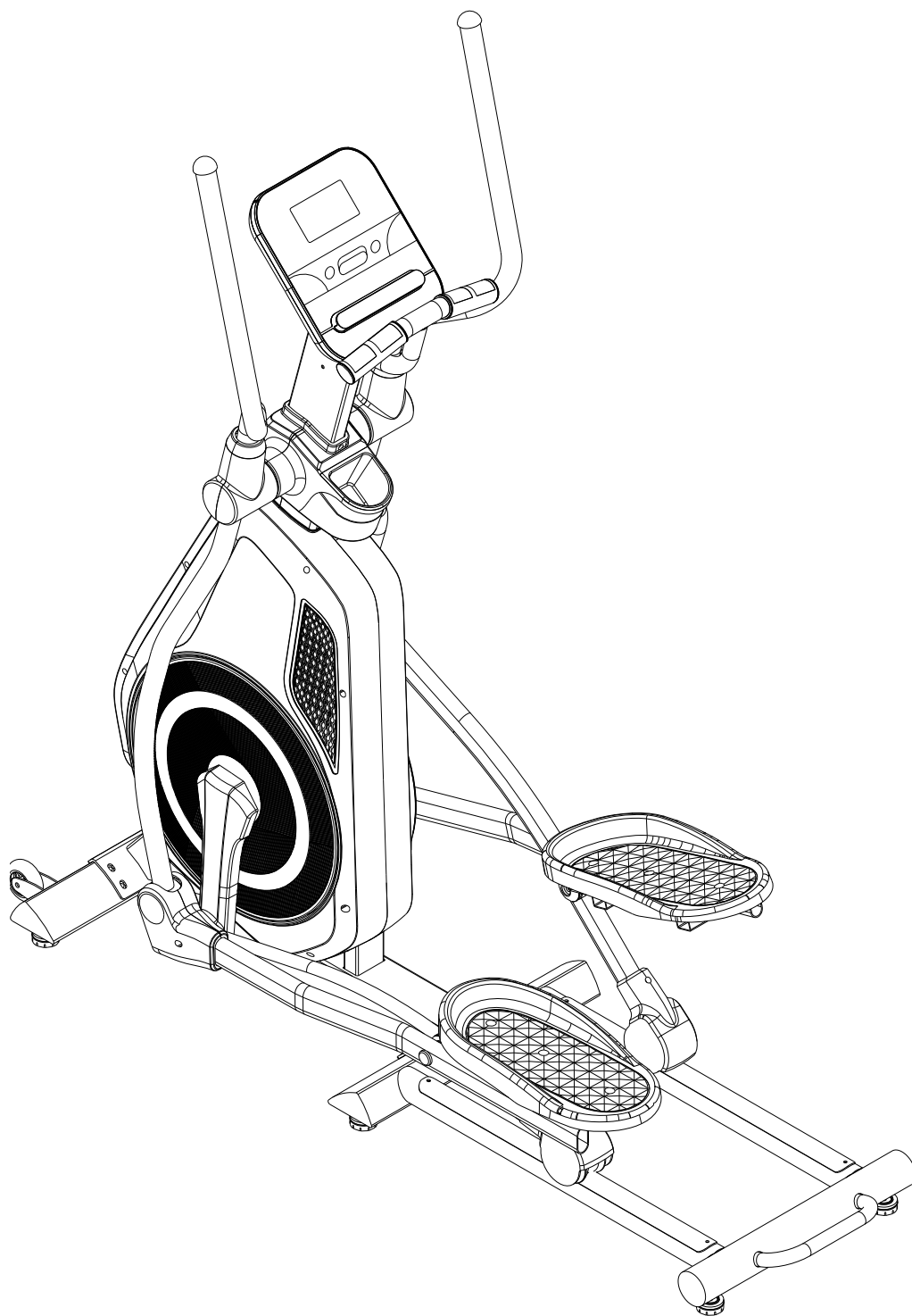


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Дорогой клиент,

Пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию, прежде чем использовать тренажер

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ::

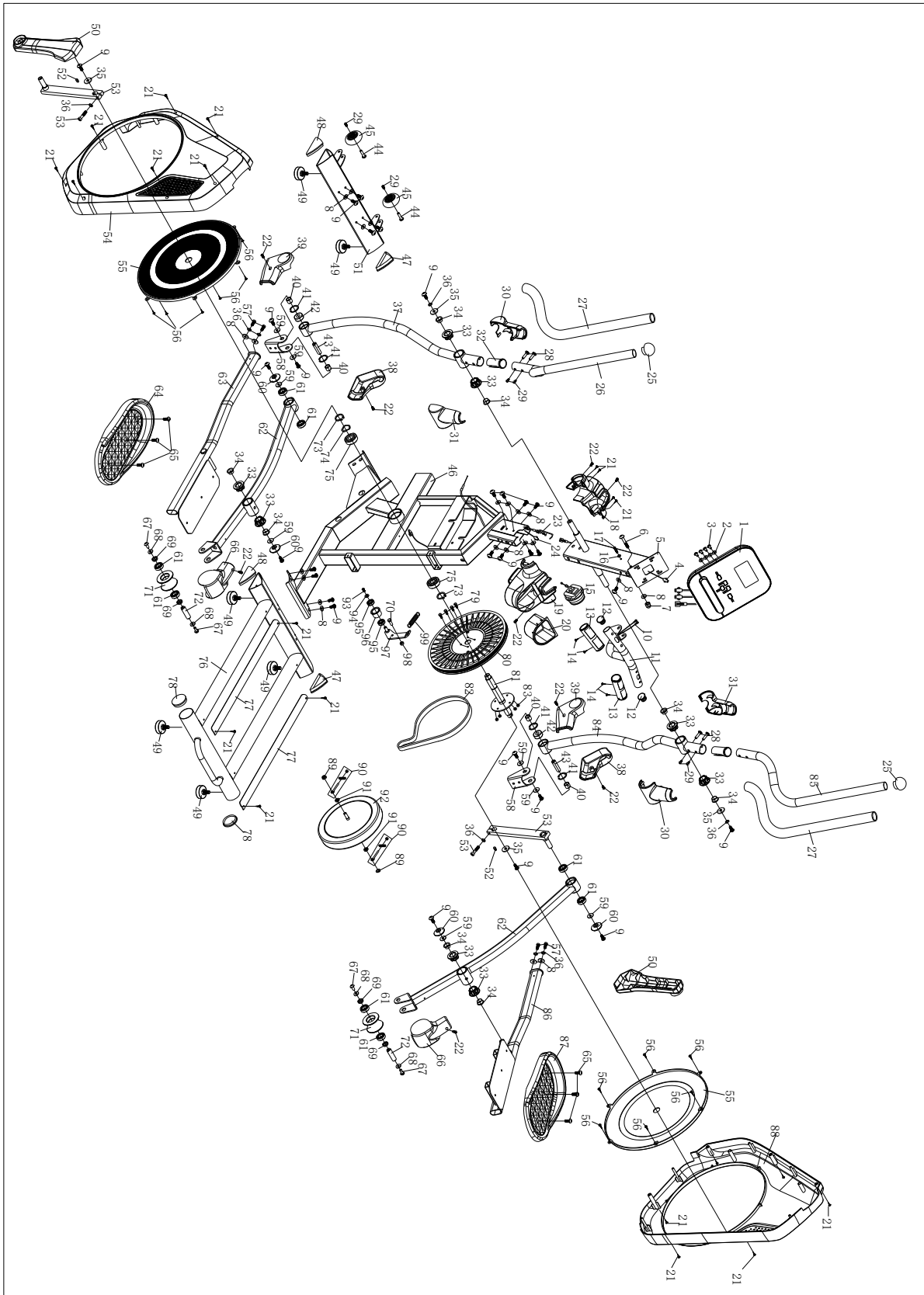
Примечание: Соблюдайте следующие меры предосторожности перед сборкой или использованием тренажера:

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	Шайба d4Ф121	4
3	Винт с крестообразным шлицем М412	4
4	Средний провод	1
5	Вертикальная стойка	1
6	Болт с квадратным подголовком М845	1
7	Куполообразная гайка М8	1
8	Шайба d8Ф201,5	22
9	Болт с квадратным подголовком М816	27
10	Провод датчика	2
11	Средняя ручка	1
12	Торцевая крышка Ф25	2
13	Пульс	2
14	Винт ST312	4
15	Ручка натяжения	1
16	Шайба D6Ф161	1
17	Винт с крестообразным шлицем М545	1
18	Декоративная крышка (В)	1
19	Декоративная крышка (F)	1
20	Чашка	1
21	Винт ST4.216	19
22	Винт М510	9
23	Натяжной провод	1
24	Провод датчика	1
25	Торцевая крышка	2
26	Ручка (Л)	1
27	Foams	2
28	Болт Ф831М6	4
29	Болт М615	4
30	Крышка ручки 1	2
31	Крышка ручки 2	2
32	Втулка	2
33	Втулка	8
34	Шейная втулка	8
35	Шайба d8Ф322	4
36	Шайба пружинная d8	4

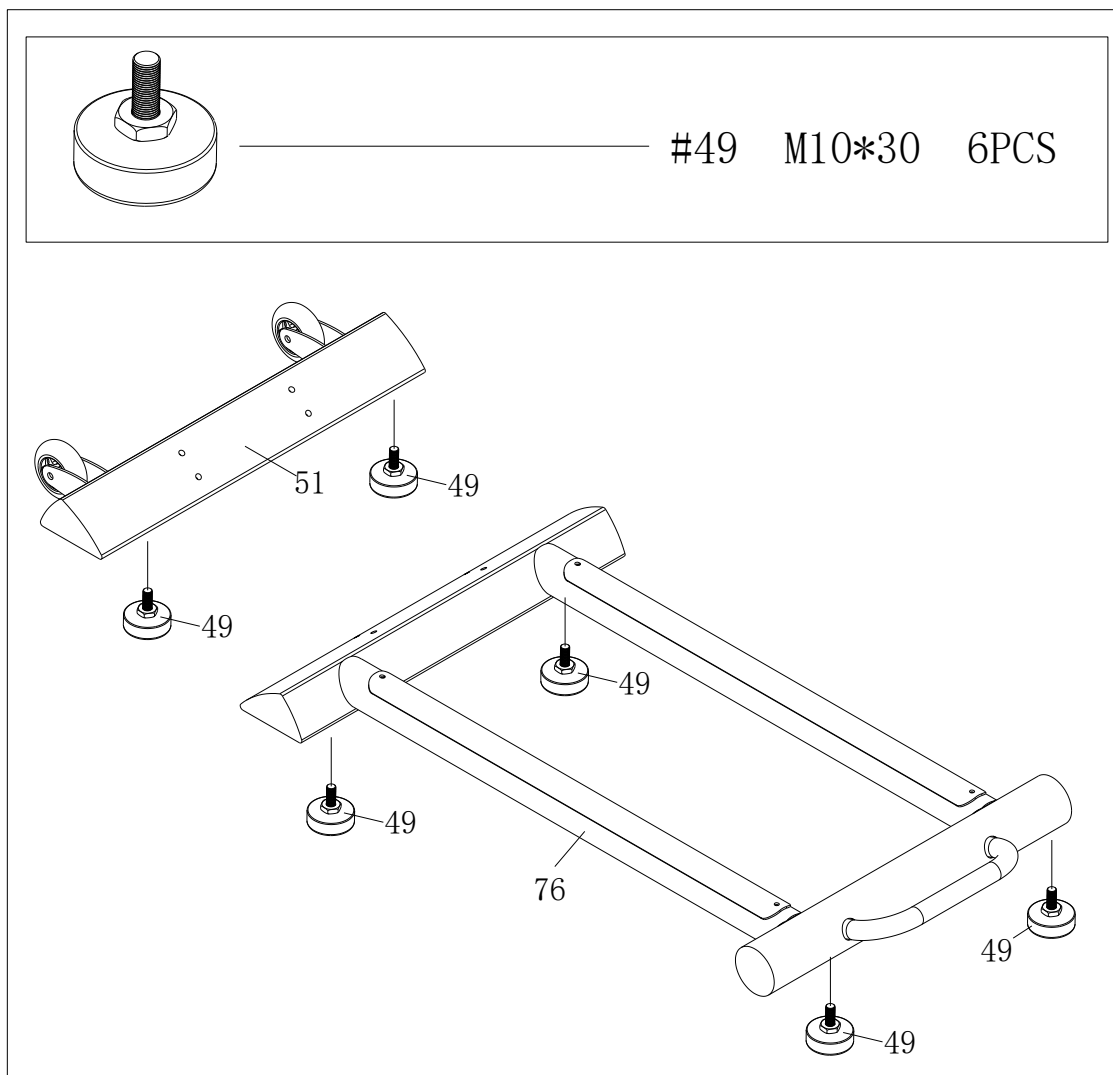
№	Описание	К-во
41	Шайба кольцевая d35	4
42	Подшипник 2202	2
43	Ось	2
44	Болт Ф8*35	2
45	ПУ колесо	2
46	Основная рама	
47	Трубная заглушка(R)	2
48	Трубная заглушка (L)	2
49	Подножка М10*30	6
50	Малая крышка	2
51	Передний стабилизатор	1
52	Стержень стальной 6*6*15	2
53	Болт М8*30	2
54	Крышка цепи (Л)	1
55	Крышка круга	2
56	Винт ST4*10	12
57	Болт М8*16	4
58	Пинборд	2
59	Шайба d8*Ф25*2	6
60	Торцевая крышка	4
61	Подшипник 6003	4
62	Соединительная трубка	2
63	Педальная трубка (L)	1
64	Педаль (Л)	1
65	Болт М8*20	6
66	Роликовое покрытие	2
67	Болт М10*16	4
68	Шайба d10*Ф25*2	4
69	Распорная втулка	4
70	Болт М8*19	1
71	Натяжное колесо	2
72	Ось	2
73	Стопорное кольцо d25	2
74	Дуговая шайба d25	1
75	Подшипник 6205	2
76	Скользящая трубка	1

37	Нижняя ручка	1
38	Крышка трубки педали (R)	2
39	Крышка трубки педали (L)	2
40	Распорная втулка Ф20Ф15,516,8	4
81	Средняя ось	1
82	Ремень	1
83	Нейлоновая гайка М6	4
84	Низкий ручка (R)	1
85	Ручка (R)	1
86	Соединительная трубка (R)	1
87	Педаль (правая)	1
88	Крышка цепи (R)	1
89	Гайка М101	2
90	Комплект болтов М6304	2

77	Алюминиевая пластина	2
78	Пробка для трубки	2
79	Болт с шестигранной головкой М6*15	4
80	Ременной шкив	1
91	Гайка М10*1*5	2
92	маховик	1
93	Винт М6*10	1
94	Шайба d6*Ф12*1	1
95	Подшипник 6000	2
96	Пластиковое колесо	1
97	Кронштейн ремня	1
98	Гайка М8	1

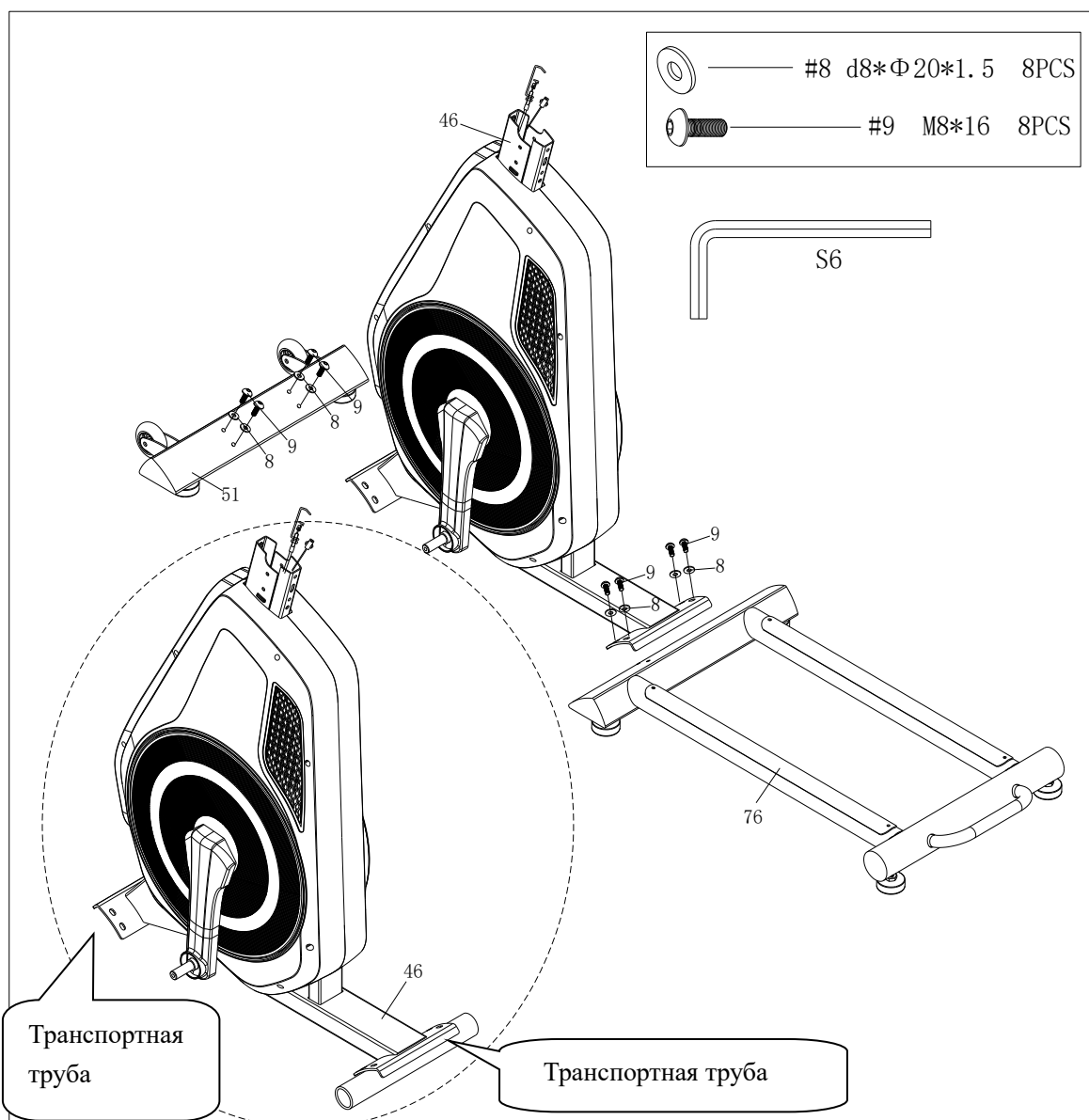
ЭТАПЫ СБОРКИ

Шаг 1:



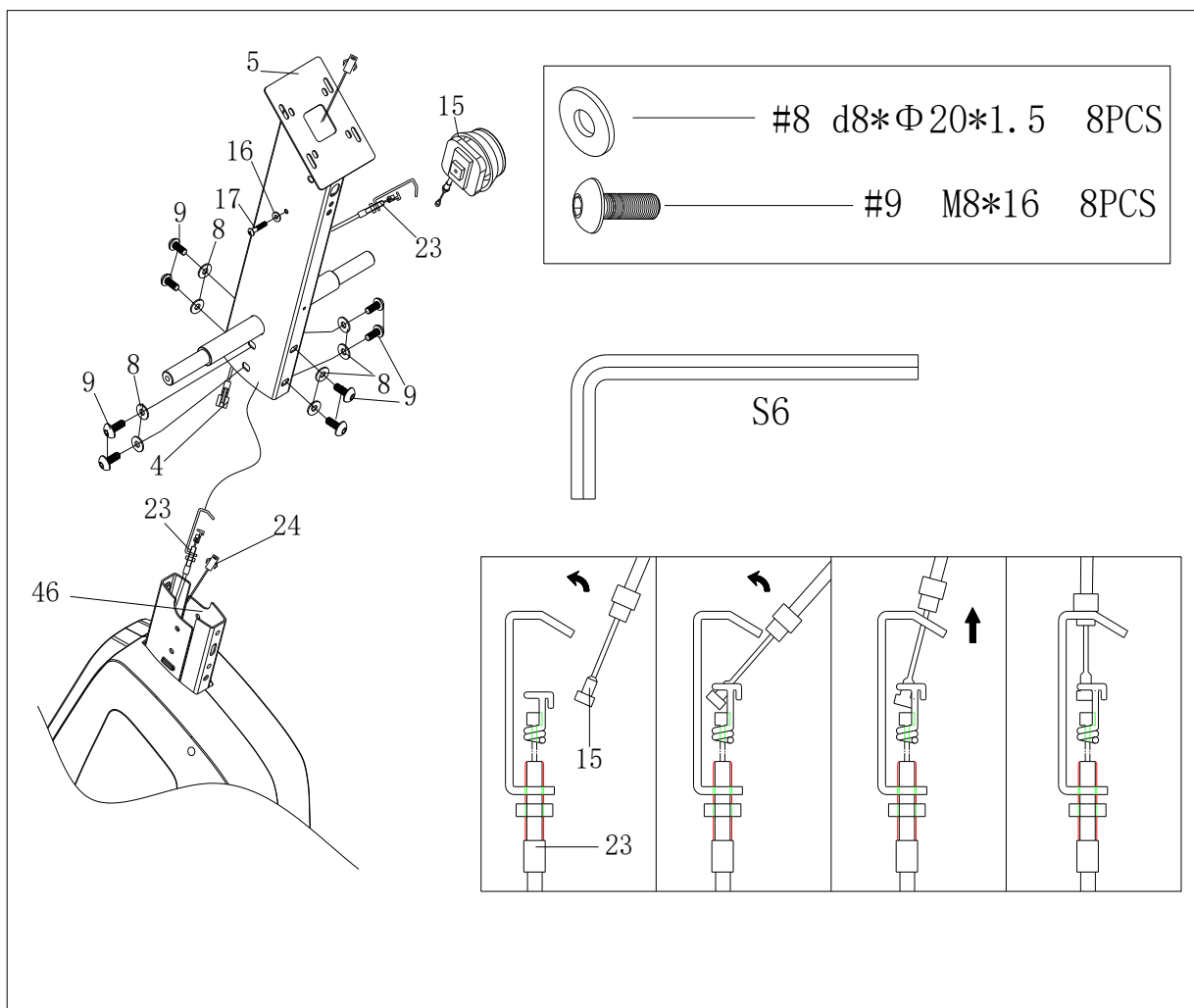
Установите ножки (49) на передний стабилизатор (51) и раму (76), сохраняя одинаковую высоту для каждой ножки, затем закрепите гайку на ножки.

Шаг 2:



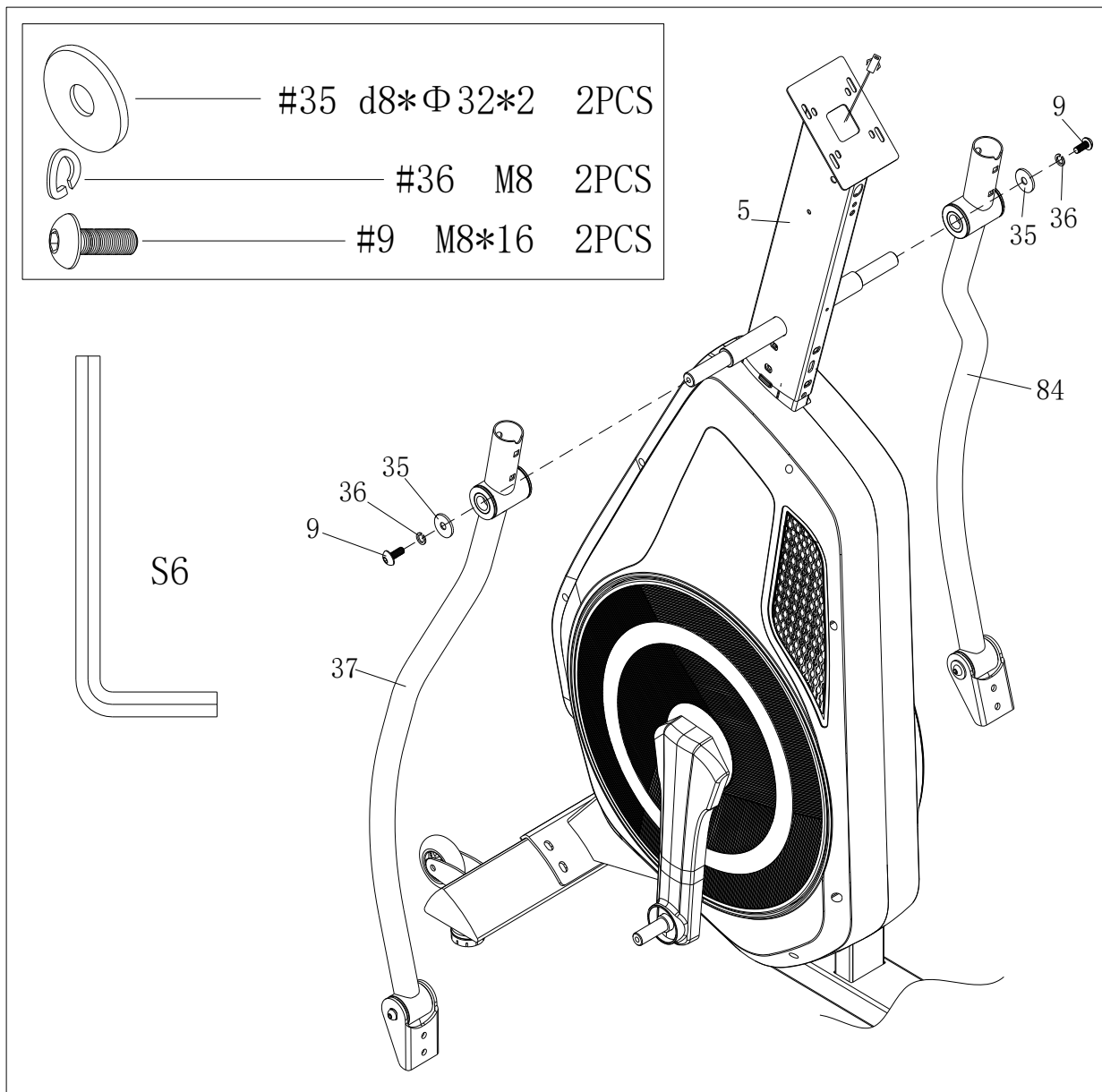
- а. Снимите транспортные трубы с основной рамы (46).
- б. Прикрепите передний стабилизатор (51) и боковую трубу (76) к основной раме (46) с помощью болта (9) и шайбы (8).

Шаг 3:



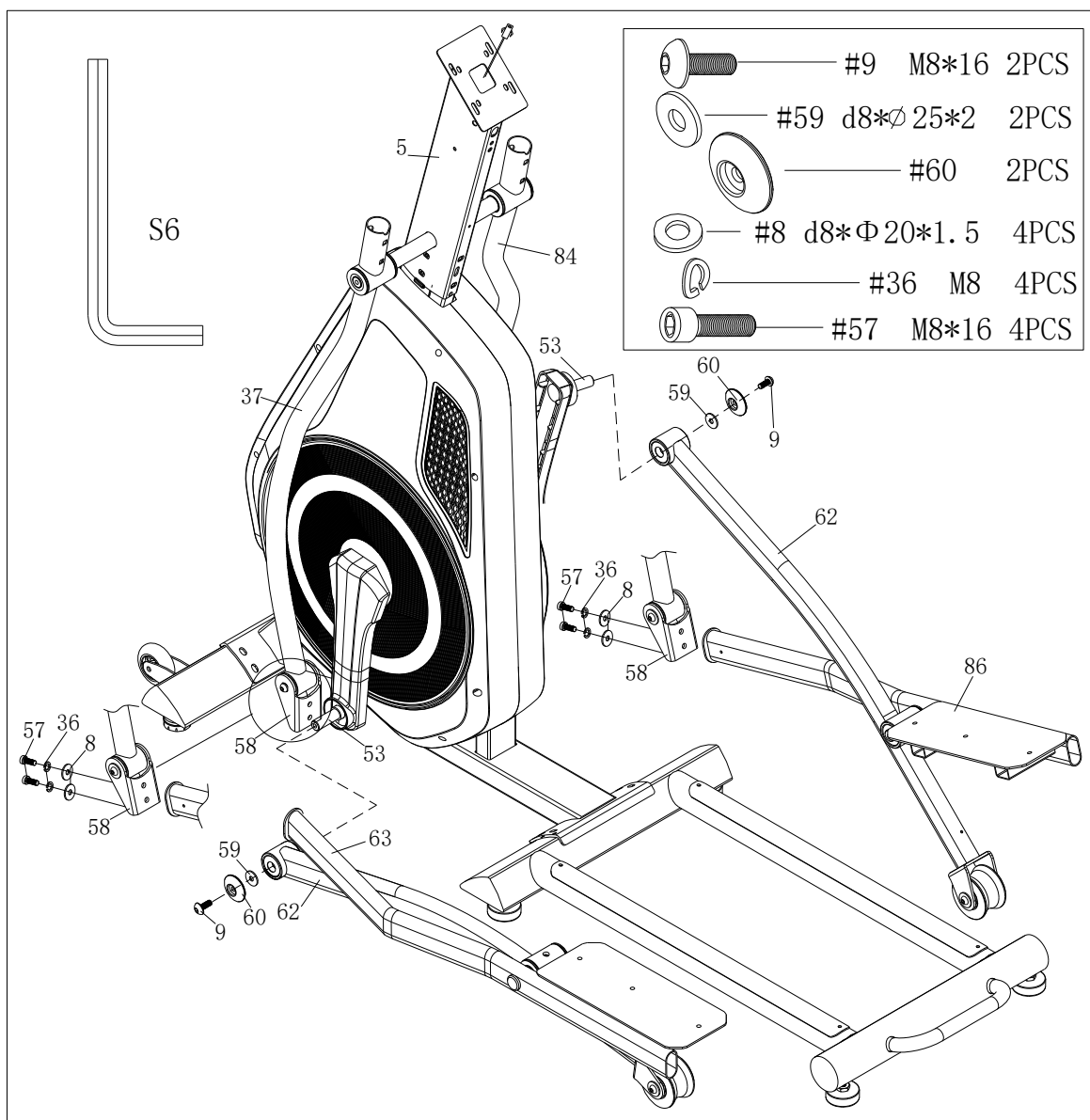
- Вставьте натяжной провод (23) в стойку (5) и выведите его через верхнее отверстие, затем закрепите натяжной рычаг (15) на стойке.
 - Подсоедините датчиковый провод (24) к (4).
 - Закрепите стойку (5) на основной раме (46) с помощью болта (9) и шайбы (8).
- Примечание: Затяните болт (9) и шайбу (8).

Шаг 4:



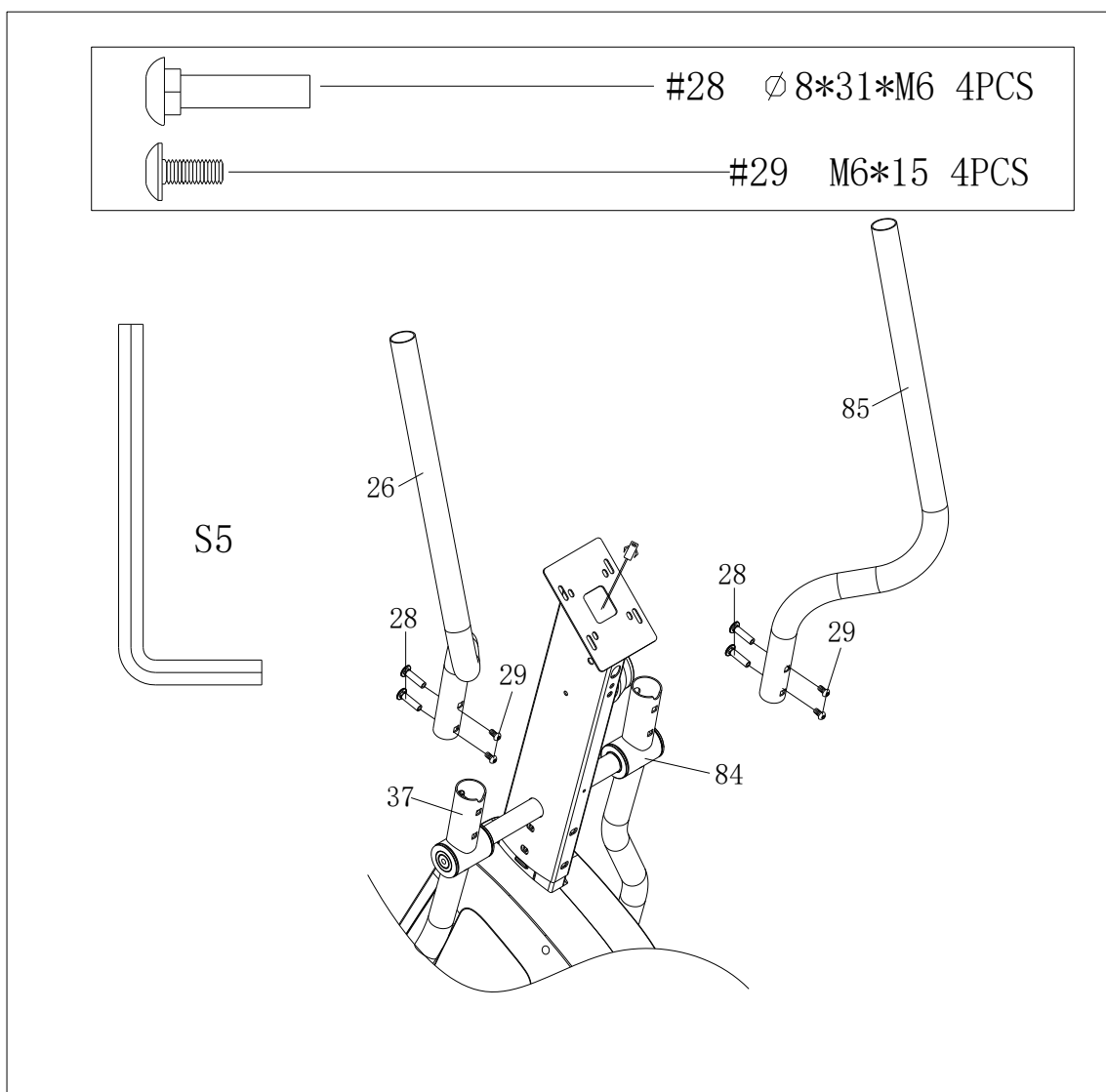
а. Закрепите нижнюю рулевую трубу (37/84) на вертикальной стойке (5) с помощью болта (9), пружинной шайбы (36) и шайбы (35).

Шаг 5:



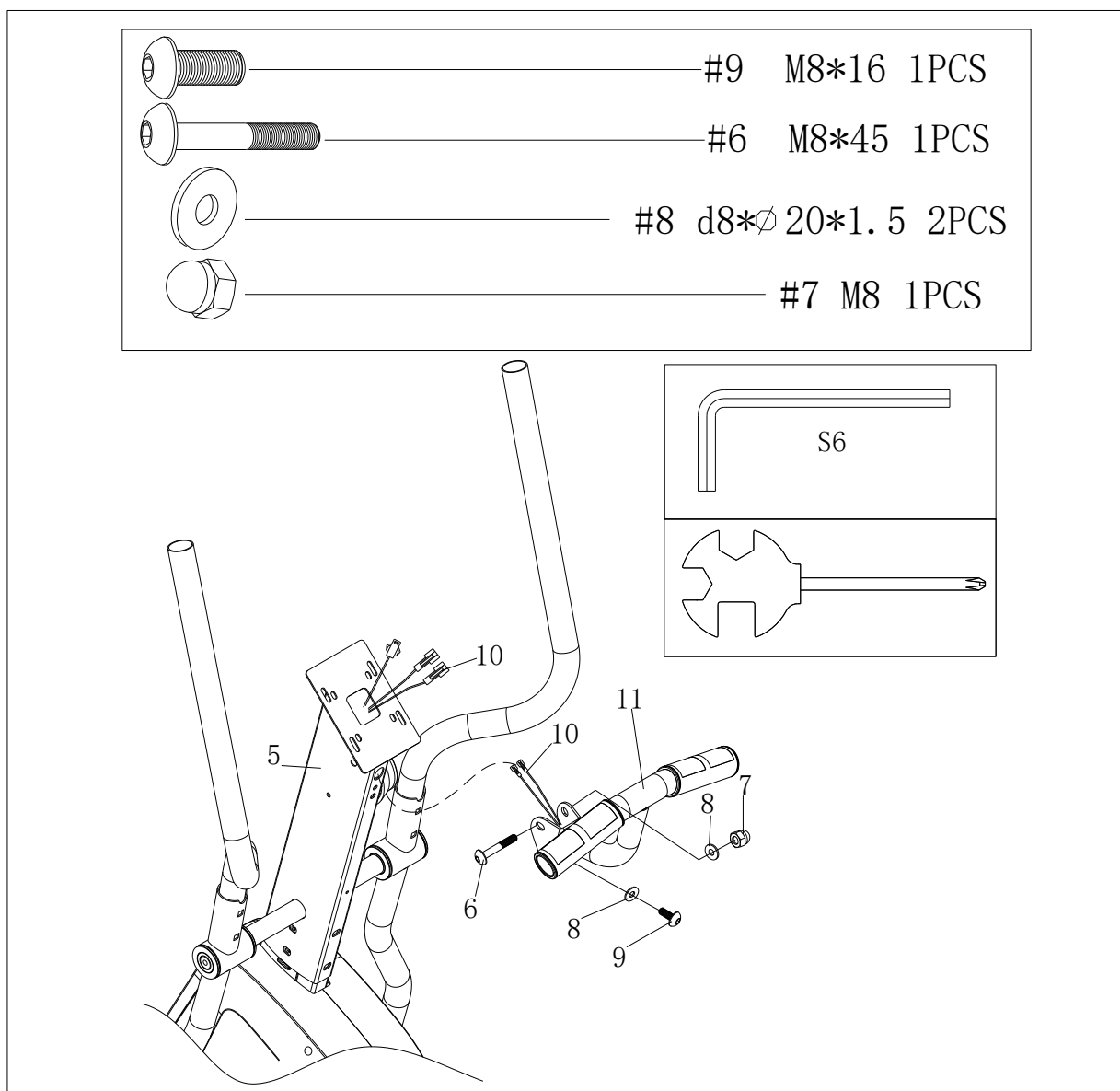
- а. Прикрепите педальную трубу (62) к шатуну (53) с помощью шестигранного болта (9), концевой крышки (60) и шайбы (59), используя гаечный ключ (S6).
- б. Прикрепите соединительную трубу (62) к пинборду (58) с помощью болта (57), арочной шайбы (36) и шайбы (8).

Шаг 6:



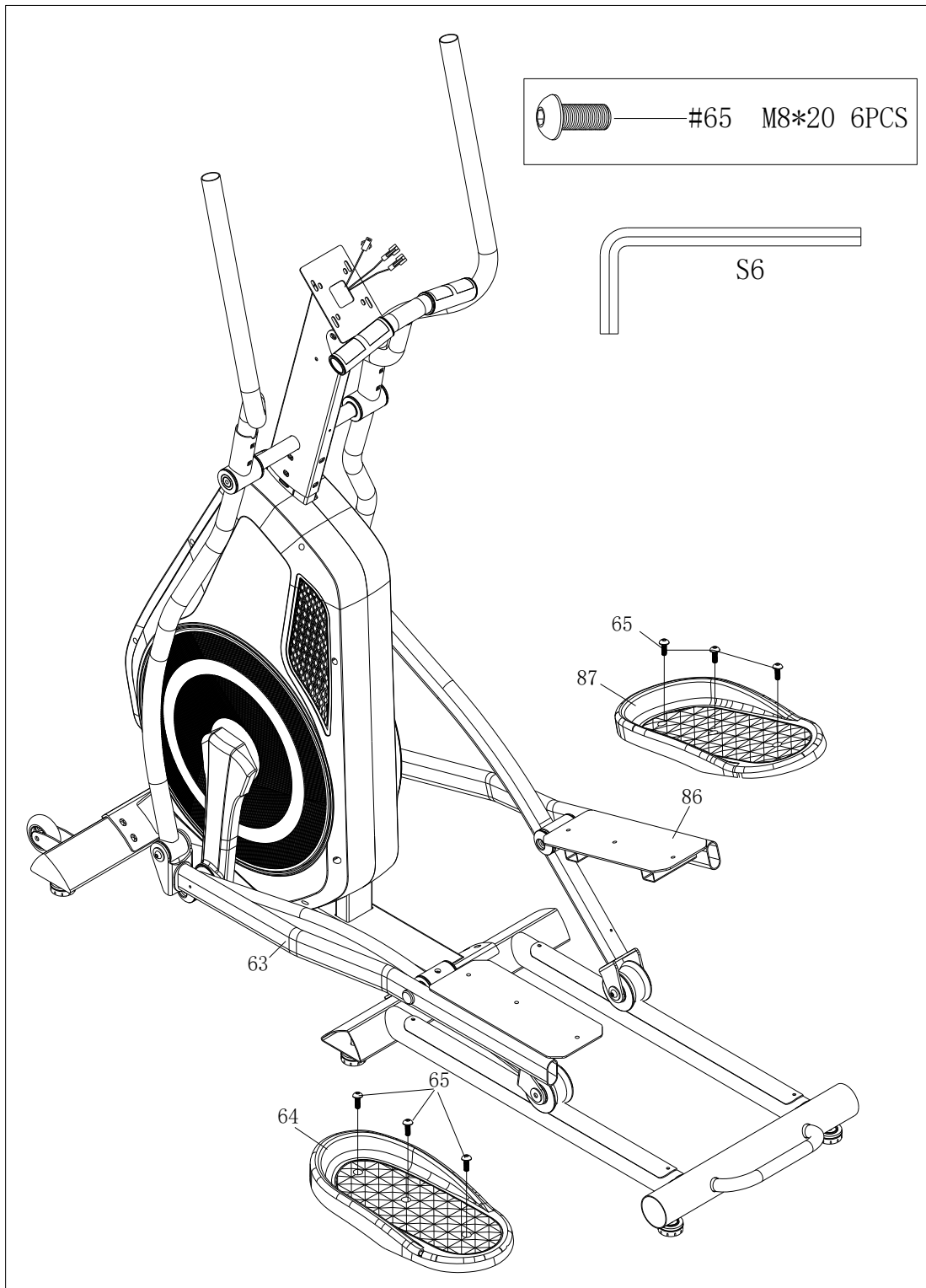
Закрепите рулевую стойку (26/85) на нижней рулевой трубе (37/84) с помощью болта (28) и гайки с полусферической крышкой (29).

Шаг 7:



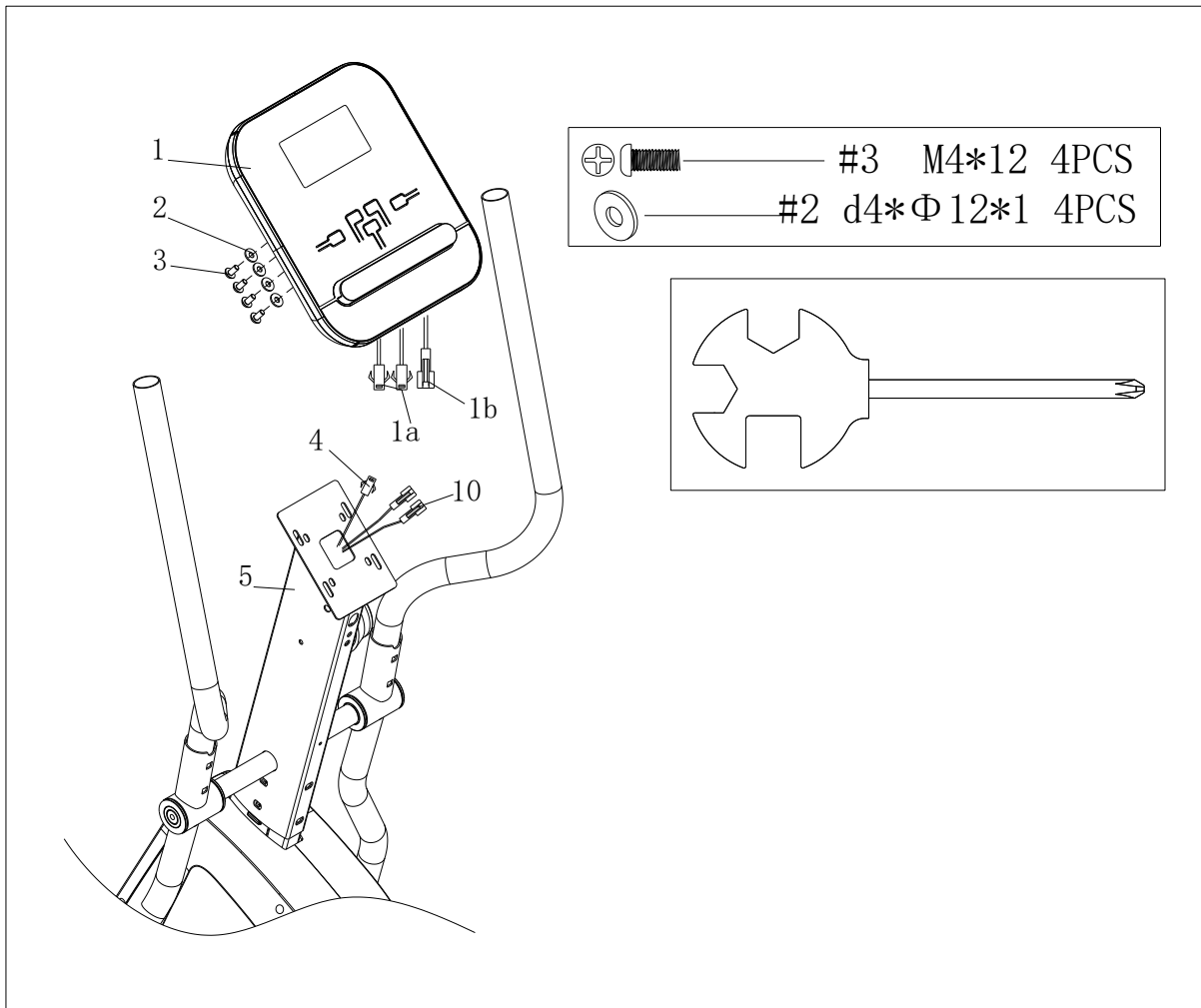
Присоедините среднюю рулевую трубу (11) к вертикальной стойке (5) с помощью болта (6), шайбы (8) и гайки (7/9), и пропустите датчиковый провод (10) через вертикальную трубу (5).

Шаг 8:



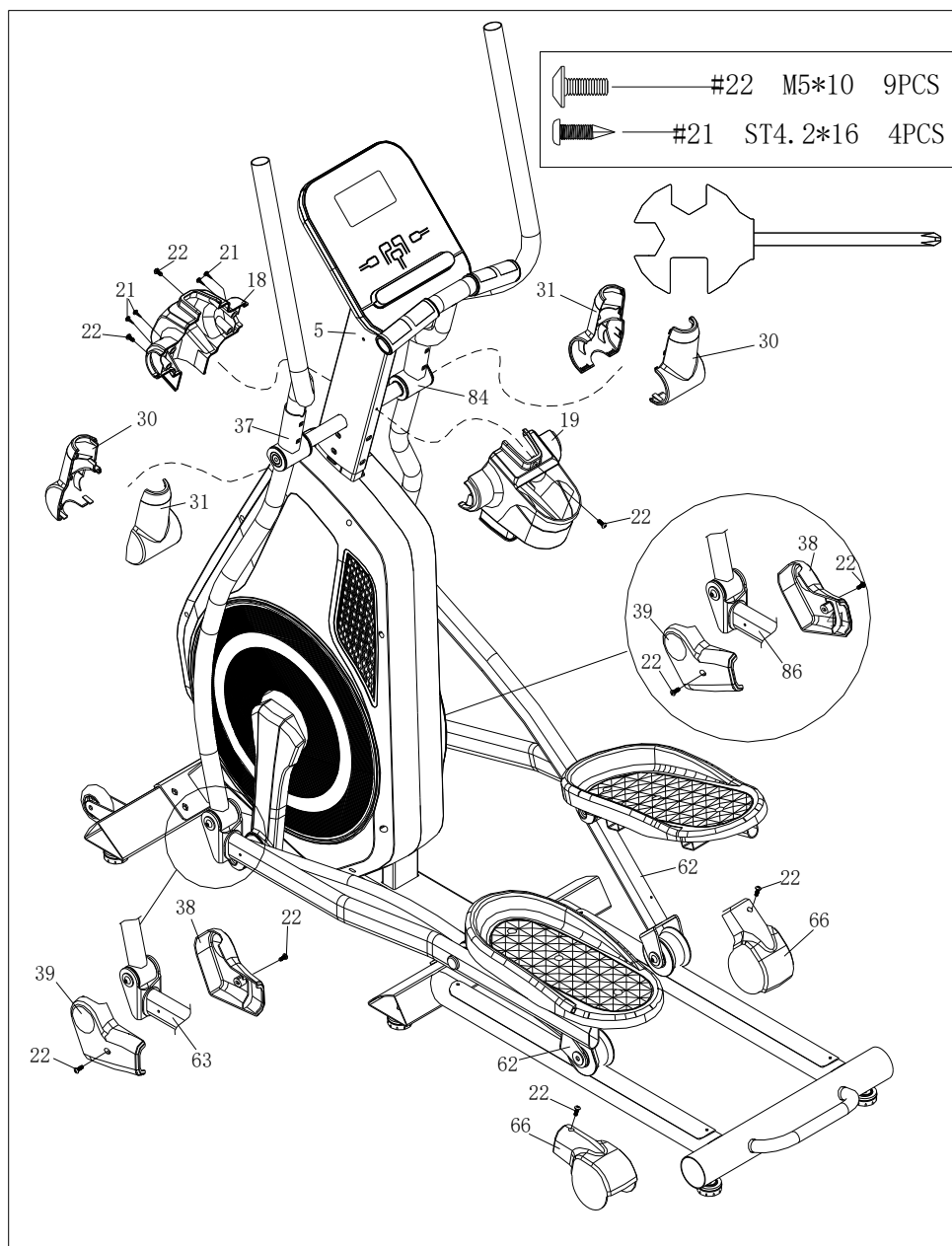
Установите педаль (64/87) на педальную трубу (62/86) с помощью болта (65).

Шаг 9:



Соедините компьютерный провод (1а) с проводом пульса ручки (10). Затем прикрепите компьютер (1) к вертикальной стойке (5) с помощью винта (3) и шайбы (2).

Шаг 10:



Присоедините декоративную крышку (18/19) к вертикальной стойке (5) с помощью винта (21/22).

Отдельно прикрепите крышку рулевой трубы (30/31) к нижней рулевой трубе (37/84).

Прикрепите крышку педальной трубы (38/39) к педальной трубе (62/86) с помощью крестообразного винта (22).

Прикрепите крышку ролика (66) к левой/правой соединительной трубе (62) с помощью крестообразного винта (22).

ОСТОРОЖНО: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ХОРОШО ЗАТЯНУЛИ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.

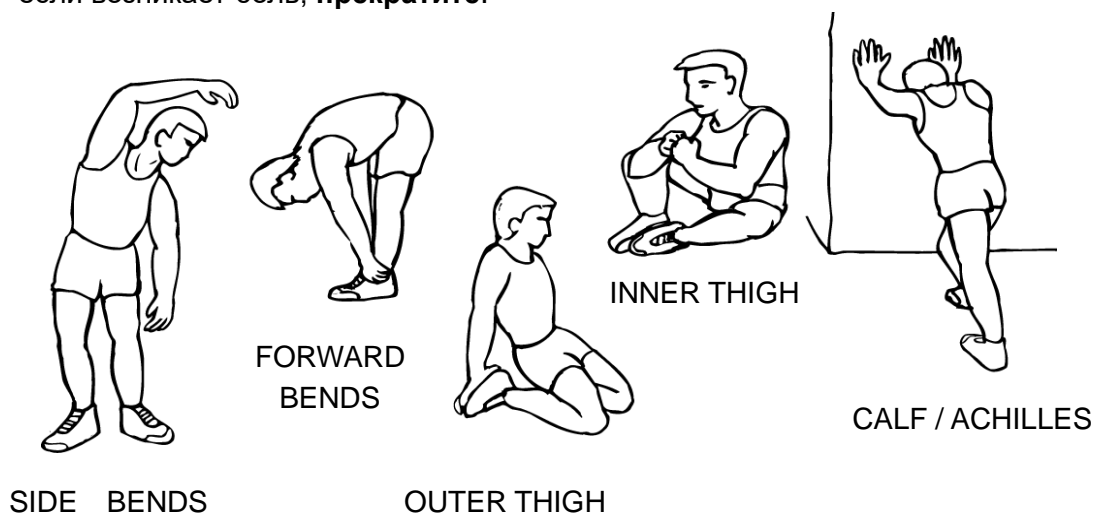
**ПРИМЕЧАНИЕ: КОНЦЕВАЯ КРЫШКА НА ТРУБЕ ПЕРЕДНЕГО
СТАБИЛИЗАТОРА МОЖЕТ ДВИГАТЬСЯ, ЧТО ОБЛЕГЧАЕТ НАСТРОЙКУ
ВЕЛОТРЕНАЖЕРА.**

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.

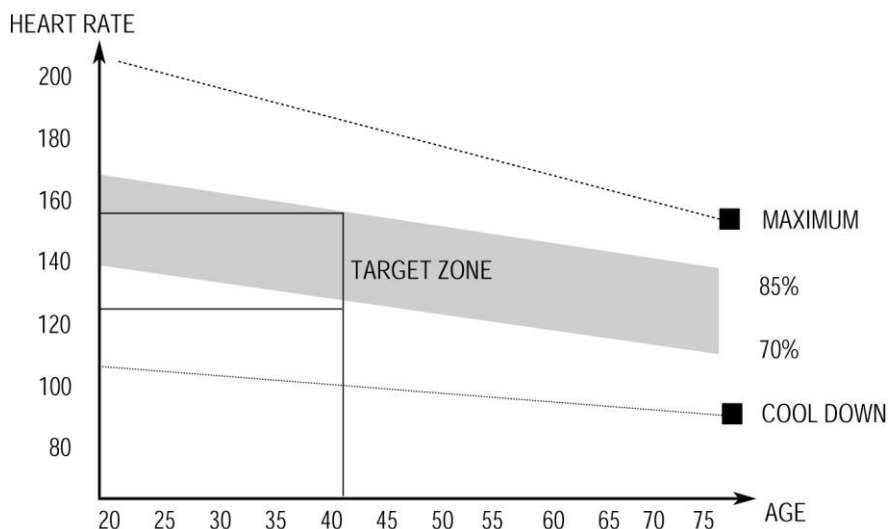
1. Фаза разминки

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 ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

КНОПКИ

1. MODE (РЕЖИМ)

Нажмите эту кнопку для переключения отображения или выбора окна, которое необходимо настроить.

2. SET (УСТАНОВИТЬ)

i. В режиме настройки нажмите эту кнопку для увеличения значения настройки в соответствующем мигающем окне для ВРЕМЕНИ (TIME), РАССТОЯНИЯ (DIST), КАЛОРИЙ (CAL), ПУЛЬСА (PULSE).

3. RESET (СБРОС)

i. В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение в соответствующем мигающем окне для ВРЕМЕНИ (TIME), РАССТОЯНИЯ (DIST) и КАЛОРИЙ (CAL), 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, пока не появится "SCAN", компьютер переключится по всем 5 функциям: Время (TIME), Скорость (SPEED), Расстояние (DISTANCE), Калории (CALORIES) и Пульс (PULSE). Каждый дисплей будет отображаться в течение 6 секунд.

2. SPEED (СКОРОСТЬ)

i. Отображает мгновенную скорость, диапазон составляет от 0.0 до 999.9 км/ч.

3. TIME (ВРЕМЯ)

i. Считает общее время с начала упражнения до конца, диапазон составляет от 0 до 99 минут.

ii. Время упражнения можно установить заранее, при приближении к предустановленному времени монитор подаст сигнал тревоги за 4 секунды. Максимально предустановленное время - 99 минут.

4. DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)

i. Считает общее расстояние с начала упражнения до конца, диапазон составляет от 0.0 до 999.9 км.

ii. Расстояние упражнения можно установить заранее, при приближении к предустановленному расстоянию монитор подаст сигнал тревоги за 4 секунды. Максимально предустановленное расстояние - 999.0 км.

5. CALORIES (КАЛОРИИ)

i. Считает общее количество сожженных калорий с начала упражнения до конца, диапазон составляет от 0.0 до 999.9 ккал.

iii. Значение калорий можно установить заранее, при приближении к предустановленному значению монитор подаст сигнал тревоги за 4 секунды. Максимально предустановленное значение калорий - 999.0 ккал.

6. PULSE (ПУЛЬС)

i. Удерживайте датчик пульса и читайте пульс сердца в минуту. Диапазон составляет от 40 до 240 ударов в минуту.

- ii. Если сигнал пульса отсутствует более 4 секунд, на дисплее появится "P", указывающее на паузу теста пульса
7. AUTO START/STOP (АВТОМАТИЧЕСКИЙ СТАРТ/СТОП)
- i. Если в течение 4 минут отсутствует любой сигнал упражнения или операции, питание автоматически отключится.
 - ii. При получении сигнала упражнения или операции монитор автоматически включится.

ОПЕРАЦИИ

1. SET (УСТАНОВИТЬ)

Нажмите MODE, чтобы выбрать окно отображения, которое необходимо предустановить, и значение в соответствующем окне начнет мигать. Затем нажмите SET для увеличения/уменьшения значения до достижения 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 контактных помех измеренное значение может быть выше виртуальной частоты пульса в течение первых 2-3 секунд, затем вернется к нормальному уровню. Измеренное значение нельзя рассматривать как основу для лечения.

ЗАМЕНА БАТАРЕИ

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