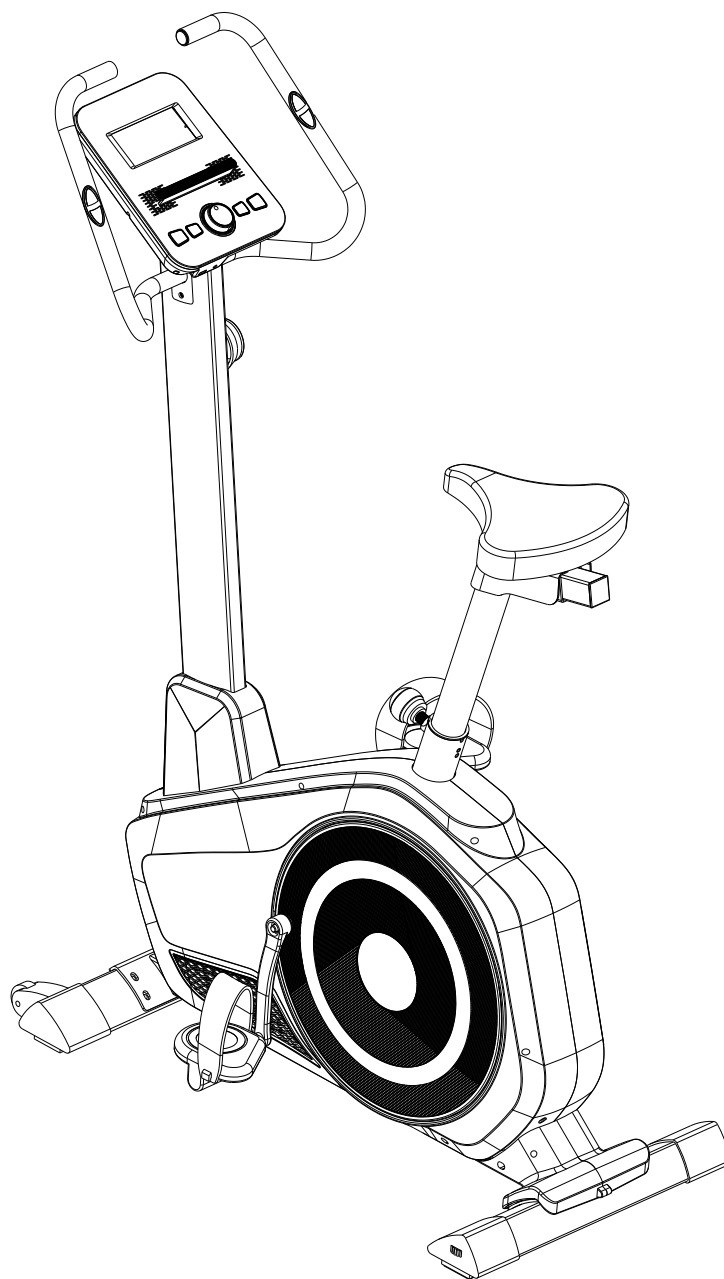


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Дорогой клиент,

Пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию, прежде чем использовать тренажер

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ:

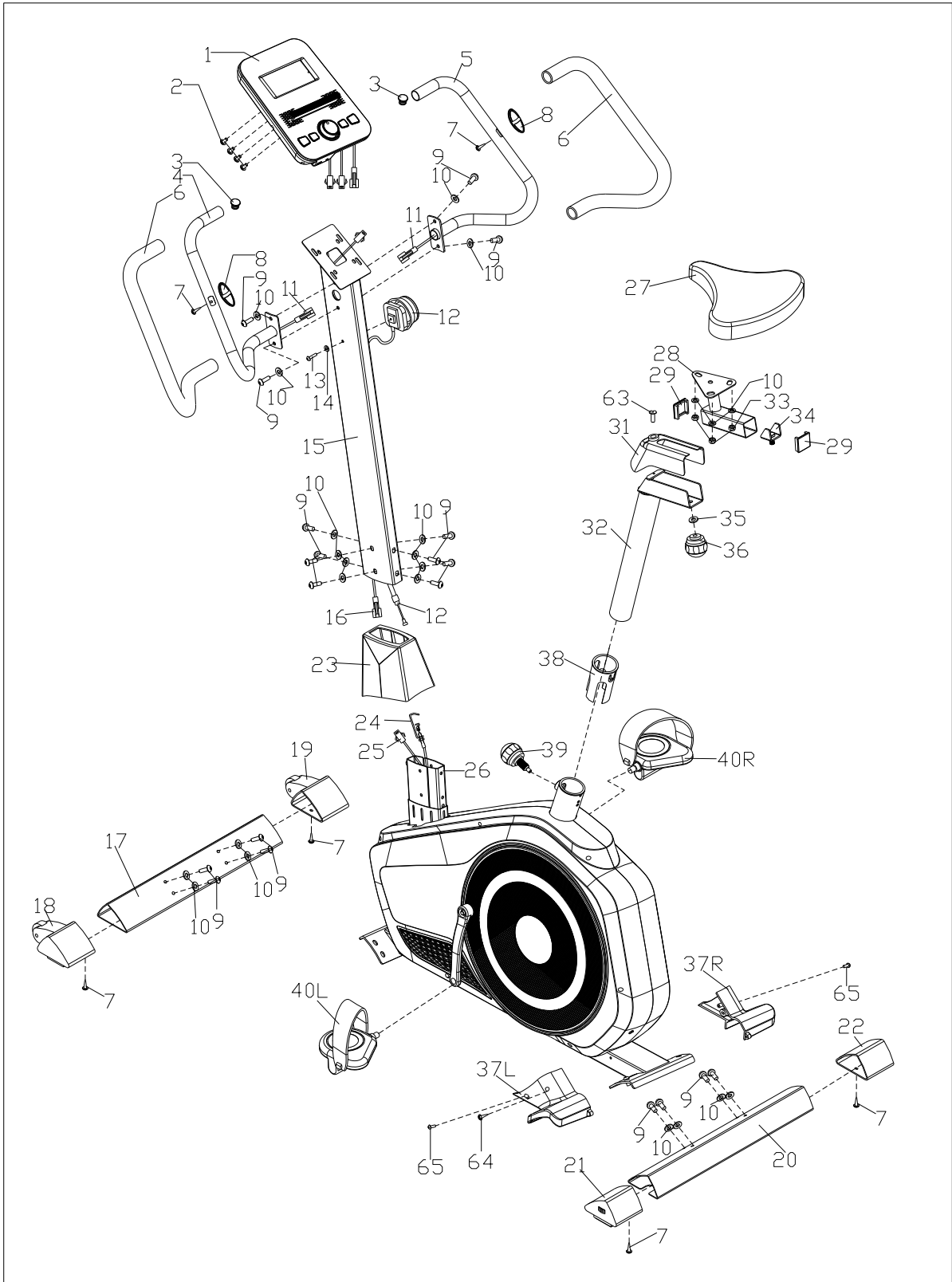
Примечание: Соблюдайте следующие меры предосторожности перед сборкой или использованием тренажера:

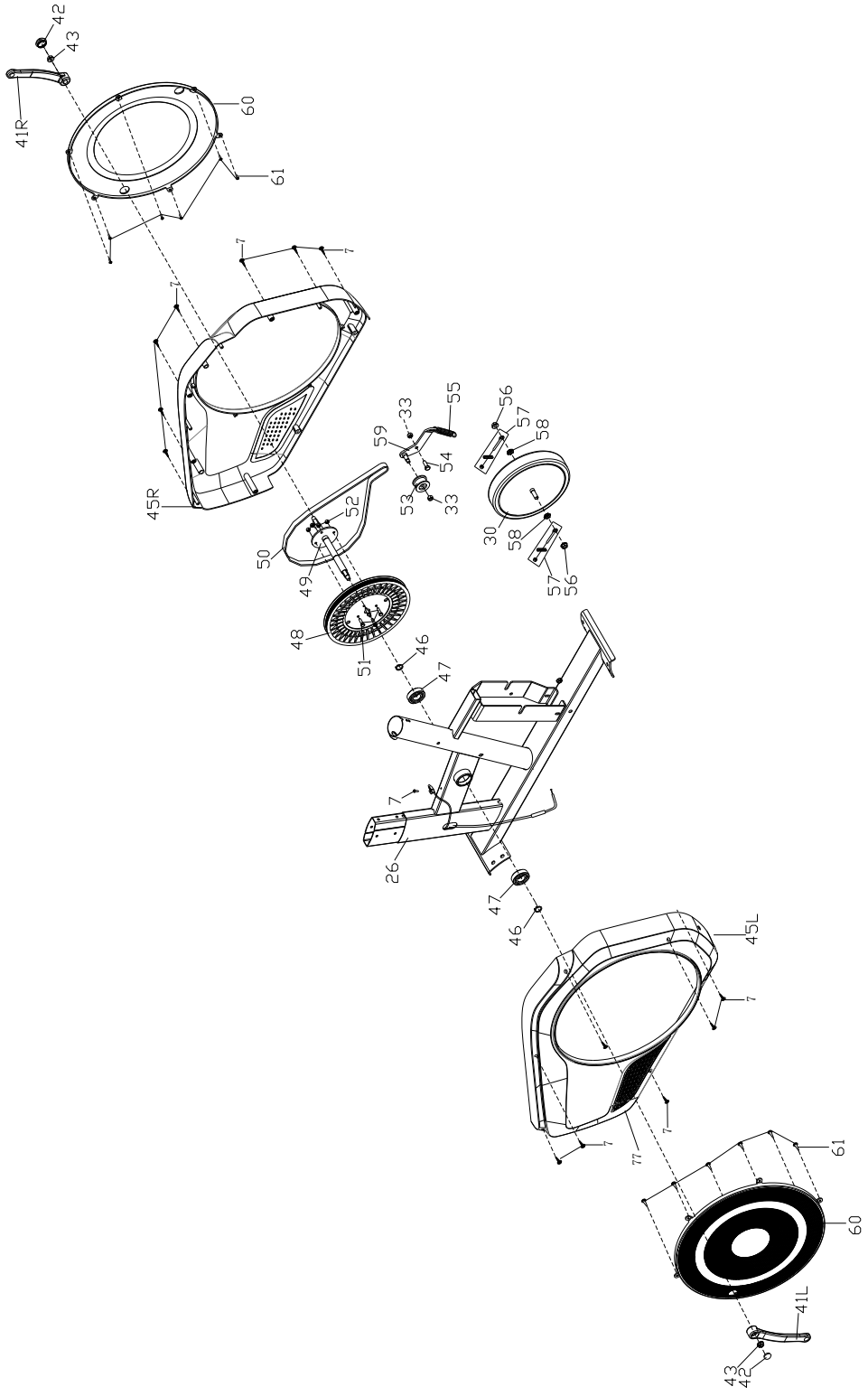
1. Соберите машину точно в соответствии с описаниями в инструкции по эксплуатации.
2. Перед первым использованием проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
3. Установите машину в сухом ровном месте, подальше от влаги и воды.
4. Разместите 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.

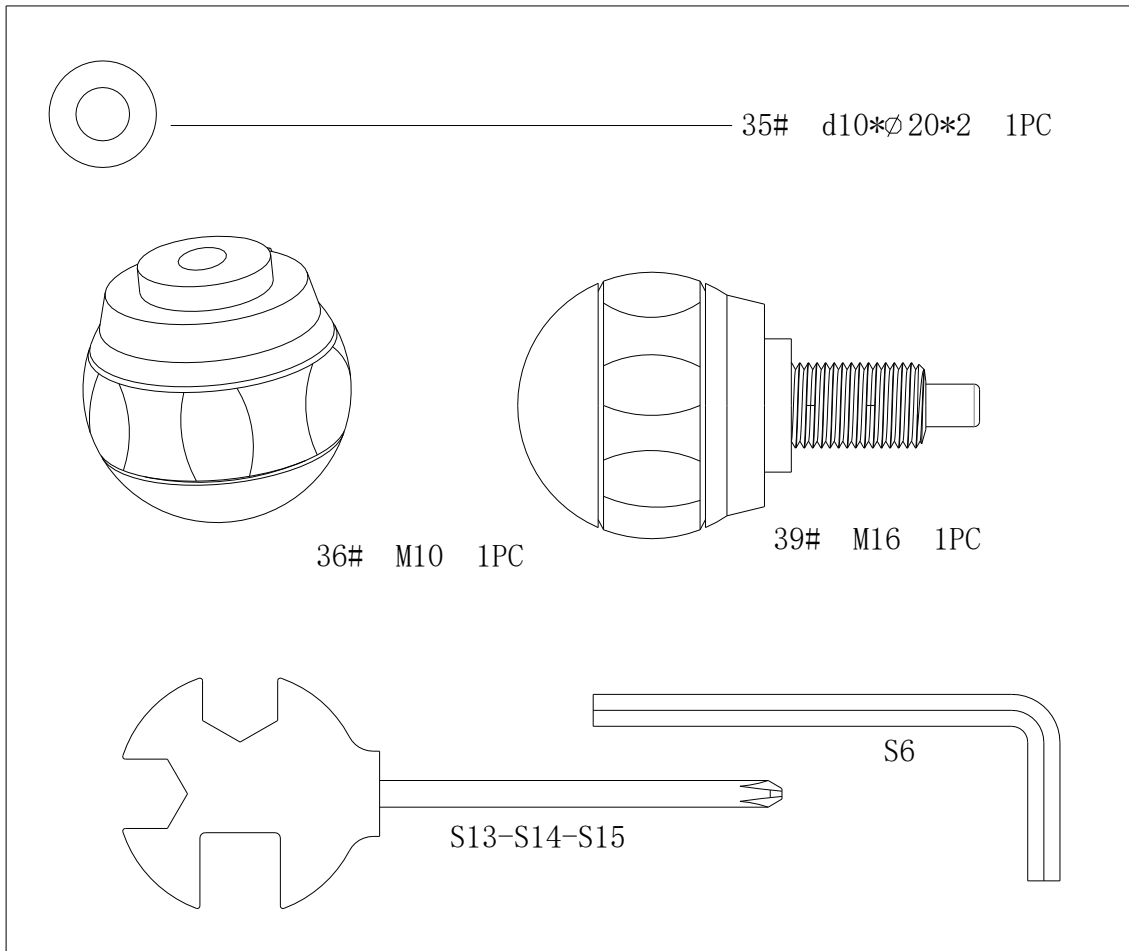
Характеристики этого продукта могут отличаться от изображенных на фотографии и могут быть изменены без предварительного уведомления.

РАСШИРЕННАЯ СХЕМА И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



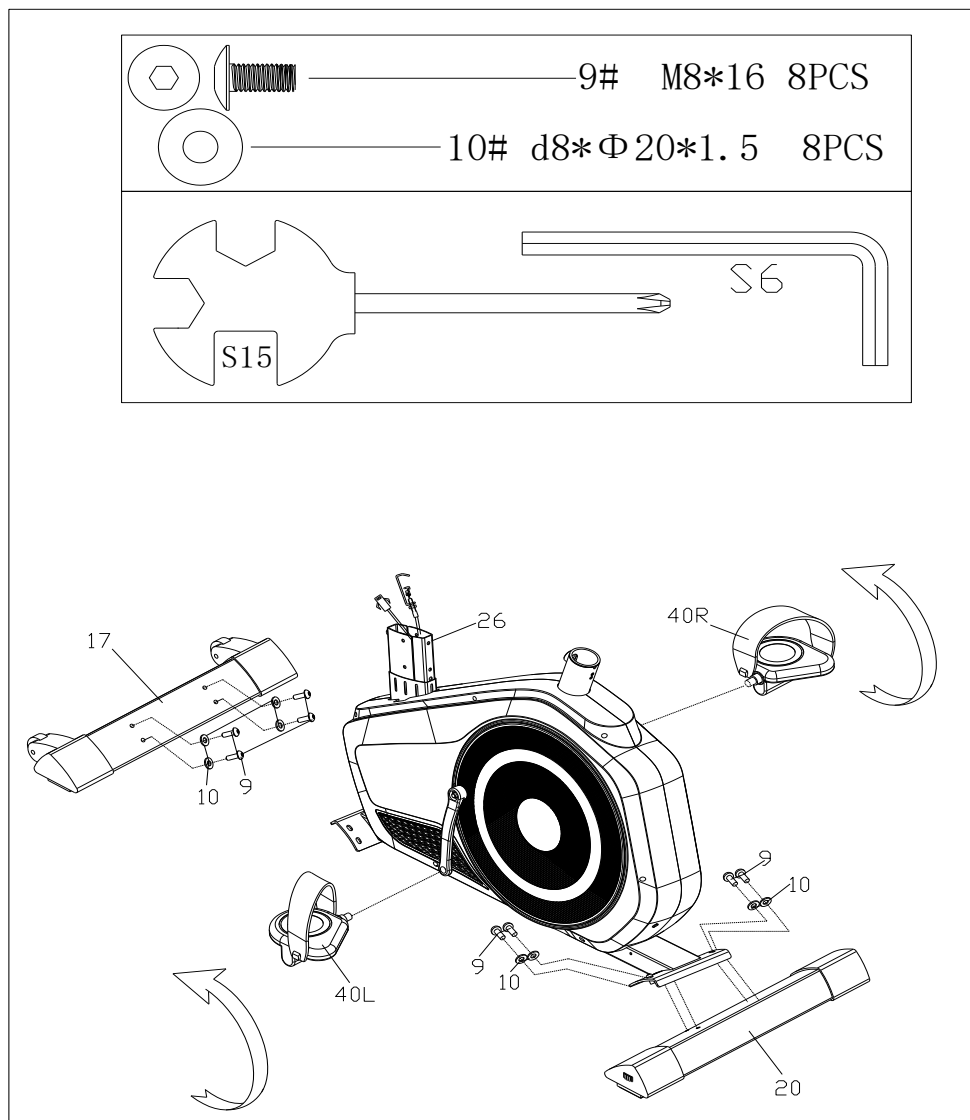


КОМПЛЕКТ ИНСТРУМЕНТОВ:



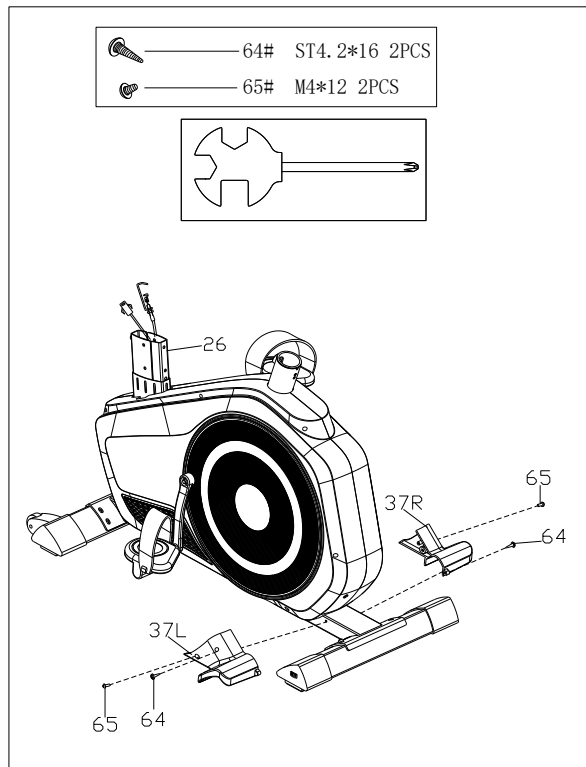
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ::

ШАГ 1:



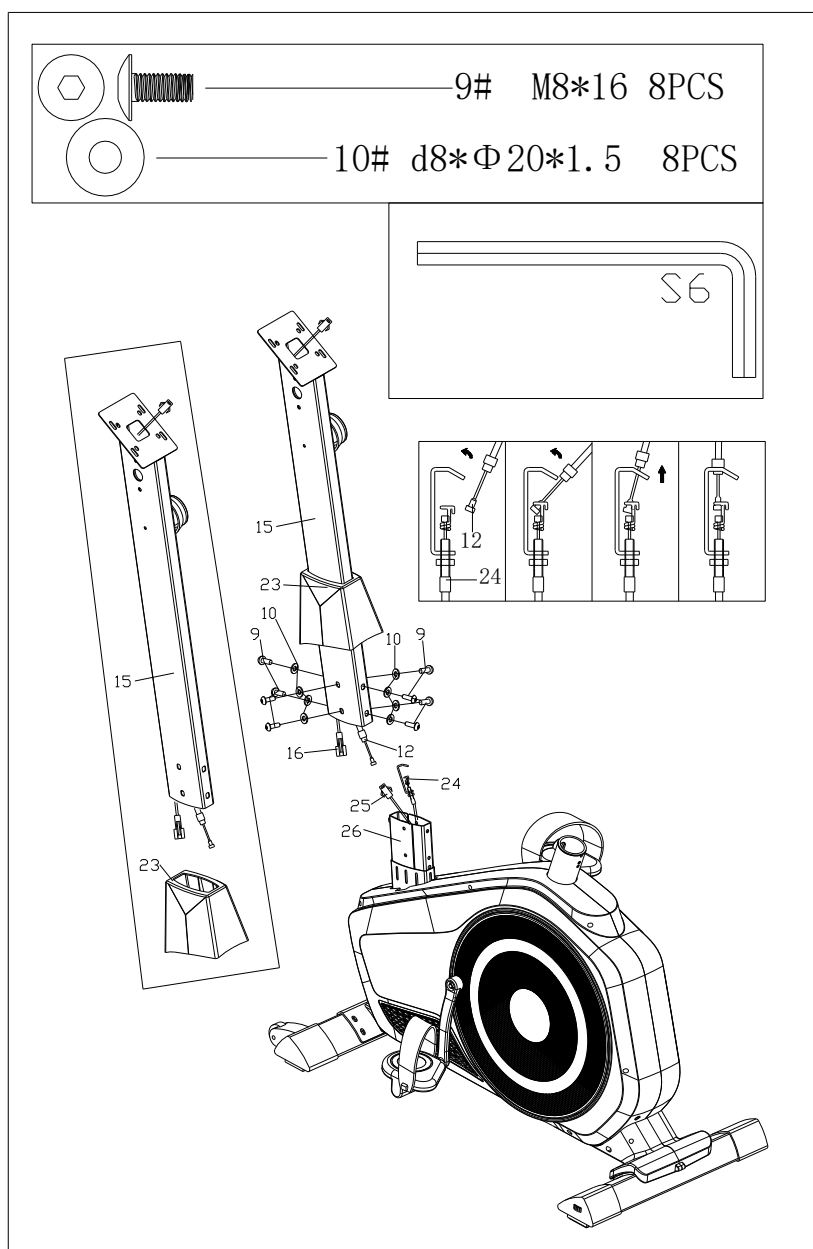
1. Используйте болт с шестигранной головкой (9) и шайбу (10) для закрепления передней нижней трубы (17) и задней нижней трубы (20) на основном соединении рамы (26);
2. Закрепите левую и правую подножки (40L/R) на левых и правых кривошипах основной комбинации рамы (26), как показано в направлении затяжки.

ШАГ 2:



Используйте винт с крестообразным шлицем (65) и саморез с крестообразным шлицем (64) для закрепления левой и правой задних крышек (37L/R) на основном соединении рамы (26).

ШАГ 3:



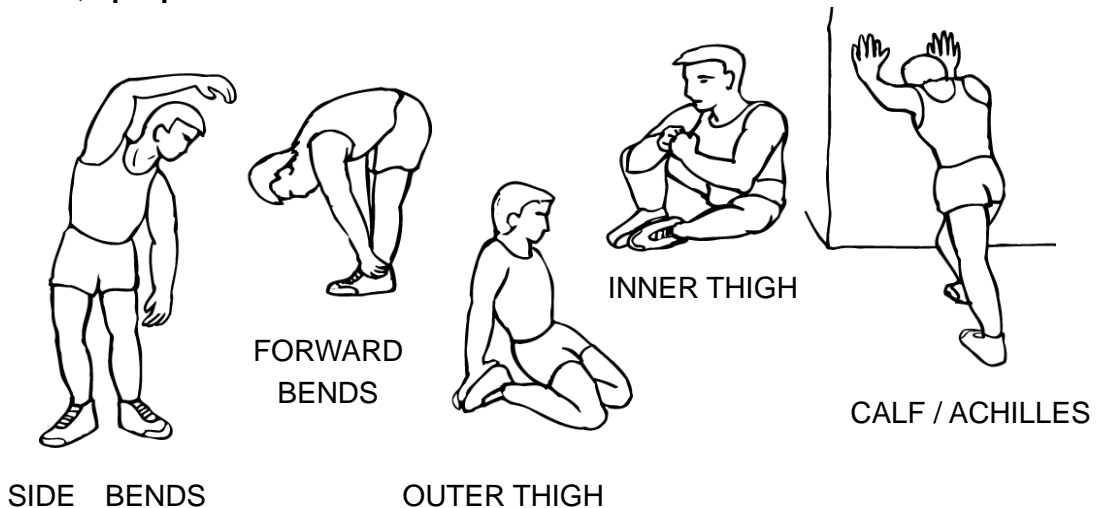
1. Сначала установите крышку стойки (23) на соединение стойки (15); повесьте её на верхнюю часть, чтобы не мешать сборке снизу (как показано на маленькой картинке).
2. Затем повесьте регулятор точной настройки (12) и нижний сегмент регулятора точной настройки (24) (как показано на маленькой картинке справа). Подключите магистральный провод (16) и индукционный провод (25).
3. Вставьте соединение стойки (15) в основную раму (26) и закрепите его с помощью шайбы (10) и болта с шестигранной головкой (9). Наконец, установите крышку стойки (15) на основную раму (26).

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.

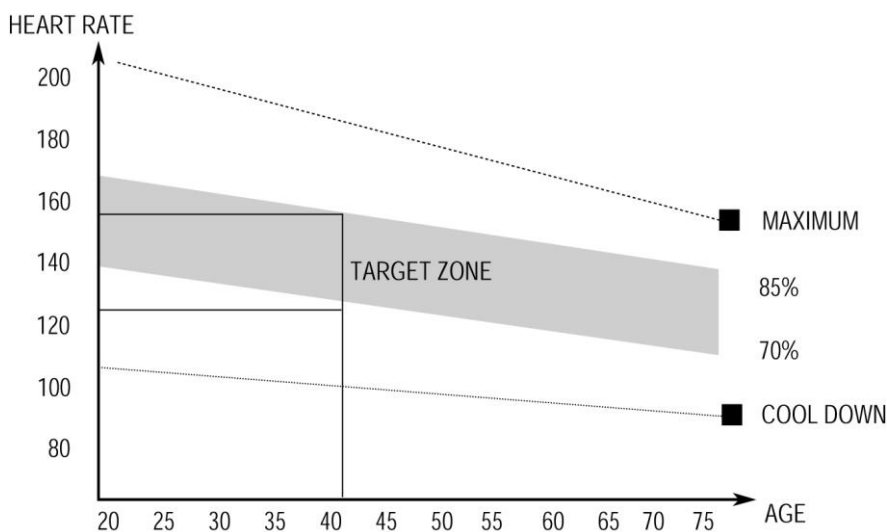
1. Фаза разминки

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.

МОНИТОР С ПОКАЗАТЕЛЕМ ЖИРОВОЙ МАССЫ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

■ КНОПКИ

1. MODE (РЕЖИМ)

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

2. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

В режиме без упражнений или без установки нажмите эту кнопку для входа/выхода из функции восстановления пульса.

3. UP (ВВЕРХ)

В режиме установки нажмите эту кнопку для увеличения времени, расстояния и установленного значения CAL в соответствующем мигающем окне.

4. DOWN (ВНИЗ)

В режиме установки нажмите эту кнопку для уменьшения времени, расстояния и установленного значения CAL в соответствующем мигающем окне.

5. RESET (СБРОС)

В режиме установки нажмите эту кнопку для сброса значения в соответствующем мигающем окне для TIME (ВРЕМЯ), DIST (РАССТОЯНИЕ) и CAL (КАЛОРИИ).

■ ФУНКЦИИ

1. SPEED (СКОРОСТЬ)

Отображает мгновенную скорость, диапазон от 0.0 до 99.9 км/ч или, если дисплей показывает M, диапазон будет от 0.0 до 99.9 миль/ч.

2. TIME (ВРЕМЯ)

Считает общее время от начала упражнения до его окончания, диапазон от 0 до 99 минут 59 секунд.

3. DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)

Считает общее расстояние от начала упражнения до его окончания, диапазон от 0.00 до 99.9 км или, если дисплей показывает M, диапазон будет от 0.00 до 99.9 миль.

4. CALORIES (КАЛОРИИ)

Считает общее количество сожженных калорий от начала упражнения до его окончания, диапазон от 0.0 до 9999 ккал.

5. PULSE (ПУЛЬС)

Держите сенсор пульса и читайте частоту вашего сердечного ритма в минуту, диапазон от 40 до 240 ударов в минуту.

■ ОПЕРАЦИИ

PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА)

В режиме без установки и упражнений сначала измерьте свой пульс, как указано выше. Затем нажмите RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы войти в функцию восстановления пульса. На дисплее будет показан обратный отсчет 1 минуты, а также ваш пульс. Удерживайте сенсор пульса до тех пор, пока отсчет не достигнет нуля. Затем на экране появится ваш уровень восстановления пульса от F1 до F6, от самого быстрого восстановления до самого медленного. Самое быстрое восстановление F1 показывает лучший результат. Нажмите RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) снова, чтобы выйти из функции восстановления пульса.

■ **ЗАМЕНА БАТАРЕИ.** Когда дисплей становится тусклым или нечитаемым, замените батарею на размер AAA, UM-4, R03P.