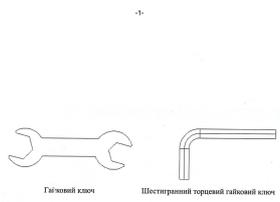


Важлива інформація з техніки безпеки

Будь ласка, зберігайте це керівництво в надійному місці для подальшого використання.

- Перед збіркою і використанням обладнання важливо повністю прочитати дане керівництво. Бездоговorno за об'єктивним використанням можна досягти лише за умови належного монтажу, обслуговування та використання обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб всі користувачі обладнання були проінформовані про всі застереження.
- Перед збіркою будь-якої програми тренування Вам слід проконсультуватися з лікарем, щоб з'ясувати, чи є у вас захворювання фізичної або м'язової порожнини, які можуть стати ризиком для вашого здоров'я і безпеки, або порадитися з лікарем, щоб з'ясувати, чи є у вас захворювання, які можуть стати ризиком для вашого здоров'я і безпеки, або порадитися з лікарем, щоб з'ясувати, чи є у вас захворювання, які можуть стати ризиком для вашого здоров'я і безпеки.
- Слідкуйте за розташуванням свого тіла. Неправильне або надмірне виконання фізичних вправ може завдати шкоди вашому здоров'ю. Притримуйте виконання вправ, якщо у вас з'являються будь-які з наступних симптомів: біль, спинальні і прудкі, нервові сороботи, запам'ятовування, м'язова заплесканина або втрата. Якщо ви відчуваєте будь-який з вищезгаданих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжити виконання своєї програми вправ.
- Не дозволяйте дітям та тваринам грати біля обладнання. Обладнання призначене тільки для дорослих.
- Використовуйте обладнання на твердій рівній поверхні з захисним покриттям для вищої підлоги або килима. З міркувань безпеки, навколо обладнання повинно бути не менше 55 сантиметрів простору.
- Перед використанням обладнання переконатися, що гайки і болти надійно затягнуті. Деякі деталі, такі як оселі тоно, легко деформуються.
- Безпечно використовувати обладнання може бути небезпечно тільки в тому випадку, якщо його регулярно перевіряти на наявність пошкоджень і/або зносу.
- Завжди використовуйте обладнання за призначенням, як вказано. Діяти під час збирання або розбирання обладнання на незатверділих деталях або під час використання погуде кваліфікаційних вправ від обладнання, уникати. Не використовуйте обладнання до тих пір, поки проблема не буде усунювана.
- Під час використання обладнання уникати відколювань: Не одягайте нізкий одяг, який може зашкодити на обладнанні, обмундуйте або перешкодило руку.
- Обладнання було протестовано і сертифіковано за стандартом EN957 класу II, що підходить тільки для домашнього використання. Максимальна вага користувача - 100 кг. Підвищення не задовільно від відповідності.
- Обладнання не підходить для терапевтичного застосування.
- Бульте обережні під час підняття або переміщення обладнання, щоб не травмувати спину. При піднятті тримаючи вирівнювати правильну техніку підйому завжди закривайтеся за допомогою.



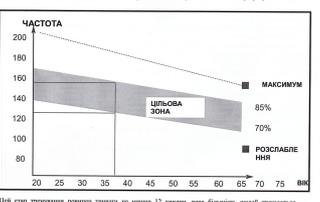
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ			
Кількість	Опис	Кількість	Опис
1	Основна рама	16	Тримач ком'ютера
2	Передній стабілізатор	17	Винтовий шпindel
3	Задній стабілізатор	18	Болт з шестигранною головкою
4	Болт	19	Рукоятка
5	Тримач		
6	Калібрна гайка		
7	Педаль (ліва)		
8	Регульовувальна ручка		
9	Сідловирімен		
10	Нейлонова гайка (M8)		
11	Тримач		
12	Сіднина		
13	Педаль (права)		
14	Болт з шестигранною головкою		
15	Стійка рукоятки		

ЕТАП 4
Вставте сідловирімен (9) в основну раму (1) і перевірте отвори, щоб забезпечити правильну висоту сіднина. (Ще можна зробити після збирання). Закріпіть сіднина в потрібному положенні за допомогою регульовальної ручки (8).

ЕТАП 5
Підключіть верхній ком'ютерний провід до ком'ютера (17), потім пошукайте ком'ютерний кабель до тримача ком'ютера (16), розташованого у верхній частині передньої стійки. Закріпіть рукоятку (19) двома болтами з шестигранними головками (14).

ЕТАП 6
Педаль (7) і педаль (13) повинні відрізати "L" і "R" лінії і прорізати. Установіть їх з відповідними відповідними рукоятками. Права рукоятка рукоятки знаходиться на правій стороні велосипеду, коли ви сидите на ньому.
Зверніть увагу, що права педаль повинна бути прикручена за годинникова стрілка, а ліва - проти годинникової стрілки.

2. Етап фізичних вправ

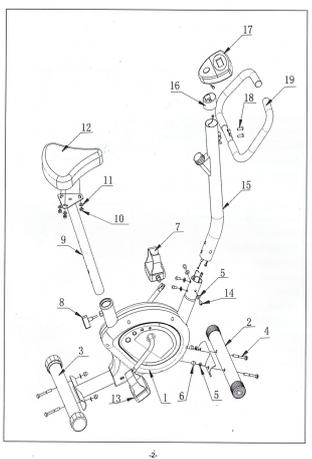


Цей етап тренування повинен тривати не менше 12 хвилин, хоча більшість людей тренуються приблизно 15-20 хвилин.
Суть цього етапу полягає в тому, щоб дати вашій серцево-судинній системі і м'язам заспокоїтися. На цьому етапі повторюйте вправи з розминки, наприклад, зменшіть темп, продовжуйте приблизно 5 хвилин. Потім повторіть вправи на розтяжку, знову звернувши увагу на те, що не слід перенапружувати м'язи або робити різкі рухи. Щоразу, вам, можливо, доведеться тренуватися довше і старанніше. Рекомендуємо тренуватися не менше трьох разів на тиждень і по можливості рівномірно розподіляти тренування протягом тижня.

4. Вивчання несправності

Якщо ви на вашому ком'ютері не з'являються цифри, будь ласка, переконатися, що всі з'єднання підключені правильно.

КРЕПЛЕННЯ ЗБІРКИ (У РОЗБИРАНОМУ ВИП'ЯДІ)



ІНСТРУКЦІЯ ПОЗВРІ

ЕТАП 1
Перевірте задній стабілізатор (3) до основної рами (1) за допомогою двох виключкових виключкових гайок (6), гвинта (2) і болта (4). Прикріпіть передній стабілізатор (2) до основної рами (1) за допомогою двох виключкових виключкових гайок (6), гвинта (2) і болта (4).

ЕТАП 2
Вставте передню стійку (15) в основну раму (1) і вставте верхній провід датчика і ланцюговий провід датчика (див. мал.). Потім вставте передню стійку (15) в корпус передньої стійки, закріпіть її двома болтами з шестигранними головками (14) чотири гвинтами (5).

ЕТАП 3
Закріпіть сіднина (12) на сідловирімені (9) за допомогою трьох виключкових гвинтів (11) і трьох нейлонових гайок (10), розташованих під сідниною.

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ЕЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ

Сканування (SCAN): у цьому стані дисплей буде автоматично відображати інформацію в правильній послідовності.
Виставка (SET): автоматично доводить в процесі руху.
Надає (SPD): відображення швидкості та в процесі руху.
Таймер (TMR): від 0 до 99:59.
Калорії (CAL): виконані витрати в процесі руху.

ТАЙМЕР (TMR): від 0 до 99:59 хв
Час: _____ від 0 до 99:59 хв
ШВИДКІСТЬ (SPD): _____ від 0 до 99,9 км/год
ВІДСТАЇ (DST): _____ від 0 до 999,9 км
Висота: _____
КАЛОРИЇ (CAL): _____ від 0 до 9999 КАЛОРИЙ
Калорії: _____

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОНАННЯ ВИП'ЯДІ

Використання виного тренажера надає вам кілька переваг, а саме - тренування на ньому поліпшить вашу фізичну форму, контролює м'язи і підсилює і достовірно та контролює калорії доможуть вам скоротити.

1. Етап розминки

Цей етап необхідний, щоб розігнати кров по всьому організму та змусити м'язи приймати відповідні сигнали. Цей етап означає різні види і тренування м'язів. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожен вправу потрібно виконувати приблизно по 30 секунд, не перенапружуйте м'язи та не робіть різких рухів при розтягуванні - якщо відчуєте біль, зупиніться.

ПОНЯТТЯ М'ЯЗІВ

Щоб привести м'язи в тонус за допомогою тренажера, вам потрібно буде встановити досить високий опір. Це призведе до більшого навантаження м'язів ніг і можливо ви не зможете тренуватися так довго, як вам хотілося б. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити свою тренувальну програму. Ви повинні тренуватися як завжди під час стану розминки і розслаблення, але до кінця етапу фізичних вправ ви повинні збільшити опір, змусивши ваші ноги працювати сильніше. Вам доведеться знизити швидкість, щоб зберегти частоту серцевих скорочень в цільовій зоні.

ВІП'ЯД ВАГІ

Важливим фактором тут є кількість зусиль, які ви докладаете. Чим старанніше і довше ви тренуєтесь, тим більше калорій ви спалите. Обов'язково не те ж саме, як завжди б ви тренувалися, щоб поліпшити свою фізичну форму, різниця полягає в цілі.

КОРИСТУВАННЯ ТРЕНАЖЕРОМ

Висоту сіднина можна регулювати, вибравши регульовальну ручку та піднімаючи або опускаючи сіднина. Після того як обрана правильна висота, встановіть регульовальну ручку на місце і затягніть її. Ручка утримує опір натиском дозволить змінити висоту сіднина. Високий опір утруднює крутіння педаль, низький - полегшує. Для досягнення найкращих результатів встановлюйте опір під час роботи велосипедом.