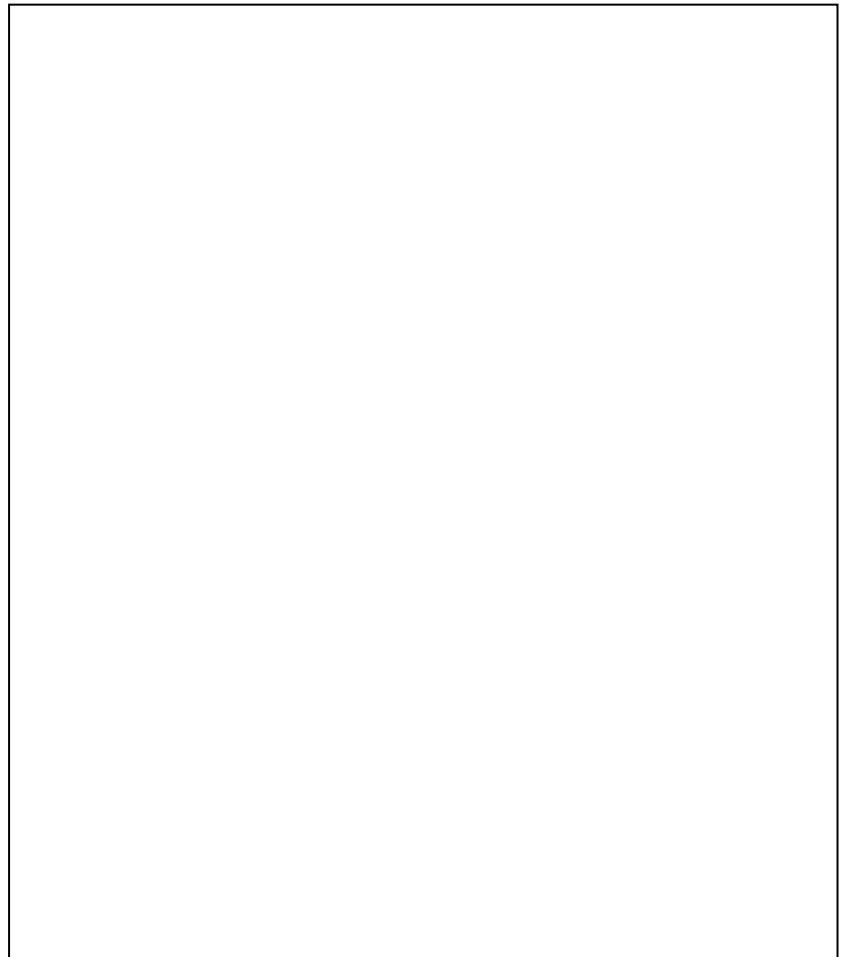


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

РНВ-007

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Будь здоровий. Будь у формі!



ПОСІБНИК

КОРИСТУВАЧА

ВАЖЛИВО: *Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок. Характеристики цього продукту можуть відрізнятися від цього фото через їх зміну без попередження.*

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Використовуючи це обладнання, необхідно завжди дотримуватись основних заходів безпеки, включаючи такі інструкції з техніки безпеки: Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання.

1. Прочитайте всі інструкції в цьому посібнику та робіть вправи на розминку перед використанням цього тренажера.
2. Для того, щоб уникнути травм м'язів, перед тренуванням необхідно робити вправи на розминку кожної частини тіла. Див. сторінку «Розминка та вправи для завершення тренувань». Після тренування, рекомендується розслабити тіло для повернення організму у спокійний стан.
3. Перед початком використання, будь-ласка, переконайтесь, що всі деталі справні та добре зафіксовані. Для використання цей тренажер необхідно розмістити на рівній поверхні. Рекомендується використання мату чи іншого покривного матеріалу на підлозі.
4. Будь-ласка, одягайте відповідний одяг та взуття коли використовуєте тренажер; не вдягайте одяг, який може зачепитись за яку-небудь деталь тренажера; не забувайте затягувати ремінці для педалей.
5. Не намагайтесь проводити ремонт чи зміни, які не описані в цьому посібнику. Якщо виникають які-небудь проблеми, припиніть використання тренажера та проконсультуйтеся з уповноваженим представником клієнтської служби.
6. Не використовуйте тренажер на вулиці.
7. Цей тренажер для домашнього використання.
8. При використанні тренажера на ньому повинна знаходитись тільки одна людина.

9. Використовуйте тренажер в недоступному для дітей та тварин місці. Цей тренажер розроблений тільки для дорослих. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
10. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим, як продовжувати
11. Максимальна вага користувача складає 140 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років чи осіб, що мають проблеми зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед використання цього спортивного обладнання.

ОБЕРЕЖНО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
001	Головна рама	1	028	Саморіз ST4.2×20	6
002	Стойка керма	1	029	Кожух ковзаючої труби сидіння	1
003	Кермо	1	030	Кругла гайка M10	1
004	Стойка сидіння	1	031	Шайба Ø10	1
005	Ковзаюча труба сидіння	1	032	Втулка Ø10	1
006	Передній стабілізатор	1	033	Шестигранна гайка M8	5
007	Задній стабілізатор	1	034	Подушка сидіння	1
008	Лічильник	1	035	Датчик виміру пульсу з дротом L=200 мм	2
009	Болт з плоскою голівкою M8x15-S6	4	036	Заглушка керма Ø28 x1.5	2
010	Шайба Ф8хФ16х1.5	17	037	Пінопластова рукоятка керма	2
011	Шуруп ST2.9×20	4	038	Саморіз ST4.2×20	7
012	Кожух стійки керма А	1	039	Болт M6X15 Ø8 x31	2
013	Дріт датчика L=300 мм	1	040	Підшипник	2
014	Подовжувач дроту датчика (L=750 мм)	1	041	Колесо	2

015	Болт М5х10	4	042	Болт М6х15	2
016	Болт М5х35	1	043	Заглушка переднього стабілізатора	2
017	Шайба	1	044	Кожух кривошипа	2
018	Ф5	1	045	Фланцева гайка М10х1.25	2
019	Кожух стійки керма В	1	046	Лівий кривошип	1
020	Кожух стійки керма	1	047	Лівий кожух для кривошипа	1
021	Подовжувач дроту датчика (L=1500 мм)	1	048	Лівий кожух ланцюга	1
022	Шайба Ф8хФ16х1.5	4	049	Пружинне кільце Ф20х1	2
023	Шестигранний болт М8х15	6	050	Хвиляста пружинна шайба Ф20	1
024	Шестигранний болт М8х20	4	051	Підшипник 6004	2
025	Ліва педаль	1	052	Обмежувач	2
026	Правий кривошип	1	053	Саморіз ST2.9х12	2
027	Круглий регулятор М16х1.5	1	054	Пластмасовий болт Ф8	2

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
055	Шестигранна гайка М6	4	067	Фланцева гайка М10х1.0	2
056	Пружинна гайка Ø6	4	068	Велика шайба Ф30хФ10.5х2	2
057	Ремінний шків	1	069	Махове колесо	1
058	Вал ремінного шківу	1	070	Шестигранна гайка	2
059	Болт М6х10	1	071	Натискне колесо	1
060	Ремінь PJ500	1	072	Натискна пластина	1
061	Пластмасовий болт	2	073	Болт М8х18	1
062	Правий кожух ланцюгу	1	074	Пружинна шайба	1
063	Правий кожух для кривошипа	1	075	Втулка стійки сидіння	1
064	Правий кривошип	1	076	Заглушка ковзаючої труби сидіння	2
065	Відтяжка (L=1600 мм)	1	077	Обмежувач складеного сидіння	1
066	Заглушка заднього стабілізатора	2			

СПИСОК ІНСТРУМЕНТІВ



ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

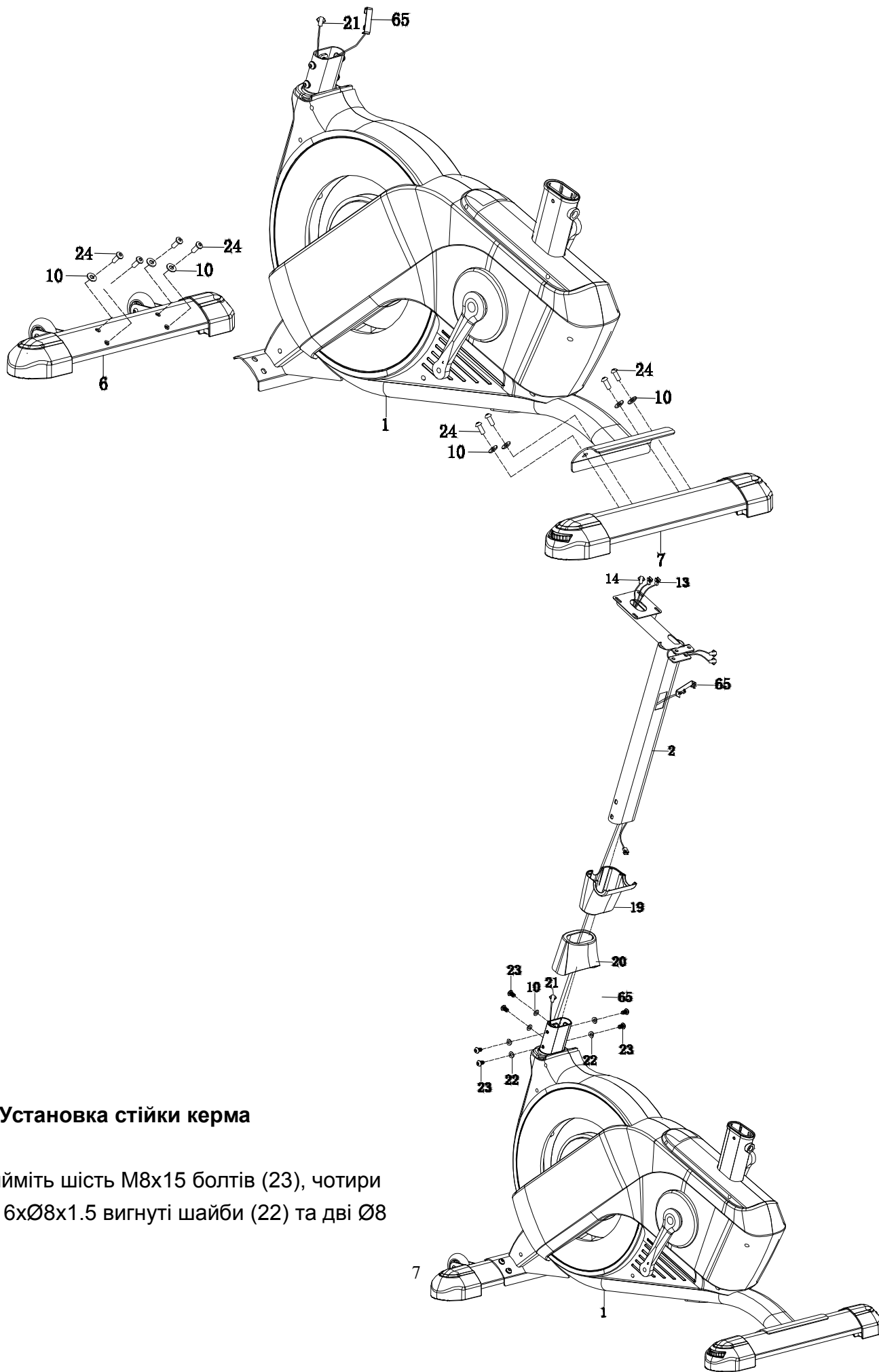
1. Установка переднього та заднього стабілізаторів

Вийміть чотири M8x20 болти (24), чотири Ø8xØ16 плоскі шайби (10) з переднього стабілізатора (6). Приставте передній стабілізатор (6) спереду до головної рами (1) та вирівняйте отвори болтів.

Приєднайте передній стабілізатор (6) до переднього вигибу головної рами (1) чотирма M8x20 болтами (24), чотирма Ø8xØ16 шайбами (10), які були вийняті.

Приставте задній стабілізатор (7) позаду головної рами (1) та вирівняйте отвори болтів.

Приєднайте задній стабілізатор (7) до заднього вигибу головної рами (1) чотирма M8x20 болтами (24), чотирма Ø8xØ16 вигнутими шайбами (10).



2. Установка стійки керма

Вийміть шість M8x15 болтів (23), чотири Ø16xØ8x1.5 вигнуті шайби (22) та дві Ø8

плоскі шайби (10) з головної рами (1).

Вставте відтяжку (65) в нижній отвір стійки керма (2) та просуньте її через квадратний отвір стійки керма (2).

Натягніть кожух стійки керма В (19) та кожух стійки керма (20) на стійку керма (2) відповідно до напрямку, вказаному на малюнку.

Приєднайте подовжувач дроту датчика (21) з головної рами (1) до подовжувача дроту комп'ютера (14) зі стійки керма (2).

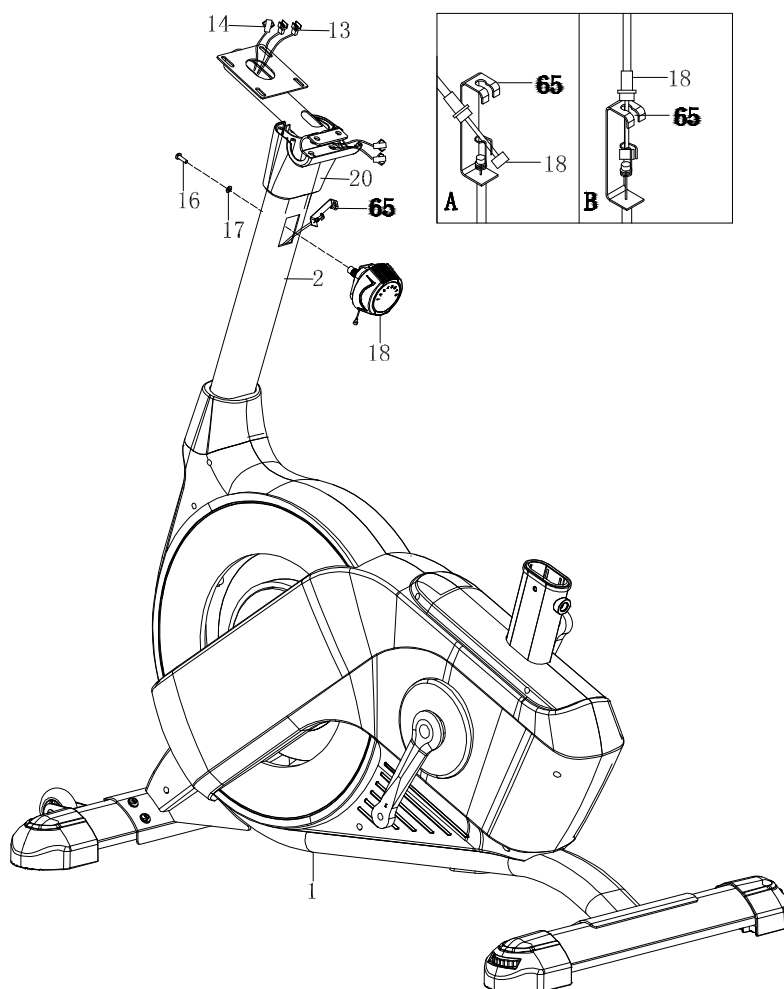
Вставте стійку керма (2) в трубу головної рами (1) та закрутіть шістьма M8x15 болтами (23), чотирма Ø16xØ8x1.5 вигнутими шайбами (22) та двома Ø8 плоскими шайбами (10), які були вийняті.

3. Установка регулятора натягнення

Вийміть M5x35 болт (16) та Ø5 велику шайбу (17) з регулятора натягнення (18).

Викрутіть болт мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.

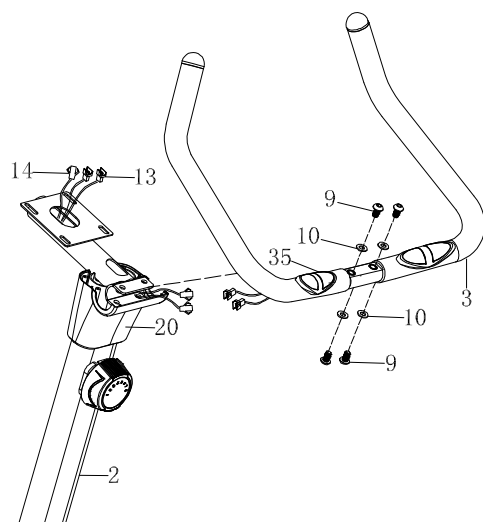
Вставте кінець відтяжки контролера натягнення (18) в пружинний гак відтяжки (65), як показано на малюнку А картинки 3. Штовхніть кабель опору регулятора натягнення (18) вгору та проштовхніть в його в проміжок металевого кронштейну відтяжки (65), як показано на малюнку В картинки 3. Приєднайте регулятор натягнення (18) до стійки керма (2) М5х35 болтом (16) та Ø5 великою шайбою (17), які були вийняті. Затягніть болт мульти-шестигранним ключем з хрестовою викруткою, що йде у комплекті.



4. Установка керма.

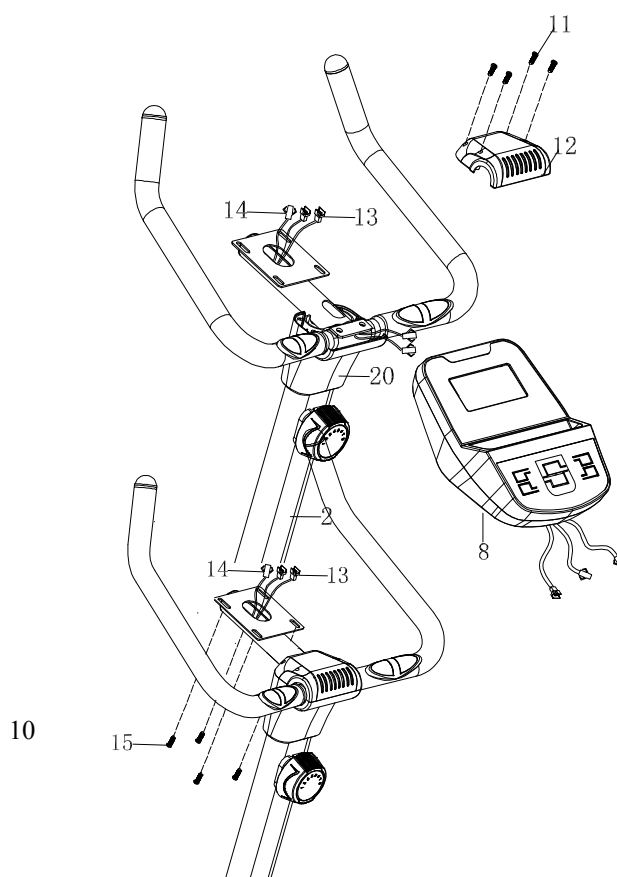
Вийміть чотири болти з плоскою голівкою M8x15(9) та чотири шайби Ф8хФ16х1.5 (10) з керма (3). Приєднайте дроти виміру пульсу (35) з керма (3) до подовжувача дроту комп'ютера (13) зі стійки керма (2).

Приєднайте кермо (3) до стійки керма (2) чотирма болтами з плоскими головками M8x15(9) та чотирма шайбами Ф8хФ16х1.5 (10), які були вийняті.



5. Установка кожуха стійки керма А.

Приєднайте кожух стійки керма А (12) до стійки керма (2) чотирма шурупами ST2.9x20(11).



6 . Установка лічильника

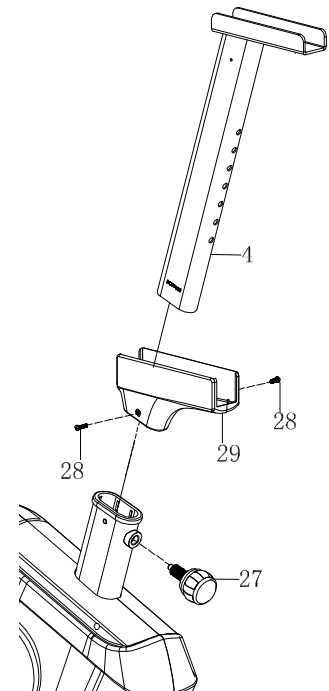
Вийміть чотири болти М5х10 (15) з лічильника (8). Приєднайте лічильник (8) до стійки керма (2) чотирма болтами М5х10 (15), які були вийняті.

7. Установка стійки сидіння та кожуху стійки сидіння

Натягніть кожух стійки сидіння (29) на стійку сидіння (4). Вставте стійку сидіння (4) у втулку стійки сидіння (75), що на трубі головної рами (1), та потім приєднайте ручку-бараник (27) до труби головної рами (1) повертаючи її за годинниковою стрілкою, зафіксуйте стійку сидіння (4) у відповідній позиції.

Налаштування стійки сидіння:

Повертайте ручку-бараник (27) проти годинникової стрілки поки її не можна буде вийняти. Вийміть ручку-бараник (27) та потім налаштовуйте стійку сидіння (4) вгору чи вниз до потрібної позиції. Зафіксуйте стійку сидіння (4) на місці розтискаючи ручку-бараник (27) та налаштовуючи стійку сидіння (4) потроху вгору чи вниз поки ручка-бараник (27) не зафіксується у потрібній позиції. Для більшої безпеки, закрутіть ручку-бараник (27) за годинниковою стрілкою.

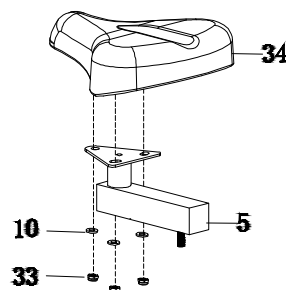


Примітка: Налаштовуючи висоту стійки сидіння, максимальна глибина встановлення не може перевищувати край кожуха стійки сидіння.

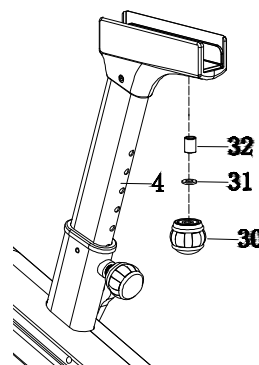
8. Установка подушки сидіння та ковзаючої труби сидіння

Вийміть три М8 нейлонові гайки (33) та три Ø16xØ8x1.5 шайби (10) з-під подушки сидіння (34).

Потім приєднайте подушку сидіння (34) до трикутної пластинки ковзаючої труби сидіння (5) трьома М8 нейлоновими гайками (33) та трьома Ø16xØ8x1.5 шайбами (10), які були вийняті.



Вийміть одну Ø10 шайбу (31) та одну втулку Ø10(32) і регулятор сидіння М10(30) з-під ковзаючої труби сидіння (5) та потім приєднайте ковзаючу трубу сидіння (5) до стійки сидіння (4) однією Ø10 шайбою (31) та однією втулкою Ø10(32) і регулятором сидіння М10(30), які були вийняті.



ІНСТРУКЦІЯ З УПРАВЛІННЯ

КОМП'ЮТЕРОМ

ЧАС.....00:00-99:59
ШВИДКІСТЬ (SPD).....0.0-99.9 КМ/ГОД. (МЛ/ГОД.)
ДИСТАНЦІЯ.....0.00-9999КМ (МЛ)
КАЛОРІЇ.....0.0-9999 КЛКАЛ
ОДОМЕТР (ODO).....0.0-9999КМ (МЛ)
RPM (ОБЕРТИ ЗА ХВИЛИНУ).....0-9999
PULSE (PUL)0, 40~240 УД./ХВ.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE: Ця кнопка дозволяє обрати певну функцію, яку ви бажаєте.

SET: може налаштовувати інформацію для ЧАСУ, ДИСТАНЦІЇ, КАЛОРІЙ \ ПУЛЬСУ.

CLEAR (RESET): Натискання кнопки скидає значення до нуля.

ON/OFF (START/STOP): Натискання на цю кнопку зупиняє подачу сигналів.

ПРОЦЕС УПРАВЛІННЯ:

1. AUTO ON/OFF:

- ◆ Система вмикається якщо натиснути будь-яку кнопку чи її датчик отримує сигнал від датчика швидкості.
 - ◆ Система автоматично вимикається якщо не поступає жодного сигналу про швидкість чи кнопки не натискаються протягом 4 хвилин.
2. RESET: Значення можна скинути зміною батареї чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.
 3. MODE: Щоб обрати SCAN чи LOCK, якщо ви не бажаєте тренуватись в режимі сканування, натисніть кнопку MODE коли показник функції, яка вам необхідна, починає мигати.

ФУНКЦІЇ:

1. TIME: Натискайте кнопку MODE поки показник не перейде до функції TIME. Загальний час тренування буде показуватись при початку тренування.
2. SPEED: Натискайте кнопку MODE поки показник не досягне функції SPEED. Буде показуватись поточна швидкість.
3. DISTANCE: Натискайте кнопку MODE поки показник не досягне функції DISTANCE. Буде відображуватись дистанція кожного тренування.
4. CALORIE: Натискайте кнопку MODE поки показник не перейде до функції CALORIE. Спалені калорії будуть відображатись, коли починається тренування.
5. ODOMETER(ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE поки показник не перейде до функції ODOMETER. Буде відображатись загальна пройдена дистанція.
6. RPM (ЯКЩО Є): Підраховує середню кількість обертів.
7. PULSE (ЯКЩО Є): Натискайте кнопку MODE поки показник не перейде до функції PULSE. Поточне серцебиття користувача буде відображатись в ударах за хвилину. Покладіть долоні на обидві контактні пластини (чи прикріпіть вушну кліпсу до вуха), та зачекайте 30 хвилин для більш точного зчитування.

SCAN: Автоматично відображує зміни кожні 4 секунди.

BATTERY: Якщо монітор працює не справно, будь-ласка, замініть батареї, щоб отримати хороший результат.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Прибирання

Велотренажер можна прибирати м'якою ганчіркою та слабким миючим засобом. Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби на пластмасових частинах. Будь-ласка,

втирайте піт з велотренажера після кожного використання. Будьте обережні, не допускайте надмірної вологи на панелі дисплея комп'ютера, оскільки це може призвести до ураження електричним струмом чи несправності електронного обладнання.

Будь-ласка, тримайте велотренажер, особливо консоль комп'ютера, якнайдалі від прямого сонячного проміння, щоб запобігти пошкодженню екрану.

Будь-ласка, кожен тиждень перевіряйте всі болти та педалі на тренажері, щоб вони були надійно закручені.

Зберігання

Зберігайте велотренажер в чистому та сухому, недоступному для дітей місці.

ВИЯВЛЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

НЕСПРАВНІСТЬ	ВИРІШЕННЯ
Велотренажер хитається під час використання.	Повертайте регулятор рівня на задньому стабілізаторі поки не вирівняєте велотренажер.
На консолі комп'ютера нічого не відображається.	<ol style="list-style-type: none">1. Вийміть консоль комп'ютера та перевірте чи дроти, що виходять з неї, надійно з'єднані з дротами, що виходять зі стійки керма.2. Перевірте чи батареї правильно встановлені та причини батареї правильно з'єднані з батареями.3. Батареї в консолі комп'ютера можуть розрядитись. Замініть їх на нові.
Частота серцебиття не зчитується чи непостійне або суперечливе.	<ol style="list-style-type: none">1. Переконайтесь, що з'єднання дротів датчиків пульсу надійні.2. Щоб забезпечити більш точне зчитування пульсу, будь-ласка завжди тримайтеся за ручки керма з датчиками обома руками замість однієї, коли намагаєтесь перевірити значення свої частоти серцебиття.3. Надмірне стиснення датчиків пульсу. Намагайтесь зберігати помірне стиснення, тримаючись за ручки з датчиками пульсу.
Велотренажер скрипить під час використання.	Болти на велотренажері можуть ослабнути, будь-ласка, перевірте та закрутіть ослаблені болти.

РОЗМИНКА

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для

завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

Розминка - важлива частина тренування, нею повинне починатись будь-яке тренування для того, щоб підготувати ваше тіло до більш енергійних вправ шляхом розігріву та розтягування ваших м'язів, підвищуючи циркуляцію крові та частоту пульсу, та доставляючи більше кисню м'язам. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у м'язах. Ми рекомендуємо такі вправи для розминки та завершення тренування:

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Тримайте положення так протягом 15 секунд.

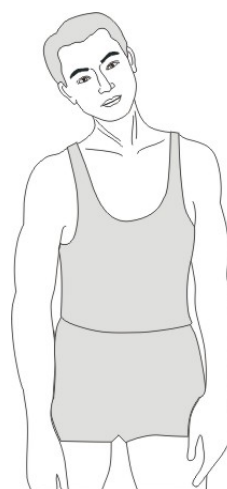


РОЗТЯГУВАННЯ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

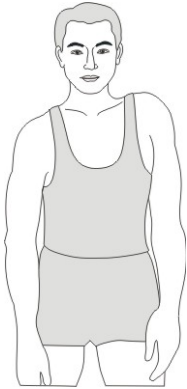
Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення так протягом 15 секунд . Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги.

ОБЕРТАННЯ ГОЛОВОЮ

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову тягнучи підборіддя вгору, відкриваючи рота. На рахунок нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, голову вперед до грудей.



тягнеться
назад,
три,
нахиліть

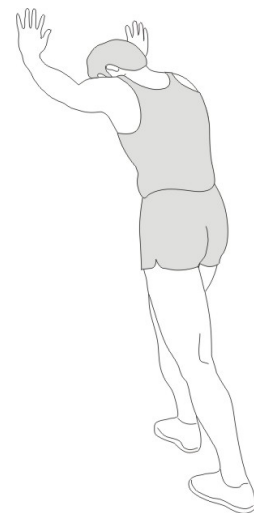


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

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

РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.



ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15.



ВПРАВА НА РОЗТЯЖКУ БІЧНИХ М'ЯЗІВ

Розведіть руки в сторони й піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Повторіть вправу з лівою рукою.