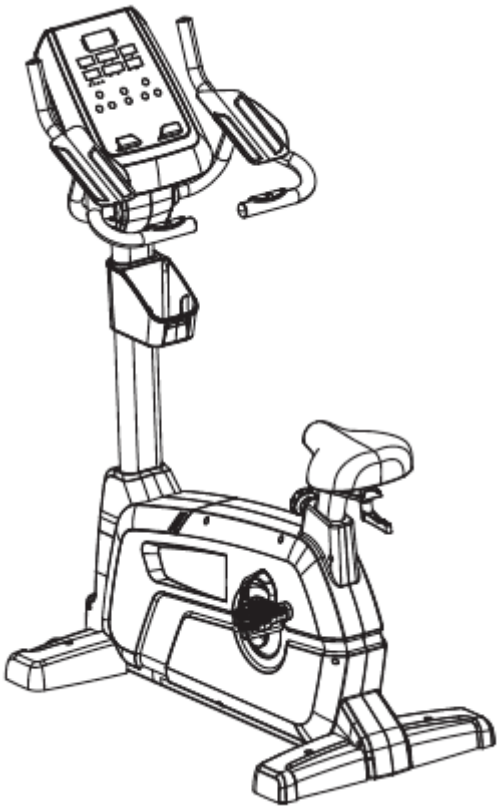
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

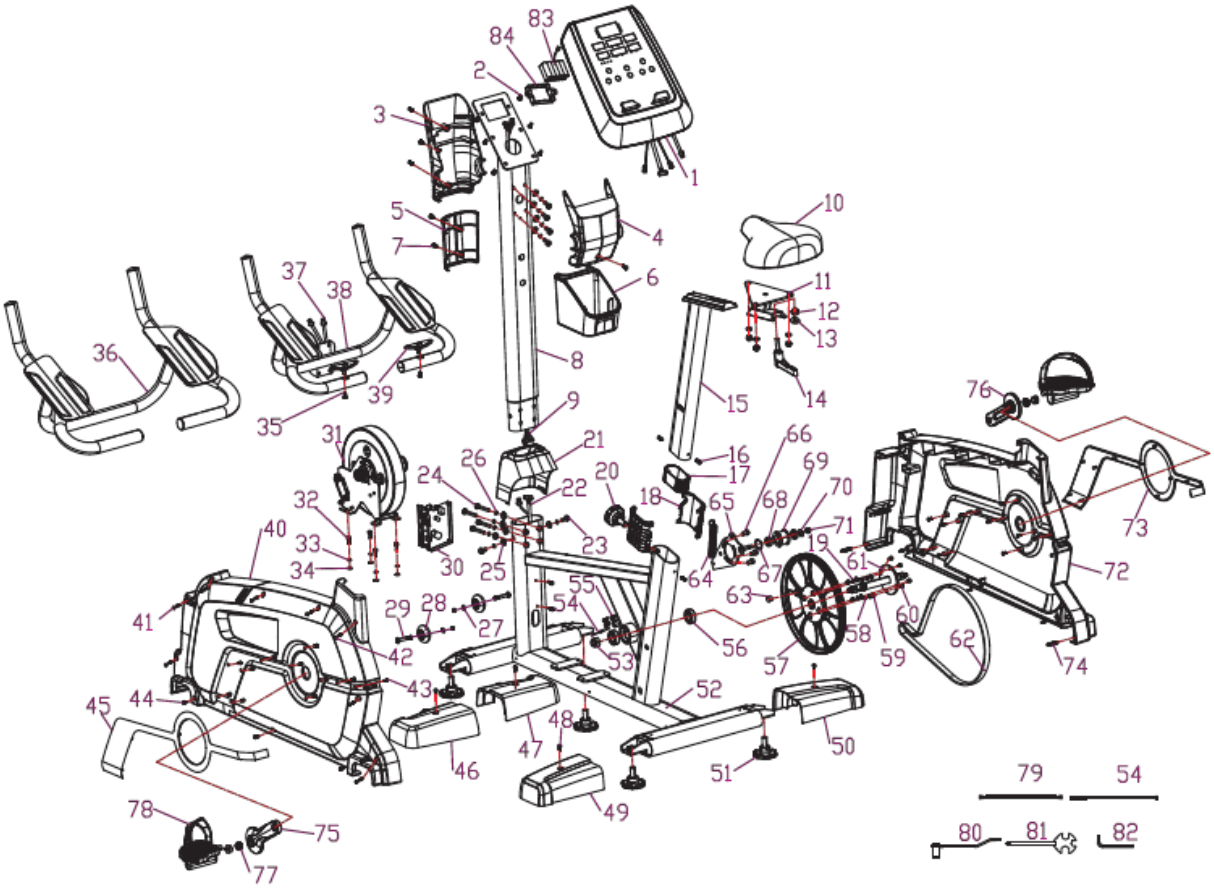
PHB-010G

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

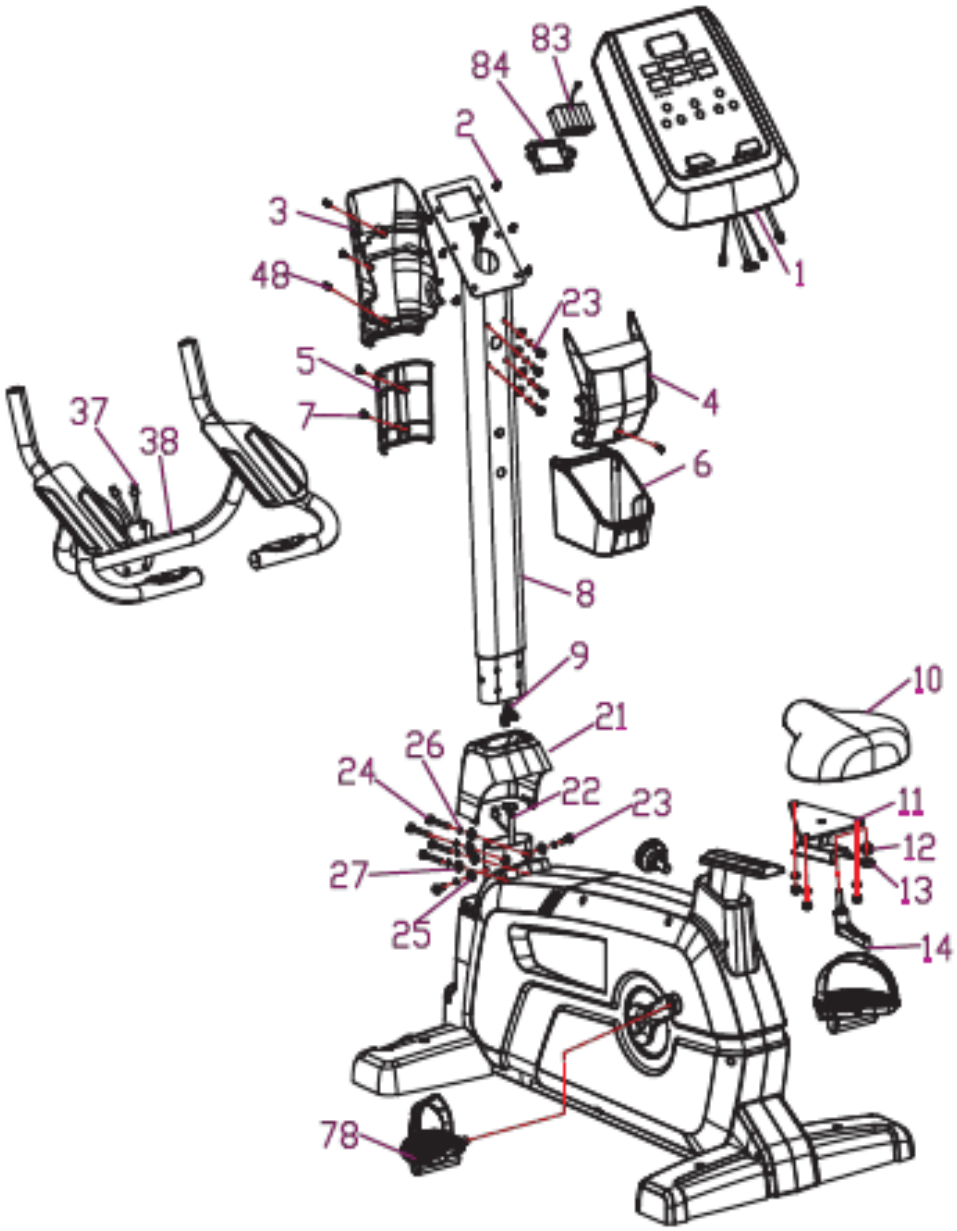


Будь здоровий! Будь у формі!

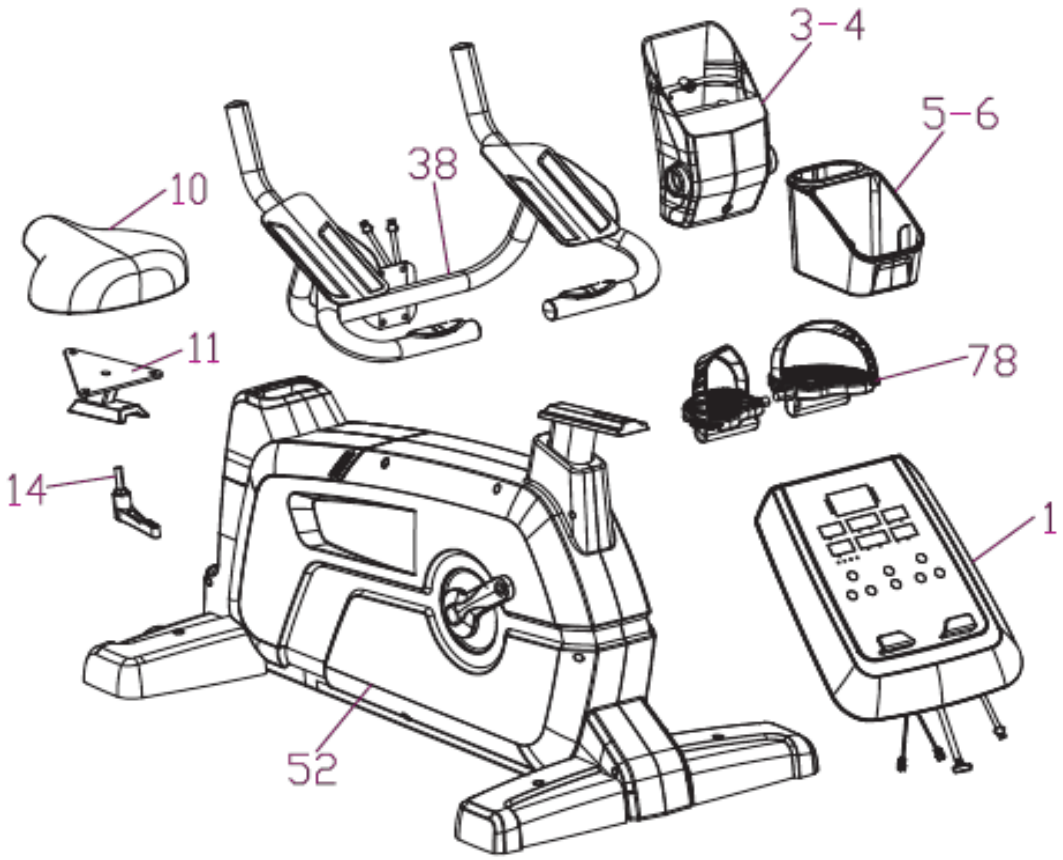
Велике складальне креслення



Мале складальне креслення

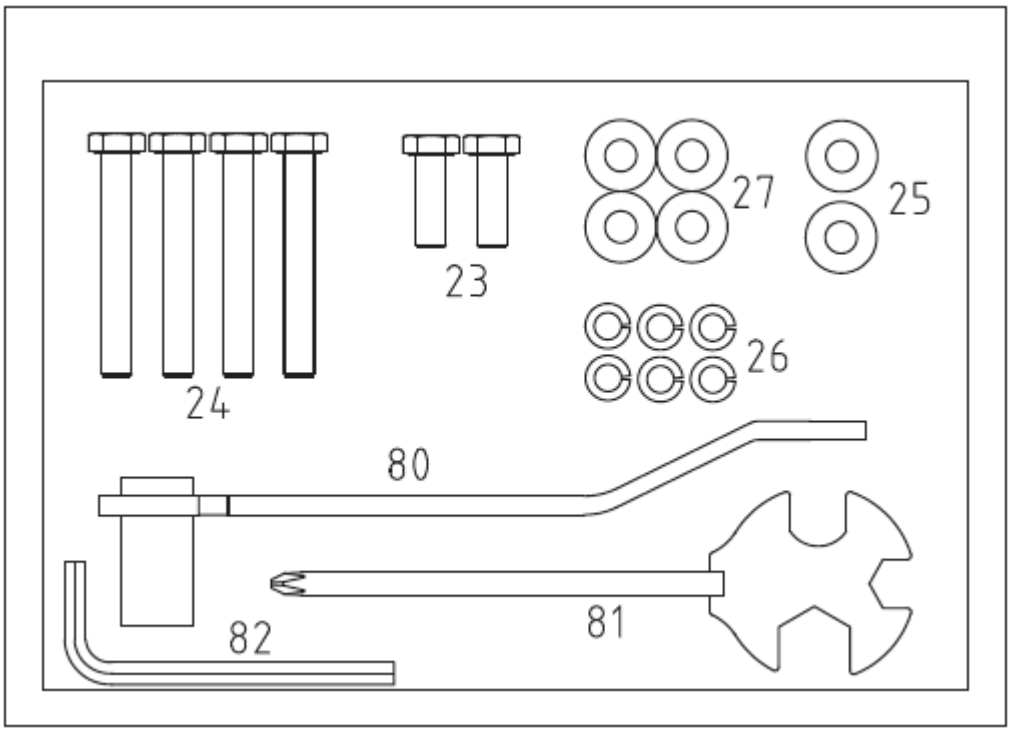


Деталі



Дет. №	Описання	Кіл-ть		Дет. №	Описання	Кіл-ть
1	Комп'ютер	1		11	Сидіння, що налаштовується	1
3-4	Тримач комп'ютера	1		14	Регулятор	1
5-6	Тримач для пляшки	1		38	Кермо	1
10	Сидіння	1		52	Рама	1

ІНСТРУМЕНТИ

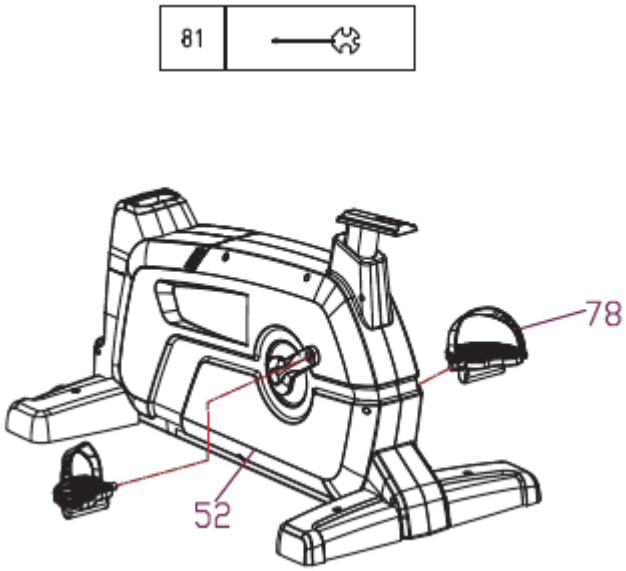
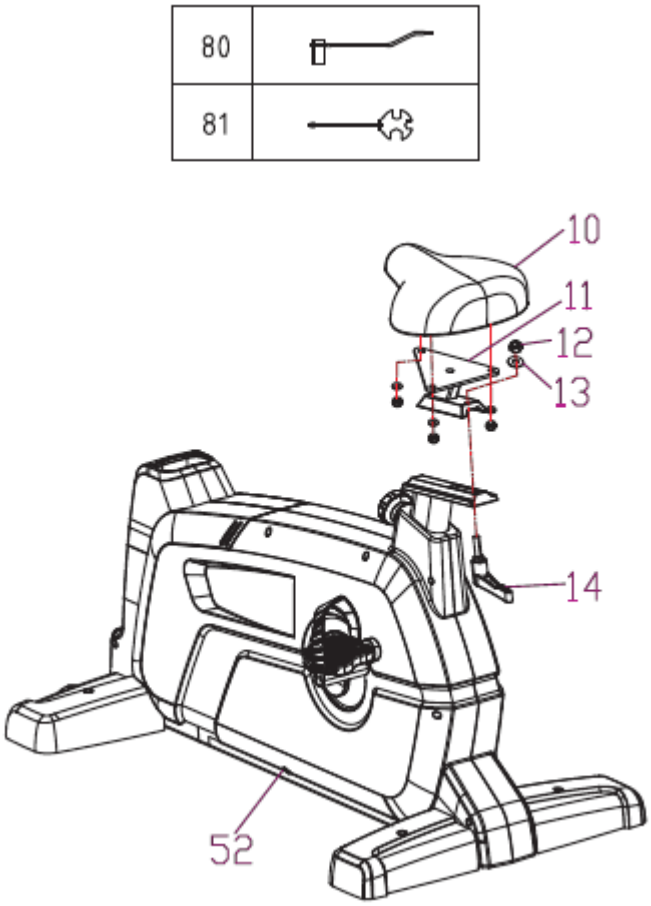


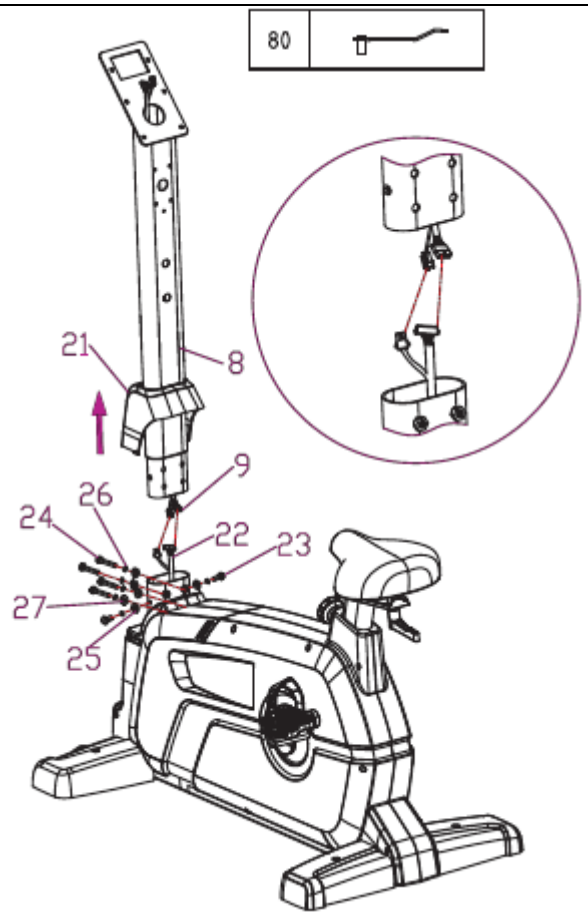
Деталь №	Описання	Кіл-ть
23	Шуруп М8*25	2
24	Шуруп М8*60	4
25	Напівкругла шайба Ф8*Ф19*2Т	2
26	Хвиляста шайба Ф8*Ф13.5*2.5Т	6
27	Плоска шайба Ф8*Ф19*2Т	1
80	Ключ	1
81	Гарпунний ключ	1
82	Шестигранний ключ	1

ІНСТРУМЕНТИ

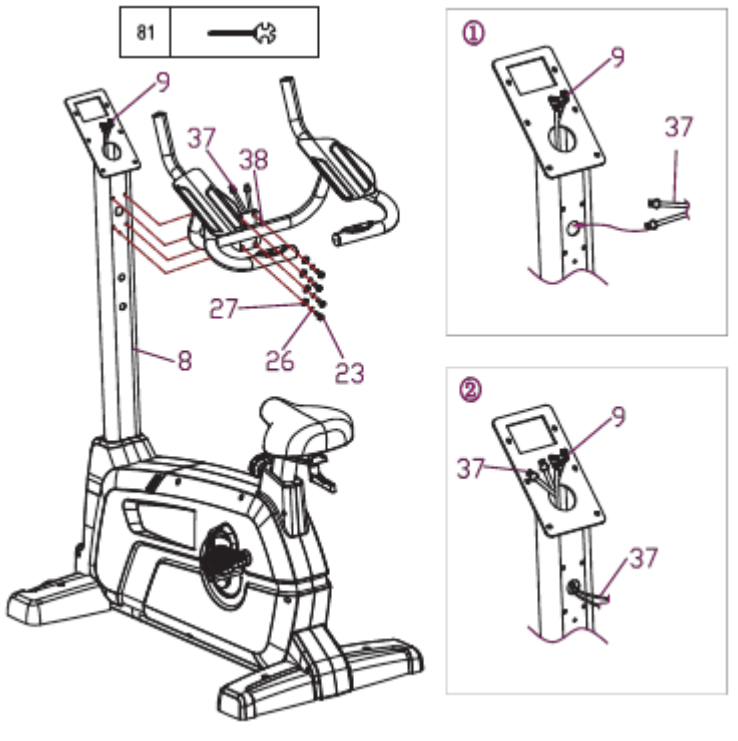
№	Описання	Матеріал	СПЕЦ.	Кіл-ть	№	Описання	Матеріал	СПЕЦ.	Кіл-ть
1	Комп'ютер			1	43	Шуруп		ST2.9*10	22
2	Шуруп		M5*12	6	44	Шуруп		3/16»*3/4»	6
3	Тримач комп'ютера			1	45	Декоративна планка			1
4	Тримач комп'ютера			1	46	Кожух			1
5	Кожух			1	47	Кожух			1
6	Кожух			1	48	Шуруп		M5*12	8
7	Шуруп		ST3.5*16	4	49	Кожух			1
8	Труба рукоятки			1	50	Кожух			1
g	Кабель			1	51	Кінцева заглушка		M14	4
10	Сидіння			1	52	Рама			1
11	Сидіння, що налаштовується			1	53	Нейлонова гайка		M20	1
12	Нейлонова гайка		M10	1	54	Панель датчика			1
13	Плоска шайба		Ф10*Ф25*2Т	1	55	Сидіння, що не налаштовується			1
14	Регулятор			1	56	Підшипник		6004	2
15	Труба для сидіння			1	57	Ремінний шків			1
16	Шуруп		M6*10	3	58	Нейлонова гайка		M6	4
17	Муфта сидіння			1	59	Плоска шайба		Ф6.5*Ф16*2Т	4
18	Муфта сидіння			2	60	Шуруп		M6*20	4
19	Пружинна шайба		Ф6.1*1.6Т	4	61	Вісь			1
20	Регулятор		M16	1	62	Ремінь		460J8	1
21	Кожух			1	63	Магніт		φ 15*2	1
22	Кабель			1	64	Пружина паразитного колеса			1
23	Шуруп		M8*25L	6	65	Опора паразитного колеса			1
24	Шуруп		M8*25L	4	66	Шуруп		ф6.2*15L	3
25	Напівкругла шайба		Ф8*Ф19*2Т	2	67	Хвиляста шайба		φ 10.2* φ 13*0.3Т	1
26	Хвиляста шайба		φ 8	10	68	Підшипник		6000	2
27	Плоска шайба		Ф8*Ф19*2Т	6	69	Паразитне колесо			1
28	Ходове колесо			2	70	Плоска шайба		Ф8*Ф14*2Т	1
29	Шуруп		M8*40	2	71	Нейлонова гайка		M8	3
30	Панель управління			1	72	Кожух			1
31	Махове колесо			1	73	Декоративна планка			1
32	Шуруп		M6*16	4	74	Тягова штанга			2
33	Хвиляста шайба		Ф6.1*1.6Т	4	75	Ліва нога			1
34	Плоска шайба		Ф6.5*Ф16*2Т	4	76	Права нога			1
35	Шуруп		ST3.5*25	2	77	Гайка		M10	2
36	Пінопластова рукоятка			1	78	Педаль			1
37	Ручка вимірювання пульсу			1	79	Кабель			1
38	Кермо			1	80	Ключ			1
39	Ручка вимірювання пульсу			2	81	Гарпунний ключ			1
40	Кожух	ABS		1	82	Шестигранний			1
41	Шуруп		ST3.9*50	7	83	Батарея			1
42	Шуруп		ST3.9*30	1	84	Батарейний блок			1

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

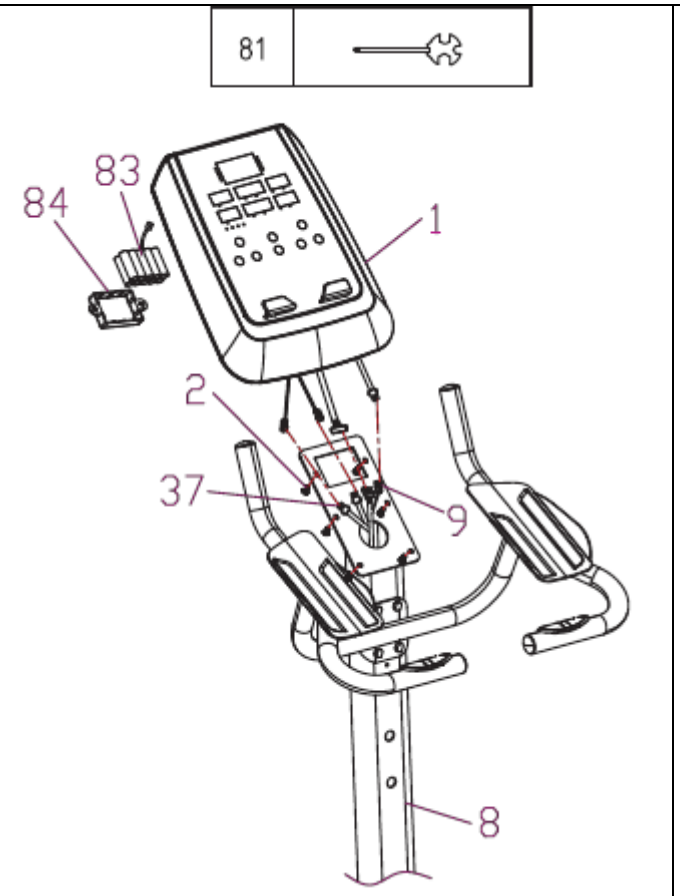
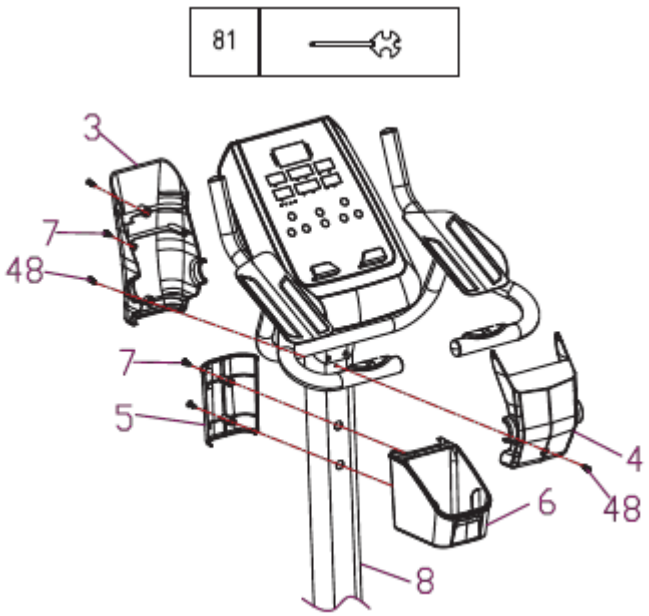
	Крок 1: Зафіксуйте стабілізатор на рамі, зверніть увагу на послідовність, що зображена на складальному кресленні.
	Крок 2: Зафіксуйте педаль на рамі, звертайте увагу на ліву та праву педаль.

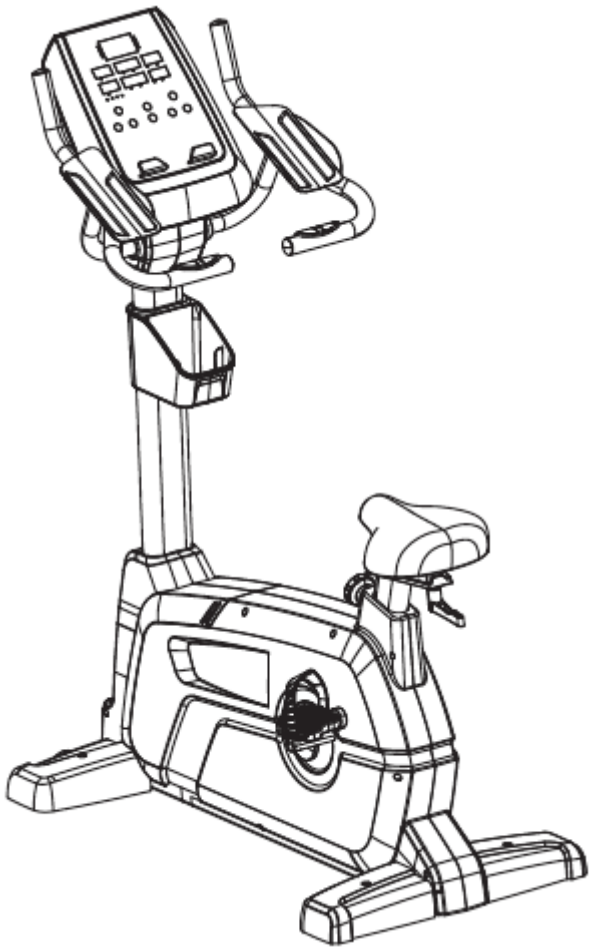


Крок 3:
Зафіксуйте раму сидіння (10), на рейці сидіння (11). Спочатку, вставте пружинні шайби, закрутіть шестигранні шурупи. Потім зафіксуйте раму сидіння (10) на рейці сидіння. Відповідно до малюнка, закрутіть регулятор подушки сидіння (14).



Крок 4:
Зафіксуйте опору керма на рамі. Вийміть шурупи із з'єднання рами та керма. Натягніть верхній кожух (21) на опору керма. З'єднайте кабелі мотору та кабелі консолі (9). Зафіксуйте опору консолі на рамі. Потім зафіксуйте шурупи, плоскі гайки та пружинні шайби. Зафіксуйте опору керма на рамі.

	Крок 5: Зафіксуйте кермо на рамі, відповідно до малюнка, спершу протягнувши кабель виміру пульсу. Відповідно до малюнка, закрутіть шурупи.
	Крок 6: З'єднайте кабелі та зафіксуйте консоль на рамі. Вставте літієву батарею (82) та кришку батарейного блоку.

	КРОК 7: Зафіксуйте на рамі тримач для пляшки. Встановіть кожух керма.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

ФУНКЦІЇ:

TIME: 0:00~ 99:00, можна встановлювати зворотний відлік.
DISTANCE: 0:00~ 99:50 км, можна встановлювати зворотний відлік дистанції.
CALORIES: 0-990, можна встановлювати зворотний відлік калорій.
PULSE: P-40-220, можна встановлювати максимальне серцебиття.
WATT: 20-300, можна встановлювати значення потужності.
РУЧНА ПРОГРАМА 1-32 рівень
PROGRAM: P1-P12
H.R.C.: 55% ~ 75% ~ 90% ~ ІНДИКАТОР (ЦІЛЬ)
ІНФОРМАЦІЯ КОРИСТУВАЧА: (U0 ~ U4)
❤ СТАТЬ: ЖІНОЧА/ЧОЛОВІЧА
❤ ВІК: 10-25-99
❤ ЗРІСТ: 100-1670-200 (СМ)
❤ ВАГА: 20-50-150 (КГ)
Що перевірити швидкість відновлення серцебиття, проводьте перевірку через деякий час. Затискайте кнопку протягом 1 хвилини, потім електронний годинник покаже фізичний стан F1 - F6.
1. Після цього перейдіть в робочий режим: вібруючий сигнал протягом 1 секунду, матричний дисплей покаже КМ в віконці U0.
2. На електронному дисплеї U0 натисніть кнопку «+/-», щоб обрати U0 ~ U4, потім для підтвердження натисніть кнопку «input/ENTER», потім встановіть стать, вік, зріст, вагу та натисніть «input/ENTER» для підтвердження.
3. Якщо ви обрали ручний режим, натисніть кнопку «input/ENTER» для підтвердження, потім натисніть кнопку « +/ - «, щоб налаштувати всі опції (наприклад, час/дистанція/серцебиття), натисніть «begin/START», щоб почати тренування. Щоб налаштовувати значення, натискайте « +/- ».
4. Якщо ви обрали інший режим, (наприклад потужність/налаштування/серцебиття), натисніть кнопку «RESET/RESET», потім натисніть кнопку « +»/» - «, щоб налаштувати всі опції. Для підтвердження обраного натисніть «input/ENTER».

Експлуатація

Серцебиття: тримайтесь за рукоятки протягом 5 секунд, щоб побачити швидкість серцебиття.
Загальна схема: налаштовуйте час/дистанцію/швидкість серцебиття, щоб встановити власний темп, кожна функція налаштовується у режимі зворотного відліку. Без встановлення значень власноруч, їх значення складаються.
Автоматичне вимкнення: в режимі очікування, при відсутності будь-якого натиску на кнопку та вхідного сигналу протягом 4 хвилин, електронний годинник автоматично вимкнеться та увійде у сплячий режим.
Натисніть яку-небудь кнопку чи зробіть який-небудь рух, щоб відновити роботу тренажера.

Описання кнопок

START: Вмикає комп'ютер.

RECOVERY: Що перевірити швидкість відновлення серцебиття, проводьте перевірку через деякий час. Затискайте кнопку протягом 1 хвилини, потім електронний годинник покаже фізичний стан F1 - F6.
+: Збільшує значення (часу/дистанції/серцебиття тощо)
- : Зменшує значення (часу/дистанції/серцебиття тощо)
RESET: Скидає значення до нуля.
ENTER: Використовується для вибору функції часу/дистанції/серцебиття/рівня та підтвердження.

Щоб почати вимірювати пульс, натисніть кнопку «restore/RECOVERY».
При вимірюванні серцебиття час відраховується від 1 до 0:00, а символ серця продовжує блимати до досягнення 0. Будь-ласка, міцно тримайтесь за рукоятки протягом 1 хвилини. Коли значення досягне 0, електронний годинник покаже рівні F1 ~ F6.

ВИМІР ПУЛЬСУ	Умови відновлення серцебиття	Не виміряне серцебиття (до та після перевірки)
F1	Відмінно	Посередні відхилення 50
F2	Дуже добре	40-49
F3	Нормальний результат	30-39
F4	Достатній	20-29
F5	Необхідно більше займатись спортом	10-19
F6	Недостатня фізична форма	Менше 10

Програма контролю швидкості серцебиття
Ця функція дозволяє контролювати швидкість серцебиття підчас тренування, використовуючи опір. Відповідно до ваших цілей є чотири рівня:

i. 55% -- дієтична програма
ii. 75% -- оздоровча програма
iii. 90% -- спортивна програма
iv. Цільова швидкість серцебиття - швидкість серцебиття встановлюється самостійну.

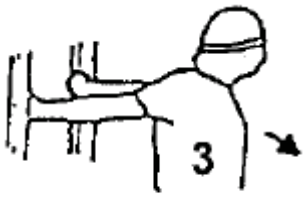
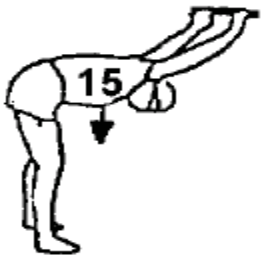
ПРИМІТКА:
1. Будь-ласка не ставте комп'ютер у вологому місці.

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

БУДЬ-ЛАСКА, ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ, ЩО ОПИСАНІ НИЖЧЕ, ЩОБ УНИКНУТИ ТРАВМ ТА/ЧИ НЕЩАСТНИХ ВИПАДКІВ.

1. ТРИМАЙТЕ ТРЕНАЖЕР В НЕДОСТУПНОМУ ДЛЯ ДІТЕЙ МІСЦІ, НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ДІТЯМ БУТИ ПОРУЧ, КОЛИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ ЦЕЙ ТРЕНАЖЕР.
2. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТОЯЧИ.
3. НЕ ТРЕНУЙТЕСЬ В ШИРОКОМУ ОДЯГУ, ШИРОКИХ ШТАНАХ ЧИ СПІДНИЦЯХ.
4. ЗАВЖДИ ВДЯГАЙТЕ СПОРТИВНЕ ЧИ ТЕНІСНЕ ВЗУТТЯ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ.
5. ПОСТАВТЕ ТРЕНАЖЕР НА РІВНУ ТВЕРДУ ПОВЕРХНЮ.
6. МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА: 180 КГ.
7. ГАЛЬМІВНА СИСТЕМА ТРЕНАЖЕРА ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ШВИДКОСТІ.
8. ЦЕЙ ТРЕНАЖЕР РОЗРОБЛЕНИЙ ТІЛЬКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ВДОМА.
9. ПЕРЕД КОЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ПЕРЕКОНУЙТЕСЬ, ЩО ВСІ ШУРУПИ НА ТРЕНАЖЕРІ ЗАКРУЧЕНІ. ЯКЩО ВИ ВИЯВИЛИ ЯКІ-НЕБУДЬ ДЕФЕКТИ, НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТРЕНАЖЕР ПОКИ НЕ ВІДРЕМОНТУЄТЕ ЙОГО.
10. ГАЛЬМІВНА ПІДКЛАДКА ЗНОШУЄТЬСЯ ШВИДШЕ ВСЬОГО. ПЕРЕД ТИМ, ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ, ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ВОНИ ПРАЦЮЮТЬ.
11. БЕЗПЕЧНІСТЬ ТРЕНАЖЕРА ЗБЕРІГАЄТЬСЯ ТІЛЬКИ ПРИ РЕГУЛЯРНІЙ ПЕРЕВІРЦІ НА ПОШКОДЖЕННЯ ТА ЗНОШЕННЯ.
12. ЦЕЙ ТРЕНАЖЕР НЕ ПРИЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЦІЛЯХ.

ВПРАВИ НА РОЗІГРІВ

		
15 секунд на кожну руку	20 секунд	20 секунд
25 секунд	20 секунд	20 секунд
30 секунд	25 секунд на кожну ногу	30 секунд
20 секунд	5 секунд х 3 рази	20 секунд
		
20 секунд на кожну ногу	5 разів	15 секунд

BS3826