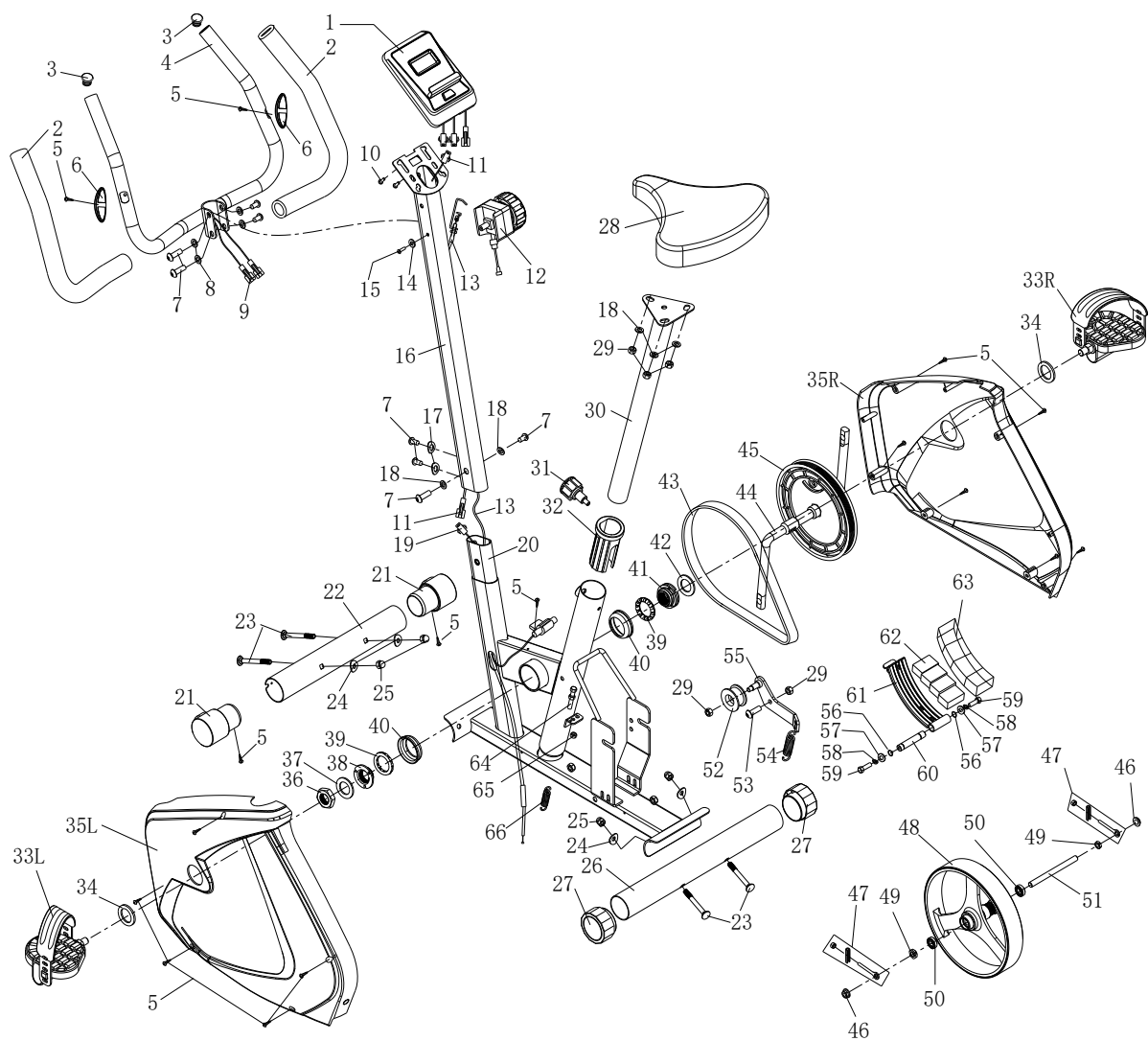
ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перш ніж збирати та користуватись тренажером, прийміть до уваги такі застереження.

- 1、 Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику.
- 2、 Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
- 3、 Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
- 4、 Покладіть під тренажер відповідну базу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути бруду тощо.
- 5、 Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
- 6、 Не використовуйте агресивні очищаючі засоби для миття тренажера, використовуйте тільки ті деталі, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонтування будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
- 7、 Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати програму тренувань. Він може визначити максимальні налаштування (пульс, вати, тривалість тренування тощо), до яких ви можете тренуватись та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
- 8、 Тренуйтеся тільки якщо тренажер в належному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для ремонту.

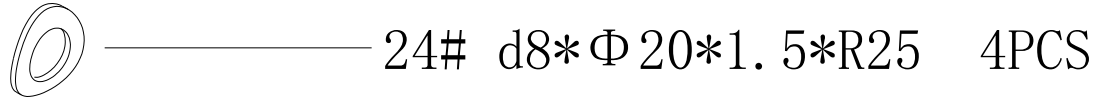
- 9、 Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.
- 10、 Одягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для заняття фітнесом на тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
- 11、 Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відсуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиняйте тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
- 12、 Люди, такі як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду.
- 13、 Напруга тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору. Зменшуйте опір повертаючи регулятор до положення 1. Збільшуйте опір повертаючи регулятор до положення 8.
- 14、 Максимальна вага користувача - 100 кг.
- 15、 Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підняття та/чи звертайтеся по допомогу.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



№	НАЗВА	КІЛ-ТЬ	№	НАЗВА	КІЛ-Т
1	Комп'ютер	1	37	Шайба	1
2	Пінопласт	2	38	Шайба II	1
3	Кінцева заглушка Ф25	2	39	Підшипниковий шарик	2
4	Кермо	1	40	Корпус втулки (л)	2
5	Шуруп ST4.2*19	12	41	Шайба I	1
6	Датчик пульсу Ф25	2	42	Шайба	1
7	Гвинт М8*16	8	43	Ремінь	1
8	Шайба d8*Ф20*1.5	4	44	Кривошип	1
9	Вісь керма	2	45	Ремінний шків	1
10	Гвинт М5*10	2	46	Гайка М10*1.0	2
11	Середній дріт	1	47	Гвинт затвору	2
12	Регулятор натягнення	1	48	Махове колесо	1
13	Дріт опору	1	49	Шестигранна тонка гайка	2
14	Шайба d6*Ф16*1.	1	50	Підшипник	2
15	Гвинт М5*25	1	51	Вісь	1
16	Опорна труба	1	52	Притискний ролик	1
17	Дугоподібна шайба d8*Ф20*1.5*R15	2	53	Шуруп М8*19	1
18	Шайба d8*Ф20*1.5	5	54	Пружина натягнення	1
19	Дріт датчика	1	55	U-подібний кронштейн	1
20	Основна рама	1	56	Зажимна пружина d12	2
21	Кінцева заглушка Ф50	2	57	Шайба d6*Ф16*1.5*	2
22	Передній стабілізатор	1	58	Пружинна шайба D6	2
23	Вагонний болт М8*60	4	59	Гвинт з внутрішнім	2
24	Дугоподібна шайба d8*Ф20*1.5*R25	2	60	Вісь	1
25	Ковпачкова гайка М8	4	61	Магнітна дошка	1
26	Задній стабілізатор	1	62	Магніт	4
27	Задня кінцева заглушка Ф50	2	63	Пластмасова решітка	1
28	Сидіння	1	64	Гвинт з внутрішнім	1
29	Нейлонова гайка	5	65	Гайка М6	2
30	Стійка сидіння	1	66	Пружина натягнення	1
31	Пружинний регулятор	1			
32	D-подібна втулка	1			
33 л/п	Педаль	2			
34	Кожух кривошипа	2		Гайковий ключ з відкритим зевом S13-14-15	1
35 л/п	Кожух для ланцюга	2		Шестигранний ключ S6	1
36	Гайка	1			

Деталі для збирання

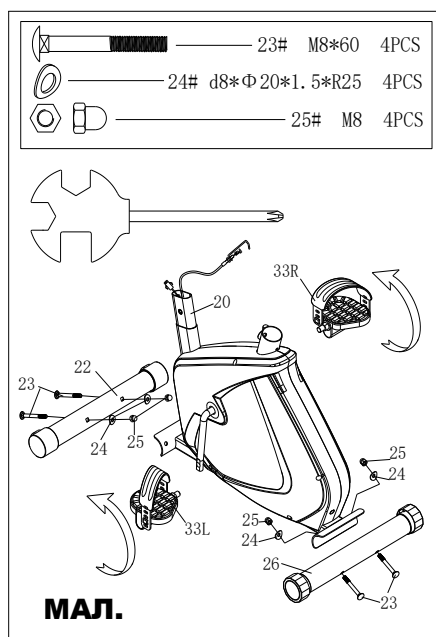


ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

1. ПІДГОТОВКА:

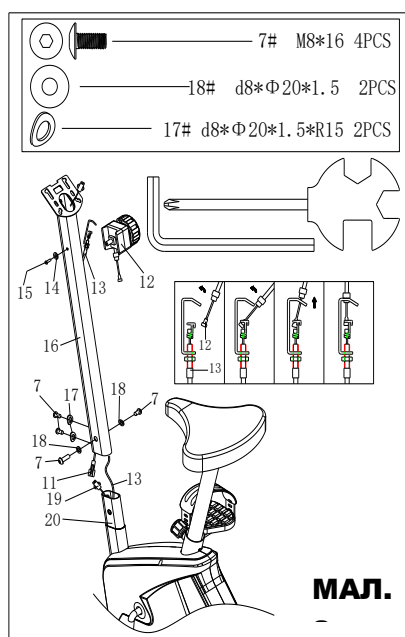
- А. Перед збиранням, переконайтесь, що навколо тренажера достатньо місця.
- В. Використовуйте для збирання інструменти, що йдуть в комплекті.
- С. Перед збиранням, будь-ласка, перевірте чи всі необхідні частини є у наявності (тут ви знайдете малюнок з усіма окремими частинами (позначенні номерами), з яких складається цей тренажер.

2. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ:



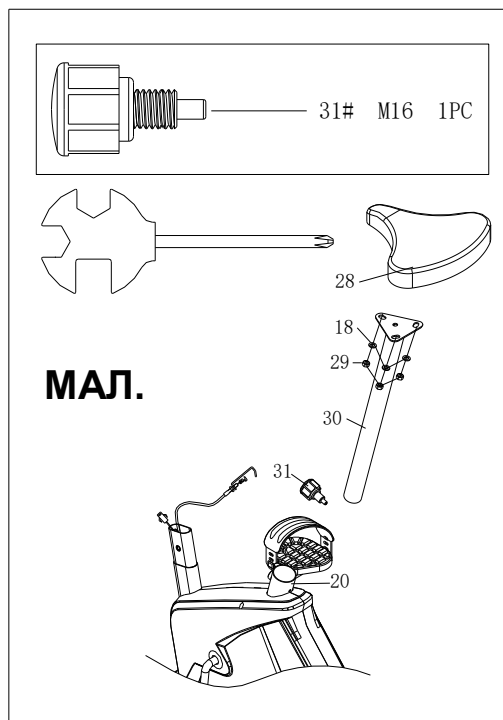
МАЛ. 1:

Зафіксуйте передній стабілізатор (22) та задній стабілізатор (26) на головній рамі (20) вагонним гвинтом (23) та ковпачковою гайкою (25) і дугоподібною шайбою (24). Прикріпіть педаль (33 л/п) до плеча кривошипа як на мал. 1. **УВАГА!** Переконайтесь, що права педаль (33 п), помічена (п), приєднана до правого плеча кривошипу та закручена за годинниковою стрілкою. Переконайтесь, що ліва педаль (33 л), помічена (л), приєднана до лівого плеча кривошипу та закручена проти годинникової стрілки.



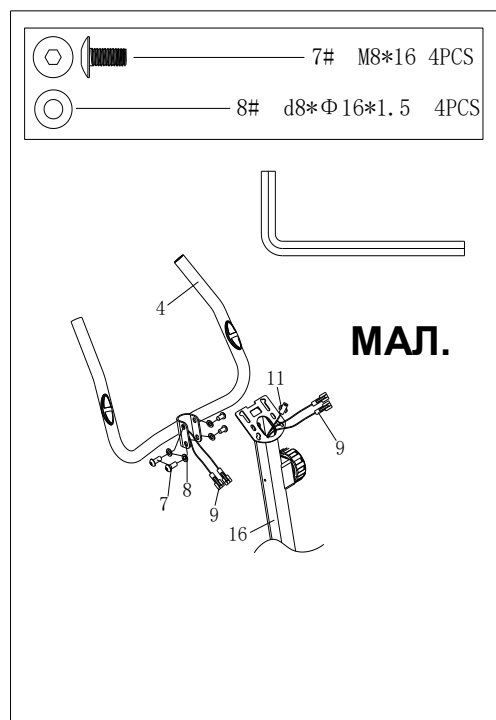
МАЛ. 2

Спочатку з'єднайте дрід датчика (11&19) на дрід контроль натягнення (12&13) як показано на мал. 2, та встановіть опорну трубу (16) на основну раму (20) гвинтом (17) та дугоподібною шайбою (18).



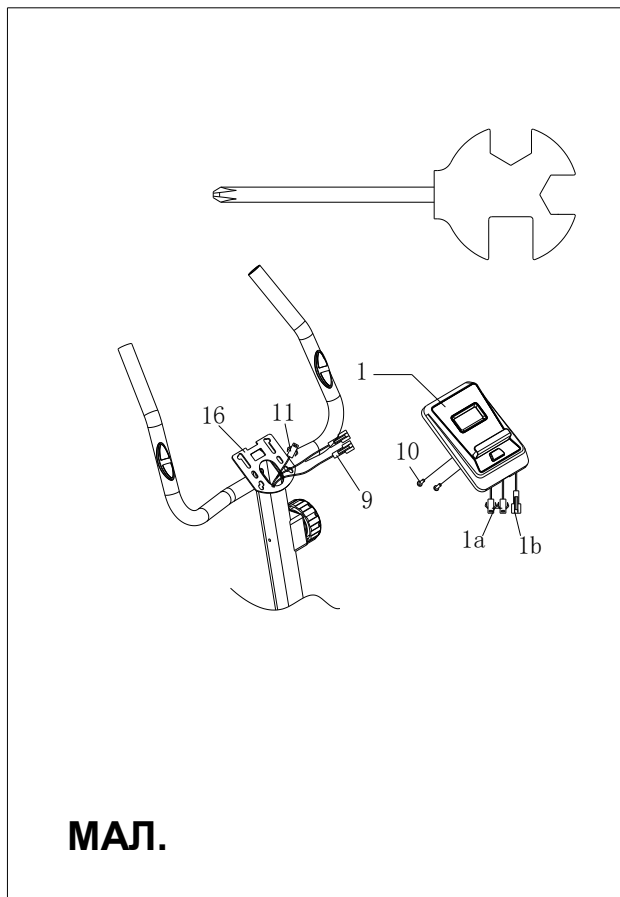
МАЛ. 3

Вставте сидіння (28) в вертикальну стійку сидіння (30) та закріпіть гайкою (29) та шайбою (18). Вставте вертикальну стійку сидіння (30) в основну раму (20) та вирівняйте отвори (28). Закріпіть сидіння в такому положенні регулятором (31). Правильна висота сидіння налаштовується коли тренажер зібраний.



МАЛ. 4

З'єднайте датчик як показано на мал. 4. Приєднайте кермо (4) до опірної труби (16) гвинтом (7) та шайбою(8).



МАЛ. 5

З'єднайте датчик як показано на мал.

5. Приєднайте комп'ютер (1) до опірної труби (16) шурупами.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ВИ ДОБРЕ ЗАКРУТИЛИ ВСІ ГВИНТИ ТА ГАЙКИ ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧИНАТИ ТРЕНУВАННЯ.

ПРИМІТКА: КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА - РУХОМА, ТОМУ ВАМ ЛЕГКО ПЕРЕСУВАТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР, А КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА ЗАДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА НАЛАШТОВУЄ РІВЕНЬ.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього тренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою контролювання калорій, допоможе вам скинути вагу.

1. РОЗМИНКА

Цей етап дозволяє крові краще циркулювати тілом та краще працювати м'язам. Він також знижує ризик спазмів та травмування м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягнення як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - припиніть.

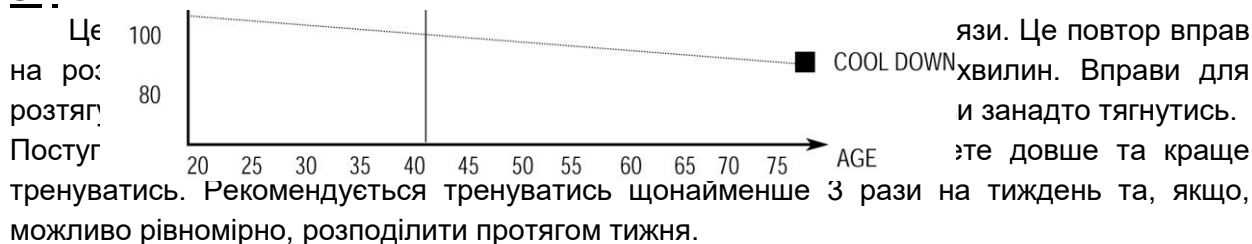


Це стадія на якій ви найбільше прикладаєте зусиль. При регулярному використанні ваші ноги стануть сильніші. Важливо зберігати постійний темп протягом тренування. Темп вашого тренування повинен бути достатнім, щоб прискорити серцебиття до цільової зони як вказано нижче.



Цей етап повинен займати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей

3. | починають з 15-20 хв.



ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на велотренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може

означати, що ви не можете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися в звичайному темпі як під час розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно зменшити опір, щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Ви може зменшити швидкість щоб, тримати темп серцебиття в цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

Важливим фактором є кількість докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтесь тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

ВИКОРИСТАННЯ

Регулятор натягнення дозволяє налаштовувати опір педалей. Якщо опір високий педалі крутити важче, якщо низький - легше. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.

ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

СПЕЦИФІКАЦІЇ

ЧАС.....	00:00-99:59
ШВИДКІСТЬ (SPD).....	0.0-99.9КМ/ГОД (МИЛЬ/ГОД)
ДИСТАНЦІЯ.....	0.00-999,9 КМ (МИЛЬ)
КАЛОРІЇ (CAL).....	0.00-9999 кКАЛ
※ОДОМЕТР (ODO).....	0.0-9999КМ (МИЛЬ)
※ПУЛЬС (PUL)	40~240 УД/ХВ
ФУНКЦІЇ КНОПОК:	

MODE(SELECT/RESET): Ця кнопка дає можливість обирати та закріплювати певні функції, які ви бажаєте.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Система вмикається при натисканні будь-якої кнопки чи коли вона отримує вхідний сигнал від датчика швидкості.
- ◆ Система автоматично вимикається коли сигнал швидкості чи кнопки не натискається приблизно протягом 4 хвилин.

2. RESET

Значення тренажера можна скинути замінивши батарею чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.

3. MODE

Щоб обрати SCAN чи LOCK, якщо ви не бажаєте використовувати режим сканування, натисніть кнопку MODE коли курсор знаходиться на бажаній функції, яка починає блимати.

ФУНКЦІЇ:

1. TIME: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на TIME. Загальний час тренування показуватиметься на початку тренування.
2. SPEED: Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне SPEED. Буде показуватись поточна швидкість.
3. DISTANCE: Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне DISTANCE. Буде показуватись дистанція кожного тренування.
4. CALORIE: Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на CALORIE. Коли почнеться тренування, будуть показуватись калорії, що спалились.
5. ОДОМЕТР (ЯКЩО Є) Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне ODEMETER. Буде показуватись загальна пройдена відстань.
6. PULSE RATE (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE. Поточна швидкість серцебиття користувача буде показуватись в ударах за хвилину. Покладіть долоні на обидві контактні пластинки (чи прикріпіть кліпсу до вуха), та заждіть 30 секунд для найбільш точного зчитування.

SCAN: Автоматично відображує зміни кожні 4 секунди.

БАТАРЕЯ:

Якщо монітор показує спотворену картинку, будь-ласка, переустановіть батареї.