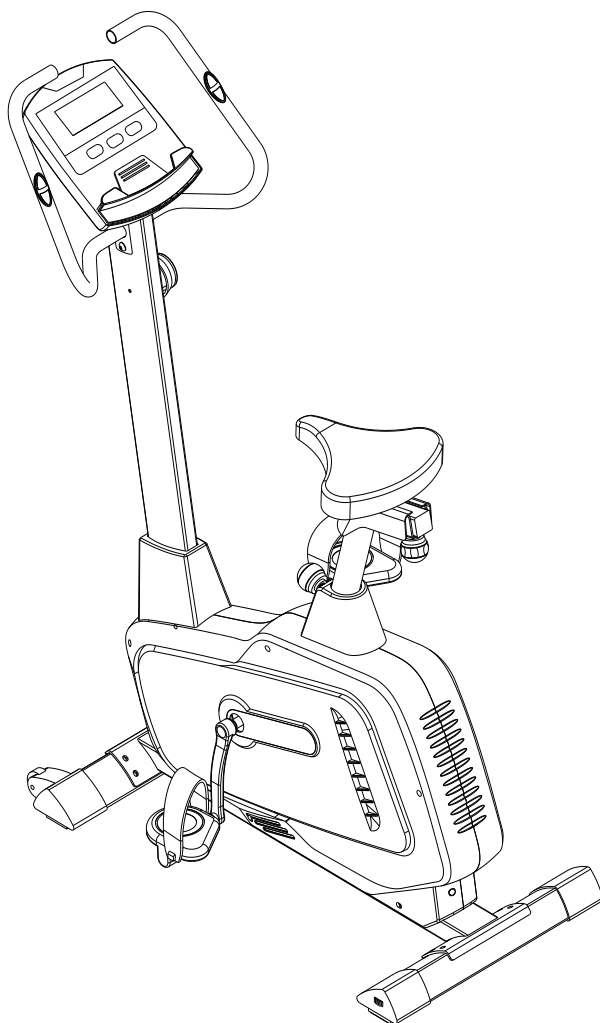


МАГНІТНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ESOFIT

E-1608B



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1-2
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	3-5
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	6-9
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ	10-11
ІНСТРУКЦІЇ З КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ	12

Шановний клієнт!

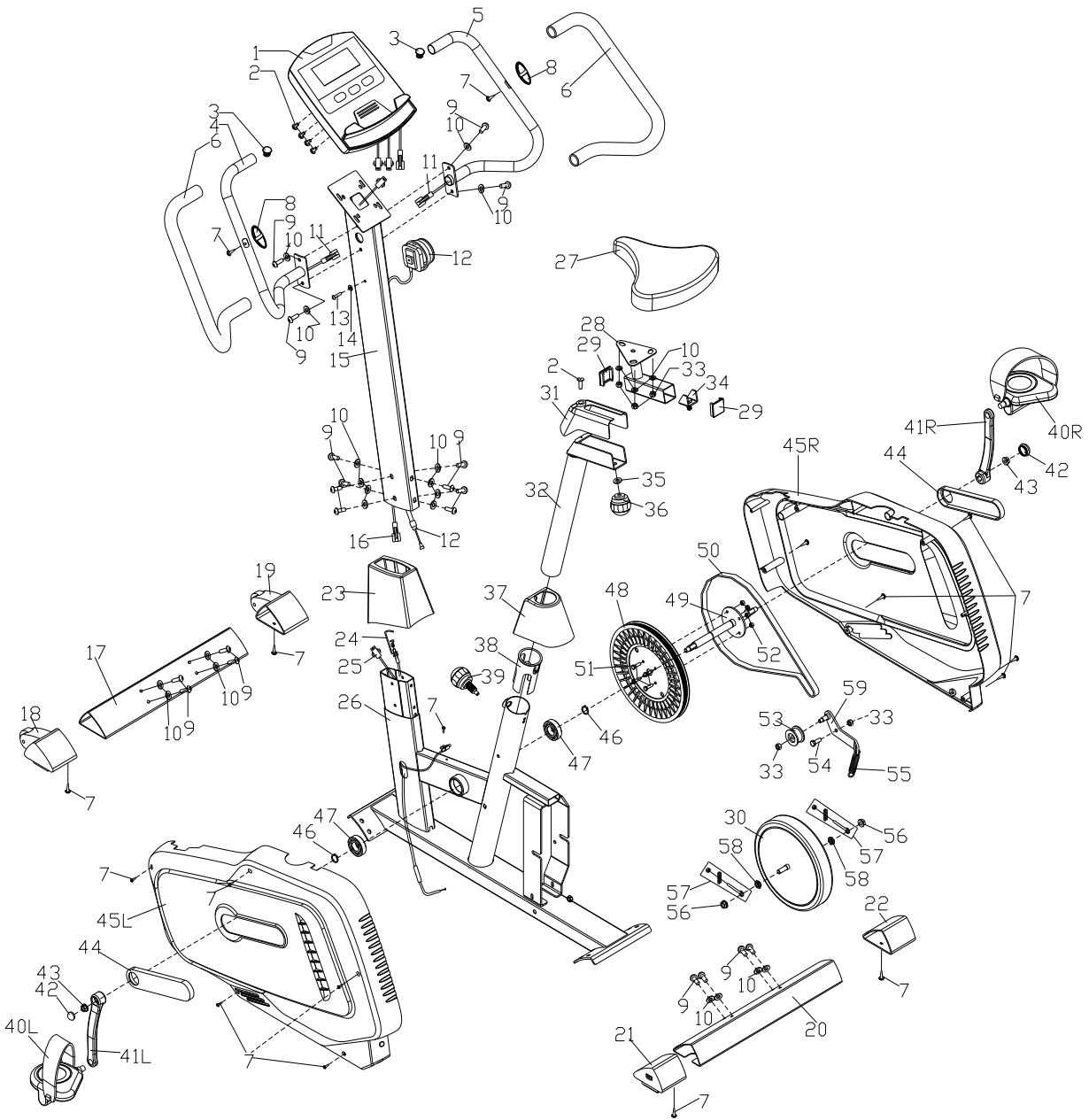
Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати тренажер.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перш ніж збирати та користуватись тренажером, прийміть до уваги такі застереження.

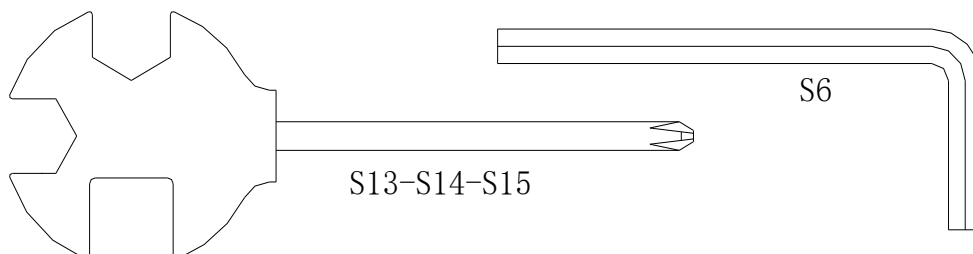
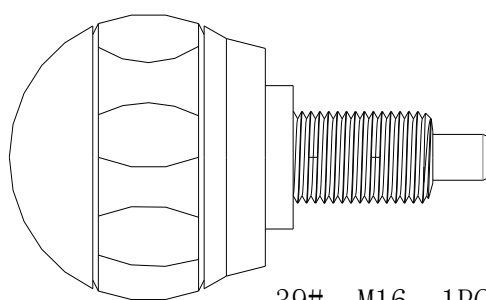
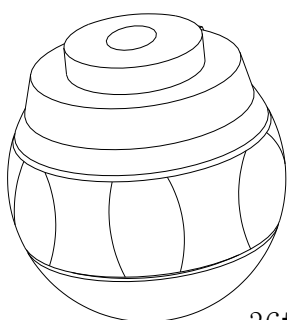
- 1、 Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику.
- 2、 Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
- 3、 Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
- 4、 Покладіть під тренажер відповідну базу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути бруду тощо.
- 5、 Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
- 6、 Не використовуйте агресивні очищаючі засоби для миття тренажера, використовуйте тільки ті деталі, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонтування будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
- 7、 Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати програму тренувань. Він може визначити максимальні налаштування (пульс, вати, тривалість тренування тощо), до яких ви можете тренуватись та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
- 8、 Тренуйтеся тільки якщо тренажер в належному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для ремонту.
- 9、 Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.

10. Одягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для заняття фітнесом на тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
11. Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відсуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиняйте тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
12. Люди, такі як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду.
13. Напруга тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору. Зменшуйте опір повертаючи регулятор до положення 1. Збільшуйте опір повертаючи регулятор до положення 8. Максимальна вага користувача 130кг.
14. Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підняття та/чи звертайтеся по допомогу.



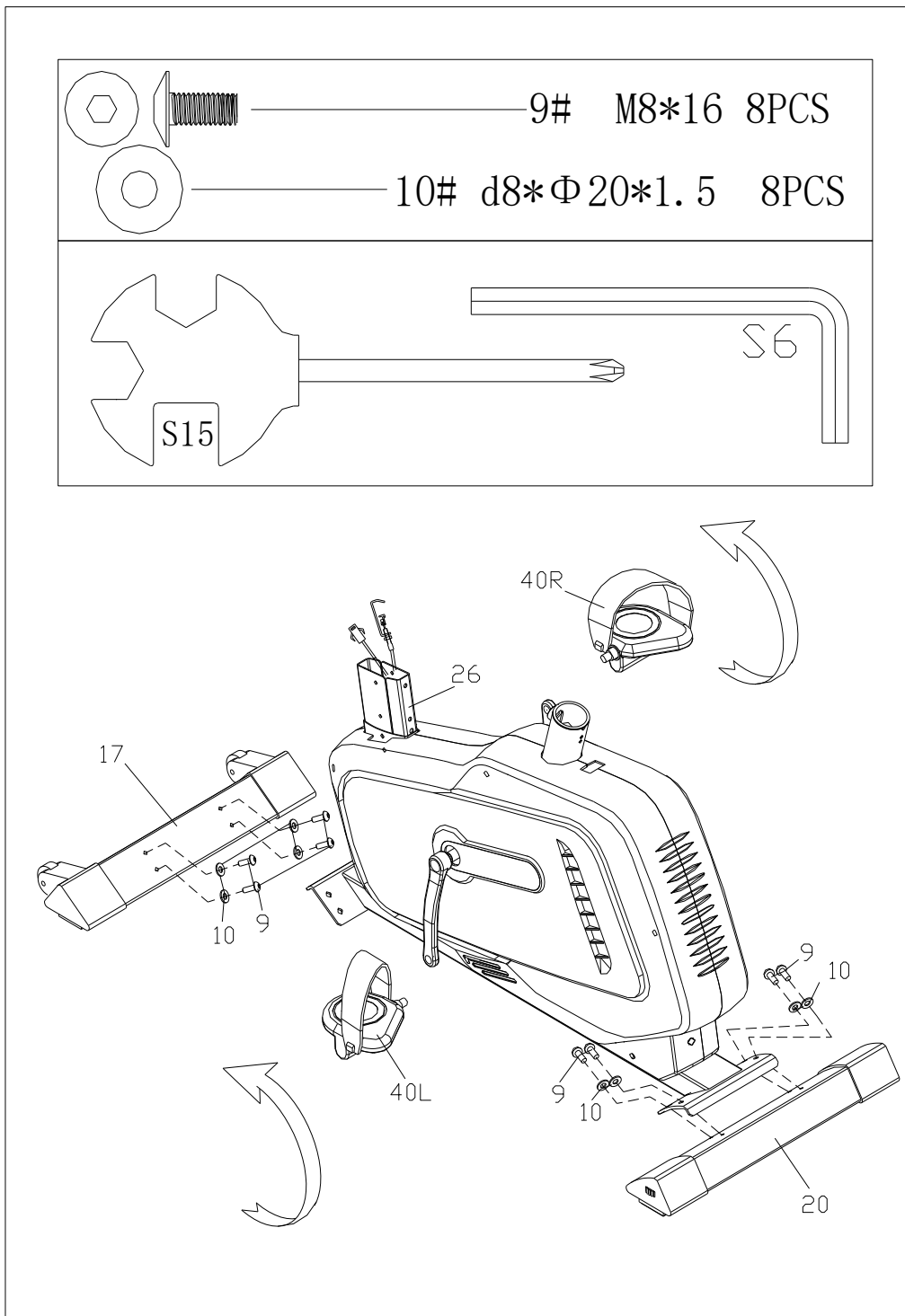
ПАКЕТ 3 МЕТАЛЕВИМИ

ВИРОБАМИ



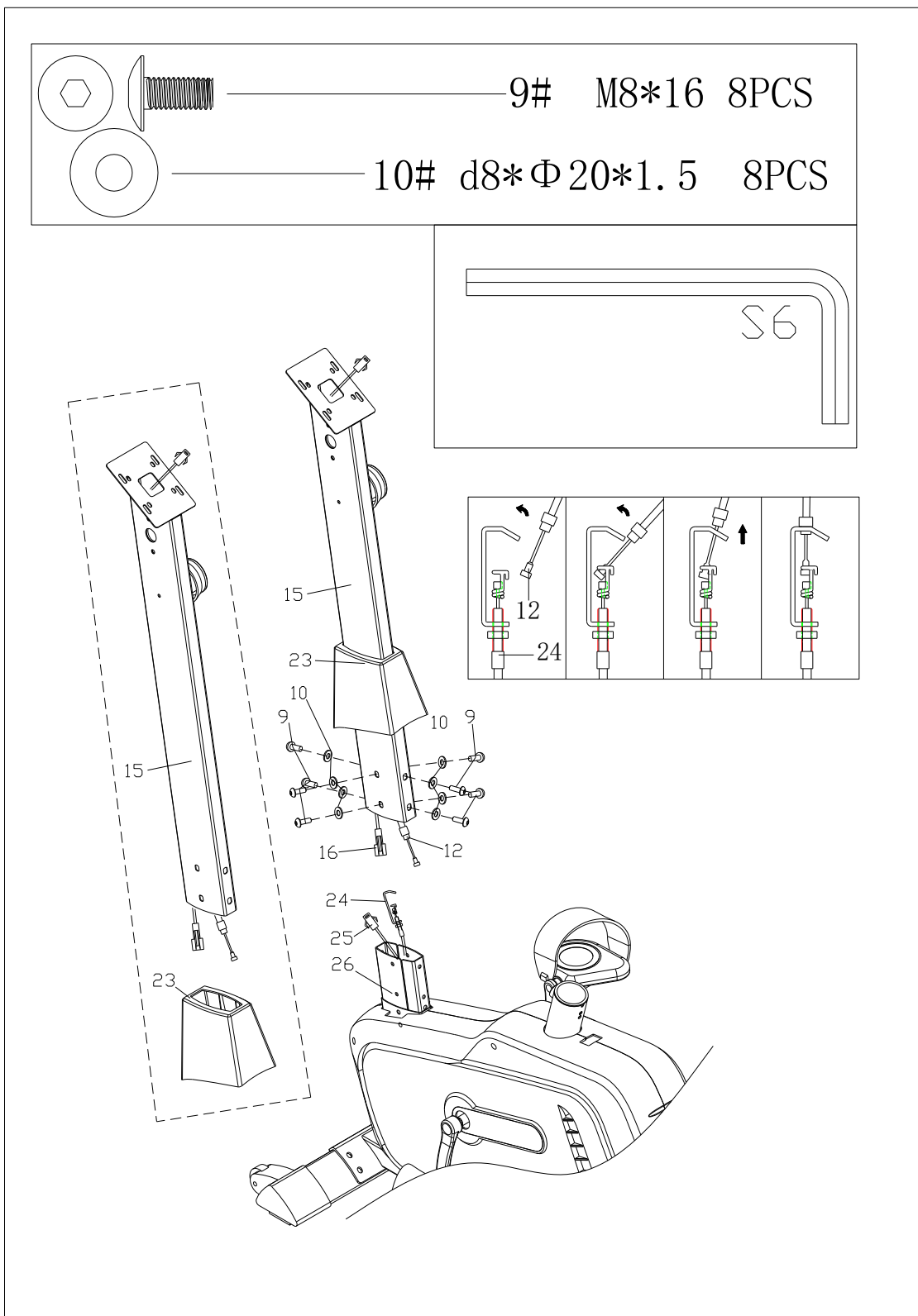
2. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

КРОК 1: Зафіксуйте передній стабілізатор (17) та задній стабілізатор (20) на основній рамі (26) гвинтом (9) та шайбою (10). Прикріпіть педаль (40 л/п) до плеча кривошипу як на мал. 1. **УВАГА!** Переконайтесь, що права педаль (40 п), помічена (п), приєднана до правого плеча кривошипу та закручена за годинниковою стрілкою. Переконайтесь, що ліва педаль (40 л), помічена (л), приєднана до лівого плеча кривошипу та закручена проти годинникової стрілки.



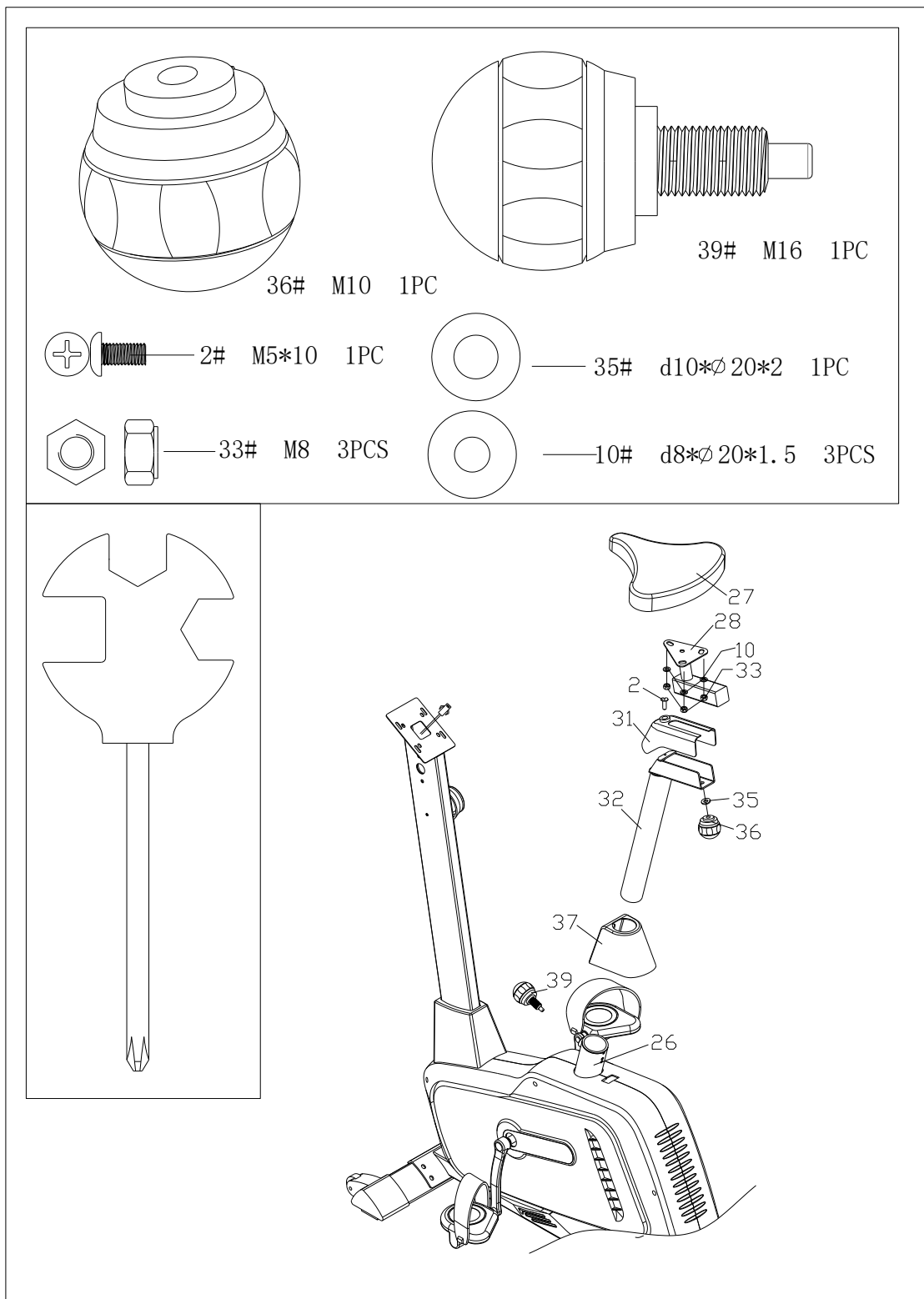
КРОК 2:

Натягніть передній пластмасовий кожух (23) на опірну трубу (15), потім з'єднайте датчик 16&25 та дрід контролю опору 12&24, як показано на мал. 3, та встановіть трубу опоры (15) на основну раму (26) гвинтом (9) та шайбою (10).



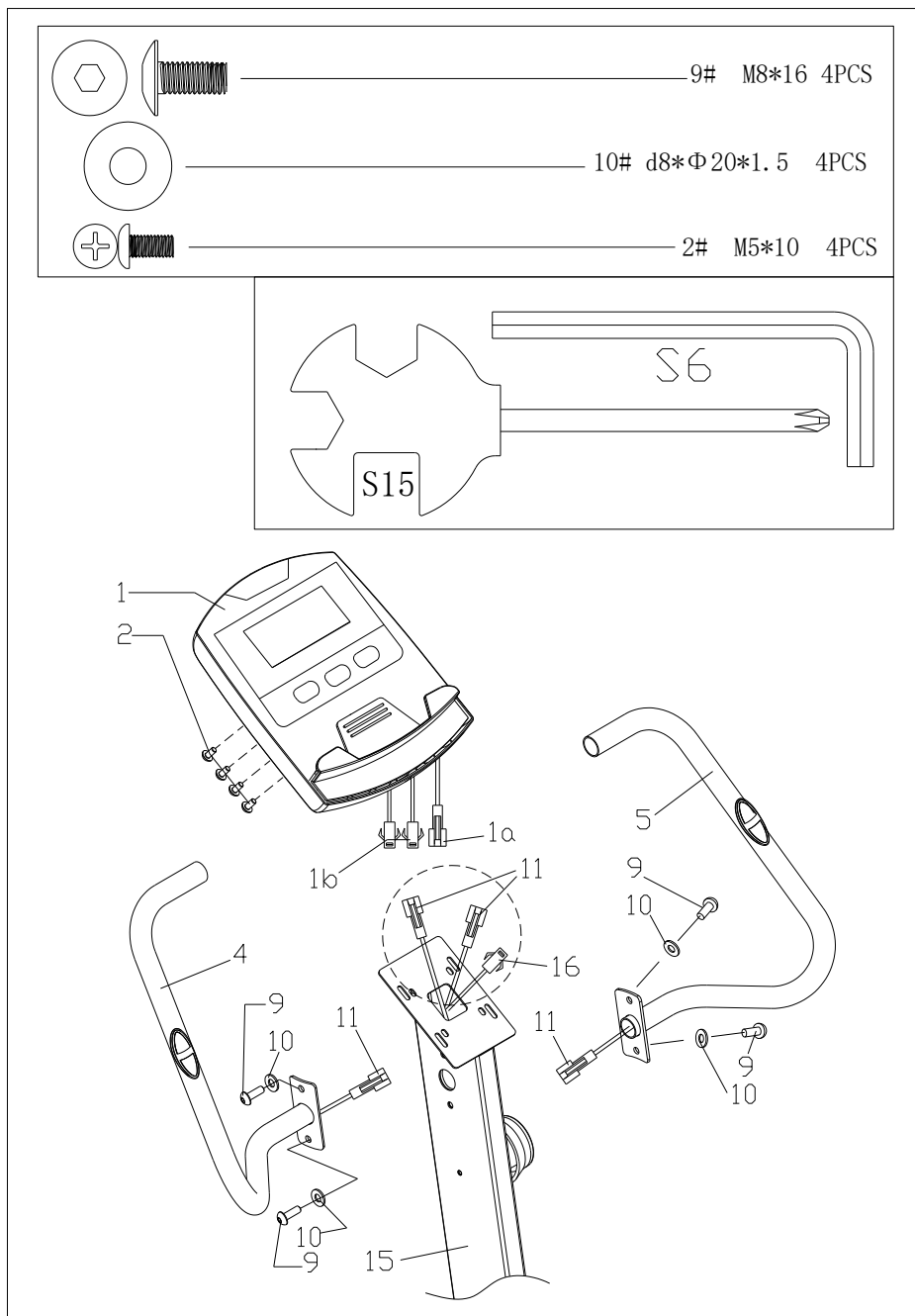
КРОК 3:

Зафіксуйте сидіння на трубі сидіння (28) шайбою (10) та нейлоною гайкою (33), потім закрутіть сидіння (27). Вставте трубу сидіння в вертикальну трубу сидіння (32) в бажане положення, вирівняйте отвори та зафіксуйте стопором (36) та шайбою (35). Вставте вертикальну стійку сидіння (32) в головну раму (26) та вирівняйте отвори. Закріпіть сидіння в такому положенні регулятором (39). Правильна висота сидіння налаштовується коли тренажер зібраний.



КРОК 4:

Приєднайте кермо (4&5) до опорної труби (15) шурупом (9) та шайбою(10). З'єднайте датчик як показано на малюнку 4. Потім установіть комп'ютер (1) в опорну трубу (15) гвинтом (2).



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ВИ ДОБРЕ ЗАКРУТИЛИ ВСІ ГВИНТИ ТА ГАЙКИ ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧИНАТИ ТРЕНУВАННЯ.

ПРИМІТКА: КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА ПЕРЕДЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА - РУХОМА, ТОМУ ВАМ ЛЕГКО ПЕРЕСУВАТИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР, А КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА ЗАДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА НАЛАШТОВУЄ РІВЕНЬ.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього тренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою контролювання калорій, допоможе вам скинути вагу.

1. РОЗМИНКА

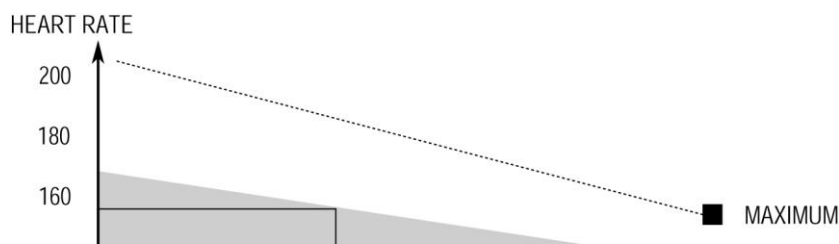
Цей етап дозволяє крові краще циркулювати тілом та краще працювати м'язам. Він також знижує ризик спазмів та травмування м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягнення як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не рубіть надмірних розтягнень, якщо є біль - припиніть.



2.

ВПРАВИ

Це стадія на якій ви найбільше прикладаєте зусиль. При регулярному використанні ваші ноги стануть сильніші. Важливо зберігати постійний темп протягом тренування. Темп вашого тренування повинен бути достатнім, щоб прискорити серцебиття до цільової зони як вказано нижче.



Цей етап повинен займати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей

3. ! починають з 15-20 хв.

Ця стадія розтягнення повинна тривати довше та краще тренуватись. Рекомендується тренуватись щонайменше 3 рази на тиждень та, якщо, можливо рівномірно, розподілити протягом тижня.

язи. Це повтор вправ 12 хвилин. Вправи для розтягнення не повинні бути занадто тягнутись. Це довше та краще тренуватись.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на велотренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може означати, що ви не можете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь

поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися в звичайному темпі як під час розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно зменшити опір, щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Ви може зменшити швидкість, щоб тримати темп серцебиття в цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

Важливим фактором є кількість докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтесь тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

ВИКОРИСТАННЯ

Регулятор натягнення дозволяє налаштувати опір педалей. Якщо опір високий педалі крутити важче, якщо низький - легше. Для кращого результату налаштуйте опір під час тренування.

ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

СПЕЦИФІКАЦІЇ	N0:SMS_402	
ЧАС.....	00:00-99:59	
ШВИДКІСТЬ (SPD).....	0.0-99.9	КМ/ГОД
(МИЛЬ/ГОД)		
ДИСТАНЦІЯ.....	0.00-9999	КМ (МИЛЬ)
КАЛОРІЇ	0.0-9999	ККАЛ
※ОДОМЕТР(ODO).....	0.0-9999	КМ (МИЛЬ)
※ОБЕРТИ		ЗА

ХВИЛИНУ.....0-9999
※ПУЛЬС (PUL)40~240 УД/ХВ

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE: Ця кнопка дає можливість обирати та закріплювати певні функції, які ви бажаєте.

※**SET:** Може налаштувати дані задані для часу, дистанції, калорій та пульсу.

CLEAR(RESET): Кнопка для скидання значення до нуля.

※**ON/OFF (START/STOP):** кнопка для зупинення введення сигналу.

ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Система вмикається при натисканні будь-якої кнопки чи коли вона отримує вхідний сигнал від датчика швидкості.
- ◆ Система автоматично вимикається коли сигнал швидкості чи кнопки не натискається приблизно протягом 4 хвилин.

2. **RESET:** Значення тренажера можна скинути замінивши батарею чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.

3. **MODE:** Щоб обрати SCAN чи LOCK, якщо ви не бажаєте використовувати режим сканування, натисніть кнопку MODE коли курсор знаходиться на бажаній функції, яка починає блимати.

ФУНКЦІЇ:

1. **ЧАС:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на TIME. Загальний час тренування показуватиметься на початку тренування.

2. **ШВИДКІСТЬ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне SPEED. Буде показуватись поточна швидкість.

3. **ДИСТАНЦІЯ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне DISTANCE. Буде показуватись дистанція кожного тренування.

4. **КАЛОРІЇ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на CALORIE. Коли почнеться тренування, будуть показуватись калорії, що спалились.

5. **ОДОМЕТР (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE.

6. **ОБЕРТИ ЗА ХВИЛИНУ (ЯКЩО Є):** вимірює середню кількість часу.

6. **ПУЛЬС (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE. Поточна швидкість серцебиття користувача буде показуватись в ударах за хвилину. Покладіть долоні на обидві контактні пластинки (чи прикріпіть пліпсу до вуха), та заждіть 30 секунд для найбільш точного зчитування.

СКАНУВАННЯ: Автоматично відображує зміни кожні 4 секунди.

БАТАРЕЯ: Якщо мотнітор показує спотворену картинку, будь-ласка, переустановіть батареї.