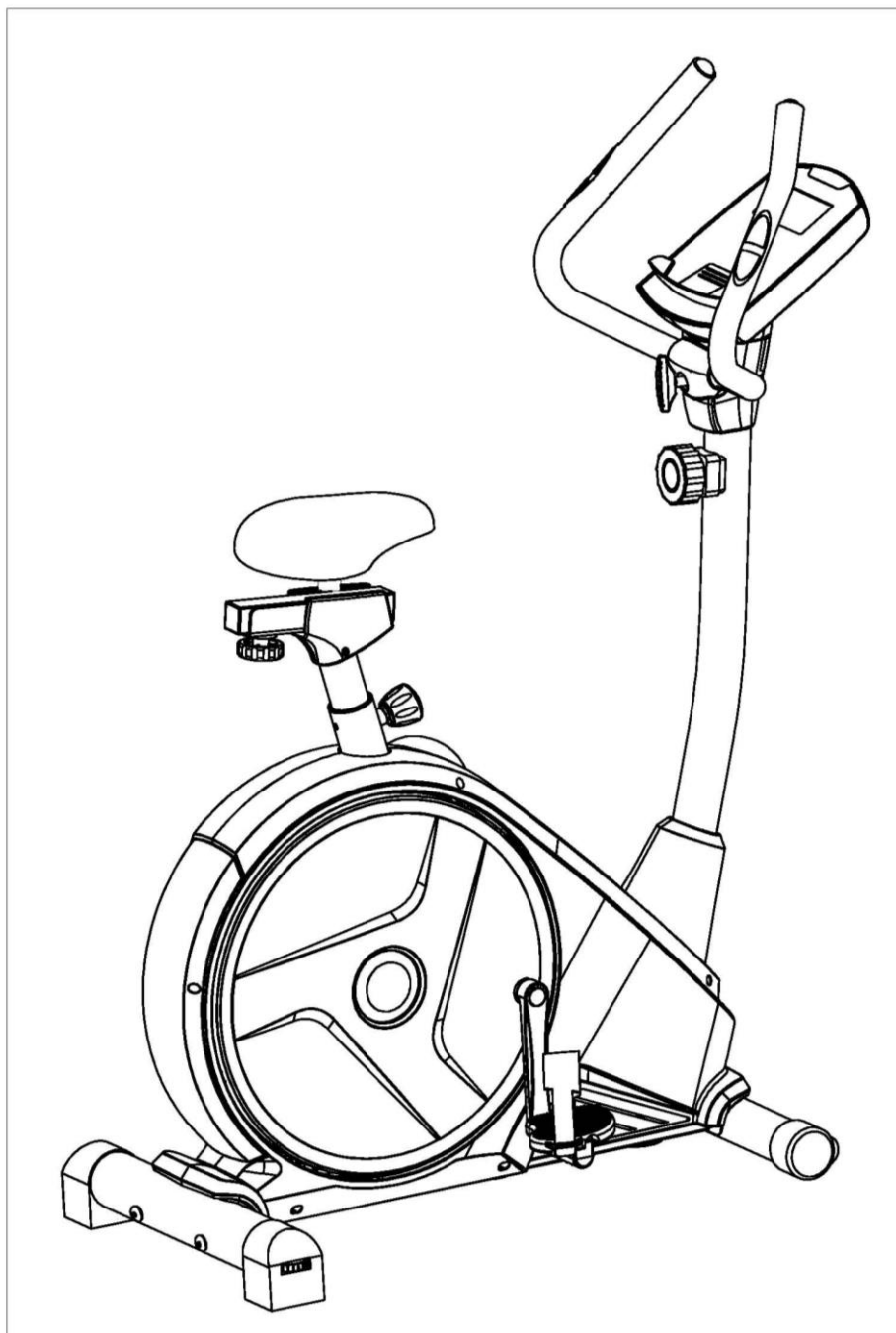


Магнітний вертикальний велотренажер *FitLogic BK8731*

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО !

Будь ласка, перед початком використання цього виробу уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть це керівництво для подальшого використання. Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від ілюстрацій і можуть бути змінені без попередження.

Перед тим як розпочати

Дякуємо за придбання цього продукту! Для вашої безпеки та користі уважно прочитайте цей посібник перед початком використання.

Перед монтажем витягніть компоненти з коробки та переконайтеся, що всі перелічені частини в наявності. Інструкції з монтажу описані на наступних етапах і в ілюстраціях.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

ОБОВ'ЯЗКОВО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ КЕРІВНИЦТВО ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧНЕТЕ ПРАЦЮВАТИ З ВАШИМ ОБЛАДНАННЯМ. ЗОКРЕМА, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА НАСТУПНІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

01- Перед першим початком використання обладнання перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтеся, що тренажер знаходиться в безпечному стані.

02- Встановлюйте обладнання в сухому місці, якомога далі від вологи та води.

03 - Розташуйте під обладнанням відповідну основу (наприклад, гумовий килимок, дерев'яну дошку тощо), щоб уникнути бруду та ін.

04- Перед початком навчання видаліть всі об'єкти в радіусі 2 метри від обладнання.

05- НЕ використовуйте агресивні чистячі засоби для чищення продукту. Використовуйте спеціально призначені інструменти або власні засоби для монтажу або ремонту будь-яких частин машини. Видаляйте краплі поту з машини відразу після закінчення тренування.

06 – Неправильне або надмірне тренування може впливати на стан вашого здоров'я. Перед початком занять зверніться до лікаря. Він може визначити максимальне значення (показника серцевого ритму, навантаження, тривалість навчання тощо), до якого ви можете дотримуватися та отримувати точну інформацію під час тренування. Це обладнання не підходить для терапевтичних цілей.

07- Займайтеся тільки на справному обладнанні. Для будь-яких необхідних ремонтів використовуйте лише оригінальні запасні частини.

08- Ця машина може бути використана для одночасного навчання тільки однієї людини.

09- Одягайте одяг та взуття, які підходять для тренування на тренажері. Ваша тренувальна обув повинна відповідати типу занять.

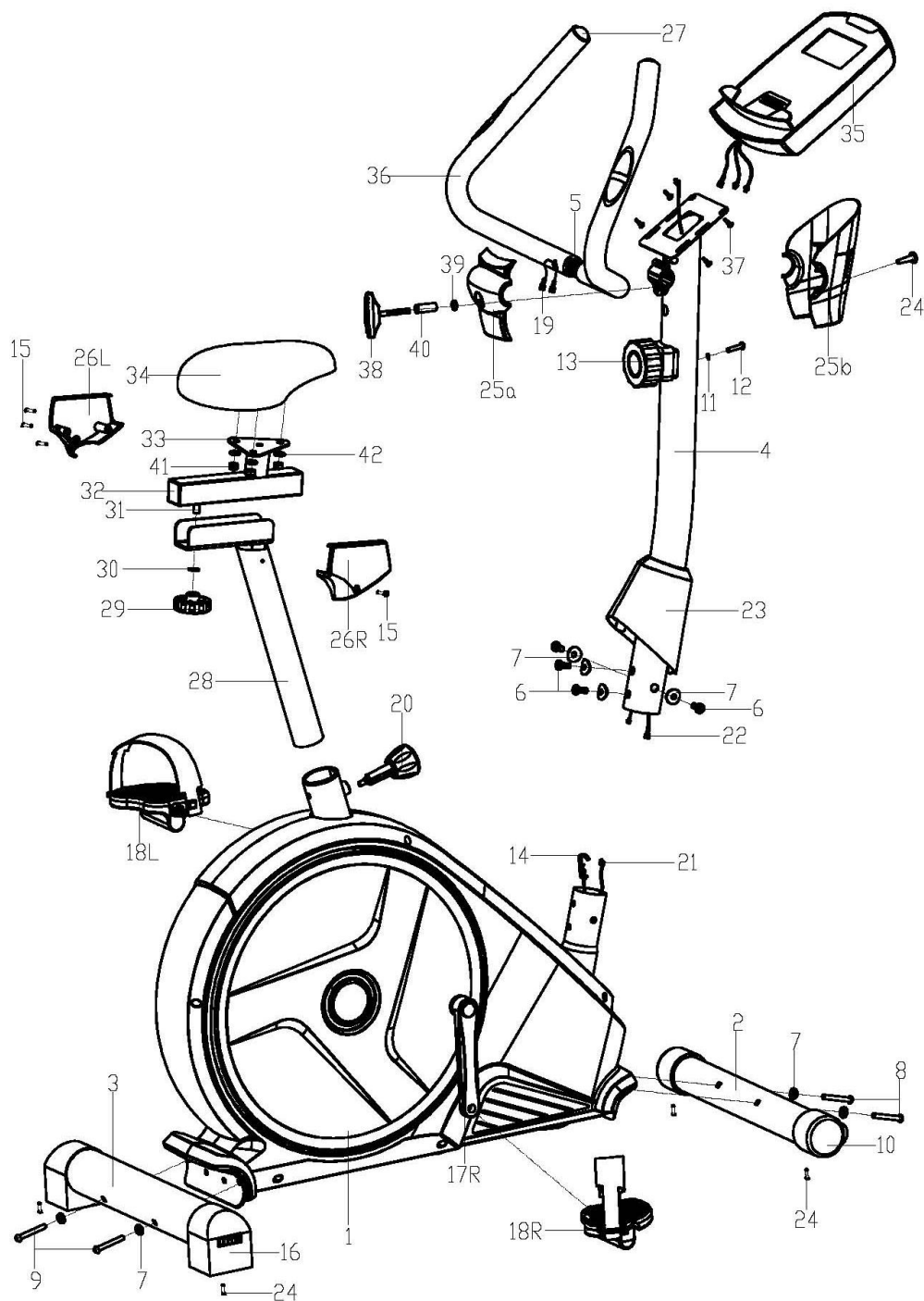
10- Якщо у вас є відчуття запаморочення, хвороби або інших аномальних симптомів, будь ласка, припиніть тренування та зверніться до лікаря якнайшвидше.

11- Люди, такі як діти та інваліди, повинні використовувати машину тільки в присутності іншої особи, яка може надати допомогу та поради.

12 - Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Машина оснащена регульованою ручкою, яка може регулювати опір. Щоб зменшити опір, поверніть ручку регулювання для налаштування опору до рівня 1. Для підвищення опору, поверніть регулятор для налаштування опору до рівня 15.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАНЬ ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ВАШОГО ЛІКАРЯ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВЕ ДЛЯ ОСІБ ПІСЛЯ 35-РІЧНОГО ВІКУ З ОСОБИСТИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВ'Я. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОРИСТАННЯ БУДЬ-ЯКОГО ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЮ ІНСТРУКЦІЮ / Максимальна вага користувача: 130 кг



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1	22	Дріт сенсору	1
2	Передня нижня трубка	1	23	Кришка поручня	1
3	Задня нижня трубка	1	24	Гвинт ST4.2×18	5
4	Стійка руля	1	25a/b	Кришка комп'ютера	1 pr
5	Поручень	1	26L/R	Захисний щиток для стійки сидіння	1 pr
6	Болт M8×18	4	27	Кругла кінцева заглушка	2
7	Дугова шайба Φ8×1.5×Φ25	8	28	Стійка сидіння	1
8	Хрестовий болт M8×L72	2	29	Ручка	1
9	Хрестовий болт M8×L90	2	30	Плоска шайба D10×Φ25×2	1
10	Передня кінцева заглушка	2	31	U-образний повзунок	1
11	Дугова шайба	1	32	Квадратна кінцева заглушка	2
12	Хрестовий гвинт	1	33	Повзунок сидіння	1
13	Контролер напруги	1	34	Сидіння	1
14	Кабель напруги	1	35	Комп'ютер	1
15	Гвинт ST4.2×12	4	36	Пінна накладка	2
16	Задня кінцева заглушка	2	37	Поперечний гвинт	4
17L/R	Кривошип	1 па ра	38	Ручка	1
18L/R	Педаль	1 па ра	39	Плоска шайба D8×Φ13×1.5	1
19	Кабель пульсу	2	40	Втулка Φ13×2×35	1
20	Штифт ручки	1	41	Нейлонова гайка	3
21	Кабель сенсору	1	42	Плоска шайба	3

ПРИМІТКА:

Більшість перелічених запчастин для збірки були упаковані окремо, але деякі елементи обладнання були попередньо встановлені в деталях складання. У цих випадках просто видаліть та переінсталюйте вузли обладнання як потрібно.

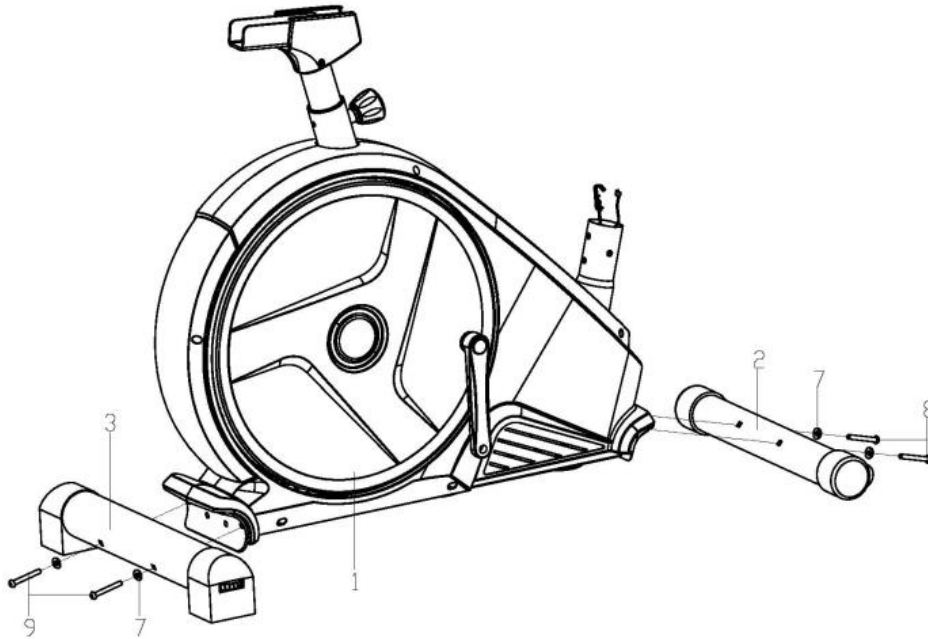
Зверніться до окремих кроків збірки та занотуйте всі попередньо встановлені пристрої.

ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

Крок 1.

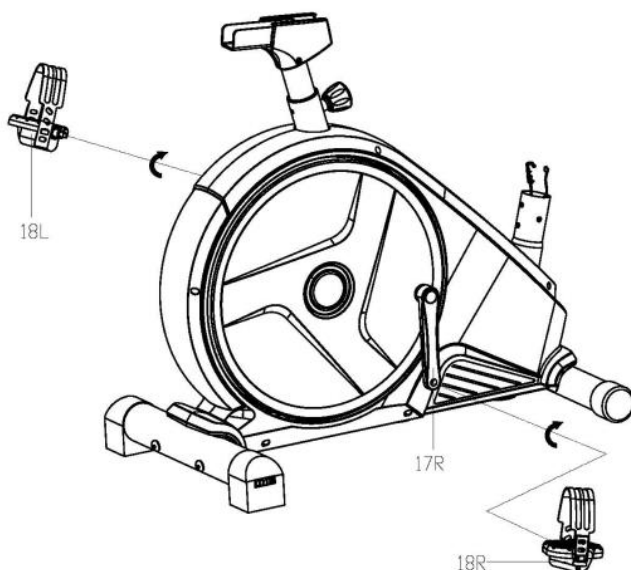
Прикріпіть передню нижню трубку (2) до головної рами (1) за допомогою гвинтового болта (8) і дугової шайби (7).

Прикріпіть задню нижню трубку (3) до головної рами (1) за допомогою гвинтового болта (9) і дугової шайби (7).



Крок 2.

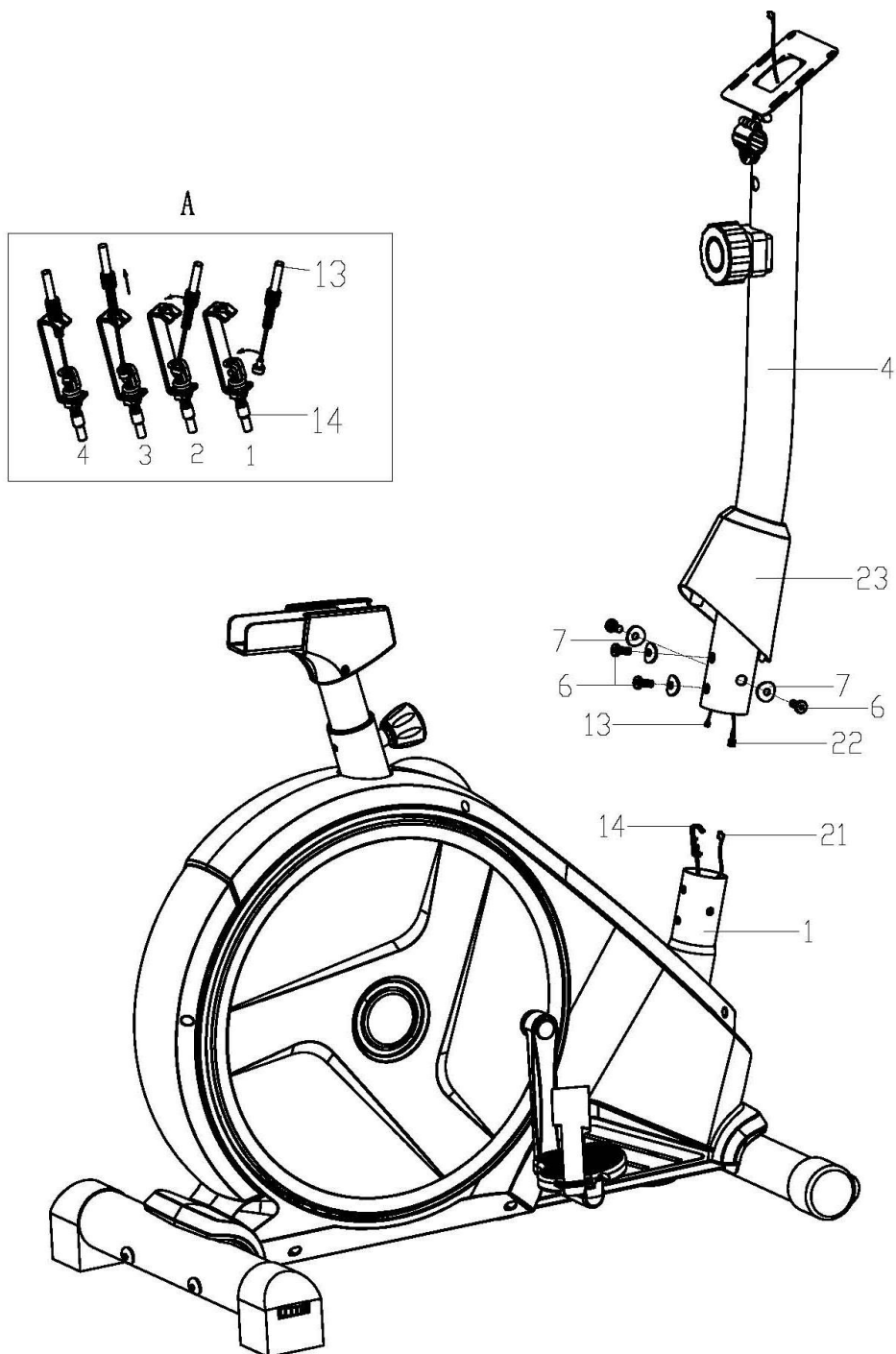
Прикріпіть педаль (18L / R) до кривошипа (17L / R) відповідно. **Примітка:** зафіксуйте ліву педаль за годинниковою стрілкою і зафіксуйте праву педаль у напрямку проти годинникової стрілки, як показано на малюнку. Потім переконайтеся, що педаль (18L / R) зафіксована, інакше вона буде заламана.



Крок 3.

Поставте кришку поручня (23) на стійку руля (4). Правильно під'єднайте дрiт сенсорного датчика (22) з проводом датчика (21) i правильно під'єднайте кабель напруги (14) до регулятора напруги (13) як зображено на малюнку.

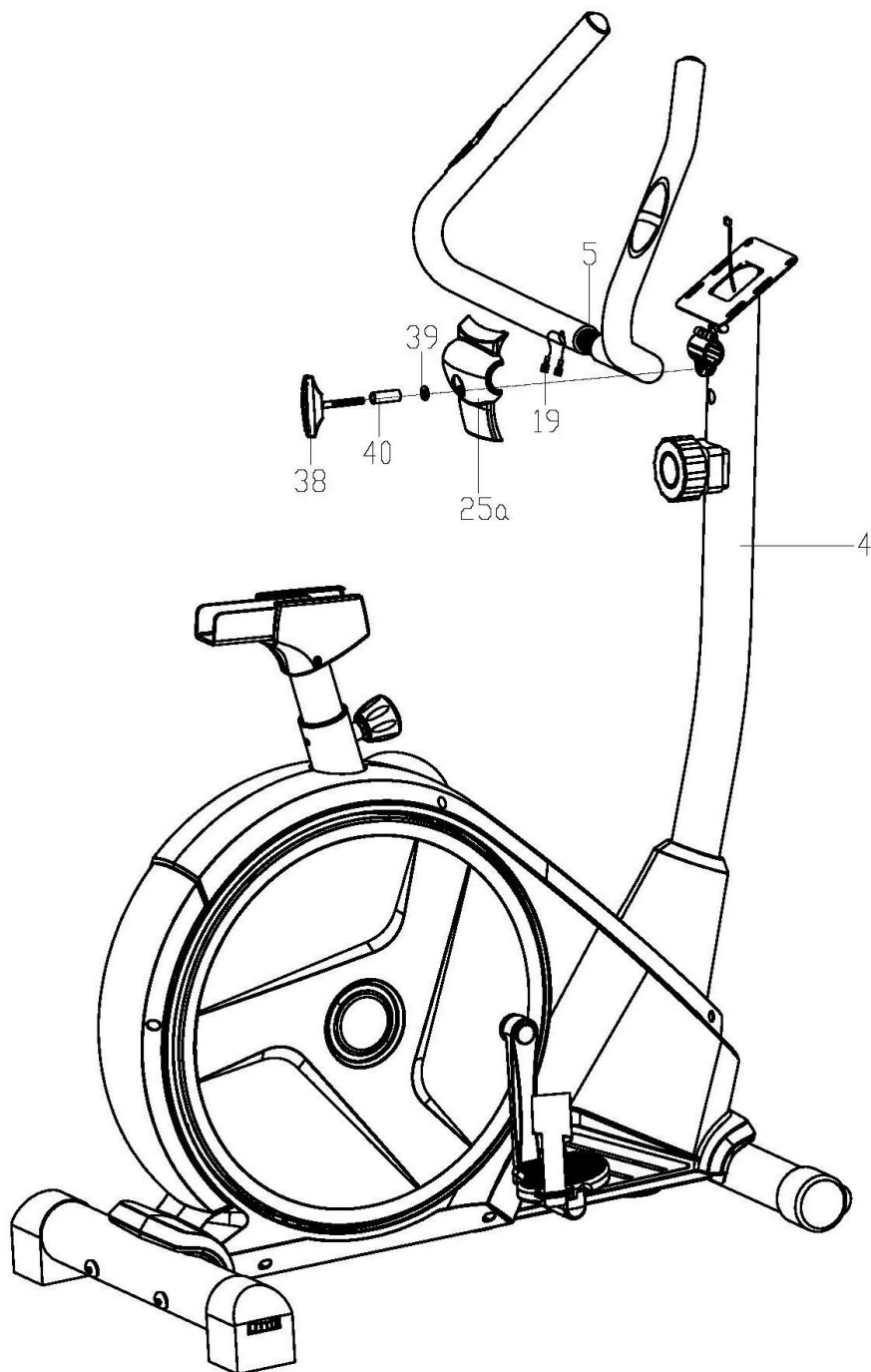
Прикріпіть стійку руля (4) до основної рами (1) за допомогою шестигранних болтів (6) i дугових шайб (7). Потім посуньте кришку стійки поручня (23) i встановіть її на місце.



Крок 4.

Вставте імпульсні дроти (19) через отвір на стійці поручня (4) і витягніть їх з верхньої частини стійки комп'ютера.

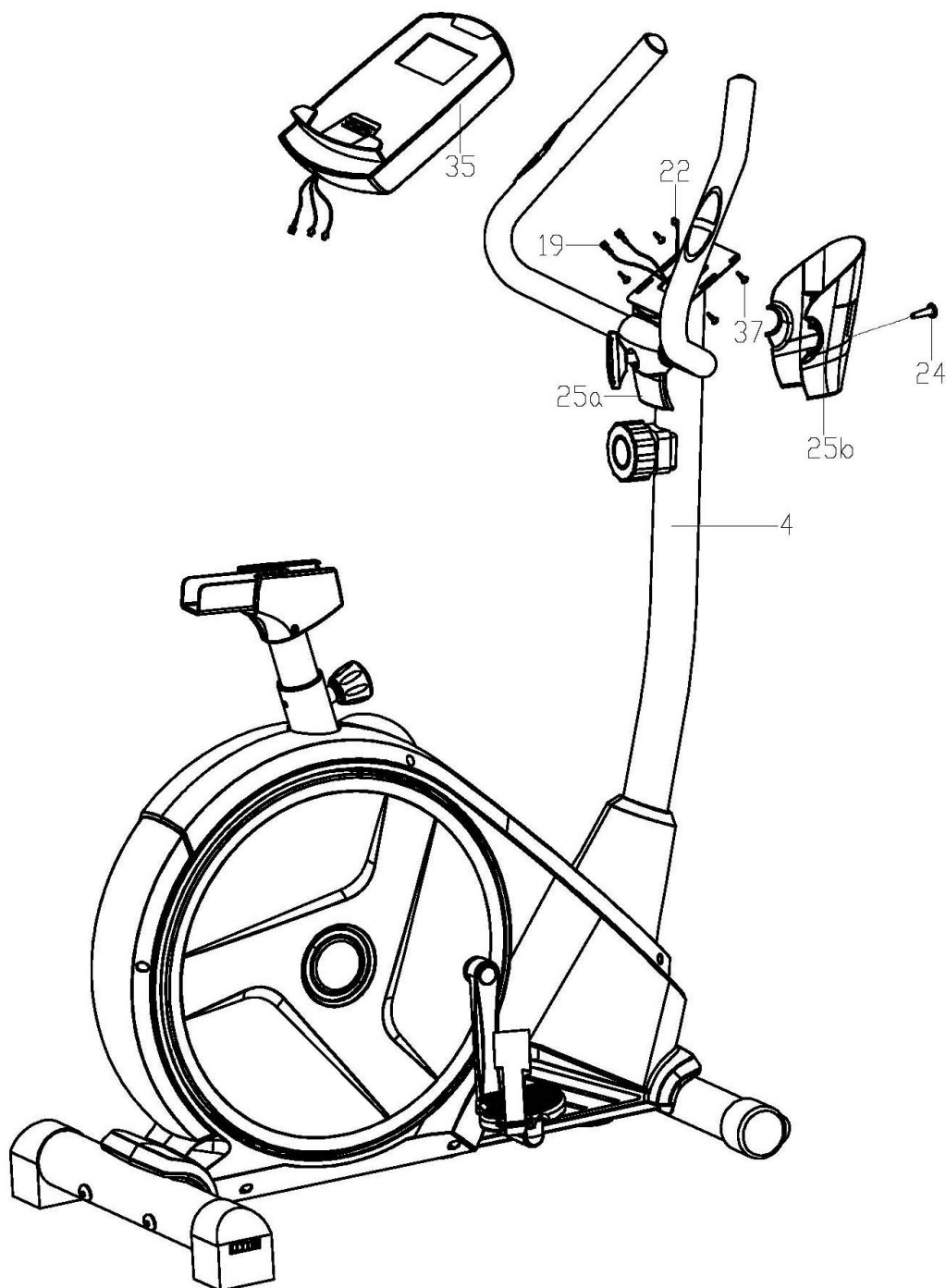
Прикріпіть поручень (5) до стійки (4) через ручку (38), втулку (40), кришку комп'ютера (25a) та плоску шайбу (39).



Крок 5.

Під'єднайте сенсорний дрiт (22) та iмпульсний дрiт (19) за допомогою проводiв комп'ютера (35), а потiм встановiть комп'ютер (35) на стiйку комп'ютера на стiйцi поручня (4) за допомогою поперечного гвинта (37).

Мiцно зафiксуйте кришку ручки та комп'ютера (25a / b) на стiйцi (4) за допомогою гвинта з поперечною нарiзкою (24).

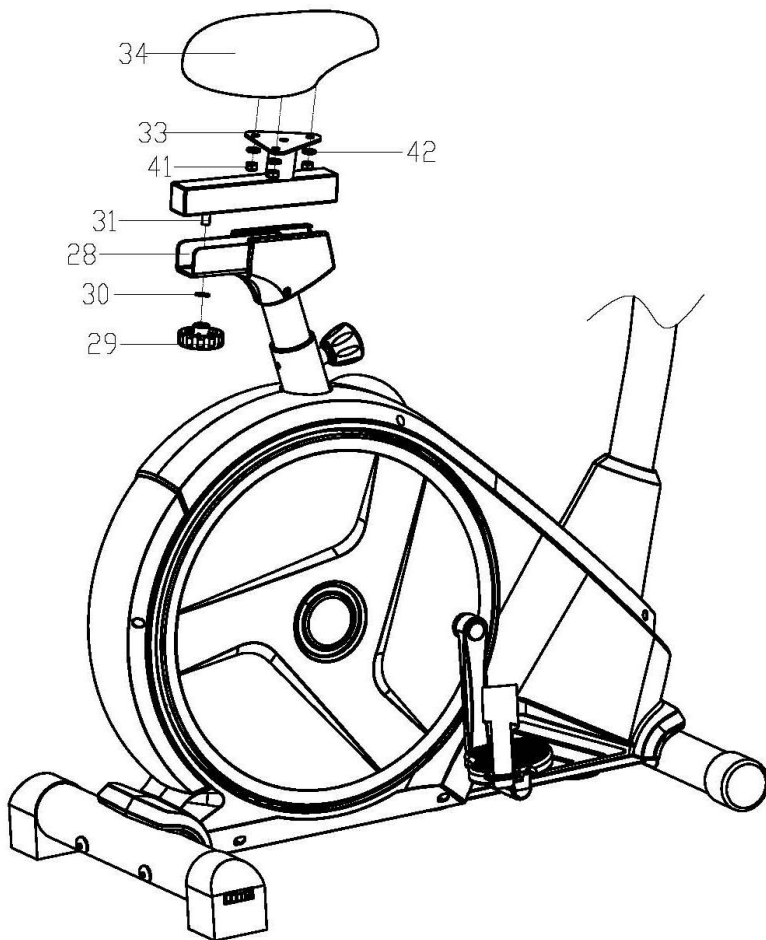


Крок 6.

Зафіксуйте повзунок сидіння (33) до стійки сидіння (28) за допомогою ручки (29), плоскої шайби (30) і U-подібного повзунка (31).

Зафіксуйте сидіння (34) до повзунка сидіння (33) за допомогою плоскої шайби (42) та нейлонових гайок (41).

Примітка: Перед переміщенням завжди переконайтесь, що сидіння (34) щільно зафіксовано на повзунку (33).



РОЗІГРІВ та ОХОЛОДЖЕННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ і охолодження. Робіть всю програму не менше двох і бажано три рази на тиждень, відпочиваючи день між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

РОЗІГРІВ

Мета розігрівання - підготувати організм до фізичних вправ і мінімізувати травми. Розігрійтеся протягом двох-п'яти хвилин перед тренування або перед аеробними навантаженнями. Виконуйте вправи, які підвищують серцевий ритм і зігрівають робочі м'язи. Це може включати жваву ходьбу, біг підтюпцем, стрибки у гору, стрибки зі скакалкою та біг на місці.

РОЗТЯГУВАННЯ

Розтягування після силових або аеробних тренувань ,коли ваші м'язи теплі, дуже важливі. В цей час м'язи легше розтягуються через підвищену температуру тіла, що значно знижує ризик травм. Розтягування слід тримати від 15 до 30 секунд. НЕ ПЕРЕСТАРАЙТЕСЯ.



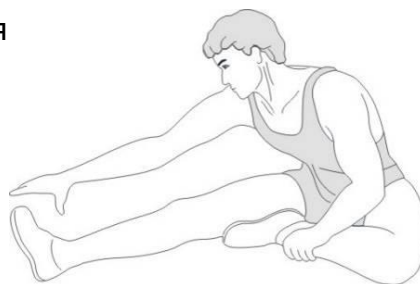
Бокове
розтягування



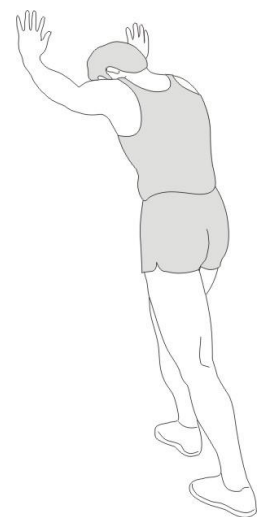
Торкання
кінчиків



Розтягування
внутрішнього стегна



Розтягування підколінного
сухожилля



Розтягування
ахіллових м'язів

Пам'ятайте, що перед початком будь-якої програми тренувань завжди потрібно проконсультуватися з лікарем

ОХОЛОДЖЕННЯ

Метою охолодження є повернення тіла до нормального або близького до нормального стану спокою в кінці кожного заняття. Правильне охолодження повільно

знижує частоту серцевих скорочень і дозволяє крові повернутися до серця.