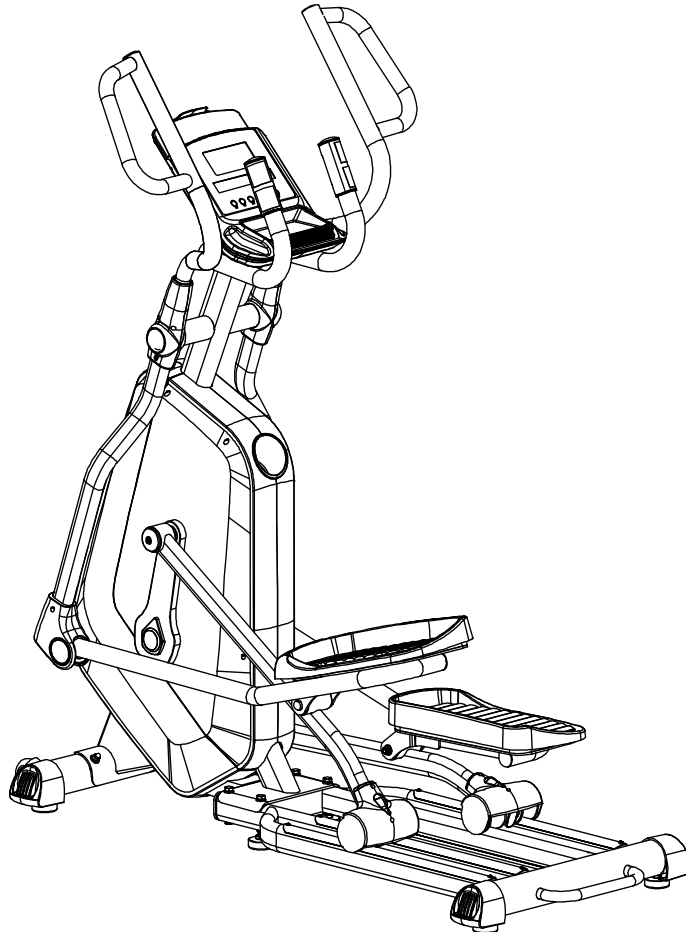


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ОРБІТРЕК HSF-96604



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ВАЖЛИВО!

*Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.
Збережіть цей Посібник для подальшого використання.*

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

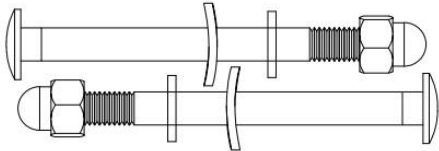
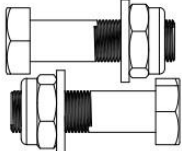
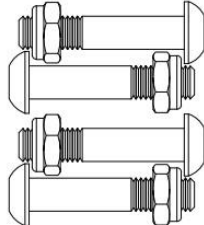
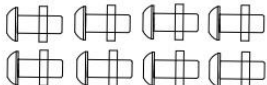
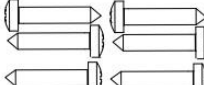
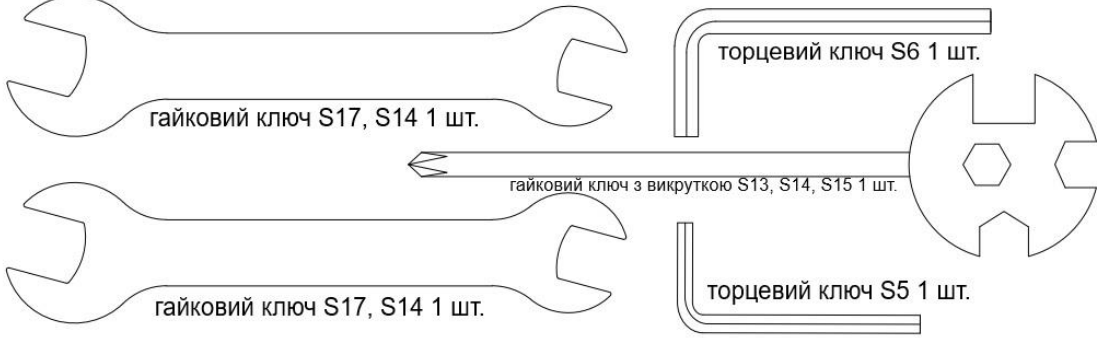
При користуванні будь-яким електричним обладнанням слід дотримуватися основних заходів безпеки, зокрема тих, що наведені нижче: Перед використанням тренажера прочитайте всі інструкції.

1. Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції; перед тренуванням завжди робіть розминку.
2. Перед тренуванням, щоб уникнути травмування м'язів, необхідно виконати розминку, що складається з деяких вправ. Дивіться розділ вправ для розминки і розслаблення. Після тренування рекомендується розслабити тіло для відновлення сил.
3. Перед використанням переконайтеся, що всі деталі справні і надійно закріплені. При використанні даного тренажера його слід розміщувати на рівній поверхні.
4. Рекомендується постелити на землю килимок або інший покривний матеріал.
5. Для тренування вдягайте відповідний одяг і взуття; не надягайте одяг, що може зачепитися за тренажер.
6. Не намагайтеся проводити будь-яке технічне обслуговування або налаштування, крім описаних у цьому посібнику. У разі виникнення проблем припиніть використання та зверніться до уповноваженого представника сервісної служби.
7. Будьте обережні, коли стаєте на педаль або сходите з педалей; завжди спочатку беріться за рукоятки. Установивши педаль збоку від себе в найнижче положення, станьте ногою на одну педаль, переберіться через основну раму, потім другою ногою станьте на іншу педаль.
Під час користування тренажером тримайтеся за рукоятки руками, плавно обертайте педаль, натискаючи або тягнучи рукоятки, рухайтесь ритмічно, управляючи тренажером спільними зусиллями рук і ніг.
Після тренування знову переведіть одну педаль в найнижче положення і зніміть ногу спочатку з більш високої педалі, а потім з нижчої.
8. Користуйтеся тренажером тільки у приміщенні.
9. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома.
10. Одночасно користуватися тренажером може тільки одна людина.
11. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час його роботи. Цей тренажер призначений тільки для дорослих. Мінімальний вільний простір, необхідний для безпечної роботи, повинен становити не менше двох метрів.
12. Якщо ви відчули біль у грудях, нудоту, запаморочення або задишку, вам слід негайно припинити вправу та звернутися за порадою до лікаря, перш ніж продовжувати ваші тренування.
13. Максимальна вага користувача 135 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб, що старші за 35 років або тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Перед використанням будь-якого тренажерного обладнання прочитайте всі інструкції.

УВАГА: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ І АКСЕСУАРІВ ДЛЯ СКЛАДАННЯ

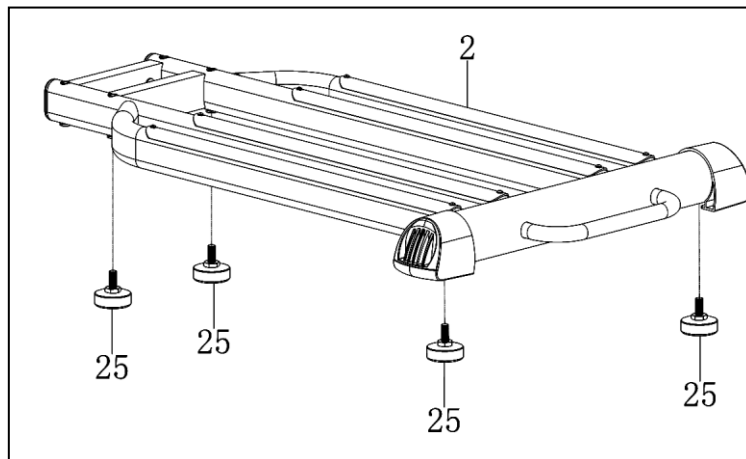
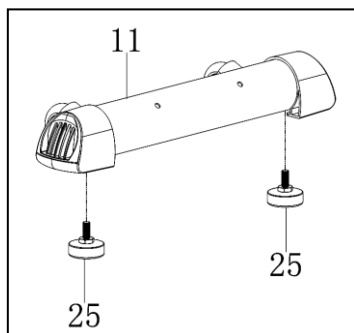
КРОК 2  (21) болт M8x90 2 шт. (22) велика вигнута шайба Ø8xØ20 2шт. (23) ковпачкова гайка M8 2 шт. (108) пружинна шайба Ø8 2 шт.	КРОК 5  (46) болт M10x35 2 шт. (32) шайба Ø10xØ20x2.0 2 шт. (37) гайка M10 2 шт.	КРОК 6  (38) болт M8x40 4 шт. (39) гайка M8 4 шт
КРОК 7  (53) болт M6x15 8 шт. (52) шайба Ø6xØ12x1 8 шт.	 (69) саморіз ST4.2x16 4 шт.	 (19) саморіз ST4.2x20 2 шт.
 гайковий ключ S17, S14 1 шт. гайковий ключ з викруткою S13, S14, S15 1 шт. торцевий ключ S6 1 шт. торцевий ключ S5 1 шт.		

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

1. Встановлення ніжок

Встановіть дві ніжки (25) на передню опору (11).

Встановіть чотири ніжки (25) на задню основну раму (11).



2. Встановлення передньої опори

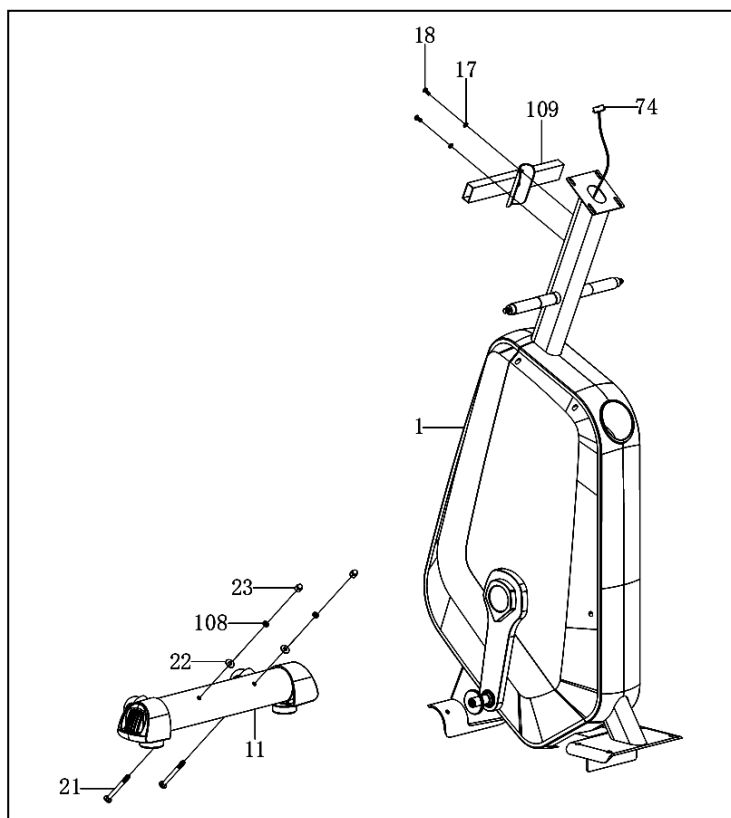
А:Зніміть два болти М8х20 (18) та дві вигнуті шайби Ø8хØ16 (17) з переднього стояка основної рами (1).

Зніміть фіксовану трубку (109) з основної рами (1).

Зверніть увагу: ця фіксована трубка (109) встановлена на заводі-виробнику для фіксації рами, щоб уникнути поломки.

Фіксовану трубку (109) можна викинути, але в жодному разі не слід викидати зняті болт і вигнуту шайбу: їх слід встановити на основну раму.

В:Прикріпіть передню опору (11) до передньої основної рами (1) за допомогою двох болтів М8х90 (21), двох вигнутих шайб Ø8х Ø20 (22), двох пружинних шайб Ø8 (108) і двох ковпачкових гайок М8 (23).

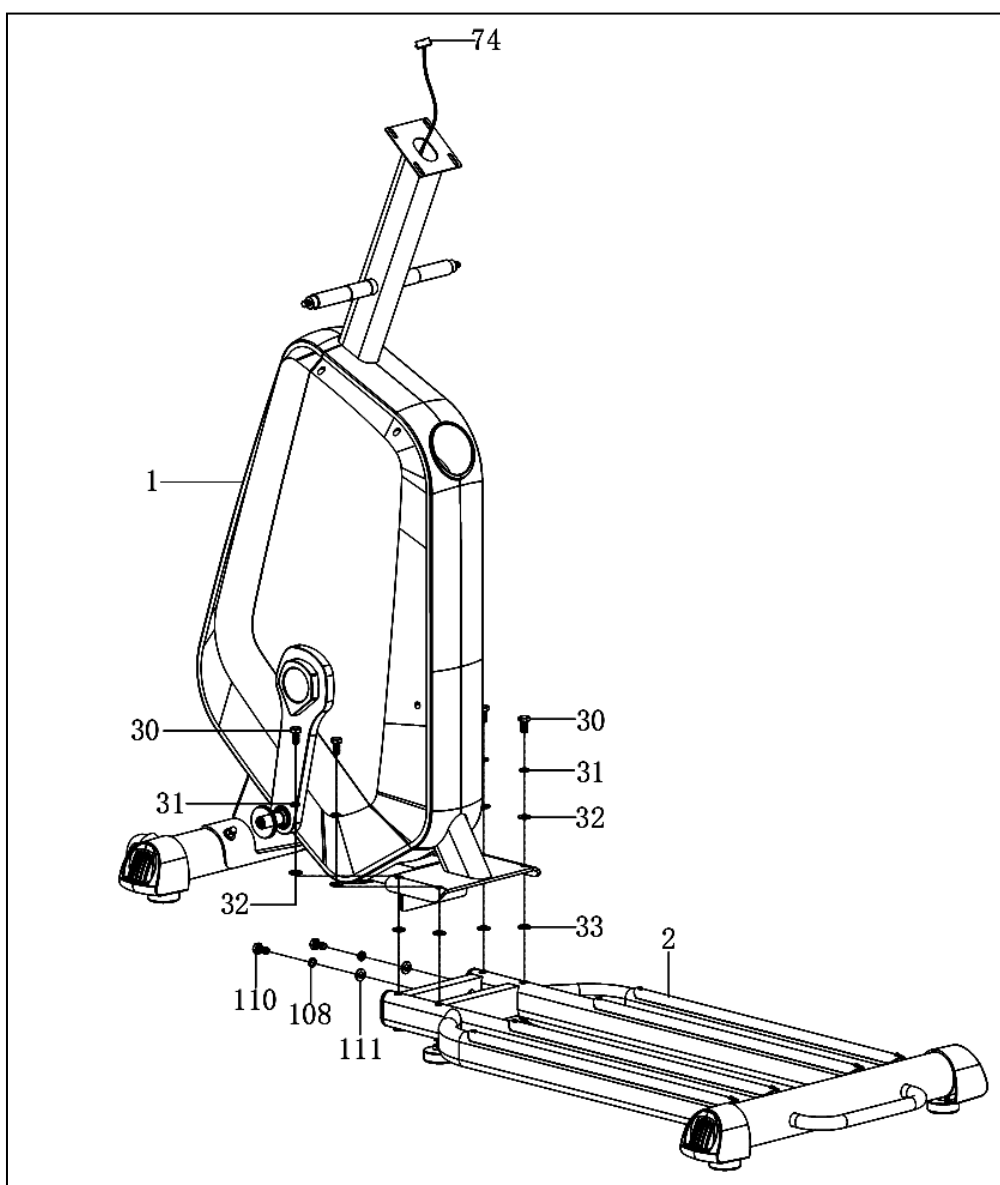


3. Встановлення задньої основної рами

Зніміть два болти M8x20 (110), дві пружинні шайби Ø8 (108) і дві плоскі шайби Ø8xØ16 (111) із задньої основної рами (2).

Зніміть чотири болти M10x20 (30), чотири пружинні шайби Ø10 (31), чотири плоскі шайби Ø10 (32) та чотири шайби з ПВХ Ø10 (33) із задньої основної рами (2).

Прикріпіть задню основну раму (2) до передньої основної рами (1) двома болтами M8x20 (110), двома пружинними шайбами Ø8 (108) і двома плоскими шайбами Ø8xØ16 (111), чотирма болтами M10x20 (30), чотирма пружинними шайбами Ø10 (31), чотирма плоскими шайбами Ø10 (32) і чотирма шайбами з ПВХ Ø10 (33), які були зняті раніше.



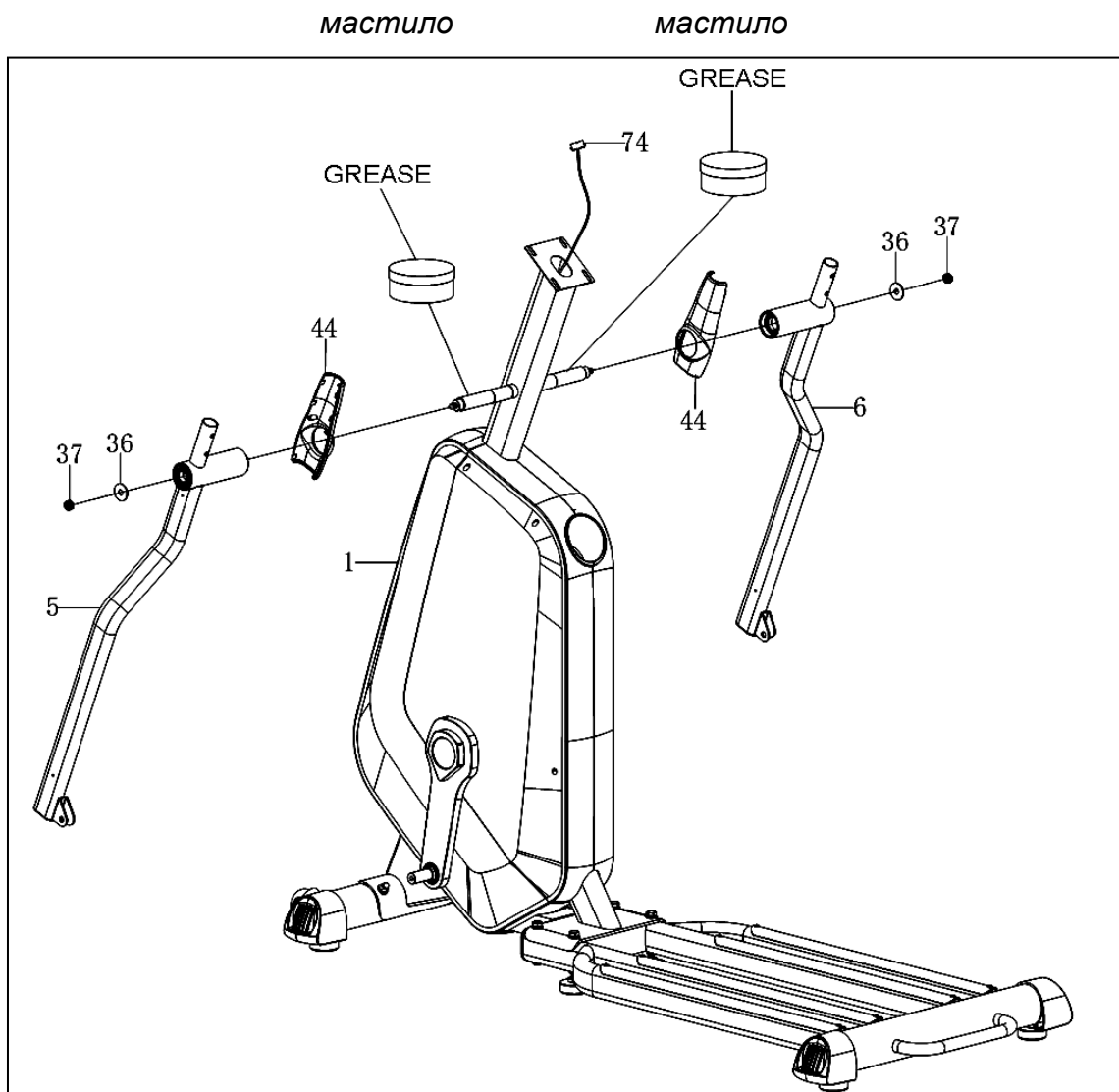
4. Встановлення стояків рукояток

Зніміть дві гайки М10 (37) і дві великі шайби Ø10хØ32х2.0 (36) з лівої і правої горизонтальних осей переднього стояка (1).

Прикріпіть два кожухи стояка рукоятки А (44) до лівої та правої горизонтальних осей. Одночасно прикріпіть лівий стояк рукоятки (5) до лівої горизонтальної осі переднього стояка (1) за допомогою однієї гайки М10 (37) та однієї великої шайби Ø10хØ32х2.0 (36), які були зняті раніше.

Прикріпіть правий стояк рукоятки (6) до лівої горизонтальної осі переднього стояка (1) за допомогою однієї гайки М10 (37) та однієї великої шайби Ø10хØ32х2.0 (36), які були зняті раніше.

Зверніть увагу: перед установкою кожуха стояка рукоятки А треба змастити ліву і праву горизонтальні осі мастилом.



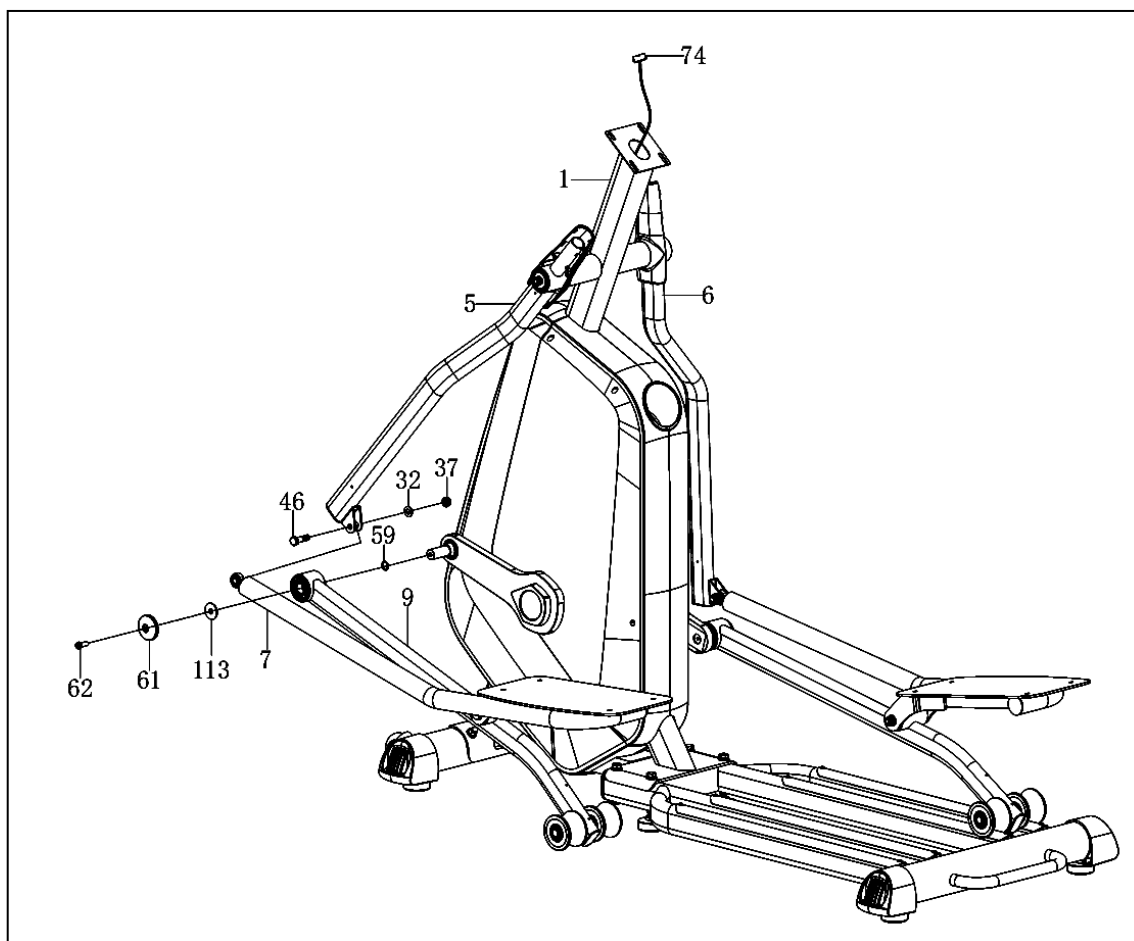
5. Встановлення трубки педалі та розсувної трубки

А: Викрутіть один болт М8х60 (62), одну шайбу трубки педалі Ø54х10 (61), одну велику шайбу Ø8х Ø32 (113) і одну хвилясту шайбу Ø20 (59) з лівого кривошипа (97).

Прикріпіть розсувну трубку (9) до лівого кривошипа (97) за допомогою одного болта М8х60 (62), однієї шайби трубки педалі Ø54х10 (61), однієї великої шайби Ø8х Ø32 (113) та однієї хвилястої шайби Ø20 (59), які були зняті раніше.

В: Прикріпіть трубку лівої педалі (7) до лівого стояка рукоятки (5) за допомогою одного болта М10х35 (46), однієї шайби Ø10х Ø20 (32) та однієї гайки М10 (37).

Повторіть описаний вище крок для установки правої трубки педалі (8) і правої розсувної трубки (9).



6. Встановлення рукоятки, лівого/правого стояка рукоятки та кожухів стояка рукоятки

A: Зніміть два болти M8x20 (18) та дві вигнуті шайби Ø8x Ø16 (17) з переднього стояка основної рами (1). Вставте дроти датчика пульсу (15/16) в отвір на стояку рукоятки (1), а потім витягніть їх з верхнього кінця стояка рукоятки (1).

Закріпіть рукоятку (10) на передньому стояку (1) за допомогою двох болтів M8x20 (18) і двох вигнутих шайб Ø8x Ø16 (17), які були зняті раніше.

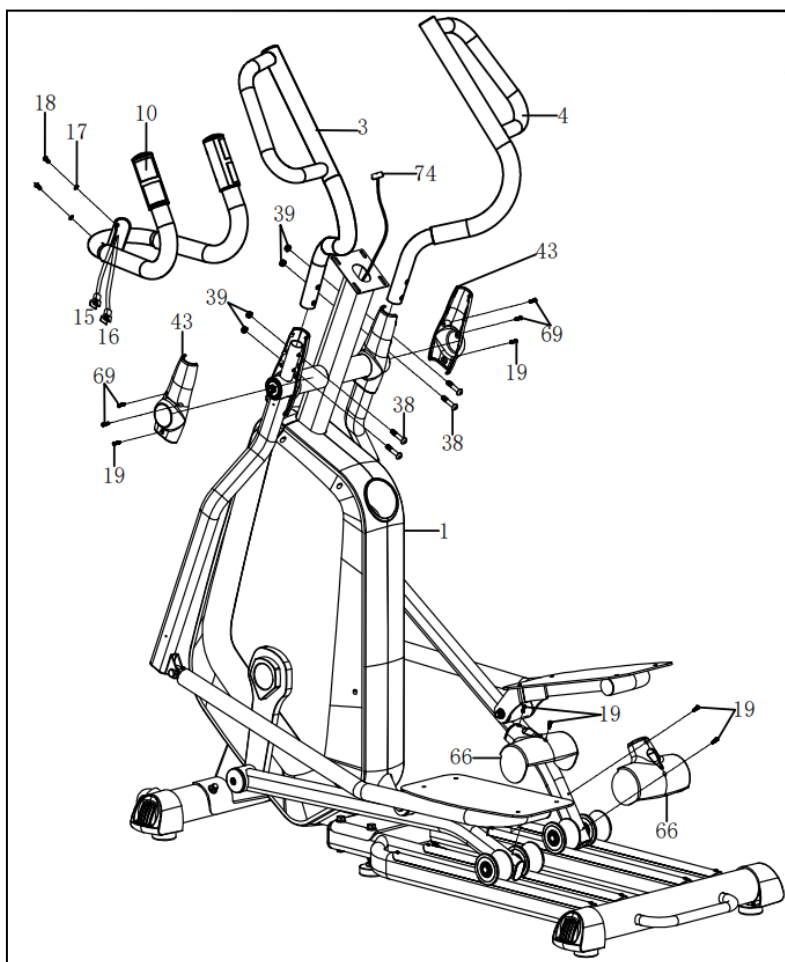
B: Прикріпіть ліву деталь стояка рукоятки (3) на лівий стояк рукоятки (5) двома болтами M8x40 (38) і двома гайками M8 (39).

Прикріпіть праву деталь стояка рукоятки (4) на правий стояк рукоятки (6) двома болтами M8x40 (38) і двома гайками M8 (39).

C: Прикріпіть лівий кожух стояка рукоятки B (43) на ліву деталь стояка рукоятки (3) двома саморізами ST4.2x16 (69) та одним саморізом ST4.2x20 (19).

Прикріпіть правий кожух стояка рукоятки B (43) на праву деталь стояка рукоятки (4) двома саморізами ST4.2x16 (69) та одним саморізом ST4.2x20 (19).

D: Прикріпіть два кожухи роликів (66) до лівої та правої розсувних трубок (9) за допомогою чотирьох саморізів ST4.2x20 (19).



7. Встановлення лівої/правої педалей та кожуха трубки педалі

Прикріпіть ліву педаль (54) до трубки лівої педалі (7) чотирма болтами M6x15 (53) і чотирма шайбами Ø6xØ12x1.0 (52).

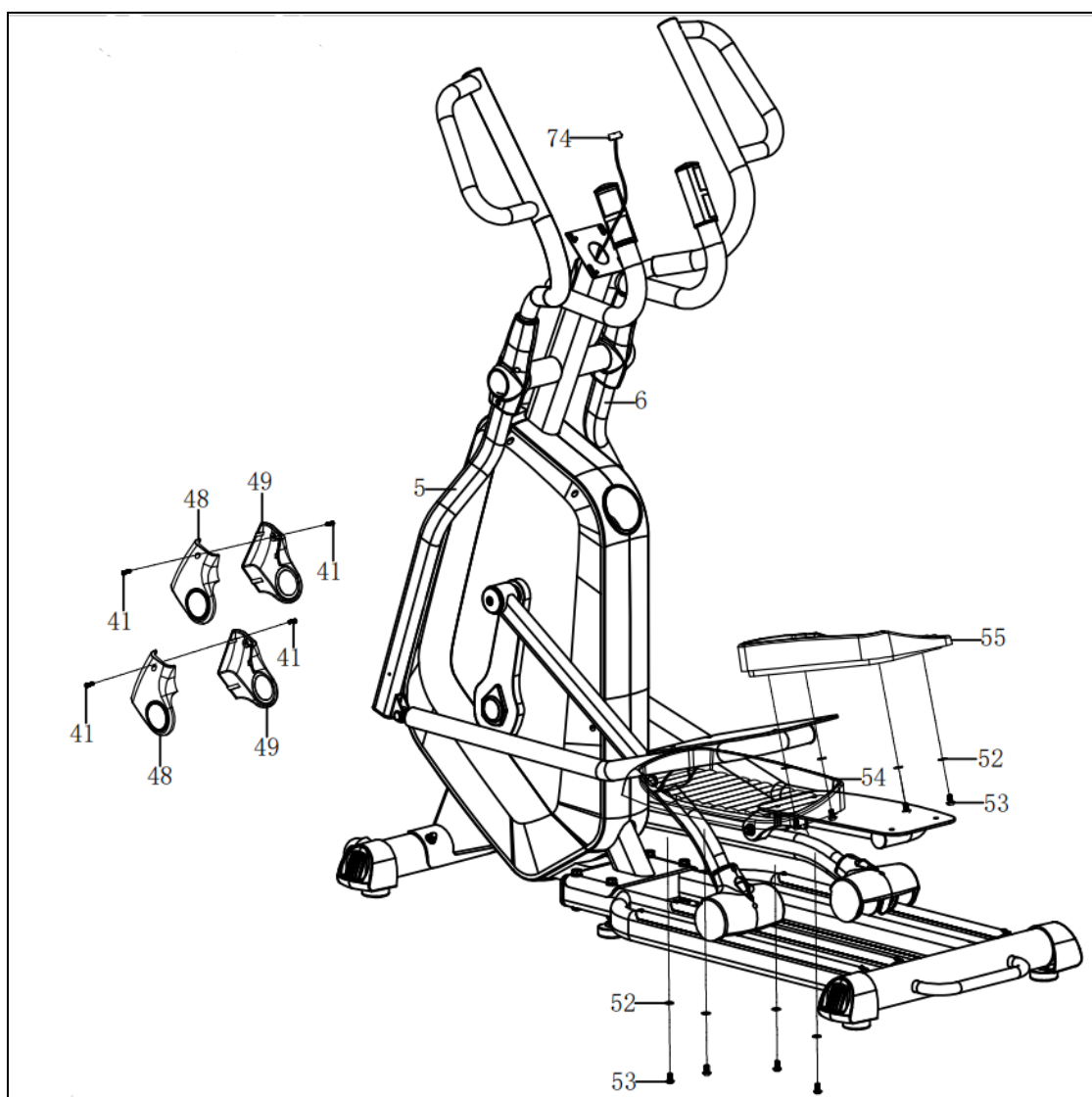
Прикріпіть праву педаль (55) до трубки правої педалі (8) чотирма болтами M6x15 (53) і чотирма шайбами Ø6xØ12x1.0 (52).

Зніміть два саморізи ST4.2x15 (41) з задньої частини лівого стояка рукоятки (5).

Зніміть два саморізи ST4.2x15 (41) з задньої частини правого стояка рукоятки (6).

Прикріпіть лівий кожух трубки педалі A/B (48/49) до лівої трубки педалі (7) за допомогою трьох саморізів ST4.2x15 (41).

Прикріпіть правий кожух трубки педалі A/B (48/49) до правої трубки педалі (8) за допомогою трьох саморізів ST4.2x15 (41).

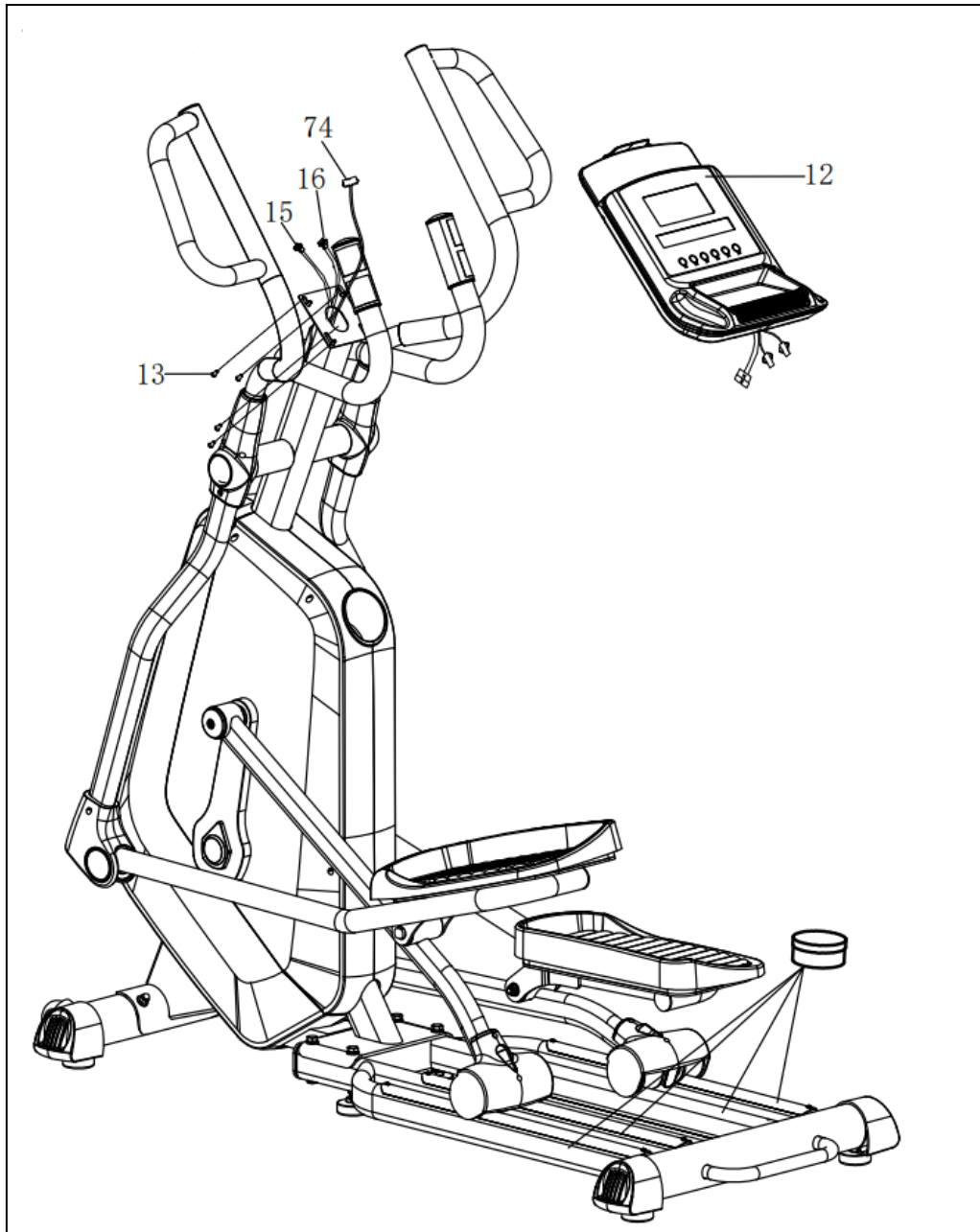


8. Встановлення комп'ютера

Викрутіть чотири болти М5х10 (13) із задньої кришки комп'ютера (12).

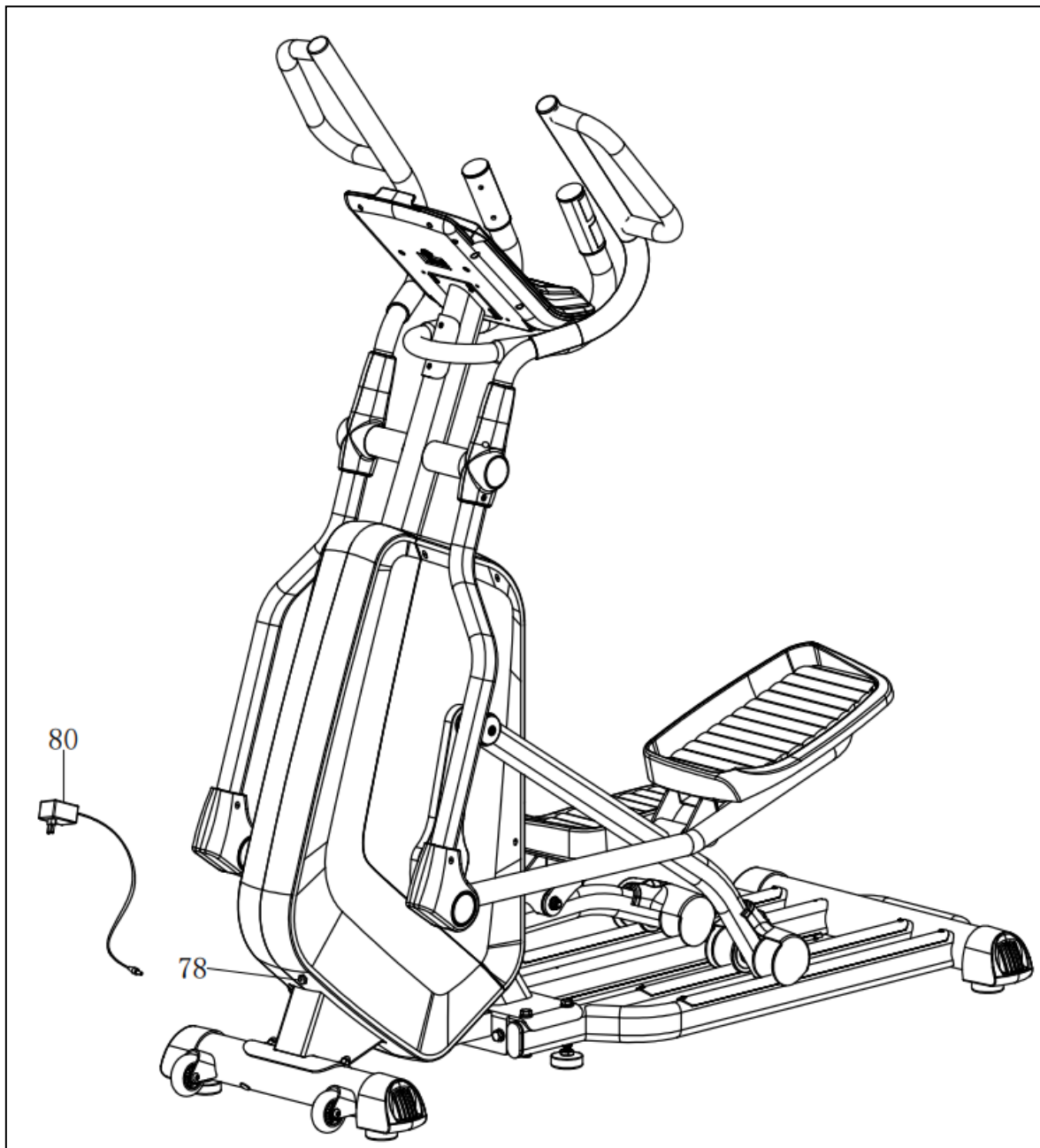
Підключіть подовжувальний дрот комп'ютера II (74) та дроти датчика пульсу (15/16) до дротів, що йдуть від комп'ютера (12).

Зверніть увагу: нанесіть на алюмінієвий стрижень мастило з ПТФЕ.



9. Встановлення адаптера змінного струму

Підключіть один кінець адаптера змінного струму (80) до роз'єму живлення (78) на передній панелі лівого кожуха. Перед підключенням уважно ознайомтеся з технічними характеристиками адаптера. Підключіть інший кінець адаптера змінного струму (80) до електричної розетки на стіні.



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМП'ЮТЕРА

Функції кнопок:

СТАРТ/СТОП (START/STOP): 1. Запускає та зупиняє тренування.
2. Запускає вимірювання тілесного жиру.

ВНИЗ (DOWN): Зменшує значення обраного параметра тренування: час (TIME) дистанція (DISTANCE) тощо. Під час тренування - зменшує активне навантаження.

ВВЕРХ (UP): Збільшує значення обраного параметра тренування: Під час тренування - збільшує активне навантаження.

ВВЕДЕННЯ (ENTER): Введення бажаного значення або режиму тренування.

RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ ПУЛЬСУ): Натисніть для входу в функцію відновлення пульсу, комп'ютер покаже значення частоти серцевих скорочень. Відновлення пульсу оцінюється по шкалі від 1 до 6 протягом 1 хвилини. F1 - найкраще значення, F6 - найгірше.

MODE (РЕЖИМ): Якщо натиснути та утримувати цю кнопку протягом 3 секунд, всі значення функцій будуть скинуті.

Функції:

14. SPEED (ШВИДКІСТЬ): Показує поточну швидкість. Максимальна швидкість - 99,9 км/год (або миль/год).
15. RPM (ОБ./ХВ.) Показує кількість обертів на хвилину.
16. TIME (ЧАС): Відображає загальний час тренування з 00:00 по 99:59. Або ж користувач може встановити бажану тривалість тренування.
17. DIST (ДИСТАНЦІЯ): Відображає загальну дистанцію тренування в діапазоні від 0,00 до 999,9 км або миль. Або ж користувач може встановити бажану дистанцію тренування.
18. CAL (КАЛОРІЇ): Відображає загальну кількість спожитих під час тренування калорій від 0,00 до 9999. Або ж користувач може встановити бажану кількість калорій, що хоче спалити під час тренування.
19. WATT (БАТТИ): Показує поточні ватти.
20. HEART RATE (СЕРЦЕВИЙ РИТМ): Показує поточний серцевий ритм (ЧСС).
21. TARGET HR (ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ): Користувач може встановити для себе цільовий серцевий ритм.
22. ПРОГРАМА (PROGRAM): Тренажер має 24 різних програм для тренування.
23. РІВЕНЬ (LEVEL): Програма містить 32 стовпчики з графіками навантаження, по 16 сегментів у кожному стовпці. Кожен стовпець відповідає 1 хвилині тренування (без зміни значення часу), а кожен елемент - 2 рівням навантаження.

Параметри тренування: ЧАС / ДИСТАНЦІЯ / КАЛОРІЇ / ВІК / БАТТИ / ЦІЛЬОВИЙ СЕРЦЕВИЙ РИТМ

Налаштування параметрів тренування

Після вибору бажаного режиму тренування з наступних: ручний, попередньо встановлені програми, програма «ватти», вимірювання тілесного жиру, цільовий серцевий ритм, контроль серцевого ритму та користувацька програма, ви можете попередньо налаштувати кілька параметрів тренування для досягнення бажаних результатів.

Примітка: У деяких програмах деякі параметри не налаштовуються. Час і дистанція не можуть бути встановлені одночасно.

Після вибору програми при натисканні ENTER параметр Time почне блимати. За допомогою кнопок UP або DOWN ви можете вибрати потрібне значення часу. Натисніть ENTER, щоб ввести значення. Миготлива підказка призведе до переходу до наступного параметру. Продовжуйте натискати кнопки UP або DOWN. Натисніть START/STOP, щоб почати тренування.

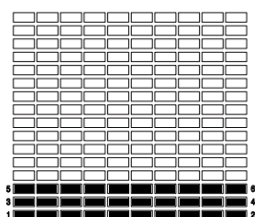
BLUETOOTH та додаток:

1. Спочатку завантажте додаток, потім відкрийте Bluetooth, додаток exactitude links.
2. Комп'ютер може підключати Kinomap & Zwift і використовувати протокол FTMS в додатку Bluetooth.

Детальніше про параметри тренування

Параметр	Діапазон налаштування	Початкове значення	Збільшення/Зменшення
Час	0:00-99:59	00:00	± 1:00
Дистанція	0,00-999,0	0,00	±1,0
Калорії	0-9995	0	±5
Ватти	50-360	50	±5
Вік	10-99	30	±1
Пульс	60-220	60	±1

Робота програми Ручна програма (P1) Схема програми



Налаштування параметрів ручної програми

Вибрати **Manual** за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натиснути кнопку ENTER. Перший параметр Time (час) блиматиме - зараз можна змінити значення за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть ENTER, щоб зберегти значення та перейти до наступного параметру, який потрібно налаштувати.

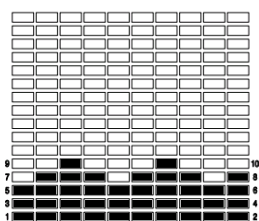
****(Якщо користувач встановив заданий час тренування, то наступний параметр дистанції налаштувати буде неможливо)**

Виконайте всі необхідні налаштування, потім натисніть START/STOP, щоб почати тренування.

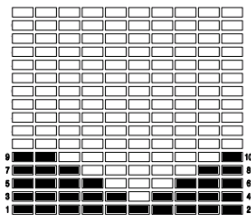
Примітка: Якщо значення одного з параметрів тренування зменшиться до нуля, пролунає звуковий сигнал і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть START, щоб продовжити тренування відповідно до ще не завершених параметрів тренування.

Стандартні програми (P2 - P13)

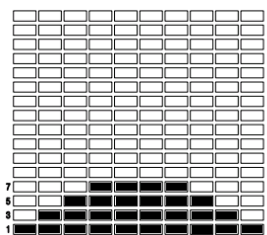
Схема програми



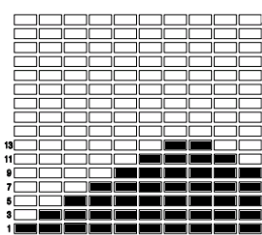
ПРОГРАМА 2



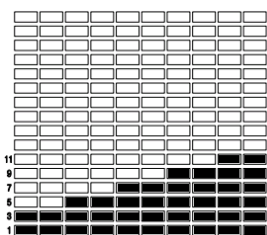
ПРОГРАМА 3



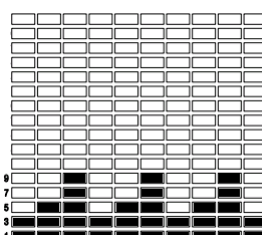
ПРОГРАМА 4



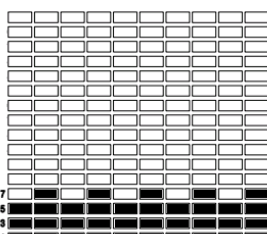
ПРОГРАМА 5



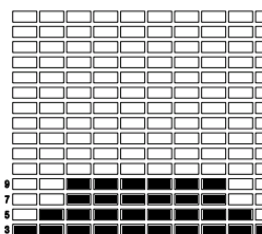
ПРОГРАМА 6



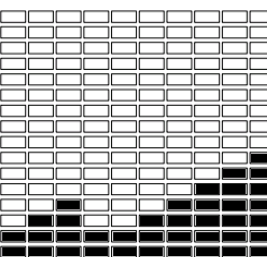
ПРОГРАМА 7



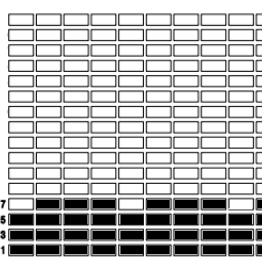
ПРОГРАМА 8



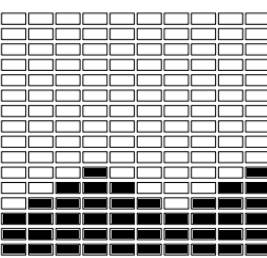
ПРОГРАМА 9



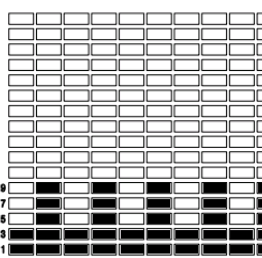
ПРОГРАМА 10



ПРОГРАМА 11



ПРОГРАМА 12



ПРОГРАМА 13

Тренажер має 12 вбудованих стандартних програм, готових до використання. Схеми всіх програм мають по 16 рівнів активного навантаження.

Налаштування параметрів стандартної програми

Вибрати одну з стандартних програм за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натиснути кнопку ENTER. Перший параметр Time (час) блиматиме - зараз можна змінити значення за допомогою кнопок UP або DOWN.

Натисніть ENTER, щоб зберегти значення та перейти до наступного параметру, який потрібно налаштувати.

Виконайте всі необхідні налаштування, потім натисніть START/STOP, щоб почати тренування.

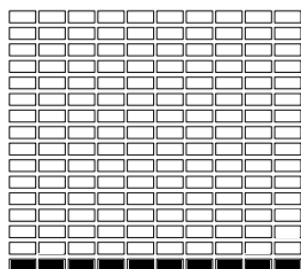
Тренування за будь-якою стандартною програмою

Користувачі можуть тренуватися з різним рівнем навантаження через різні проміжки часу в міру того, як будуть відображатися схеми програм. Користувачі можуть тренуватися з будь-яким бажаним рівнем навантаження, регулюючи його за допомогою кнопок збільшення / зменшення під час тренування.

Примітка: Якщо користувач встановив заданий час тренування, то наступний параметр дистанції налаштувати буде неможливо. Якщо значення одного з параметрів тренування зменшиться до нуля, пролунає звуковий сигнал і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть **START**, щоб продовжити тренування відповідно до ще не завершених параметрів тренування.

Програма контролю навантаження (P14)

Схема програми



WATT CONTROL (ПРОГРАМА КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ)

Налаштування параметрів програми

Вибрати програму **Watt control** за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натиснути кнопку ENTER. Перший параметр Time (час) блиматиме - зараз можна змінити значення за допомогою кнопок UP або DOWN.

Натисніть ENTER, щоб зберегти значення та перейти до наступного параметру, який потрібно налаштувати.

**** (Якщо користувач встановив заданий час тренування, то наступний параметр дистанції налаштувати буде неможливо)**

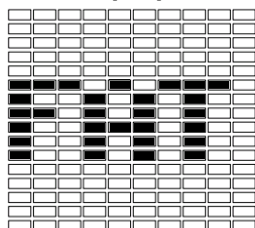
Виконайте всі необхідні налаштування, потім натисніть START/STOP, щоб почати тренування.

Примітка: Якщо значення одного з параметрів тренування зменшиться до нуля, пролунає звуковий сигнал і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть **START**, щоб продовжити тренування відповідно до ще не завершених параметрів тренування.

Комп'ютер автоматично регулюватиме активне навантаження в залежності від швидкості, щоб підтримувати постійне значення ваттів. Користувач може використати кнопки UP та DOWN для регулювання ваттів під час тренування.

ПРОГРАМА ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ (P15)

Схема програми



Налаштування для вимірювання тілесного жиру

Вибрати програму **BODY FAT** за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натиснути кнопку ENTER.

Почне блимати параметр статі («Male» («Чоловік»)) - вкажіть стать за допомогою кнопок UP або DOWN, натисніть ENTER, щоб зберегти і перейти до наступного параметру.

Почне блимати параметр зросту («175») - налаштуйте зріст за допомогою кнопок UP або DOWN, натисніть ENTER, щоб зберегти і перейти до наступного параметру.

Почне блимати параметр ваги («70») - налаштуйте вагу за допомогою кнопок UP або DOWN, натисніть ENTER, щоб зберегти і перейти до наступного параметру.

Почне блимати параметр віку («30») - налаштуйте вік за допомогою кнопок UP або DOWN, натисніть ENTER, щоб зберегти і перейти до наступного параметру.

Натисніть кнопку START/STOP, щоб почати вимірювання, також візьміться руками за датчики пульсу.

Через 15 секунд на дисплеї відображатимуться дані про відсоток жиру в організмі, коефіцієнт основного обміну, індекс маси тіла та тип статури.

ПРИМІТКА: Типи статури:

Існує 9 типів статури, розділених залежно від розрахованого відсотка жиру.

Тип 1 - від 5% до 9%.

Тип 2 - від 10% до 14%.

Тип 3 - від 15% до 19%.

Тип 4 - від 20% до 24%.

Тип 5 - від 25% до 29%.

Тип 6 - від 30% до 34%.

Тип 7 - від 35% до 39%.

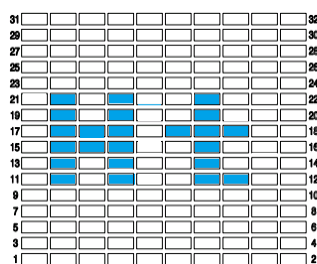
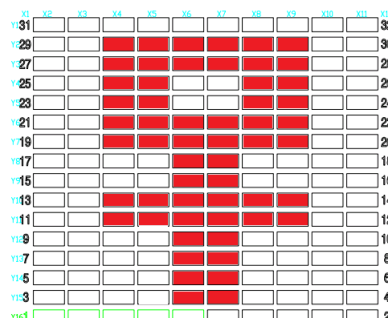
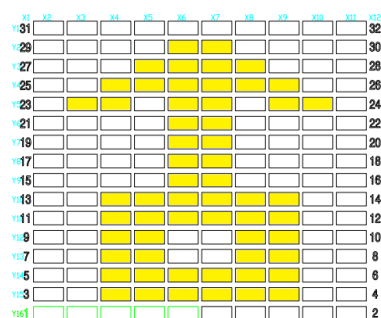
Тип 8 - від 40% до 44%.

Тип 9 - від 45% до 50%.

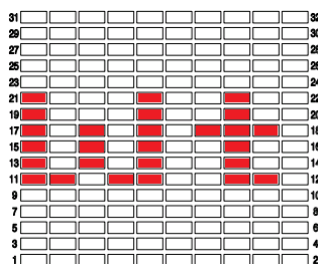
BMR: Коефіцієнт основного обміну.

IMT: Індекс маси тіла.

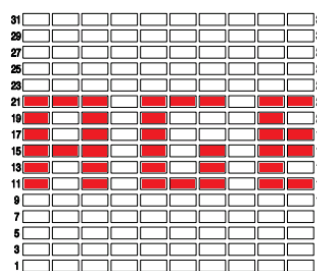
Натисніть START/STOP, щоб повернутися до головного меню.



від 100 до 250 см



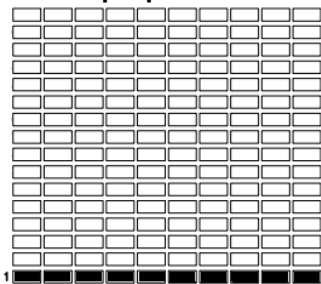
від 20 до 150 кг



від 10 до 99

Програма цільового серцевого ритму (P16)

Схема програми



Налаштування параметрів програми

Вибрати **TARGET H.R.** за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натиснути кнопку ENTER. Перший параметр Time (час) блиматиме - зараз можна змінити значення за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть ENTER, щоб зберегти значення та перейти до наступного параметру, який потрібно налаштувати.

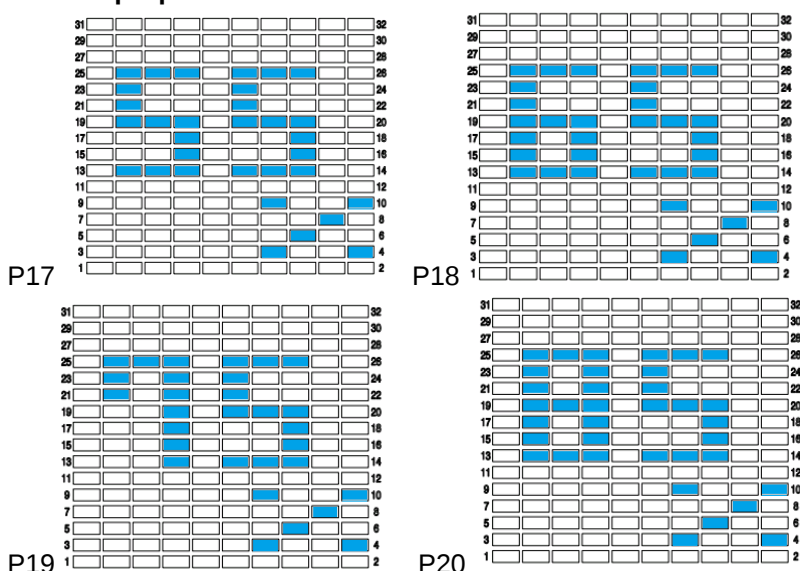
**** (Якщо користувач встановив заданий час тренування, то наступний параметр дистанції налаштувати буде неможливо)**

Виконайте всі необхідні налаштування, потім натисніть START/STOP, щоб почати тренування.

Примітка: Якщо пульс перевищує встановлене цільове значення, значення пульсу буде блимати, нагадуючи про це користувачеві.

Програми контролю серцевого ритму (P17-P20)

Схема програми



Існує 4 варіанти контролю серцевого ритму (HRC):

HRC - 55% ЦІЛЬОВИЙ = 55% від (220-BIK)

HRC - 65% ЦІЛЬОВИЙ = 65% від (220-BIK)

HRC - 75% ЦІЛЬОВИЙ = 75% від (220-BIK)

HRC - 85% ЦІЛЬОВИЙ = 85% від (220-BIK)

Налаштування параметрів програми

Вибрати одну з програм **Heart Rate Control** за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натиснути кнопку ENTER. Перший параметр Time (час) блиматиме - зараз можна змінити значення за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть ENTER, щоб зберегти значення та перейти до наступного параметру, який потрібно налаштувати.

**** (Якщо користувач встановив заданий час тренування, то наступний параметр дистанції налаштувати буде неможливо)**

Виконайте всі необхідні налаштування, потім натисніть START/STOP, щоб почати тренування.

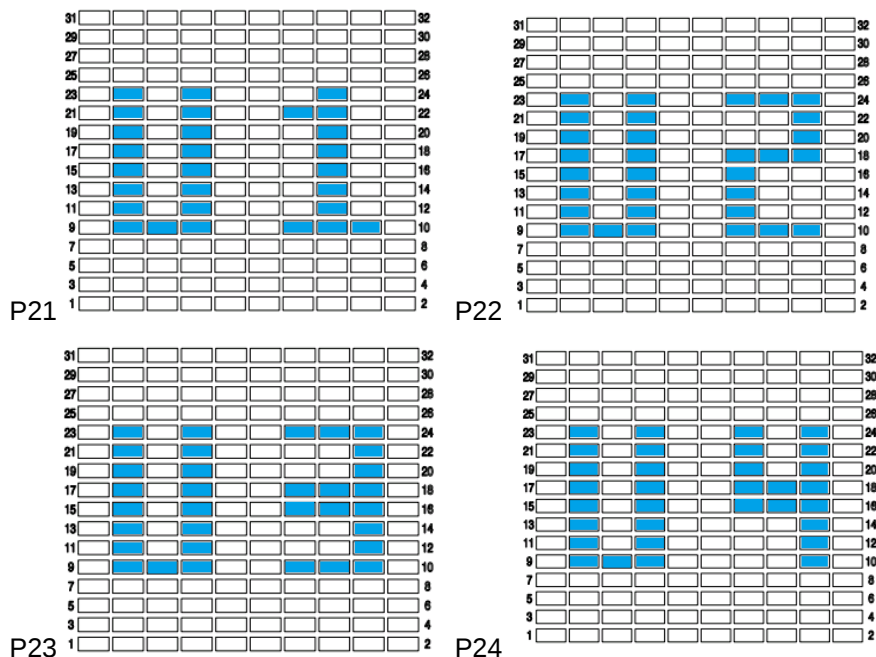
Примітка: Якщо пульс вище або нижче (± 5) заданого значення, комп'ютер автоматично відрегулює навантаження. Пульс буде перевірятися приблизно кожні 20 секунд, навантаження

буде збільшуватися або зменшуватися відповідно (Примітка: зміна навантаження відбувається із кроком 2 рівня)

Якщо значення одного з параметрів тренування зменшиться до нуля, пролунає звуковий сигнал і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть START/STOP, щоб продовжити тренування відповідно до ще не завершених параметрів тренування.

User program (користувацька програма)

Схема програми (P21-P24)



Користувацька програма дозволяє користувачеві запрограмувати та зберегти свою власну програму, яку можна буде використовувати в подальшому.

Налаштування параметрів програми

Вибрати User за допомогою кнопок UP або DOWN, потім натиснути кнопку ENTER. Перший параметр Time (час) блиматиме - зараз можна змінити значення за допомогою кнопок UP або DOWN. Натисніть ENTER, щоб зберегти значення та перейти до наступного параметру, який потрібно налаштувати.

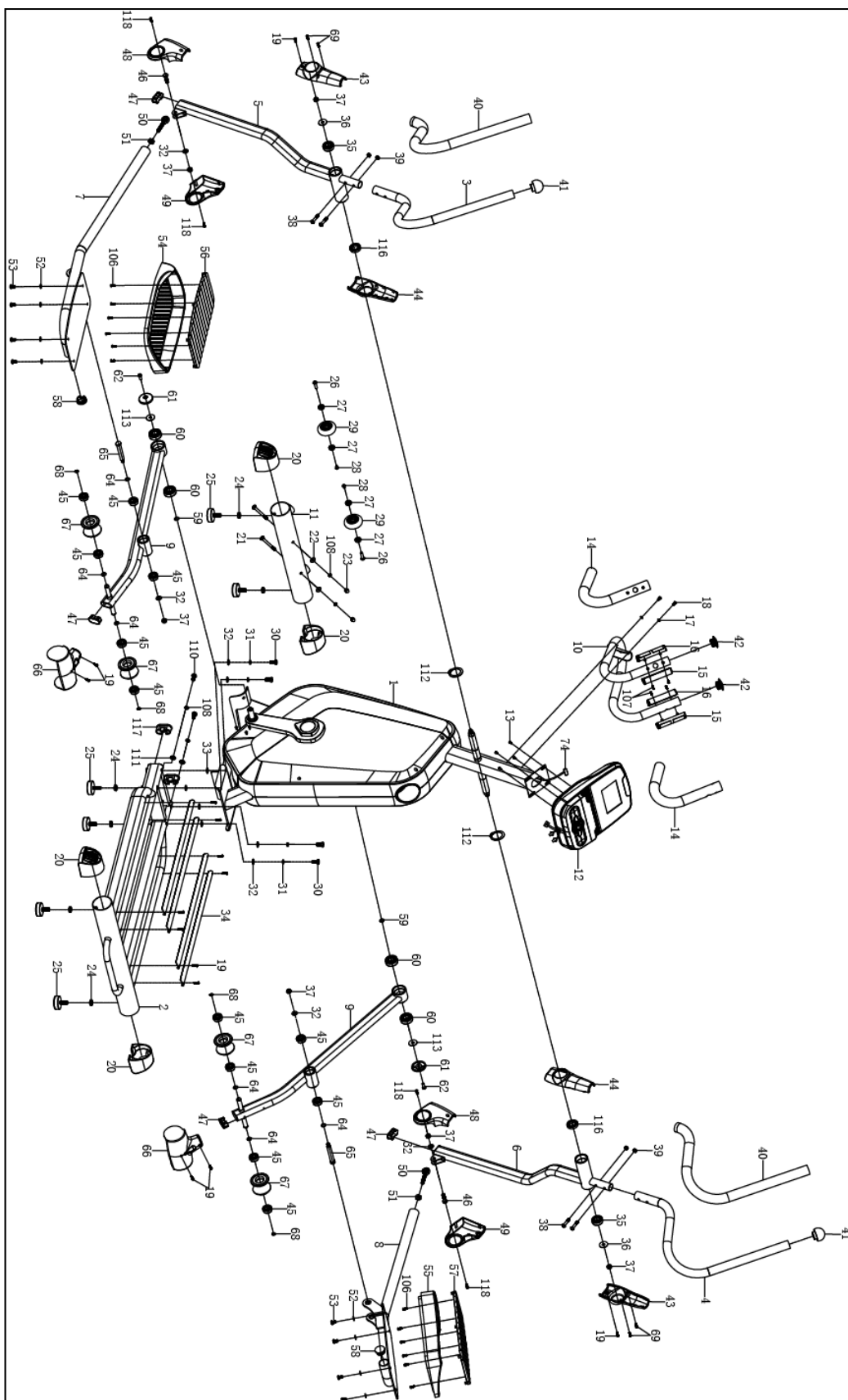
**** (Якщо користувач встановив заданий час тренування, то наступний параметр дистанції налаштувати буде неможливо)**

Виконайте всі необхідні налаштування, потім натисніть START/STOP, щоб почати тренування.

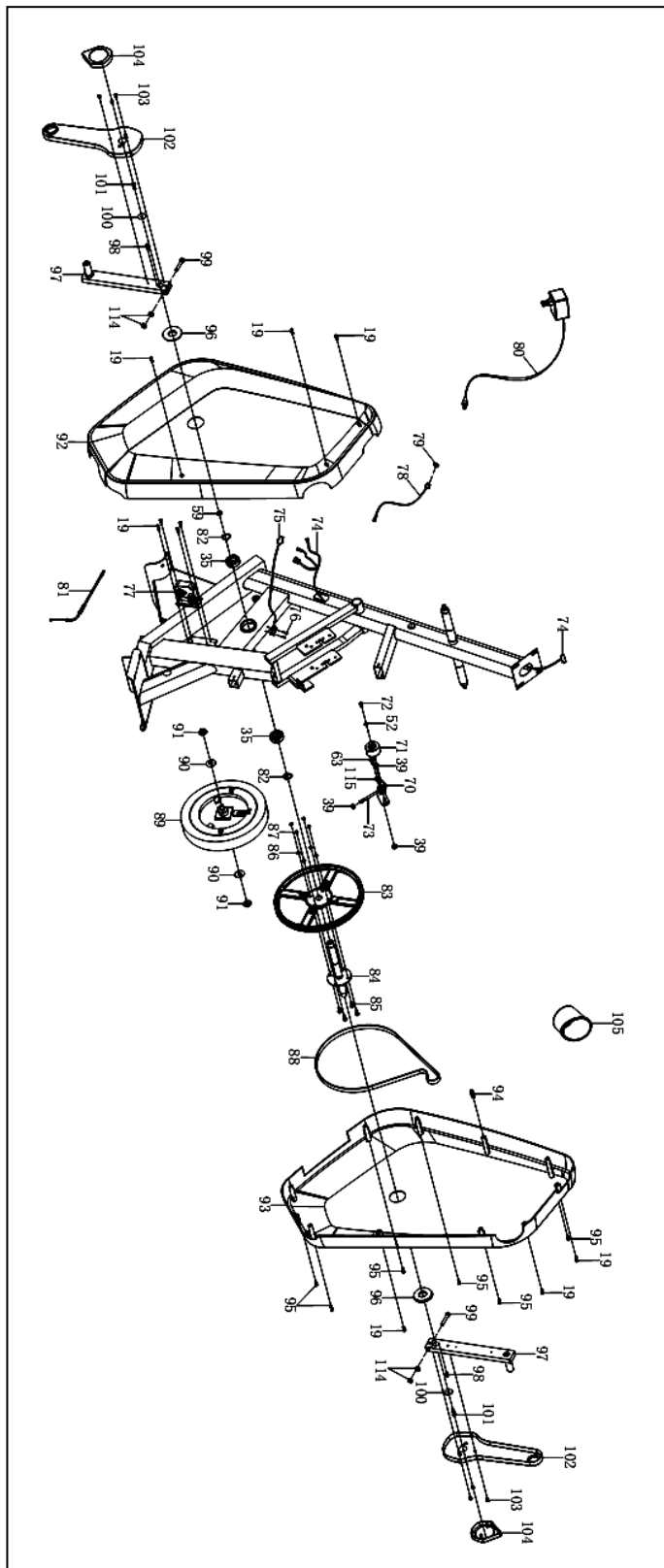
Після завершення налаштування потрібного параметра почне блимати індикатор рівня 1, для налаштування використовуйте UP або DOWN, потім натисніть ENTER до повного завершення налаштування. (Всього є 10 рівнів). Натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму.

Примітка: Якщо значення одного з параметрів тренування зменшиться до нуля, пролунає звуковий сигнал і тренажер автоматично зупиниться. Натисніть START/STOP, щоб продовжити тренування відповідно до ще не завершених параметрів тренування.

ЗАГАЛЬНИЙ ВИД



ЗАГАЛЬНИЙ ВИД



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
001	Передня основна рама	1	031	Пружинна шайба Ø10	4
002	Задня основна рама	1	032	Шайба Ø10xØ20x2.0	8
003	Ліва рукоятка	1	033	Шайба з ПВХ Ø10x Ø30x1	4
004	Права рукоятка	1	034	Алюмінієва пластина	4
005	Стояк лівої рукоятки	1	035	Підшипник 6004-zz	2
006	Стояк правої рукоятки	1	036	Велика шайба Ø10xØ32x2.0	2
007	Трубка лівої педалі	1	037	Гайка M10	6
008	Трубка правої педалі	1	038	Болт M8x40	4
009	Розсувна трубка	2	039	Гайка M8	7
010	Рукоятка	1	040	Заглушка 60x30	2
011	Передня опора	1	041	Шуруп ST4.2x15	4
012	Консоль	1	042	Заглушка рукоятки	2
013	Шуруп M5x10	4	043	Кожух стояка лівої рукоятки В	2
014	М'яке покриття рукоятки Ø31x Ø37x530	2	044	Кожух стояка правої рукоятки А	2
015	Пластина пульсового датчика А	2	045	Підшипник Ø35x Ø15x11	12
016	Пластина пульсового датчика В	2	046	Болт M10x35	2
017	Вигнута шайба Ø8x Ø16x1.5	2	047	Овальна заглушка трубки 50x20x2,5	4
018	Болт M8x20	2	048	Кожух лівої рейки педалі А	2
019	Саморіз ST4.2x20	24	049	Кожух правої рейки педалі В	2
020	Заглушка опори	4	050	Підшипник M10x62	2
021	Болт M8x90	2	051	Гайка M10	2
022	Велика вигнута шайба Ø8xØ20x2.0	2	052	Шайба Ø6xØ12x1	9
023	Ковпачкова гайка M8	2	053	Болт M6x15	8
024	Гайка M10	6	054	Ліва педаль	1
025	Ніжка	6	055	Права педаль	1
026	Болт M6x15	2	056	Накладка лівої педалі	1
027	Підшипник 608	4	057	Накладка правої педалі	1
028	Болт M6x12	2	058	Кругла заглушка Ø38x1.8	2
029	Ролик для переміщення	2	059	Хвиляста Шайба Ø20	3
030	Болт M10x20	4	060	Підшипник Ø47xØ20x14	4

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
061	Шайба трубки педалі Ø54x10	2	091	Фланцева гайка M10x1.0	2
062	Болт M8x20	2	092	Лівий кожух ланцюга	1
063	Болт Ø17x Ø10x18.5xM8	1	093	Правий кожух ланцюга	1
064	Хвиляста Шайба Ø15	6	094	Пластиковий болт Ø8x32	1
065	Шуруп Ø15x102xM10	2	095	Шуруп ST4.2x25	6
066	Кожух ролика	2	096	Кожух ланцюга Ø60xØ26x6.5	2
067	Колесо ролика	4	097	Кривошипи	2
068	Стопорне кільце Ø15x1.0	4	098	Шайба 5x5x17	2
069	Шуруп ST4.2x16	4	099	Болт M8x55	2
070	Натискний кронштейн	1	100	Велика шайба Ø6x25x1.5	2
071	Натискне колесо	1	101	Болт M6x20	2
072	Шуруп M6x10	1	102	Кожух кривошипа А	2
073	Регульовальний болт M8x85	1	103	Болт M4x10	6
074	Подовжувальний дріт комп'ютера I	1	104	Кожух кривошипа	2
075	Датчик із дротом	1	105	Пляшка	1
076	Шуруп ST2.9x12	2	106	Болт ST4.2x10	12
077	Мотор	1	107	Болт ST4.2x20	4
078	Кабель живлення L=400 мм	1	108	Пружинна шайба Ø8	4
079	Гайка M12	1	109	Фіксована трубка	1
080	Адаптер	1	110	Болт M8x20	2
081	Регулятор натягу мотора L=430 мм	1	111	Шайба Ø8xØ16x1.5	2
082	Стопорне кільце Ø20x1.0	2	112	Стопорне кільце Ø25x1.0	2
083	Шків	1	113	Велика шайба Ø8xØ32x2.0	2
084	Вал шківа	1	114	Гайка M8	4
085	Болт M6x15	4	115	Шайба Ø10xØ20x0.5	1
086	Пружинна шайба Ø6	4	116	Підшипник Ø42xØ25x12	2
087	Гайка M6	4			
088	Пас	1			
089	Крутенеve колесо	1			
090	Шайба Ø30xØ10.5x2.0	2			

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Чищення

Тренажер можна чистити м'якою тканиною з м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразиви та розчинники для чищення пластикових деталей.

Протирайте поверхні тренажера від поту після кожного використання.

Слідкуйте за тим, щоб на панель дисплея комп'ютера не потрапляло занадто багато вологи, так як це може привести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електроніки.

Тримайте тренажер, особливо комп'ютерну консоль, подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню екрана.

Щотижня перевіряйте всі кріпильні болти та педалі на тренажері на предмет належного затягування.

Зберігання

Зберігайте тренажер в чистому та сухому приміщенні подалі від дітей.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ
Під час тренування, тренажер розгойдується.	Поверніть регулятор на задній опорі, щоб вирівняти тренажер.
На екрані не відображається жодної інформації.	1. Зніміть комп'ютерну консоль і переконайтеся, що дроти, що йдуть від комп'ютерної консолі, правильно підключені до проводів, що йдуть від переднього стояка. 2. Перевірте, чи правильно встановлені батарейки і чи знаходяться пружинки батарейного відсіку в належному контакті з батарейками. 3. Можливо, в консолі комп'ютера сіли батарейки. Замініть батарейки на нові.
Показання пульсу відсутні або є нестійкими/непослідовними.	1. Переконайтеся, що дроти для підключення датчиків пульсу надійно закріплені. 2. Для забезпечення більш точного вимірювання пульсу, коли намагаєтеся виміряти частоту серцевих скорочень, завжди тримайтеся за датчики на рукоятці керма двома руками, а не тільки однією. 3. Ви занадто сильно стискаєте датчики пульсу. Намагайтеся триматися за датчики пульсу із помірною силою.
Під час тренування, тренажер видає скрипучі звуки.	Можливо, розкрутилися болти на тренажері, перевірте їх і затягніть, якщо треба.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ І РОЗСЛАБЛЕННЯ

Успішна програма тренування складається з розминки, аеробних вправ та вправ для розслаблення. Виконуйте всю програму як мінімум два - три рази на тиждень, роблячи день перерви між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

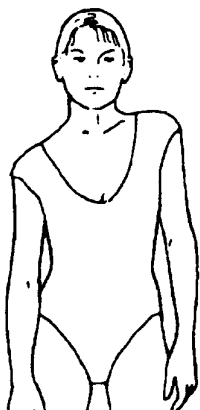
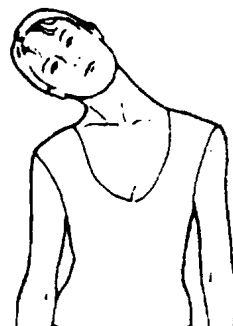
АЕРОБНІ ВПРАВИ - це будь-які тривалі вправи, що доставляють кисень до м'язів через серце та легені. Аеробні вправи покращують фізичну форму легень і серця. Аеробним тренуванням сприяють будь-які рухи, в яких задіяні великі м'язи, наприклад, ніг, рук і сідниць. Серце б'ється швидше, дихання більш глибоке. Аеробні вправи повинні бути частиною вашого розпорядку дня.

РОЗМИНКА - важлива частина будь-якого тренування. З неї слід починати кожне тренування, щоб підготувати організм до більш інтенсивних навантажень, розігріваючи і розтягуючи м'язи, покращуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів.

Щоб трохи охолонути в кінці тренування, повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у втомлених м'язах.

ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ

Поверніть голову вправо на рахунок один, відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї. Потім поверніть голову назад на рахунок два, піднявши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок три і, нарешті, опустіть її на груди на рахунок чотири.



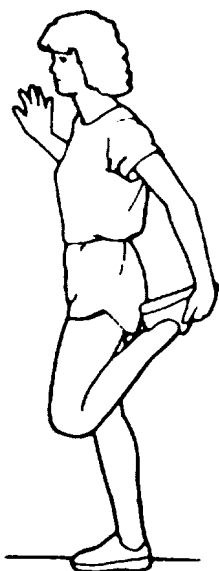
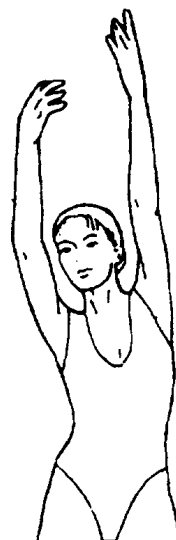
ПІДЙОМИ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім підніміть ліве плече на рахунок два, опускаючи праве плече.

БОКОВІ РОЗТЯЖКИ

Розведіть руки в сторони і далі піднімайте їх, поки вони не будуть у вас над головою.

На рахунок один підніміть праву руку якомога вище до стелі. Повторіть лівою рукою.



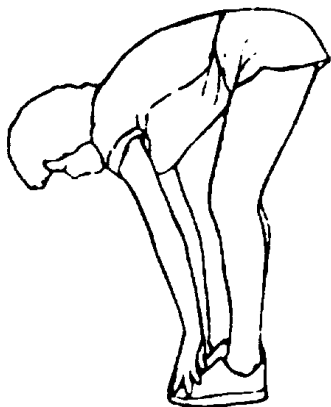
РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСІВ

Спираючись однією рукою об стіну для рівноваги, заведіть праву ногу за спину і підтягніть її вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниць. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть вправу з лівою ногою.

РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН

Сядьте так, щоб ступні були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Злегка притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.



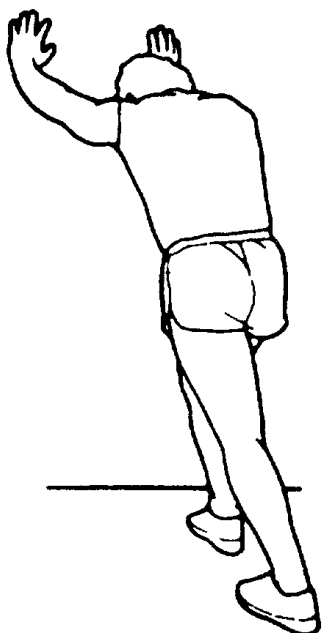
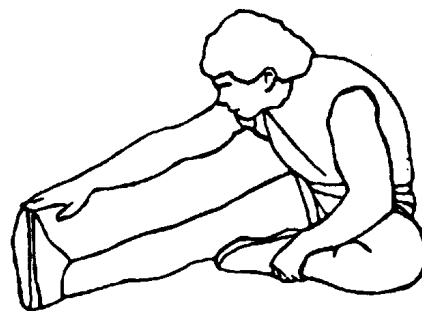


НАХИЛИ ВПЕРЕД

Повільно нахиляйтеся вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до кінчиків пальців ніг. Опустіть кисті рук якомога нижче і утримуйте їх в такому положенні 15 секунд.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши праву ногу. Упріться підшвою лівої ступні у внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до носка яконайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть вправу витягнувши ліву ногу.



РОЗТЯЖКИ ЛИТКІВ / СУХОЖИЛЬ

Зіпріться об стіну, поставивши ліву ногу попереду правої і витягнувши руки вперед. Тримайте праву ногу прямо, а ліву ступню на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, притискаючи стегна до стіни. Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на рахунок 15.