



**ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**  
**НВ-8117НРМ**  
**ПРОГРАМОВАНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР**

---

Будь здоровий. Будь у формі!

## ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

УВАГА! Цей тренажер розроблений для забезпечення максимальної безпеки. Однак, використовуючи його, необхідно дотримуватись певних запобіжних заходів. Переконайтесь, що повністю прочитали посібник перед збиранням та використанням тренажера. Особливо зверніть увагу на такі заходи з техніки безпеки:

- ◆ Ви несете відповідальність за те, щоб переконатись, що всі, хто користується обладнанням, повідомлені про всі попередження та запобіжні заходи. Використовуйте тренажер тільки так, як описано в цьому посібнику.
- ◆ Тримайте тренажер в місці, недоступному для дітей та тварин. НЕ залишайте дітей без нагляду в одному приміщенні з тренажером.
- ◆ Регулярно перевіряйте та закручуйте всі деталі. Негайно замінійте зношені деталі.
- ◆ Поставте еліптичний тренажер на рівну поверхню та очистіть простір щонайменше на 1,0 м від тренажера з кожної сторони. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підкладіть під тренажер мат.
- ◆ НЕ використовуйте еліптичний тренажер біля води чи на дворі. Тримайте в чистоті. Використовуйте вентиляцію при використанні. НЕ використовуйте тренажер в непровітрюваних приміщеннях.
- ◆ Не залишайте навколо тренажера гострі предмети.
- ◆ Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері. Також необхідно взувати спортивне взуття, щоб захистити ноги під час тренування.
- ◆ Не використовуйте тренажер, якщо ваша вага перевищує 130 кг. Будь-ласка, оберіть інші моделі еліптичних тренажерів.
- ◆ Не встромляйте руки в рухомі деталі тренажера, щоб уникнути травм.
- ◆ Контролюйте швидкість обертання педалей.
- ◆ Якщо ваш тренажер працює несправно, одразу припиніть його використовувати.
- ◆ Тільки одна людина за раз може використовувати цей тренажер.
- ◆ Якщо ви відчуваєте біль чи головокружіння під час тренування, одразу припиніть тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.

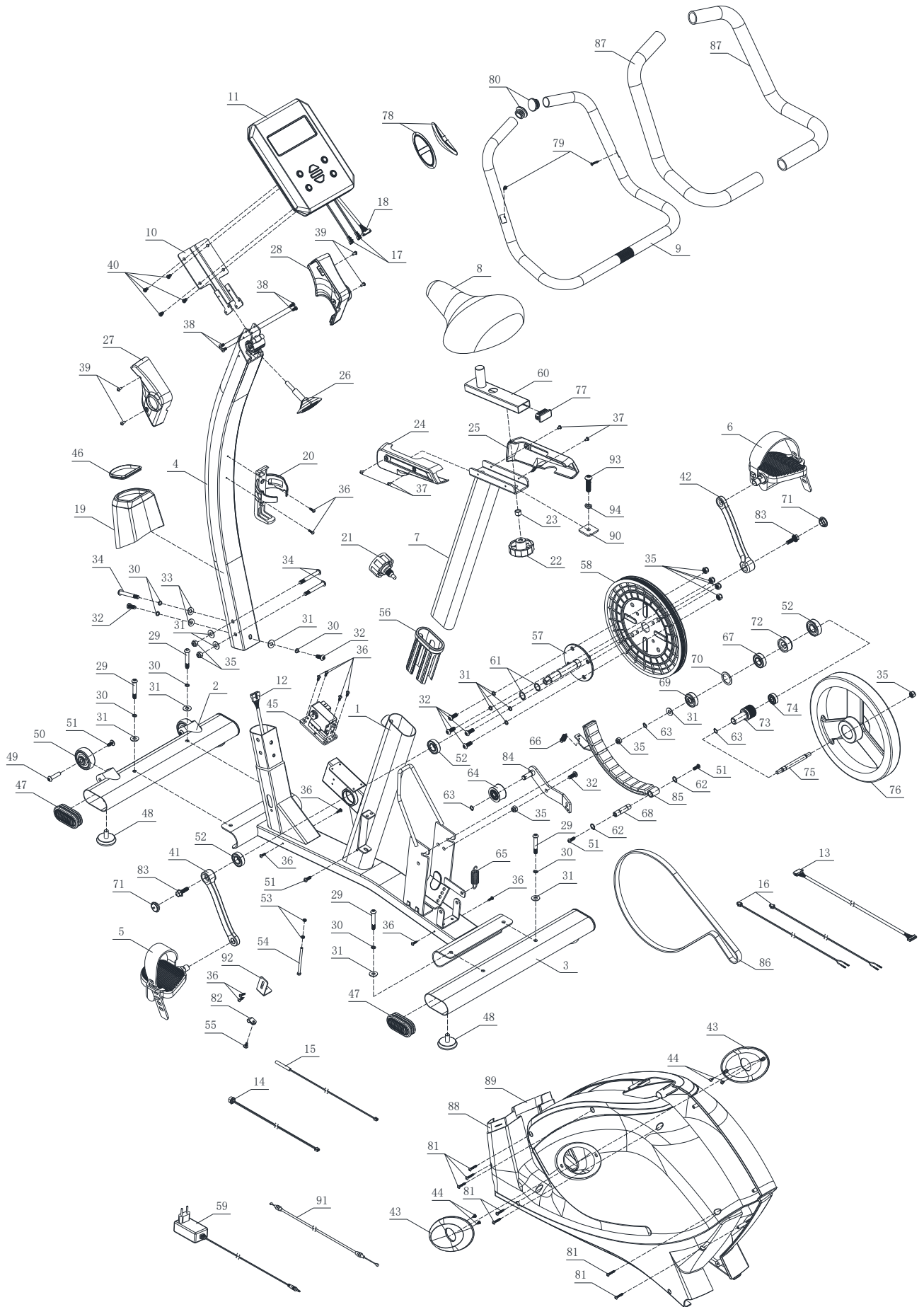
### Інформація з техніки безпеки

Якщо ви проходитье курс лікування чи маєте нижченаведені симптоми, використовуйте тренажер після консультації з лікарем.

1. Не користуйтесь, якщо у вас є біль в талії, в нозі, в шиї, оніміння ніг, талії, шиї та рук.
  2. У вас анаморфний артрит, ревматизм та подагра.
  3. У вас остеопороз чи інші хвороби.
  4. У вас системні проблеми (хвороба серця, захворювання крові, гіпертензія).
  5. Утрудненість дихання.
  6. Ви використовуєте лічильник пульсу чи імпланти.
  7. У вас саркома.
  8. У вас є тромби чи інші схожі проблеми.
  9. У вас діабет.
  10. У вас пошкодження шкіра.
  11. У вас гіперпірексія від хвороби (38 чи вище 38).
  12. Неправильна постава чи неправильне зрощення хребта.
  13. Вагітність чи менструація.
  14. Ви відчуваєте фізичне нездужання, потребуєте відпочинку.
  15. Стан здоров'я - незадовільний.
  16. Ціль - вилікуватись.
  17. За виключенням вищевказаних симптомів, маєте інші нездужання.
- Може спричинити аварію і нашкодити здоров'ю.

**Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ, ЩО СТАРШІ ЗА 35 РОКІВ ЧИ ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання. Ми не несемо відповідальності за травми чи завдану шкоду майну, що виникли в результаті використання цього продукту.**

## 2. Складальне креслення



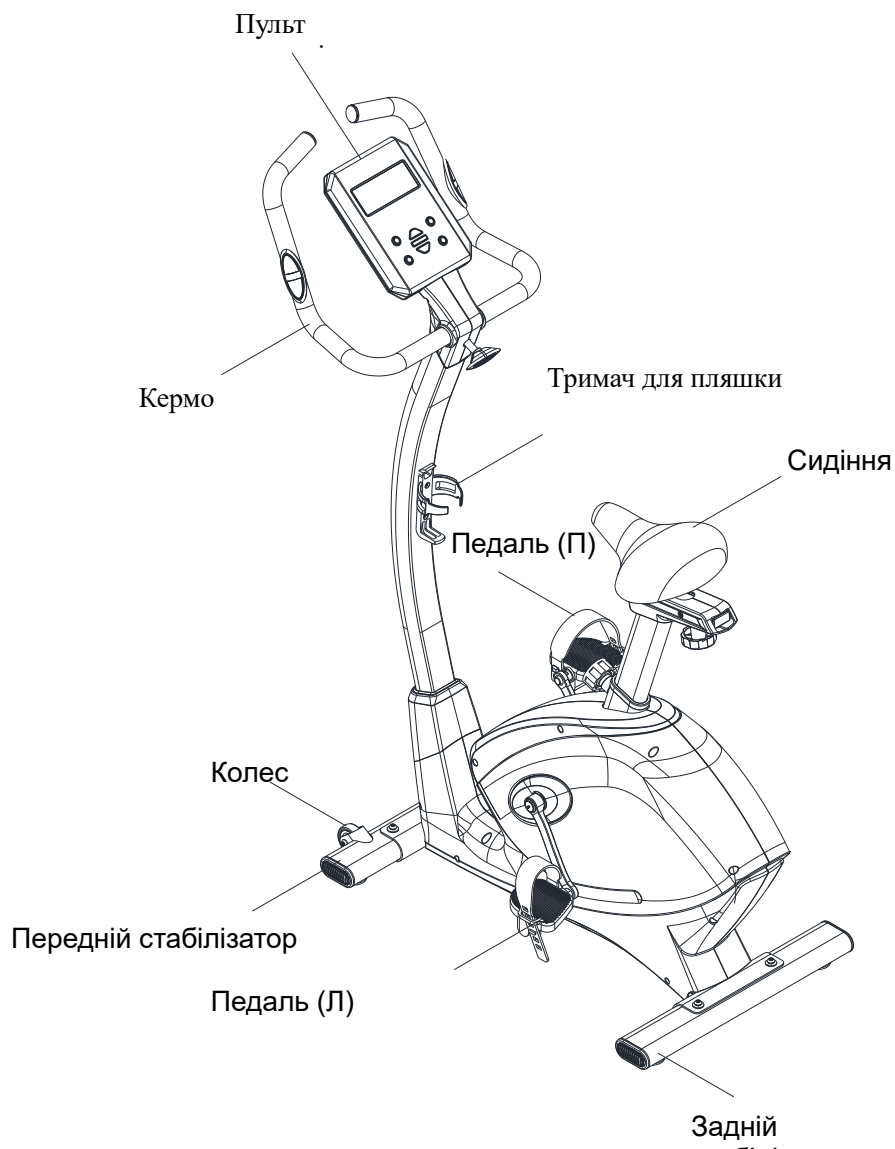
### 3. Список деталей

№	Назва	Описання	КІЛ-ТЬ	№	Назва	Описання	КІЛ-ТЬ
9	Головна рама		1	34	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою	M8×65×20	3
2	Передній стабілізатор		1	35	Шестигранна стопорна гайка	M8	9
3	Задній стабілізатор		1	36	Саморіз	ST4×16	12
4	Стійка		1	37	Шуруп з плоскою голівкою	M4×6	4
5	Педаля (Λ)		1	38	Шуруп з плоскою голівкою	M5×10	4
6	Педаля (Π)		1	39	Шуруп з плоскою голівкою	M4×10	4
7	Стійка сидіння		1	40	Шуруп з плоскою голівкою	M5×10	4
8	Сидіння		1	41	Кривошип (Λ)		1
9	Рукоятки		1	42	Кривошип (Π)		1
10	Фіксатор консолі		1	43	Кожух кривошипа		2
11	Пульт управління		1	44	Саморіз	ST4×12	4
12	Магнітний дріт датчика		1	45	Магнітний мотор		1
13	З'єднувальний дріт пульту управління		1	46	Декор стійки		1
14	Дріт живлення		1	47	Кінцева заглушка		4
15	Магнітний датчик		1	48	Підставка під ноги	Φ47×10.5×M10×20	4
16	З'єднувальний дріт рукоятки для виміру пульсу		2	49	Шестигранна гайка	Φ8×33×M6×15	2
17	Бокова панель пульту управління		2	50	Колеса	Φ55×25.8	2
18	З'єднувальний дріт пульту управління		1	51	Шуруп з шестигранною круглою голівкою	M6×15	5
19	Кожух стійки		1	52	Кульковий підшипник з глибоким жолобом	6203-2RS	3
20	Тримач для пляшки		1	53	Шестигранна гайка	M5	2
21	Поворотний гвинт	Φ56×M16×P1.5	1	54	Шуруп з шестигранною круглою голівкою	M5×80	1
22	Регулятор керма		1	55	Саморіз	ST4×12	1
23	Втулка	Φ10.5×Φ14×10	1	56	Втулка стійки сидіння		1
24	Кожух сидіння (Λ)		1	57	Вісь кривошипа	Φ17×154.3	1
25	Кожух сидіння (Π)		1	58	Ремінний шків	Φ263×19	1
26	T-подібний регулятор	M8×30	1	59	Адаптер		1
27	Кожух рукоятки (Λ)		1	60	Налаштування сидіння		1
28	Кожух керма (Π)		1	61	Пружинне кільце	Φ17	2
29	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою	M8×50×20	4	62	Пружинне кільце	Φ12	2
30	Пружинна шайба	Φ8	7	63	Пружинне кільце	Φ10	3
31	Плоска шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	8	64	Шків натягнення	Φ38×22	1

32	Шуруп з шестигранною круглою голівкою	M8×20	7	65	Пружина натягнення		1
33	Лекальна шайба	Φ8.5×R25×t2.0	2	66	Гальма пружини натягнення		1

№	Назва	Описання	КІА-ТЬ	№	Назва	Описання	КІА-ТЬ
67	Кульковий підшипник глибоким жолобом 3	6003-2RS	1	80	Кінцева заглушка	Φ25×t1.5	2
68	Вісь магнітного контролера	Φ12×50	1	81	Саморіз	ST4×25	7
69	Кульковий підшипник глибоким жолобом 3	6300-2RS	1	82	Магнітний фіксувальний набір		1
70	Плоска шайба	Φ34×Φ25×t1.0	1	83	Шуруп шестигранною круглою голівкою 3	5/16-18UNC-1"	2
71	Кожух кривошипа		2	84	Шків натягнення		1
72	Односторонній голковий підшипник	Φ35×Φ17×16	1	85	Вісь магнітного контролера		1
73	Набір малого ремінного шківа	Φ30×64	1	86	Привід мотора	440PJ6	1
74	Кульковий підшипник глибоким жолобом 3	6000-2RS	1	87	Гриф	Φ22×t3.0×680	2
75	Вісь махового колеса	Φ10×109.5	1	88	Кожух мотора (Λ)		1
76	Махове колесо	Φ280/6 кг	1	89	Кожух мотора (Π)		1
77	Квадратна кінцева заглушка	20×40×t1.5	1	90	Фіксатор сидіння		1
78	Набір для виміру пульсу		2	91	Гальмівний трос		1
79	Саморіз	ST4×20	2	92	Фіксатор дроту датчика		1

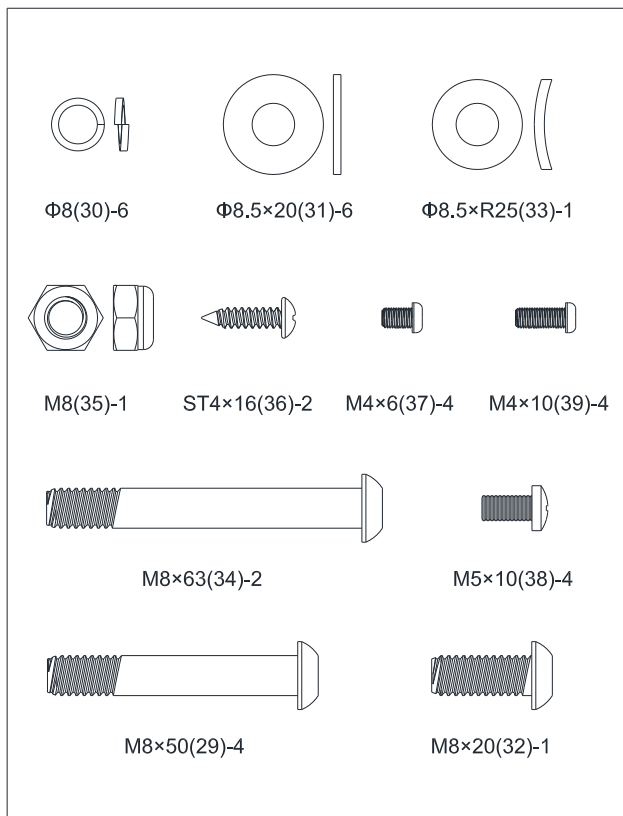
## Інструкція



## Специфікація

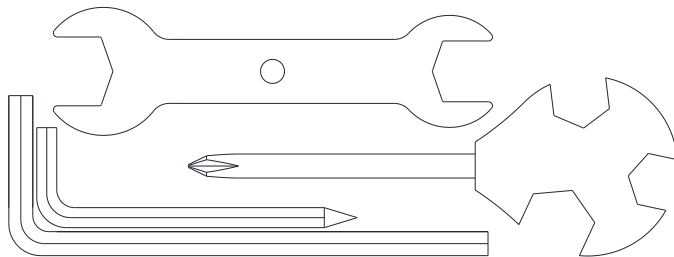
Модель №	B51
РОЗМІРИ	В розібраному стані: 1100x530x1400мм
Макс. навантаження	120 кг.
ФРАГМЕНТ НАТЯГНЕННЯ	8
МАХОВЕ КОЛЕСО	Одноколінчате, Ф280/6кг.
ВЕРХ/ВНИЗ	6 рівень, 152.4 дистанція
ПЕРЕДНІЙ/ЗАДНІЙ	70мм. дистанція

\*Ми зберігаємо за собою право змінювати тренажер без попередження.



	НАЗВА	СПЕЦИФИКАЦІЯ	КІЛ-ТЬ
29	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою	M8×50×20	4
30	Пружинна шайба	Φ8	7
31	Плоска шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	7
32	Шуруп з шестигранною круглою голівкою	M8×20	2
33	Лекальна шайба	Φ8.5×R25×t2.0	2
34	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою	M8×65×20	3
35	Шестигранна стопорна гайка	M8	2
36	Саморіз	ST4×16	2
37	Шуруп з плоскою голівкою	M4×6	4
38	Шуруп з плоскою голівкою	M5×10	4
39	Шуруп з плоскою голівкою	M4×10	4

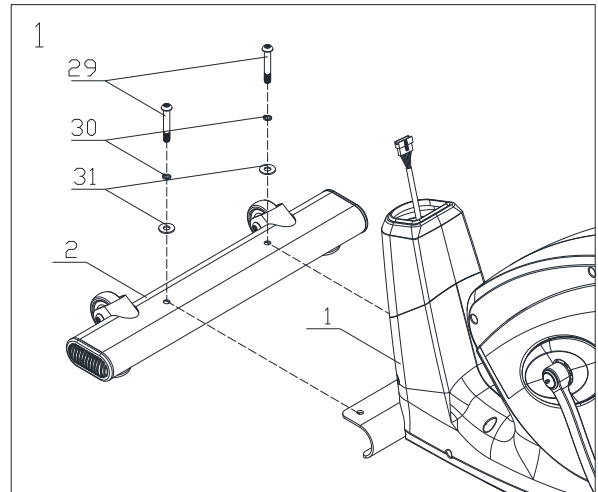
### Технічні засоби:



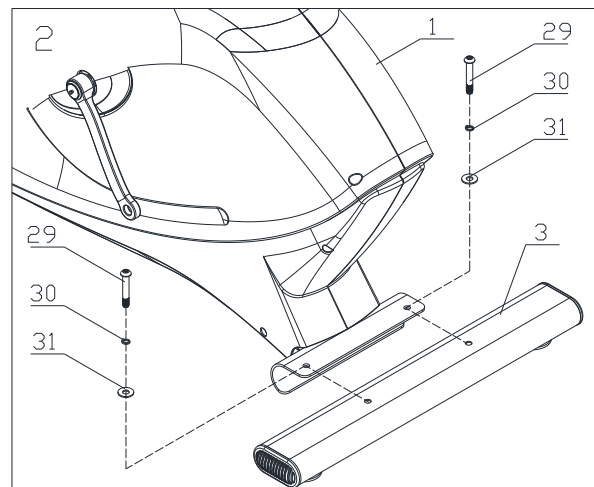
НАЗВА	СПЕЦИФИКАЦІЇ	КІЛ-ТЬ
L-подібний ключ	5×35×80S	1
L-подібний ключ	6×40×120	1
ключ	15#&17#	1
ключ		1

## 4. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

**КРОК 1:** З'єднайте передній стабілізатор (2) з головною рамою (1) плоскою шайбою (31), пружинною шайбою (30) та шурупом з напів круглою голівкою (29).



**КРОК 2:** З'єднайте задній стабілізатор (3) з головною рамою (1) плоскою шайбою (31), пружинною шайбою (30) та шурупом з напів круглою голівкою (29).





**КРОК 3:**

1. Приєднайте декор стійки (46) до верхньої стійки (4), зніміть кожух стійки (19) з головної рами (1) та надягніть його на верхню стійку (4).

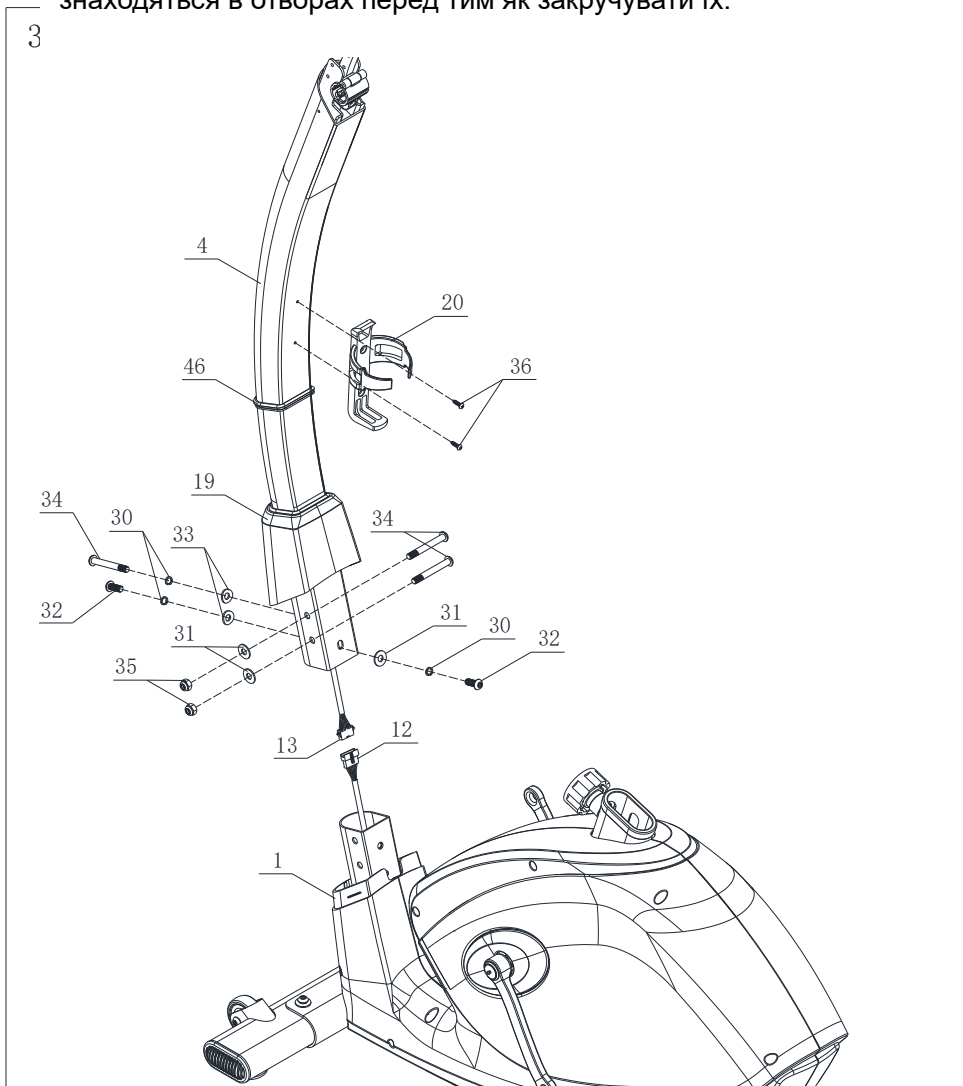
2. З'єднайте дрот мотору (12) та з'єднувальний дрот пульту управління (13).

3. З'єднайте верхню стійку (4) з головною рамою (1) лекальною шайбою (33), пружинною шайбою (30), шестигранним шурупом з напів круглою голівкою (34) та плоскою шайбою (31), шестигранним шурупом з круглою голівкою (32), саморізом (35)б лекальною шайбою (33), пружинною шайбою (30).

4. Приєднайте кожух стійки (19) та декор стійки (46) до головної рами (1).

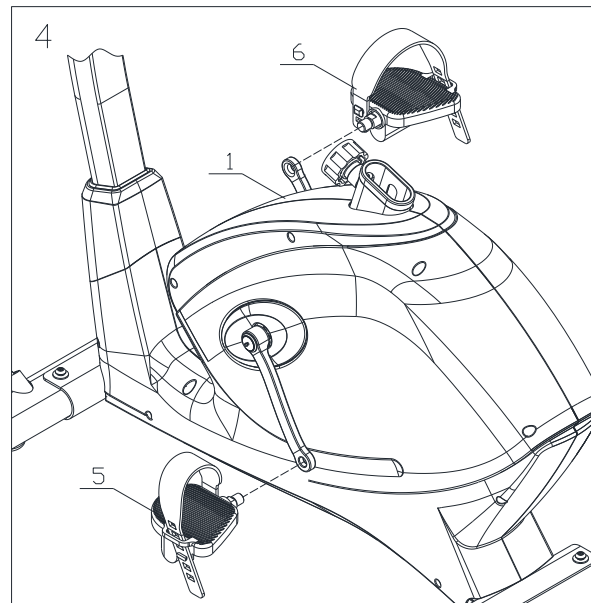
5. Приєднайте тримач для пляшки (20) до верхньої стійки (4) саморізом (36).

Підказка: Вставте дроти та трос регуляції натягнення в стійку та переконайтесь, що всі шурупи знаходяться в отворах перед тим як закручувати їх.

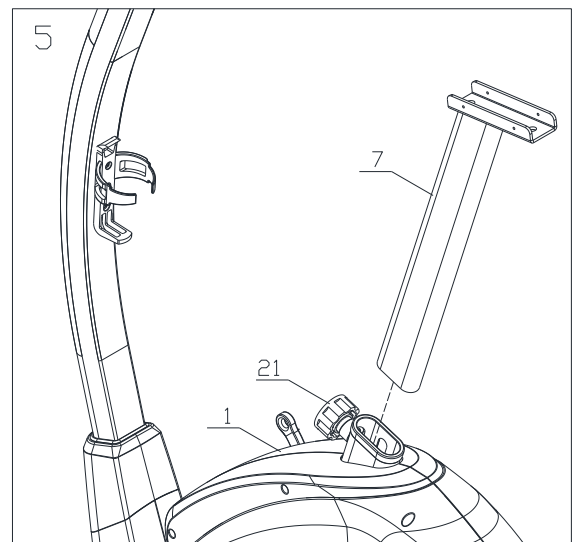


**КРОК 4:**

З'єднайте педаль (л)(5) та педаль (п)(6) з головною рамою (1) потім закрутіть болти.

**КРОК 5:**

1. Відкрутіть обертовий гвинт (21), приєднайте стійку сидіння (7) до головної рами (1), потім закрутіть обертовий гвинт (21).

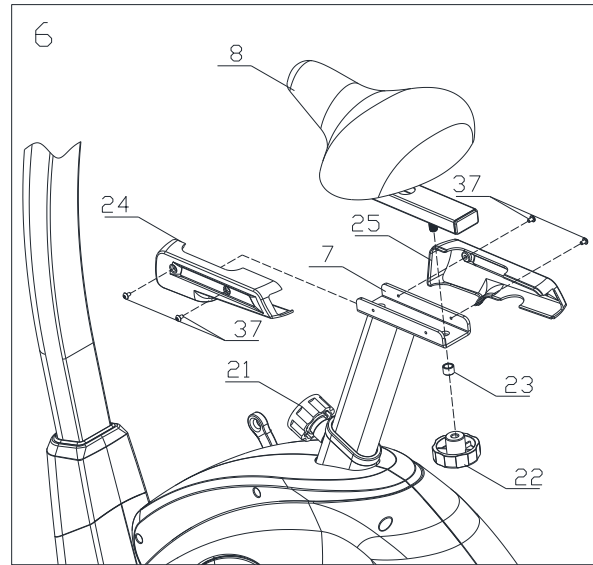


**КРОК 6:**

1. Приєднайте сидіння (8) до стійки сидіння (7), використовуючи обертовий гвинт (22) та втулку (23), щоб затягнути, але не зафіксуйте її.

2. Налаштуйте сидіння (8) до оптимального положення, потім приєднайте кожух сидіння (л)(24) та кожух сидіння (п)(25) на стійку сидіння (7) та використовуйте шуруп з круглою голівкою(37), щоб закрутити їх.

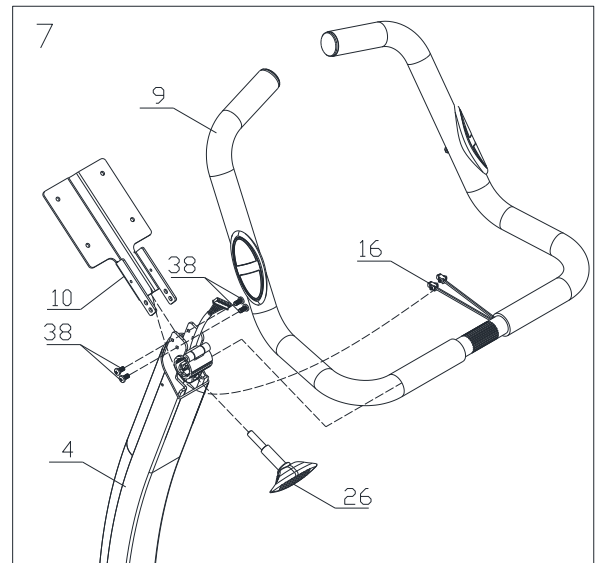
3. Зафіксуйте регулятор (2 2).

**КРОК 7:**

1. Просуньте з'єднувальний дрід рукоятки для виміру пульсу (16) через стійку (4), та приєднайте рукоятки (9) до стійки (4), затягніть Т-подібний обертовий регулятор (26).

2. Приєднайте фіксатор консолі (10) до стійки (4), закрутіть шурупом (38).

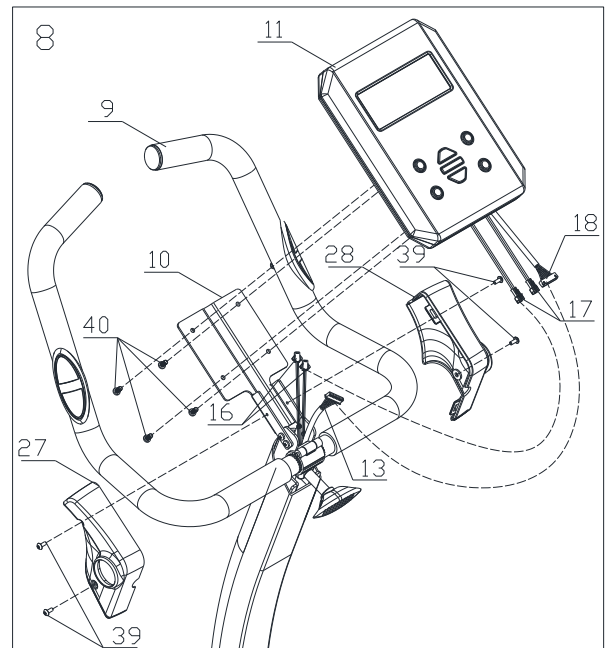
Підказка: Переконайтесь, що всі шурупи знаходяться в отворах перед тим як закручувати їх.



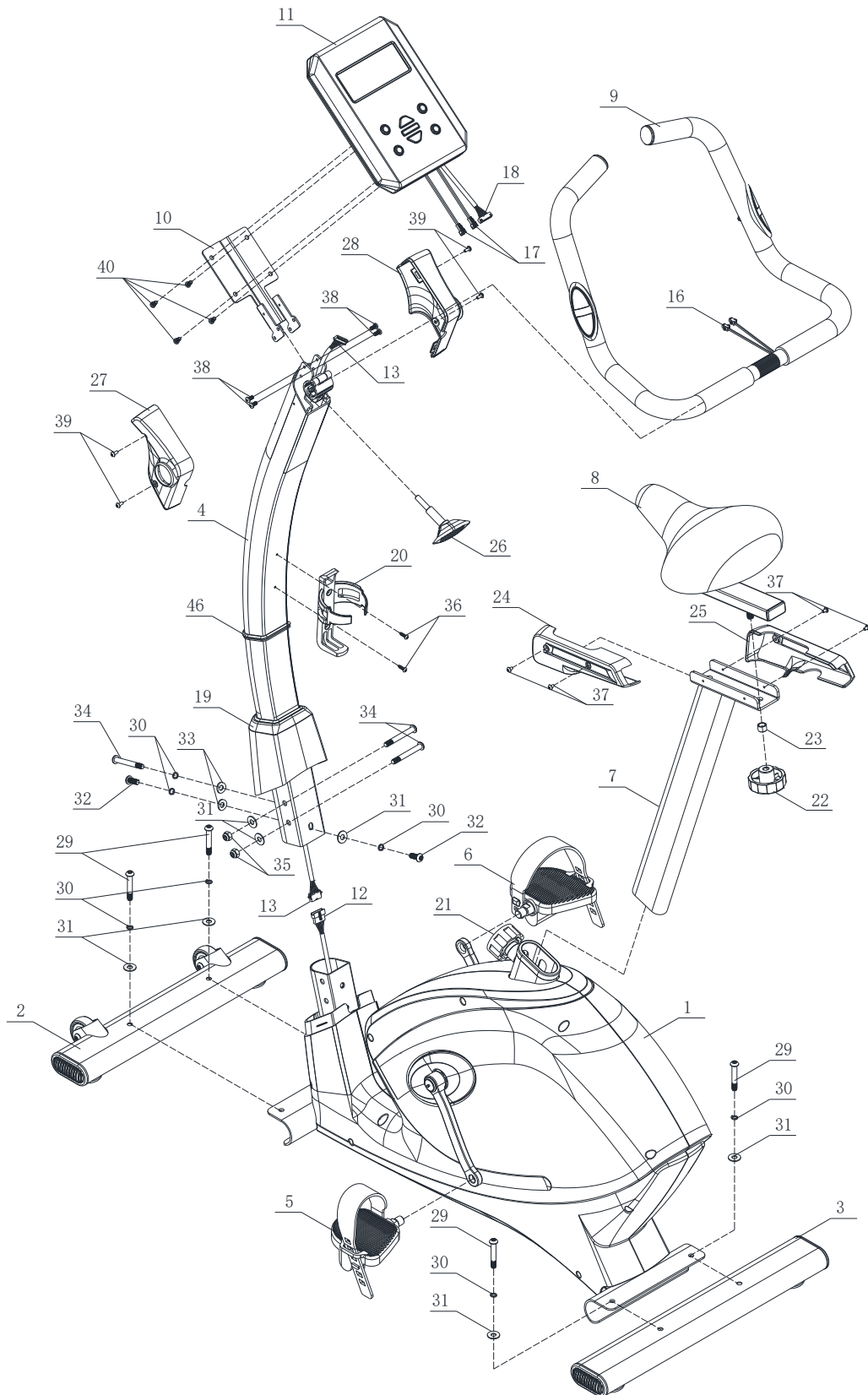
**КРОК 8:**

1. З'єднайте дрiт пульта управління (13) та дрiт пульта управління (18), з'єднайте дрiт вимiру пульсу (16) та бокову панель пульта управління (17).
2. З'єднайте пульт управління (11) до фiксатора консолi (10), закрутiть шурупом (40).
3. Приєднайте кожух керма (л)(27) та кожух керма (п)(28) через рукоятки (9) до стiйки (4), закрутiть шурупом (39).

Пiдказка: Переконайтесь, що всi шурупи знаходяться в отворах перед тим як закручувати їх.



## 5. Напів складене креслення та список



## Список деталей:

№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІЯ	КІЛ-Т Ь	№	НАЗВА	СПЕЦИФІКАЦІЯ	КІЛ-Т Ь
1	Головна рама		1	23	Втулка	Ф10.5×Ф14×10	1
2	Передній стабілізатор		1	24	Кожух сидіння (Л)		1
3	Задній стабілізатор		1	25	Кожух сидіння (П)		1
4	Стойка		1	26	Т-подібний регулятор	M8×30	1
5	Педаль (Л)		1	27	Кожух рукоятки (Л)		1
6	Педаль (П)		1	28	Кожух керма (П)		1
7	Стойка сидіння		1	29	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою	M8×50×20	4
8	Сидіння		1	30	Пружинна шайба	Ф8	7
9	Рукоятки		1	31	Плоска шайба	Ф8.5×Ф20×t1.5	7
10	Фіксатор консолі		1	32	Шуруп з шестигранною круглою голівкою	M8×20	2
11	Пульт управління		1	33	Лекальна шайба	Ф8.5×R25×t2.0	2
12	Магнітний дріт датчика		1	34	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою	M8×65×20	3
13	З'єднувальний дріт пульту управління		1	35	Шестигранна стопорна гайка	M8	2
16	З'єднувальний дріт рукоятки для виміру пульсу		2	36	Саморіз	ST4×16	2
17	Бокова панель пульту управління		2	37	Шуруп з плоскою голівкою	M4×6	4
18	З'єднувальний дріт пульту управління		1	38	Шуруп з плоскою голівкою	M5×10	4
19	Кожух стійки		1	39	Шуруп з плоскою голівкою	M4×10	4
20	Тримач для пляшки		1	40	Шуруп з плоскою голівкою	M5×10(鍍黑鋅)	4
21	Поворотний гвинт	Ф56×M16×P1.5	1	46	Декор стійки		1
22	Регулятор керма		1				

## Поради з тренувань та керівництво

### Розминка

Потребується 5-10 хвилин розминки перед кожним заняттям.

### Дихання

Не затримуйте дихання коли тренуєтесь. Вдихайте носом, а видихайте ротом коли робите вправи на розслаблення. Діяльність повинна бути скоординована з диханням. Якщо дихання занадто швидке, тренування слід зупинити.

### Частота

Між тренуванням одних й тих самих м'язів повинно пройти 48 годин відпочинку. Інакше кажучи, одні й ті ж самі групи м'язів повинні тренуватись через день.

### Навантаження на тіло

Фізичне тренування повинно визначатись відповідно до індивідуального стану. Потім тренуйтеся крок за кроком. Біль у м'язах - нормальне явище в перший період тренування. Біль зменшиться, якщо продовжувати тренуватись.

## Вправи на розслаблення

5-хвилинні вправи на розслаблення необхідні після тренування, особливо, вправи на розслаблення м'язів ніг, щоб уникнути тривалого напруження м'язів та зберегти еластичність м'язів.

### Діста

Щоб захистити травну систему, тренування повинні проходити через одну годину після їжі та щонайменше за пів години до прийомі їжі. Пийте менше під час тренування, особливо уникайте пити багато води щоб не перенапружувати серце та нирки.

## Вправи на розтягнення

Неважливо як швидко ви йдете, спочатку необхідно виконати вправи на розтяжку. Розігріті м'язи краще розтягуються. Йдіть протягом 5-10 хвилин для того, щоб розігрітись, а потім робіть вправи на розтягнення як показано на малюнку по 5 разів, на кожную ногу по 10 секунд. Повторіть це як закінчите тренування.

### 1. Нахили вниз

Трохи зігніть коліна та нахиліть тіло вперед повільно розслабляючи спину та плечі. Намагайтесь доторкнутись руками до пальців ніг. Утримуйте положення 10-15 секунд потім розслабтесь. Повторіть 3 рази (див. малюнок 1)

### 2. Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте. Випряміть одну ногу, а іншу зігнути в середину. Намагайтесь доторкнутись руками до пальців ніг. Утримуйте положення 10-15 секунд потім розслабтесь. Повторіть 3 рази на кожную ногу (див. малюнок 2).

### 3. Розтягнення ноги та ахілесового сухожилля

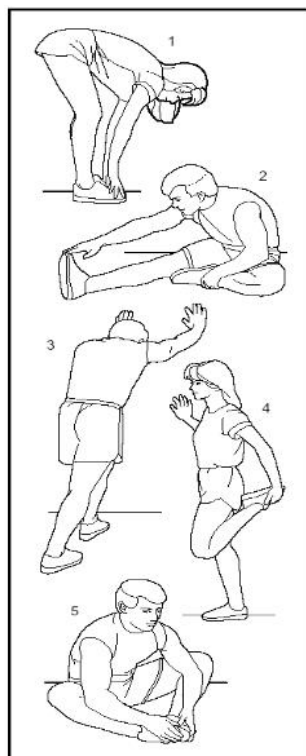
Поставте обидві руки на стіну чи дерево, одну ногу поставте назад та тримайте п'ятою на землі потім нахиліться до стіни. Утримуйте положення 10-15 секунд потім розслабтесь. Повторіть 3 рази на кожную ногу (див. малюнок 3).

### 4. Розтягування чотиригодового м'яза

Утримуйте баланс лівою рукою, тримаючись за стіну чи стіл. Відтягніть праву руку назад та візьміться за праву щиколотку та повільно тягніть її до стегон поки не відчуєте як тягнуться м'язи стегон. Утримуйте положення 10-15 секунд потім розслабтесь. Повторіть 3 рази на кожную ногу (див. малюнок 4).

### 5. Розтягнення кравецького м'яза (м'язи внутрішньої сторони стегна)

Сядьте, коліна нарізно та п'яти навпроти однієї одної. Руками візьміться за ноги та потягніть їх до паху. Утримуйте положення 10-15 секунд потім розслабтесь. Повторіть 3 рази (див. малюнок 5)



## Експлуатація комп'ютера

### Функції

ЗНАЧЕННЯ	ОПИСАННЯ
ЧАС	Показує цифрове значення часу протягом тренування. Діапазон: 0:00 ~ 99:59
ШВИДКІСТЬ	Показує цифрове значення швидкості під час тренування. Діапазон: 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Показує цифрове значення дистанції під час тренування. Діапазон: 0.0 ~ 99.9
КАЛОРІЇ	Показує калорії спалені під час тренування. Діапазон: 0 ~ 999
PULSE	Показує цифрове значення пульсу під час тренування. Коли пульс перевищує попередньо встановлене значення, роздається сигнал.
RPM	Групи обертів немає. Діапазон: 0 ~ 999
ВАТТИ	Показує поглинуту номінальну потужність під час тренування. Діапазон: 0 ~ 350
РУЧНА ПРОГРАМА	Режим ручного налаштування.
PROGRAM	Режим застосування (12 програм на ваш вибір).
КОРИСТУВАЧ	Режим тренування користувача. Користувач налаштовує опір.
H.R.C.	Режим тренування для цільового серцебиття.
ВАТТИ	Режим тренування для контролю ваттів.

### Функції кнопок:

ЗНАЧЕННЯ	ОПИСАННЯ
<b>RESET</b>	. Натискайте на кнопку протягом 2 секунд, комп'ютер перезавантажиться та почне з налаштувань користувача. Натисніть кнопку, щоб повернутись до головного меню в режимі зупинки чи налаштувати цифрові значення тренування.
<b>Body fat</b>	Перевірте відсоток тілесного жиру, індекс маси тіла (BMI)
<b>UP</b>	Оберіть режим тренування та збільшуйте цифрові значення.
<b>Recovery</b>	Перевірте статус відновлення серцевого ритму.
<b>Down</b>	Оберіть режим тренування та зменшуйте цифрові значення.
<b>Mode</b>	Підтвердіть налаштоване значення чи вибір.
<b>Start/ Stop</b>	Початок чи завершення роботи.



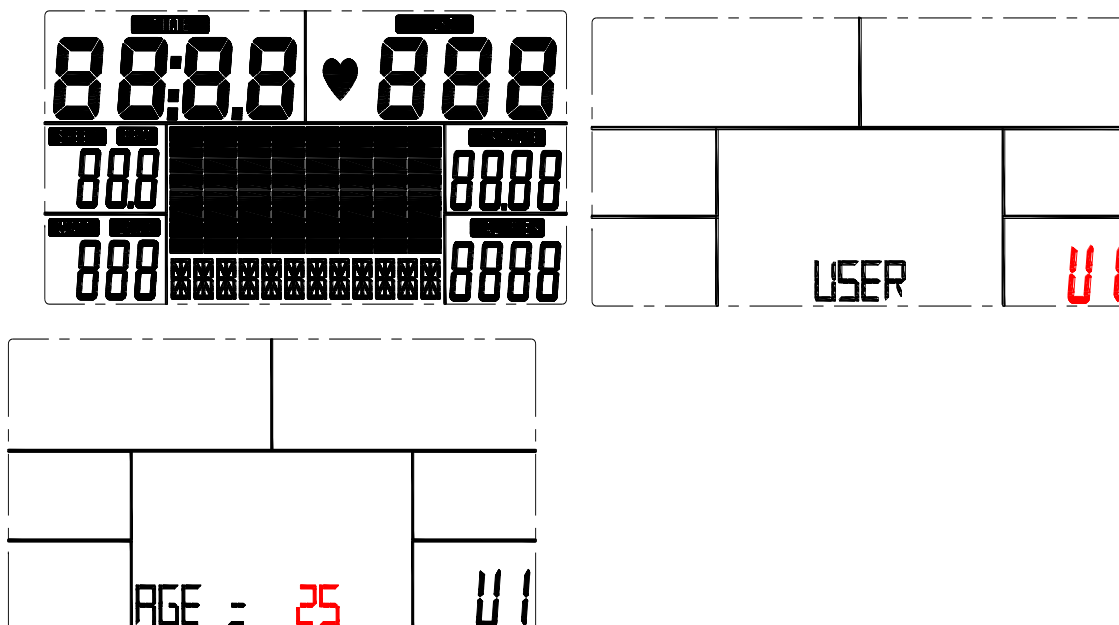
## Експлуатація

### Увімкнення

1. Увімкніть, спідометр та дисплей увімкнуться через 2 секунди. Потім з'явиться значення діаметру колеса, увійдіть в режим налаштування (налаштуйте U1 ~ U4, групу користувача, вік, стать, висоту, масу тіла).

Якщо протягом 4 хвилин не буде входити сигнал від педалей чи серцебиття, спідометр увійде у режим налаштування.

Натисніть будь-яку кнопку, щоб активувати спідометр.



### Режим ручного налаштування

Під головним екраном, натисніть кнопку START/STOP, він одразу увійде в режим ручного налаштування.

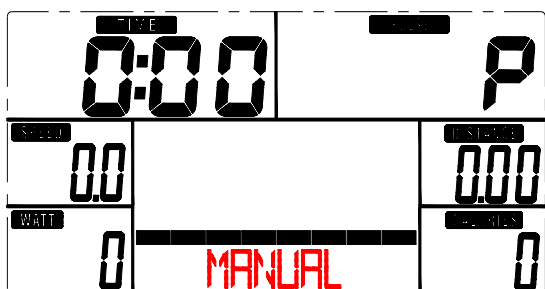
1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати спортивні програми, оберіть кнопку MANUAL та натисніть MODE, щоб увійти.

2. Натисніть кнопку, щоб становити значення часу, дистанції, калорій, пульсу, натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити.

3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.

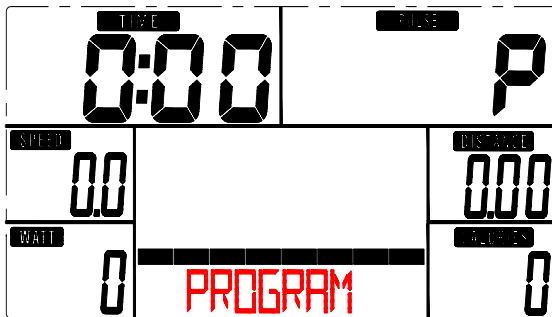
4. Під час тренування натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб змінювати значення опору (від 1 до 32).

5. Заново натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутись до головного дисплею.



### Режим навчання

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати спортивні програми, оберіть кнопку PROGRAM та натисніть MODE, щоб увійти. Оберіть P01 ~ P12, потім натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити.
2. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати значення часу.
3. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.
4. Під час тренування натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб змінювати значення опору (від 1 до 32).
5. Заново натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутись до головного дисплею.

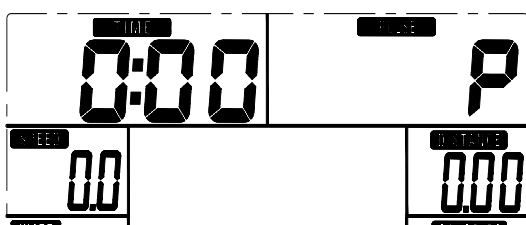


### Режим користувача

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати спортивні програми, оберіть кнопку PROGRAM та натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб налаштувати значення опору для кожного поля, натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного налаштування (всього необхідно налаштувати 20 полів).
3. Утримуйте кнопку MODE протягом 2 секунд, щоб завершити налаштування та вийти.
4. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати значення часу.
5. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування.
6. Заново натисніть кнопку START/STOP, щоб призупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутись до головного дисплею.
7. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб змінювати значення опору (від 1 до 32).

### Режим тренування для контролю серцебиття

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати спортивну програму, оберіть кнопку H.R.C. та натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб обрати: H.R.C. 55% H.R.C. 75% H.R.C. 90% or H.R.C.T AG (H.R.) (за замовчуванням 100).
3. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати значення часу.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати тренування. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутись до головного дисплею.
5. Якщо під час тренування не отримується жодного сигналу про серцебиття, спідометр зупиниться та зордається звуковий сигнал.



### Режим тренування для контролю ваттів.

1. Натискайте кнопки UP чи DOWN, щоб обирати спортивну програму, оберіть кнопку WATT та натисніть MODE, щоб увійти.
2. Натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати цільове значення ваттів (занчення за замовчуванням - 120). Натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити.
3. Під час тренування натискайте кнопку UP чи DOWN, щоб налаштувати значення часу.
4. Натисніть кнопку START/STOP, щоб розпочати чи зупинити рух. Натисніть кнопку RESET, щоб повернутись до головного дисплею.
5. Під час тренування користувач може налаштувати значення ваттів, натискаючи кнопку UP чи DOWN.

### Перевірка статус відновлення серцевого ритму

1. Через деякий час тренування, користувачу необхідно взятись за рукоятки та натиснути кнопку RECOVERY для перевірки.
2. На дисплеї перестануть зображуватись всі функції окрім «TIME», що почне відлік від 00:60 до 00:00.
3. Дисплей покаже статус відновлення серцебиття у вигляді F1, F2... F6. F1 - найкращий результат і F6 - найгірший. Натисніть кнопку RECOVERY, щоб повернутись до головного дисплею.
4. Підчас перевірки, знову натисніть кнопку RECOVERY, пульт управління повернеться до попереднього дисплея.

1,0	Найкращий результат
$1,0 < F < 2,0$	Гарний результат
$2,0 < F < 2,9$	Добре
$3,0 < F < 3,9$	Нормальний результат
$4,0 < F < 5,9$	Погано
6,0	Найгірший результат

### Режим виміру тілесного жиру (Body fat)

1. Користувач може натиснути кнопку BODY FAT для перевірки тілесного жиру коли тренажер не працює. Сильно візьміться за рукоятки.
2. На дисплеї буде зображуватись «- - - - -». Потім відобразиться процент тілесного жиру, індекс маси тіла та символи ожиріння через 8 секунд.
3. Інші символи будуть відображатись в таких ситуаціях:  
«E-1» показує, що користувач не ставить великий палець руки в правильне положення на рукоятці.

«E-4» показує, що відсоток тілесного жиру та індекс маси тіла перевищує значення, налаштовані в системі.

- Після перевірки натисніть кнопку BODY FAT щоб повернутись до попередніх налаштувань та продовжити тренування.

Індекс маси тіла (B.M.I.):

B.M.I.	Низький	Низький/середній	Середній	Середній/високий
Діапазон	<20	20-24	24,1-26,5	>26.5

ТІЛЕСНИЙ ЖИР:

Символ:	—	+	▲	▲
Відсоток тілесного жиру	Низький	Низький/середній	Середній	Середній/високий
Стать				
Чоловіки	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Жінки	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Примітка:

- Цей спідометр потребує використання адаптера на 9 В, 500 мА чи 9 В, 1000 мА.
- Якщо протягом 4 хвилин не буде входити сигнал, спідометр увійде у режим налаштування. Всі налаштування та значення вправ зберігаються до наступного разу.
- Якщо спідометр некоректно відображає інформацію, будь-ласка, висмикніть адаптер та вставте заново.

### Гарантія застосовується в таких випадках:

Тренажер належить первинному покупцю та надається доказ покупки.

Він став причиною нещасного випадку, неправильного використання, неналежного обслуговування чи несанкціонованих модифікацій.

Скарги надсилаються протягом 12 місяців гарантійного періоду, встановленого виробником.

Ця гарантія тільки для домашнього використання. Гарантія на комерційне використання цього еліптичного тренажера не видається ні при яких обставинах.

Якщо ваш тренажер потребує обслуговування, будь-ласка, зверніться до вашого місцевого постачальника. На всю лінійку тренажерів дається гарантія в 1 рік.

## Вправи на розігрів та розтягнення

Успішне тренування починається з вправ на розігрів та завершується вправами на приведення тіла до звичайного стану та розслаблення. Ці розігріваючі вправи готують ваше тіло для наступних навантажень. Період повернення до звичайного стану/розслаблення після тренування забезпечує, щоб не було проблем з м'язами. Нижче ви знайдете інструкції з виконання вправ на розтягнення для розминки та завершення тренування. Будь-ласка, зверніть увагу на таке:

### ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ

Нахиліть голову вправо та відчуйте напруження в шиї. Повільно опустіть голову на груди, роблячи напівкруг, та потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте приємне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу декілька разів по черзі.



1

### ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ

Піднімайте ліве та праве плече по черзі чи підіймайте обидва плеча одночасно.



2

### ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Розтягуйте ліву та праву руку по черзі у напрямку до стелі. Відчуйте напруження в лівому та правому боках. Повторіть цю вправу декілька разів.



3

### ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться назад та підніміть праву чи ліву ногу до сідниць настільки, наскільки це можливо. Ви відчуєте приємне напруження у верхній частині стегон. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд, якщо це можливо, та повторіть цю вправу 2 рази для кожної ноги.



4

### ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Сядьте на підлогу та поставте ноги так, щоб ваші коліна дивились назовні. Тягніть ступні якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна донизу. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



5

### ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліть тулуб вперед та спробуйте доторкнутись руками до ніг. Тягніться якомога нижче до пальців ніг. Тримайтеся в цій позиції протягом 20-30 секунд, якщо це можливо.



6

### ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу та потягніться до своєї правої ноги. Зігніть свою ліву ногу та поставте ногу на праве стегно. Спробуйте дотягнутися до правої стопи правою рукою. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



7

### ВПРАВИ ДЛЯ ГОМІЛОК/АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Поставте обидві руки на стіну та зіпріться на них всією вагою. Потім поставте ліву ногу назад та чергуйте її з правою ногою. Це розтягує задню частину ноги. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



8