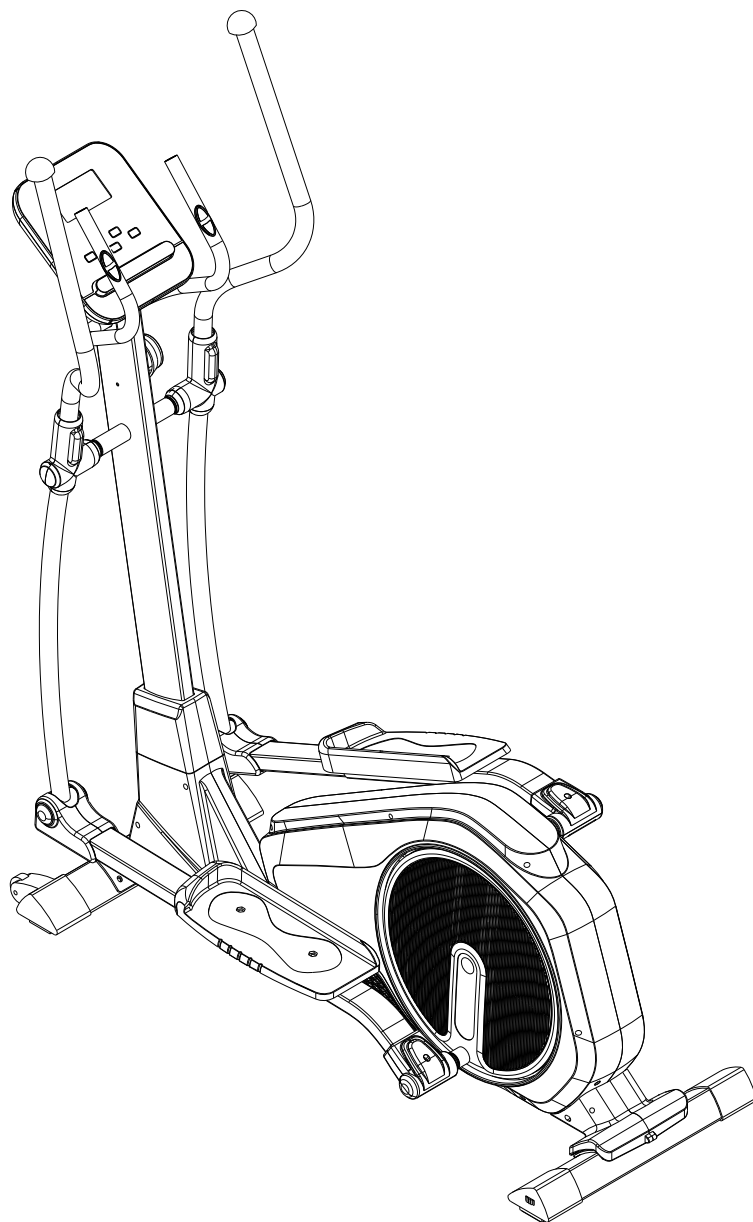


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Дорогой клиент,

Пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию, прежде чем использовать тренажер

## ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ:

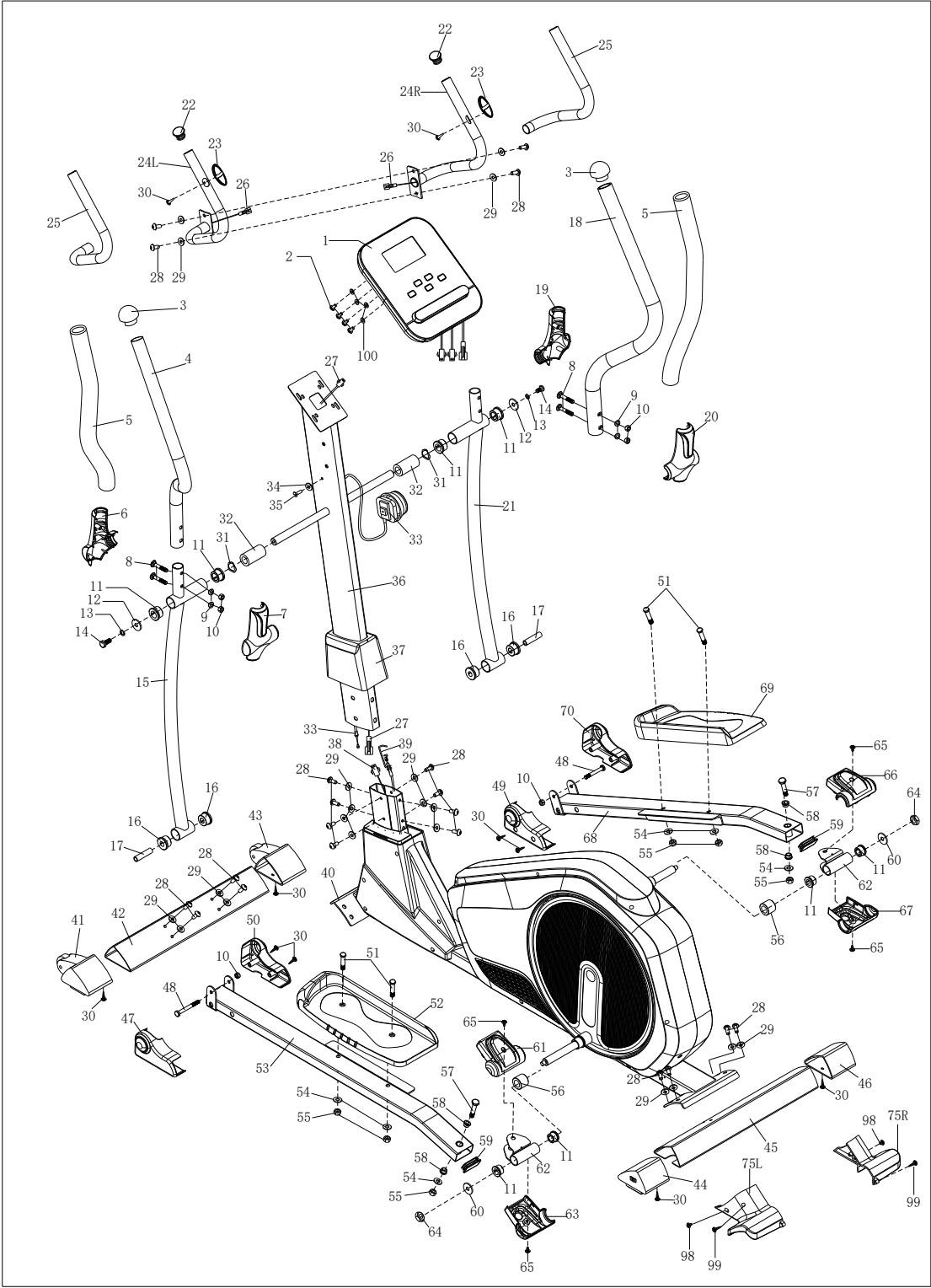
Примечание: Соблюдайте следующие меры предосторожности перед сборкой или использованием тренажера:

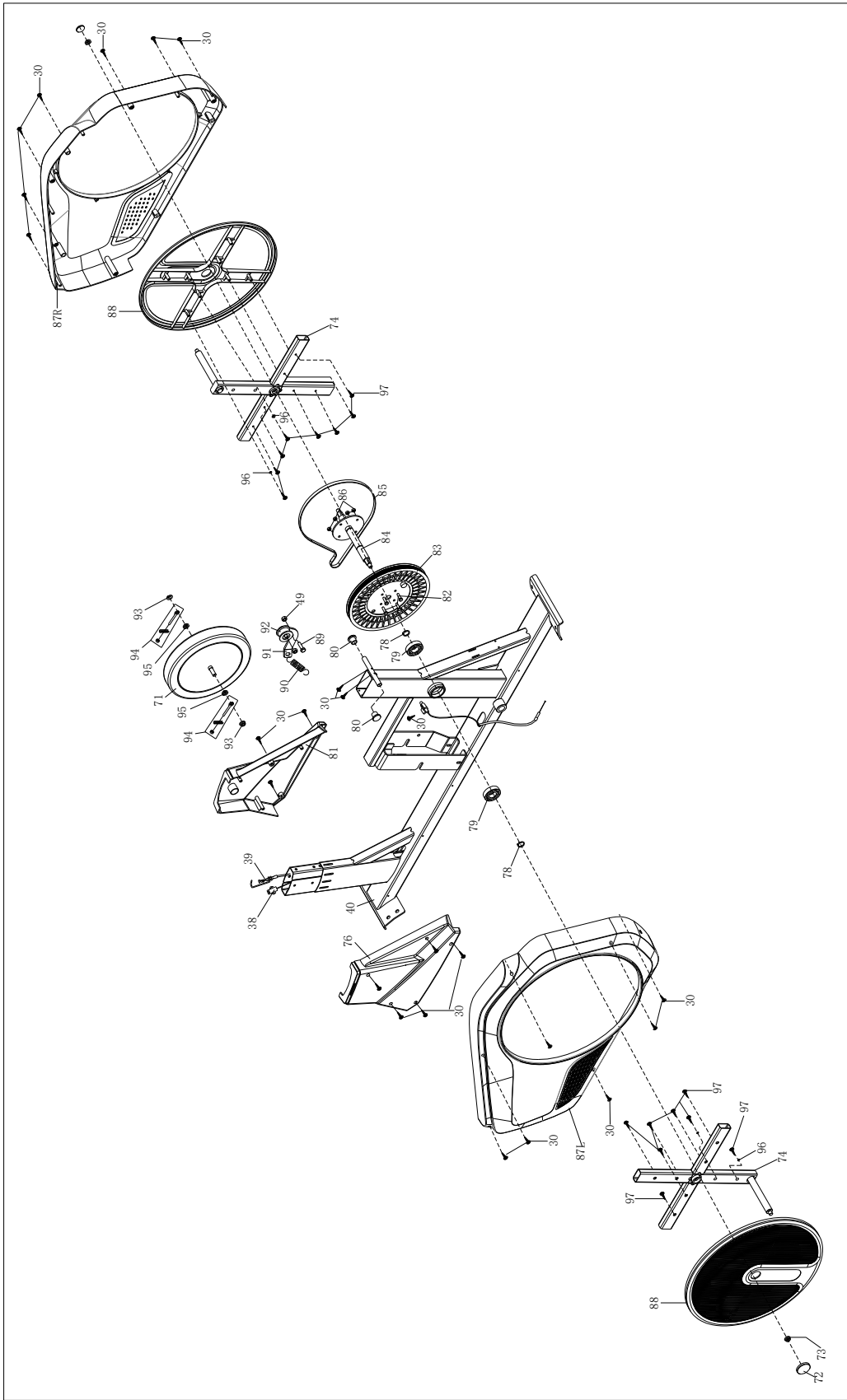
1. Соберите машину точно в соответствии с описаниями в инструкции по эксплуатации.
2. Перед первым использованием проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
3. Установите машину в сухом ровном месте, подальше от влаги и воды.
4. Разместите подходящее основание (например, резиновый коврик, деревянную доску и т.д.) под машиной в месте сборки, чтобы избежать загрязнения.
5. Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 0,5 метра от машины.
6. Не используйте агрессивные чистящие средства для очистки машины. Используйте только поставляемые инструменты или подходящие инструменты для сборки или ремонта частей машины. Удалите капли пота с машины сразу после завершения тренировки.
7. Ваше здоровье может пострадать от неправильных или чрезмерных тренировок. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировочной программы. Он может определить максимальные настройки (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т.д.), до которых вы можете тренироваться, и предоставить точную информацию во время тренировки. Эта машина не подходит для терапевтических целей.
8. Используйте машину только тогда, когда она находится в исправном состоянии. Для любых необходимых ремонтов используйте только оригинальные запчасти.
9. Эта машина предназначена для тренировок только одного человека одновременно.
10. Надевайте тренировочную одежду и обувь, подходящую для фитнес-тренировок с машиной. Ваша тренировочная обувь должна быть подходящей для тренажера.
11. Если у вас возникнет головокружение, тошнота или другие ненормальные симптомы, прекратите тренировку и как можно скорее обратитесь к врачу.
12. Дети и лица с ограниченными возможностями, должны использовать машину только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и дать советы.
13. Мощность машины увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Машина оснащена регулируемым переключателем, который может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув регулировочный переключатель для установки сопротивления в сторону 1-го уровня. Увеличьте сопротивление, повернув регулировочный переключатель для установки сопротивления в сторону 8-го уровня.
14. Максимальный вес пользователя составляет 130 кг.

При подъеме или перемещении оборудования следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или воспользуйтесь помощью.

Характеристики этого продукта могут отличаться от изображенных на фотографии и могут быть изменены без предварительного уведомления.

# РАСШИРЕННАЯ СХЕМА И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ





## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во
1	Компьютер	1
2	Винт с крестообразным шлицем М412	4
3	Торцевая крышка	2
4	Левая ручка	1
5	Пенопластовые ручки	2
6	Чехол на ручку	1
7	Чехол на ручку	1
8	Болт с квадратным подголовком М840	4
9	Дуговая шайба d8Ф16R301,5	4
10	Нейлоновая гайка М8	6
11	втулка (II) Ф32Ф1928	8
12	Шайба d8Ф322	2
13	Шайба пружинная d8	2
14	Болт с шестигранной головкой М820	2
15	Нижняя ручка (L)	1
16	втулка(I) Ф32Ф1420	4
17	Кольцевые трубки (III)Ф14Ф8,560	2
18	Правая ручка	1
19	Крышка ручки (R)	1
20	Крышка ручки (R)	1
21	Нижняя ручка (R)	1
22	Пробка Ф25	2
23	Пульс	2
24L/R	Средняя ручка	2
25	Пенопластовая ручка	2
26	Ручка импульсного провода	2
27	Средний провод	1
28	Болт М816	20
29	Шайба d8Ф201,5	20
30	Винт с крестообразным шлицем ST4.216	23

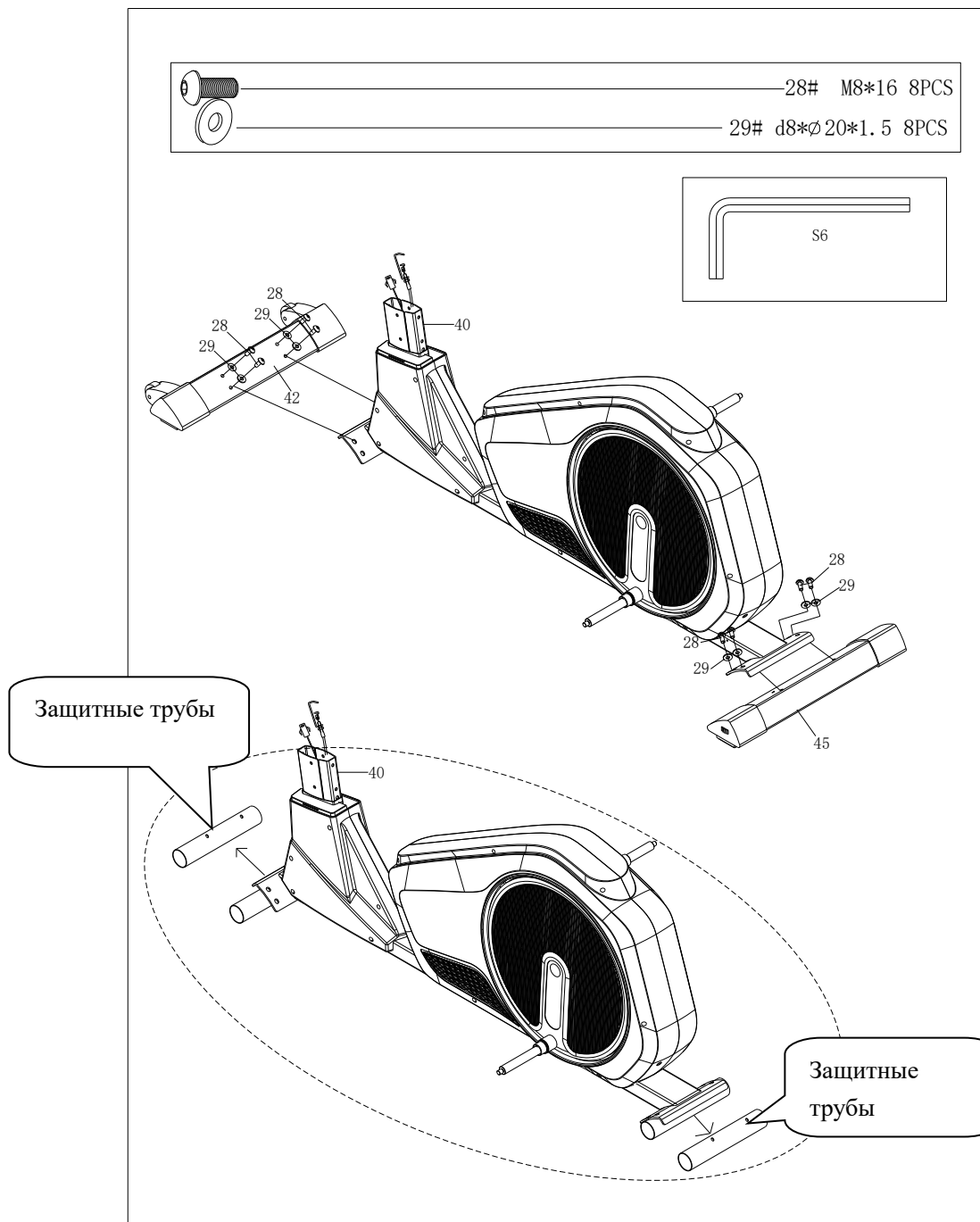
№	Описание	К-во
41	Торцевая крышка (L)	1
42	Передний стабилизатор	1
43	Торцевая крышка(R)	1
44	Торцевая крышка (L)	1
45	Задний стабилизатор	1
46	Торцевая крышка(R)	1
47	Крышка трубки левой педали (I)	1
48	Болт с шестигранной головкой М8*75	2
49	Правая крышка трубки педали (II)	1
50	Крышка трубки левой педали (II)	1
51	Шестигранник М10*45	4
52	Левая педаль	1
53	Педальная трубка (L)	1
54	Шайба d10*Ф20*2	6
55	Нейлоновая гайка М10	6
56	Проставка	2
57	Болт с шестигранной головкой М10*55	2
58	Втулка Ф14*12,5*Ф10,1	4
59	Торцевая заглушка J60*30*1,5	2
60	Шайба d10*Ф32*2	2
61	Задняя крышка левой педальной трубки — верхняя	1
62	U-образный кронштейн	2
63	Задняя крышка левой педальной трубки — нижняя.	1
64	Нейлоновая гайка М10	2
65	Винт с крестообразным шлицем М5*10	4
66	Задняя крышка правой педальной трубки — верхняя	1
67	Задняя крышка правой педальной трубки — нижняя.	1
68	Правая педальная трубка	1
69	Правая педаль	1
70	Правая крышка трубки педали (I)	1

31	Шайба волнистая d19Ф200,3	2
32	Проставка	2
33	Контроль натяжения	1
34	Винт с крестообразным шлицем М525	1
35	Шайба d5Ф161	1
36	Опорная трубка	1
37	Передняя обложка	1
38	Провод датчика	1
39	Натяжной провод	1
40	Основная рама	1
81	Передняя крышка (R)	1
82	Болт с шестигранной головкой М616	4
83	Ременной шкив	1
84	Ось	1
85	Пояс	1
86	Нейлоновая гайка М6	4
87L/R	Крышка цепи (Л/П)	2
88	Поворотная пластина	2
89	Болт с шестигранной головкой М8*20	1
90	Натяжная пружина	1
91	Стальной кронштейн	1

71	Маховик	1
72	Маленькая обложка	2
73	Фланцевая гайка М10*1,25	2
74	Рукоятка	2
75L/R	Задняя крышка	2
76	Передняя крышка (Л)	1
77	--	--
78	Защелкивающаяся пружина	2
79	Несущий	2
80	Торцевая крышка	2
92	Idler	1
93	Шестигранная фланцевая гайка М10*1	2
94	Болтовая группа	2
95	Шестигранная тонкая гайка М10*1	2
96	Шайба d5*Ф10*1,0	4
97	Винт с крестообразным шлицем ST4.0*16	16
98	Винт с крестообразным шлицем	2
99	Винт с крестообразным шлицем ST4.2*12	2
100	Шайба d4*Ф12*1,0	4
	Цельный ключ S17-S19	1
	Ключ S6	1
	Ключ крестовой C13-14-15	1

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

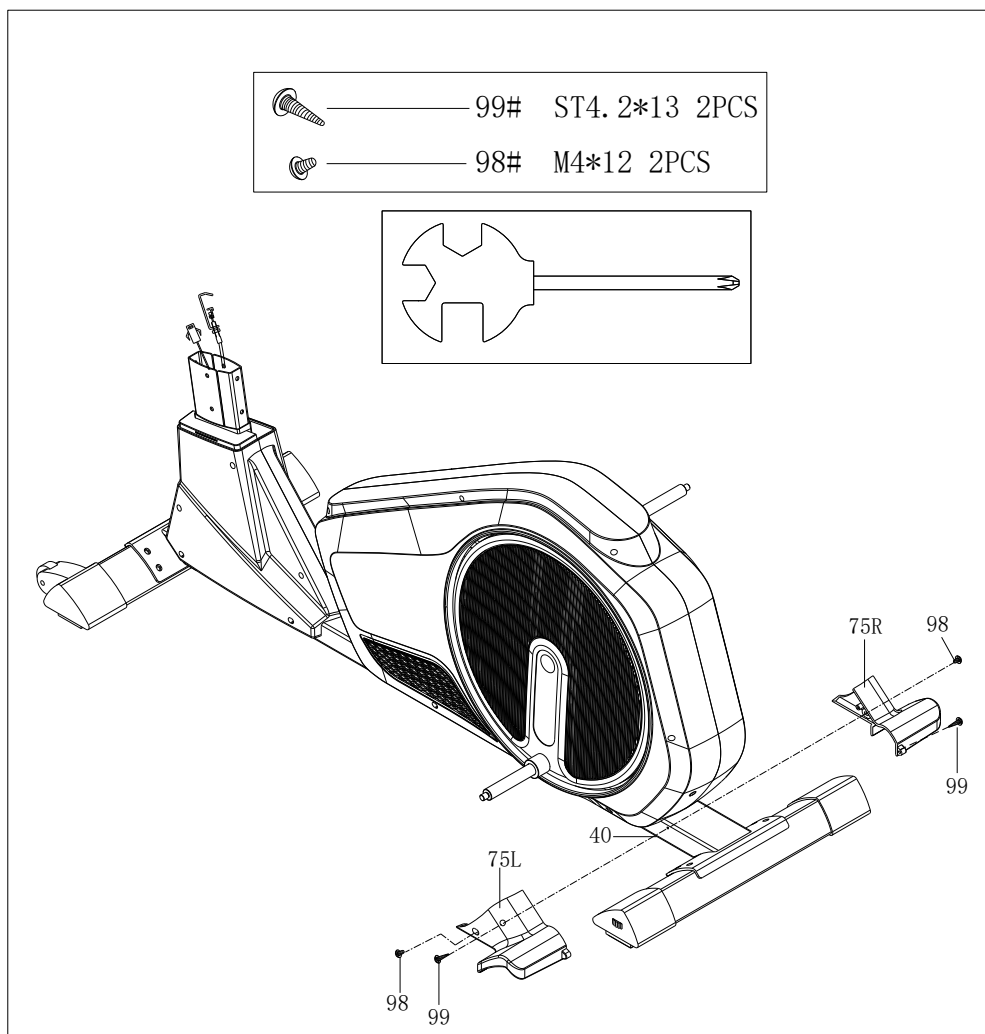
## ШАГ 1:



- Удалите защитные трубы с основной рамы (40).
- Закрепите передний стабилизатор (42) и задний стабилизатор (45) на основной раме (40) с помощью болта (28) и шайбы (29).

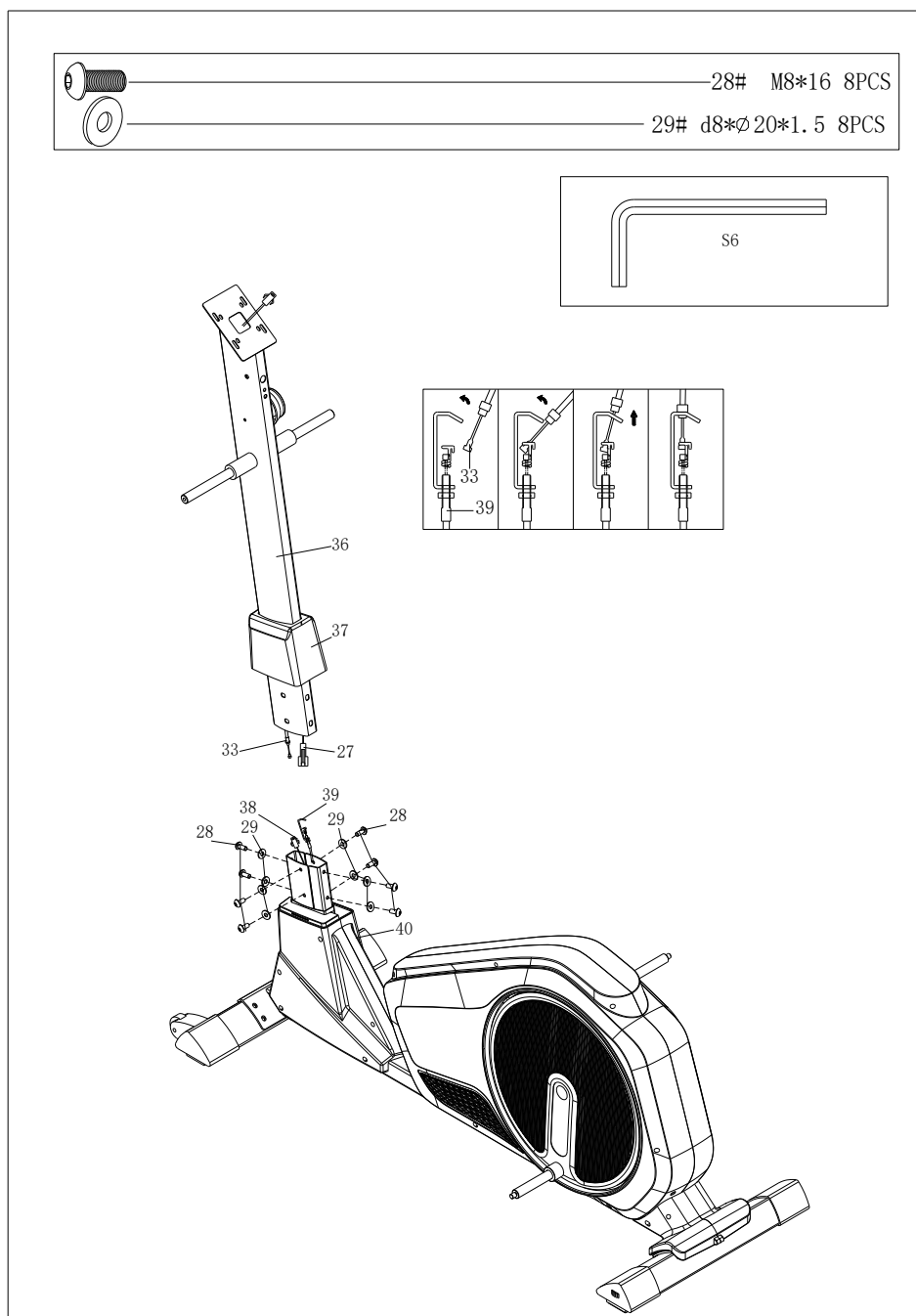


## ШАГ 2:



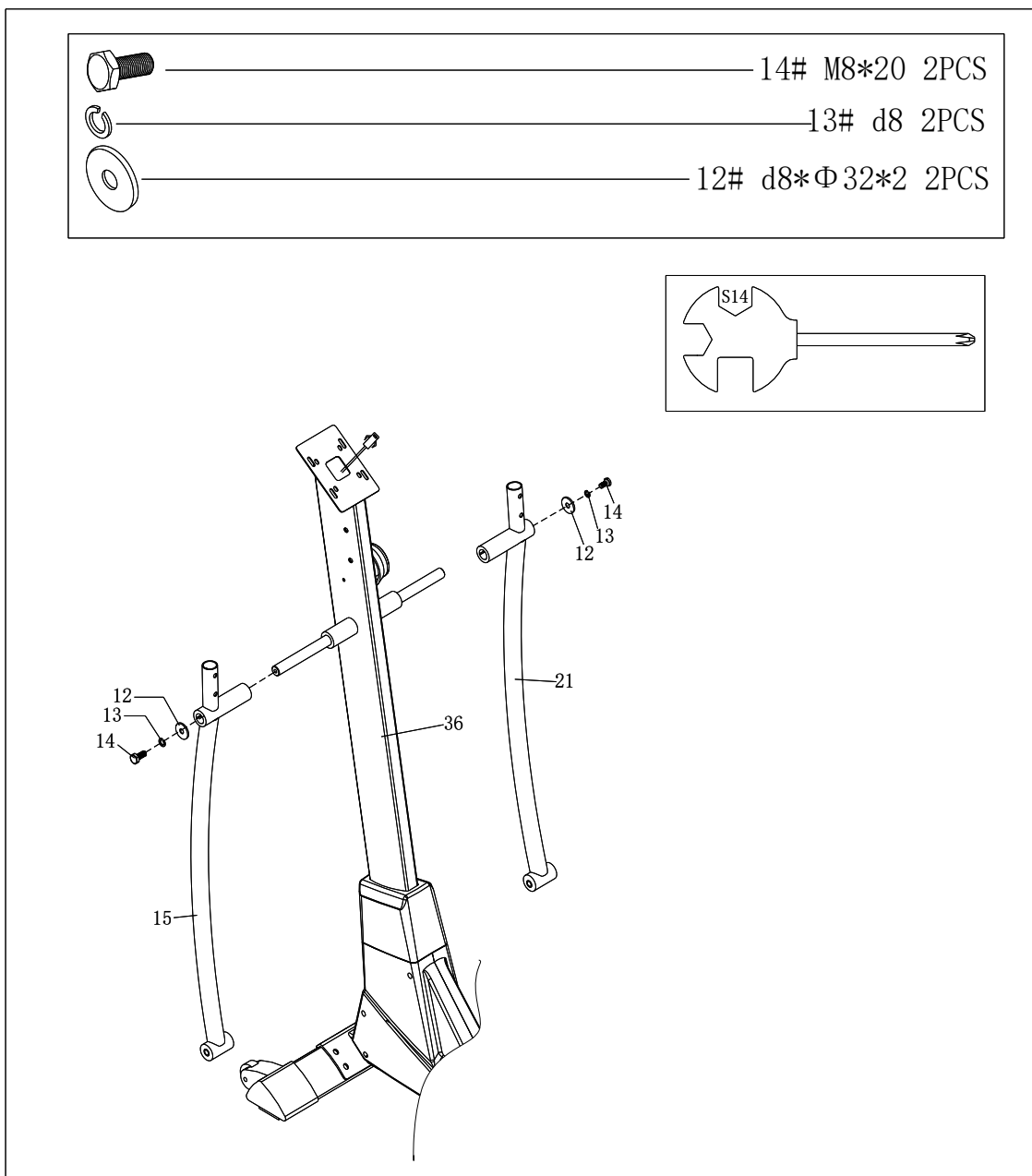
а. Закрепите заднюю крышку (75L/R) на основной раме (40) с помощью винтов с крестообразной головкой (98) и (99).

### ШАГ 3:



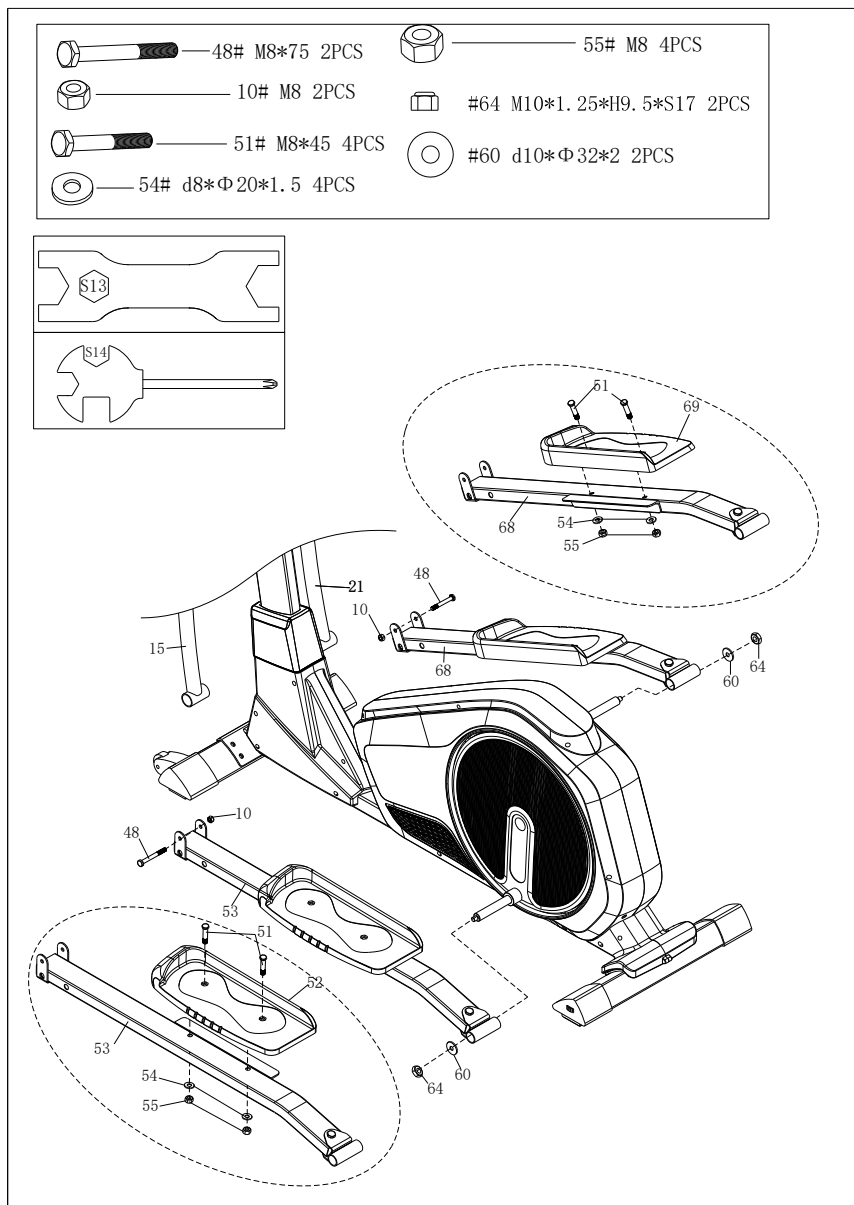
- Закрепите переднюю крышку (37) на опорной трубе (36).
- Подсоедините натяжной провод (33) к регулятору натяжения (39). Подсоедините провод датчика (27) к среднему проводу (38).
- Закрепите опорную трубу (36) на основной раме (40) с помощью болта (28) и шайбы (29).

## ШАГ 4:



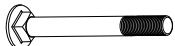


а. Закрепите нижнюю ручку (15/21) на опорной трубе (36) с помощью гексагонального болта (14) и пружинной шайбы (13).

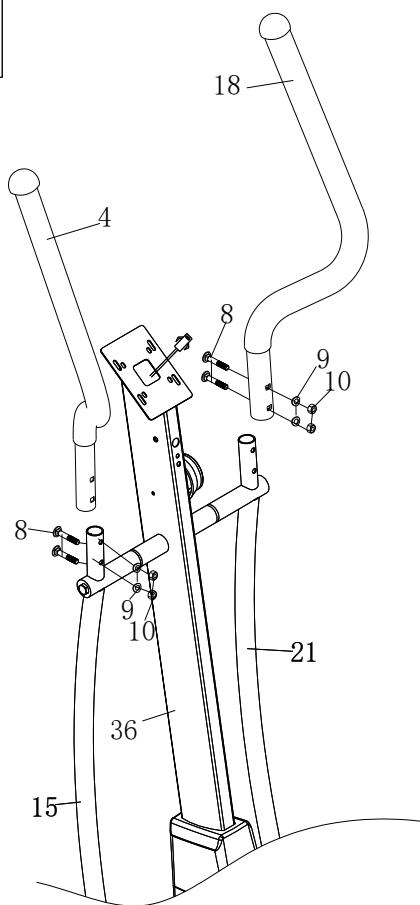
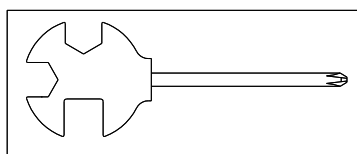
## ШАГ 5:



- Закрепите педаль (52/69) на педальной трубе (53/68) с помощью гексагонального болта (51), нейлоновой гайки (55) и шайбы (54).
- Закрепите нижнюю ручку (15/21) на педальной трубе (53/68) с помощью гексагонального болта (48) и нейлоновой гайки (10).
- Закрепите педальную трубу (53/68) на шатуне с помощью нейлоновой гайки (64) и шайбы (60).

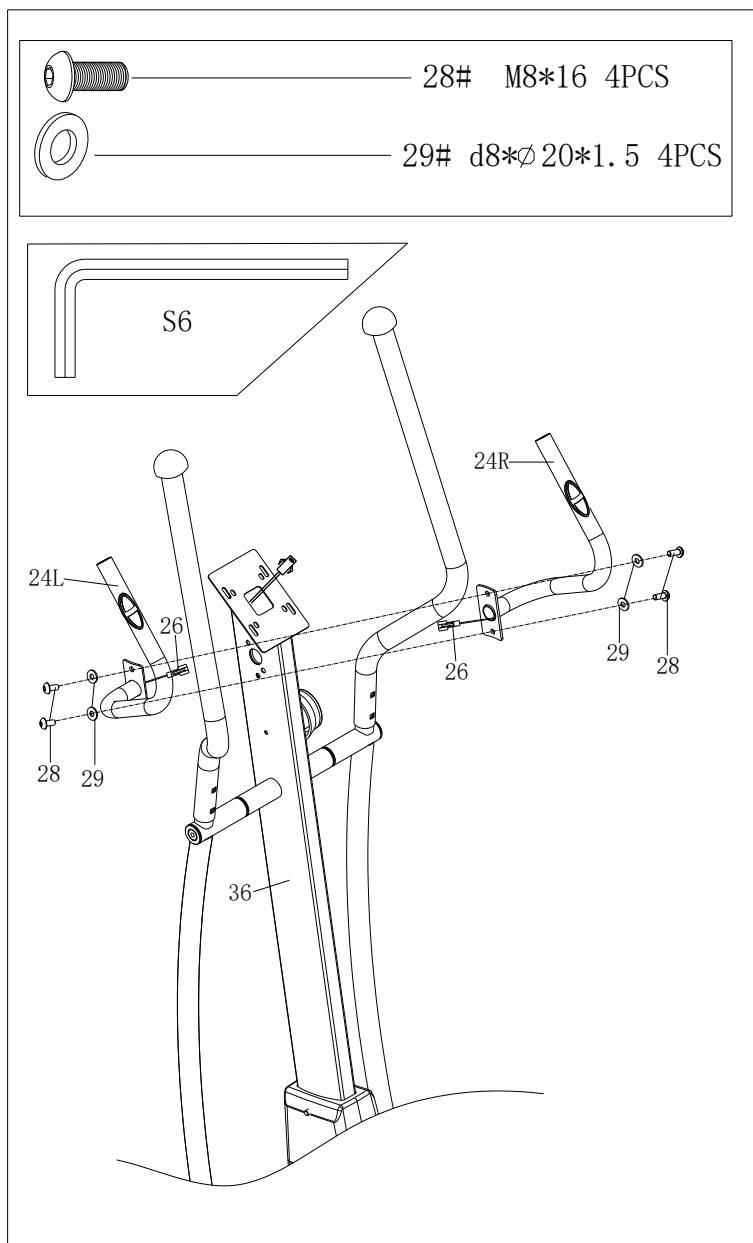
## ШАГ 6:

	8# M8*40 4PCS
	9# d8*Φ16*1.5*R30 4PCS
	10# M8 4PCS



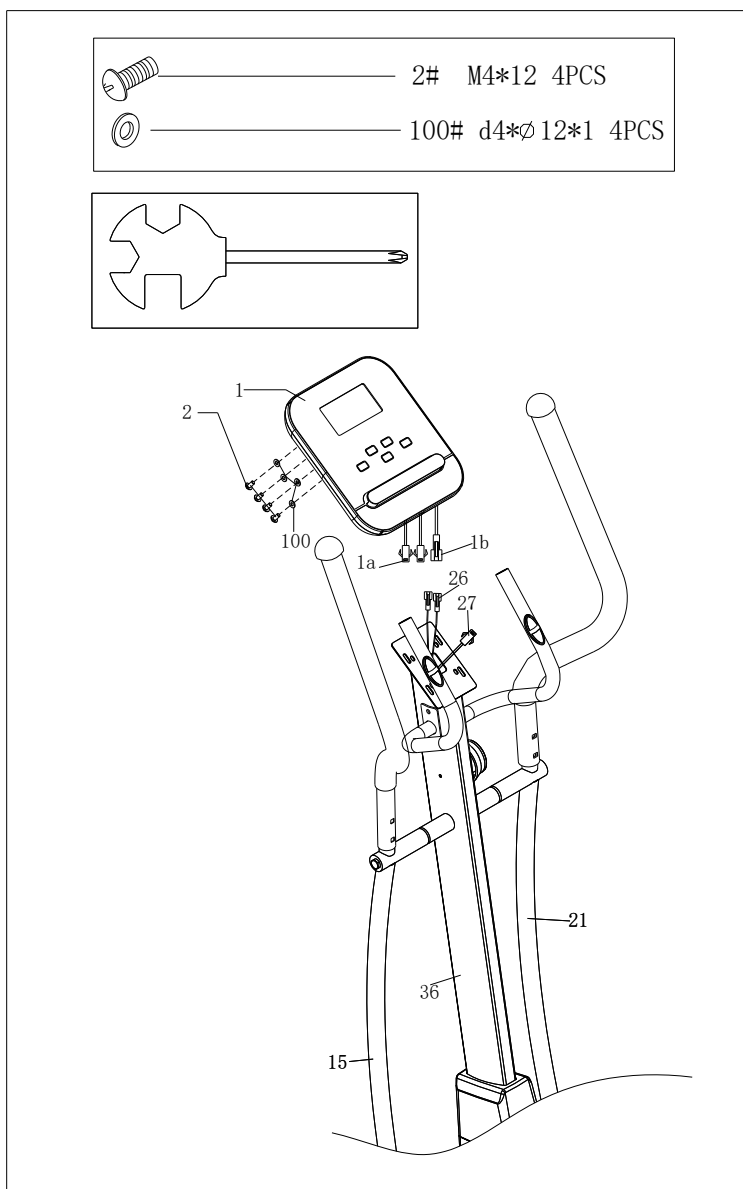
а. Закрепите ручку (4/18) на нижней ручке (15/21) с помощью болта с квадратной головкой (8), дуговой шайбы (9) и нейлоновой гайки (10).

## ШАГ 7:



Закрепите ручку (24L/R) на опорной трубе (36) с помощью болта (28) и шайбы (29).  
Также вытащите провод от ручки пульса (26) из опорной трубы (36).

## ШАГ 8:



Соедините компьютерный провод (1b) с средним проводом (27). Соедините компьютерный провод (1a) с проводом от ручки пульса (26). Затем закрепите компьютер (1) на опорной трубе (36) с помощью винта с крестообразной головкой (2) и шайбы (100).



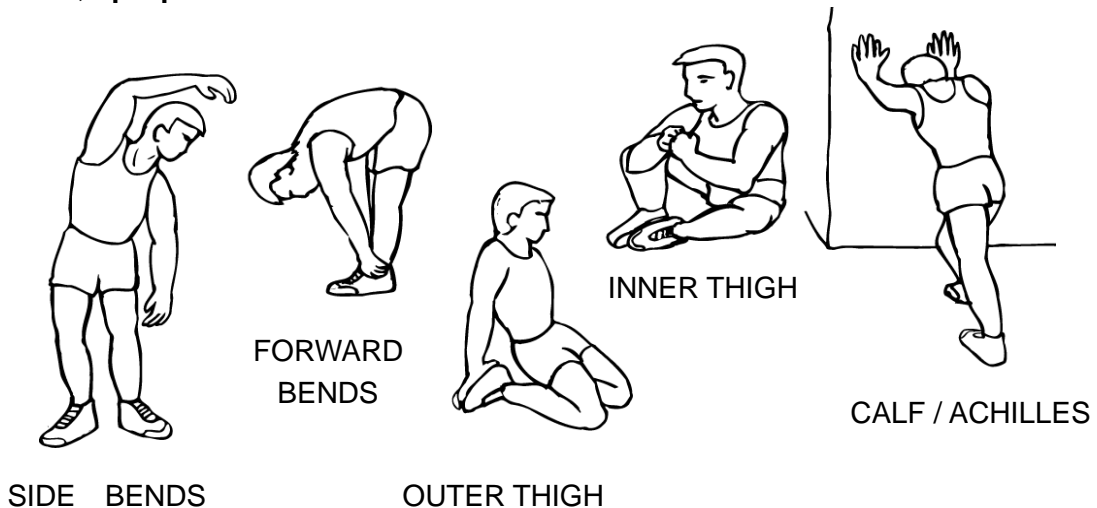


## ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Использование вашего вертикального велосипеда приносит несколько преимуществ: он улучшает физическую форму, тонизирует мышцы и в сочетании с контролируемой калорийной диетой помогает похудеть.

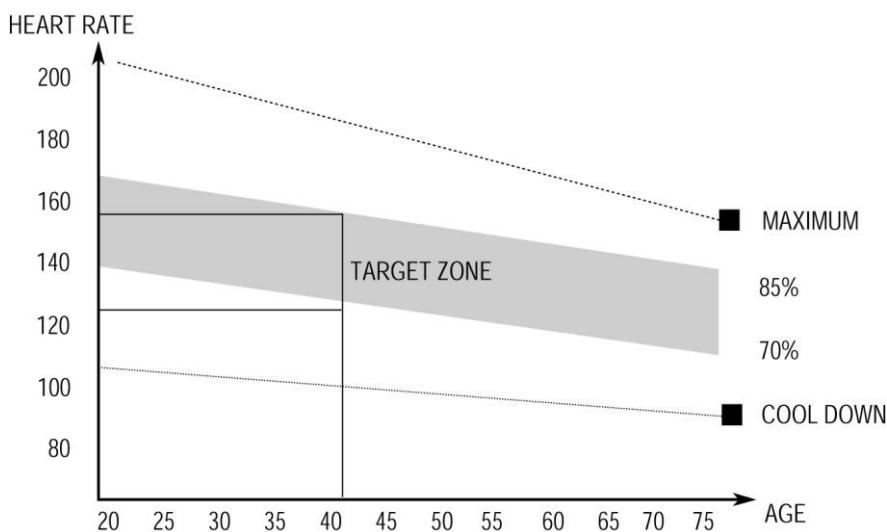
### 1. Фаза разминки

На этом этапе кровь начинает активно циркулировать по телу, а мышцы начинают работать должным образом. Это также снижает риск судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнить несколько растягивающих упражнений, как показано ниже. Каждую растяжку следует удерживать примерно 30 секунд, не напрягайте и не дергайте мышцы — если возникает боль, **прекратите**.



### 2. Фаза упражнений

Это этап, на котором вы прикладываете усилия. При регулярном использовании мышцы ног станут сильнее. Важно поддерживать равномерный темп на протяжении всей тренировки. Интенсивность работы должна быть достаточной, чтобы поднять частоту сердечных сокращений в целевую зону, показанную на графике ниже.



**Этот этап должен длиться минимум 12 минут, большинство людей начинают примерно с 15-20 минут.**

### **3. Фаза охлаждения**

Этот этап позволяет вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам постепенно расслабиться. Это повторение упражнений на разминку, например, снижение темпа в течение примерно 5 минут. Растягивающие упражнения следует повторить, снова помня, что не нужно напрягать и дергать мышцы.

По мере того, как вы становитесь более подготовленными, вам, возможно, придется тренироваться дольше и усерднее. Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно в течение недели.

### **Тонизирование мышц**

Чтобы тонизировать мышцы на вашем вертикальном велосипеде, необходимо установить высокое сопротивление. Это создаст большую нагрузку на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться так долго, как хотелось бы. Если вы также стремитесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить тренировочную программу. Тренируйтесь как обычно во время фаз разминки и охлаждения, но ближе к концу фазы упражнений увеличьте сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы удерживать частоту сердечных сокращений в целевой зоне.

### **Похудение**

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы прикладываете. Чем тяжелее и дольше вы работаете, тем больше калорий вы сожжете. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница заключается в цели.

### **Использование**

Ручка регулировки натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление делает педалирование более сложным, низкое — более легким. Для достижения наилучших результатов настройте натяжение во время использования велосипеда.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

## ■ КНОПКИ

### 1. MODE (РЕЖИМ)

Нажмите эту кнопку для переключения дисплея или выбора окна, которое необходимо установить.

### 2. SET (УСТАНОВКА)

i. В режиме установки нажмите эту кнопку для увеличения установленного значения в соответствующем мигающем окне для ВРЕМЯ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES), ПУЛЬСА (PULSE).

### 3. RESET (СБРОС)

i. В режиме установки нажмите эту кнопку для сброса значения в соответствующем мигающем окне для ВРЕМЯ (TIME), РАССТОЯНИЕ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES), ПУЛЬСА (PULSE)..

ii. В режиме монитора удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля.

## ■ ФУНКЦИИ

### 1. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)

i. Нажмите кнопку MODE до появления "SCAN", компьютер будет переключаться по всем 5 функциям: ВРЕМЯ (TIME), СКОРОСТЬ (SPEED), РАССТОЯНИЕ (DISTANCE), КАЛОРИИ (CALORIES) и ПУЛЬС (PULSE). Каждый дисплей будет удерживаться в течение 6 секунд.

### 2. SPEED (СКОРОСТЬ)

i. Отображает мгновенную скорость в диапазоне от 0.0 до 999.9 км/ч.

### 3. TIME (ВРЕМЯ)

i. Считает общее время от начала упражнения до его окончания в диапазоне от 0 до 99 минут.

ii. Время упражнения можно предварительно установить. Когда оно приближается к предустановленному времени, монитор выдаст сигнал тревоги за 4 секунды. Максимальное предустановленное время - 99 минут.

### 4. DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)

i. Считает общее расстояние от начала упражнения до его окончания в диапазоне от 0.0 до 999.9 км.

ii. Расстояние упражнения можно предварительно установить. Когда оно приближается к предустановленному расстоянию, монитор выдаст сигнал тревоги за 4 секунды. Максимальное предустановленное расстояние - 999.0 км.

### 4. CALORIES (КАЛОРИИ)

i. Считает общее количество сожженных калорий от начала упражнения до его окончания в диапазоне от 0.0 до 999.9 ККАЛ.

ii. Значение калорий можно предварительно установить. Когда оно приближается к предустановленному количеству калорий, монитор выдаст сигнал тревоги за 4 секунды. Максимальное предустановленное количество калорий - 999.0 ККАЛ.

## **5. PULSE (ПУЛЬС)**

- i. Держите датчик пульса и считывайте свой пульс в ударах в минуту. Диапазон - от 40 до 240 уд/мин.
- ii. Если сигнала пульса нет более 4 секунд, на дисплее появится "P", что означает паузу в измерении пульса.

## **6. AUTO START/STOP (АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАПУСК/ОСТАНОВКА)**

- i. Если в течение 4 минут не было сигнала упражнения или операции, питание автоматически выключится.
- ii. При получении сигнала упражнения или операции монитор автоматически включится.

## **■ ОПЕРАЦИИ**

### **1. SET (УСТАНОВКА)**

Нажмите MODE, чтобы выбрать окно дисплея, которое нужно предварительно установить. Значение в соответствующем окне будет мигать. Затем нажмите SET для увеличения/уменьшения значения до желаемого времени тревоги, расстояния тревоги или калорийной тревоги. Удерживайте SET для быстрого увеличения/уменьшения значения. Нажмите RESET для сброса значения в соответствующем мигающем окне.

### **2. PULSE RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)**

Примечание: Во время измерения пульса из-за контактной помехи измеренное значение может быть выше реальной частоты пульса в течение первых 2-3 секунд, затем оно вернется к нормальному уровню. Измеренное значение не может служить основой для медицинского лечения.

## **■ ЗАМЕНА БАТАРЕИ**

Когда дисплей становится тусклым или неразборчивым, удалите батарею и замените ее на батарейку размера AAA UM4 R03.