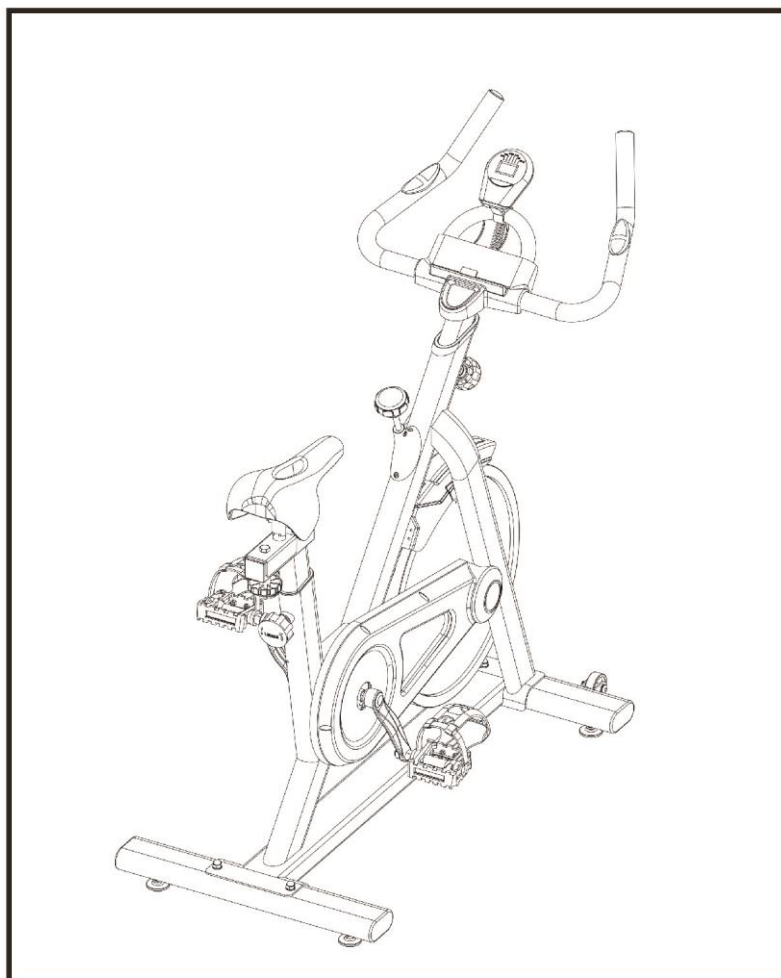


GetActive

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Велотренажер
GetActive Wheel
ES-7021



Содержание

Информация по технике безопасности.....	3
Детали и компоненты.....	4
Руководство по сборке.....	7
Режимы работы компьютера.....	12
Информация об упражнениях.....	14
Уход и обслуживание.....	15

1. Информация по технике безопасности

Внимание! Пожалуйста, прочитайте это руководство полностью перед сборкой или использованием.

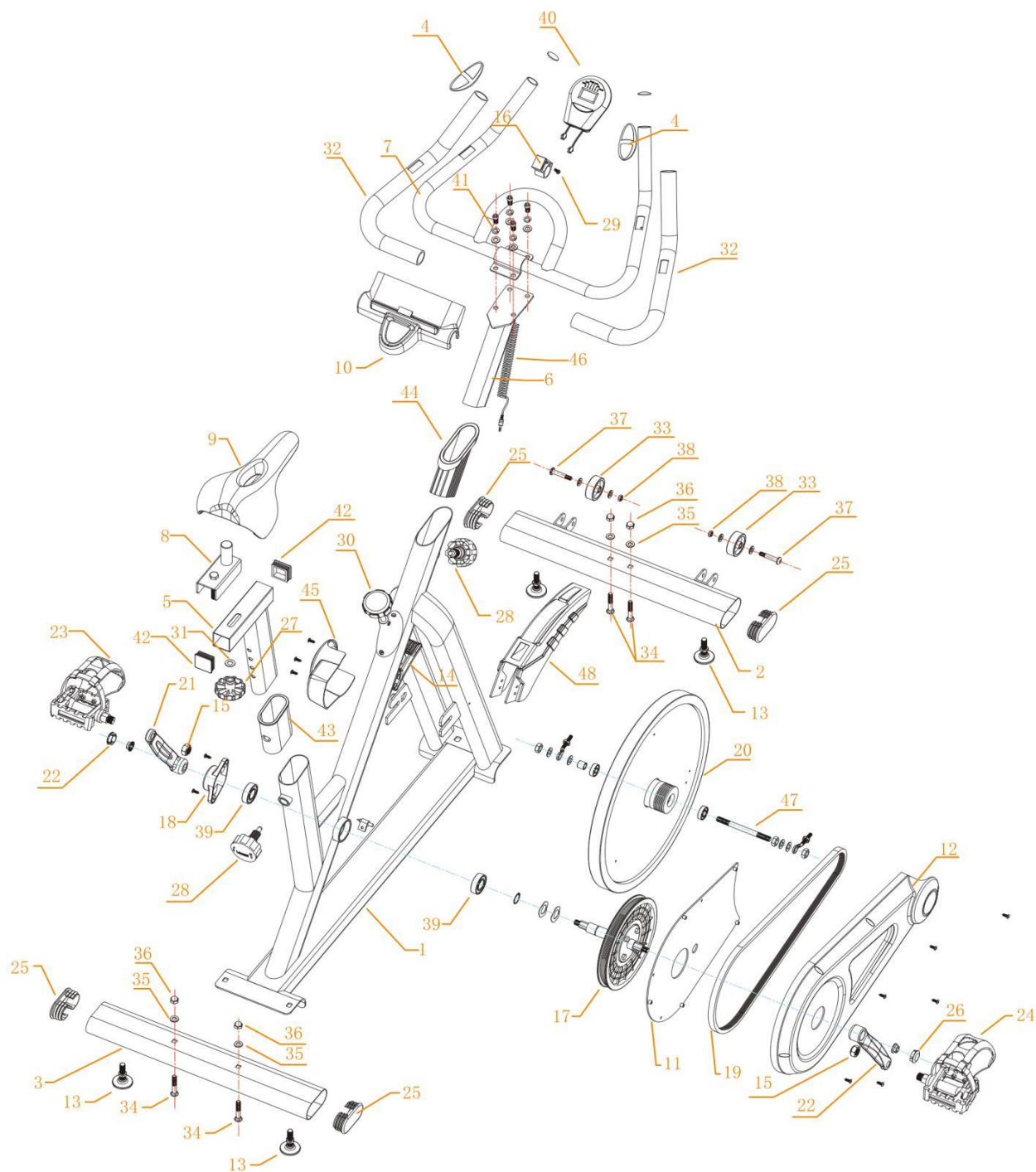
Сборка

- Убедитесь, что в комплекте есть все инструменты для сборки и составные части конструкции. Некоторые компоненты для облегчения сборки были предварительно собраны производителем.
- Не подпускайте к месту сборки детей и домашних животных. В комплекте есть мелкие детали, которыми можно подавиться, если их проглотить.
- Перед сборкой убедитесь, что для монтажа и установки тренажера достаточно пространства.
- Собирайте оборудование максимально близко к тому месту, где оно будет использоваться.
- Собирайте тренажер на чистой ровной поверхности.
- Утилизируйте оставшийся после сборки мусор осторожно и ответственно.

Использование

- Этот тренажер предназначен для домашнего использования. Оборудование не предназначено для коммерческого и медицинского использования.
- Перед началом тренировок всегда делайте упражнения на растяжку, чтобы правильно разогреться.
- Если во время тренировок вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или другие неприятные ощущения, прекратите занятия и немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Тренажер предназначен для одного пользователя. Два и более человек не могут тренироваться на оборудовании одновременно.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- При выполнении упражнений всегда надевайте подходящую спортивную одежду. Не носите свободную или мешковатую одежду, так как она может застрять в оборудовании. Надевайте спортивную обувь, чтобы защитить ноги во время тренировки.
- Не размещайте острые предметы вокруг оборудования.
- Заниматься на тренажере могут пользователи с весом до 110 килограммов.

2. Детали и компоненты



№	Наименование	К- во	№	Наименование	К- во
01	Основная рама	1	25	Заглушка трубки стабилизатора	4
02	Передний стабилизатор	1	26	Заглушка	2
03	Задний стабилизатор	1	27	Задняя ручка	1
04	Датчики сердцебиения	2	28	Завинчиваемая ручка	2
05	Стойка сиденья	1	29	Винт	1
06	Передняя вертикальная опора	1	30	Ручка экстренной остановки и регулировки нагрузки	1
07	Подлокотник	1	31	Прокладка	1
08	Регулировка горизонтального положения сиденья	1	32	Изоляция подлокотника	2
09	Сиденье	1	33	Подвижное колесо	2
10	Держатель для мобильного телефона	1	34	Винт М8-53	4
11	Левый защитный щиток цепи	1	35	Прокладка D8	4
12	Правый защитный щиток цепи	1	36	Гайка М8	4
13	Опорная заглушка стабилизатора	4	37	Болт М8-45	2
14	Валик тормоза	1	38	Контргайка М8	4
15	Контргайка	2	39	Подшипник	2
16	Фиксатор компьютера	1	40	Монитор компьютера	1
17	Ременной шкив	1	41	Винт М8	4
18	Резиновая заглушка	1	42	Заглушка трубы	2
19	Ремень	1	43	Патрубок вертикальной стойки сиденья	1
20	Колесо	1	44	Верхний патрубок основной рамы	1
21	Левый рычаг педали	1	45	Заглушка подшипника маховика	1

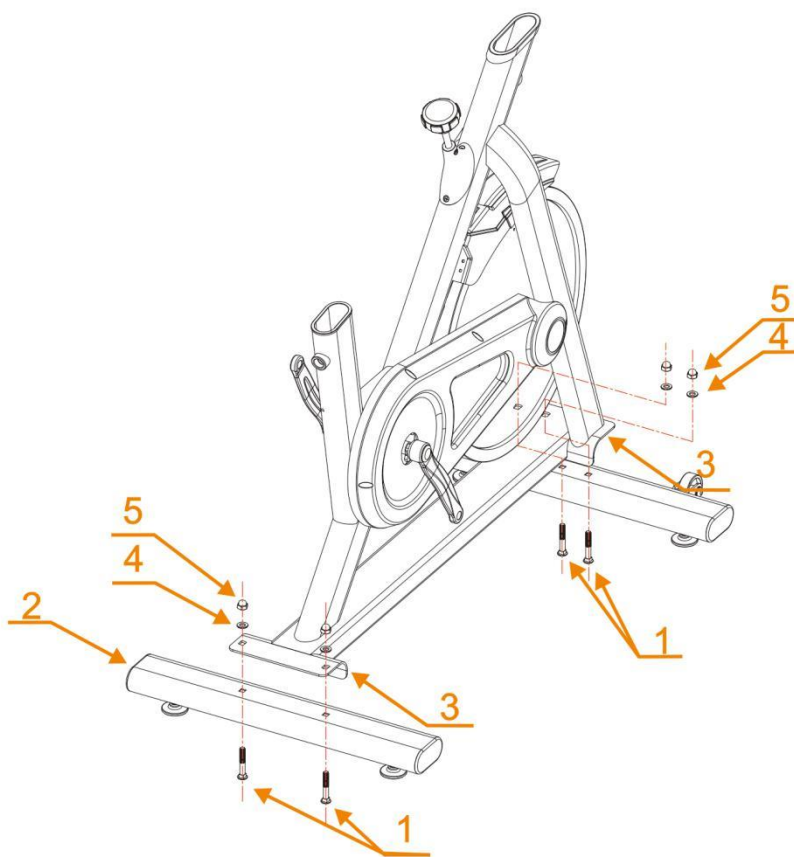
22	Правый рычаг педали	1	46	Проводная линия	1
23	Левая платформа педали	1	47	Ось	1
24	Правая платформа педали	1	48	Щиток маховика	1

3. Руководство по сборке

Шаг 1:

Прикрепите передний и задний стабилизаторы (2) к основному корпусу (3) с помощью болтов (1), шайб (4) и гаек (5).

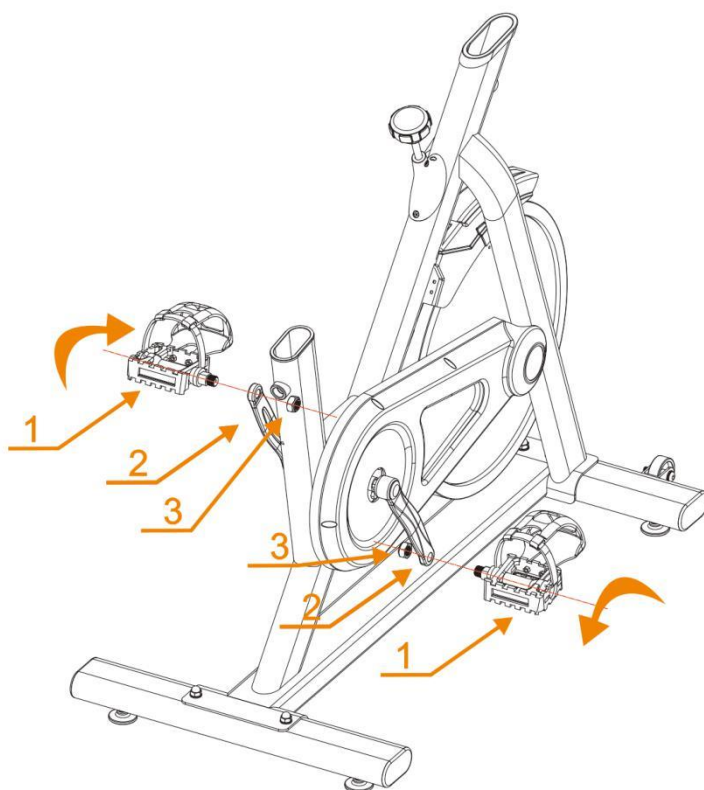
Примечание: пожалуйста, отрегулируйте положение тренажера так, чтобы он был сбалансирован.



Шаг 2:

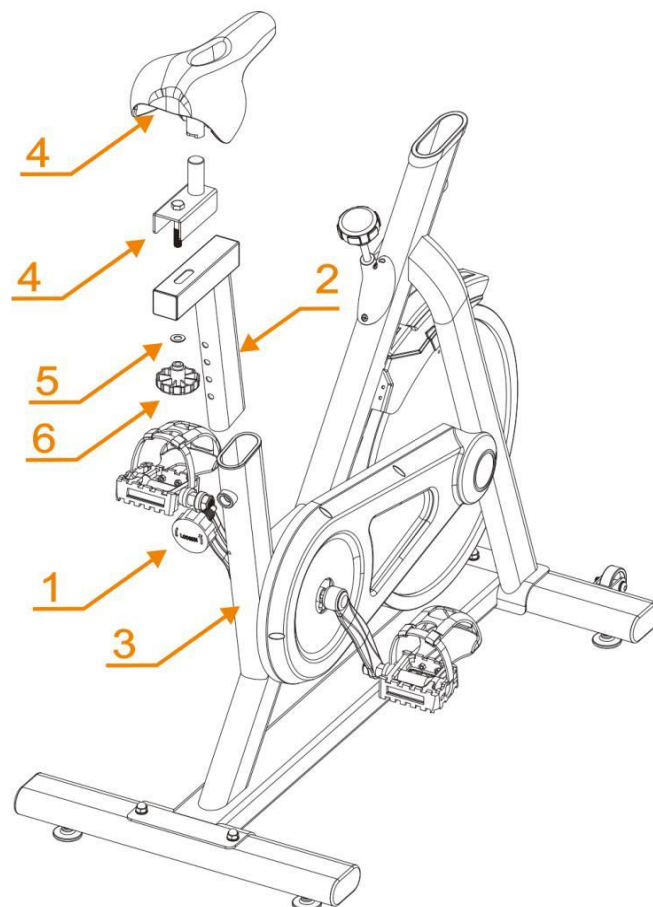
Соедините рычаги (2) и платформы педалей (1), как показано на схеме ниже.

Примечание: Элементы левой педали помечены буквой «L», а элементы правой – буквой «R». Зафиксируйте левую педаль, повернув ее против часовой стрелки, затем закрепите правую педаль, также повернув ее по часовой стрелке.



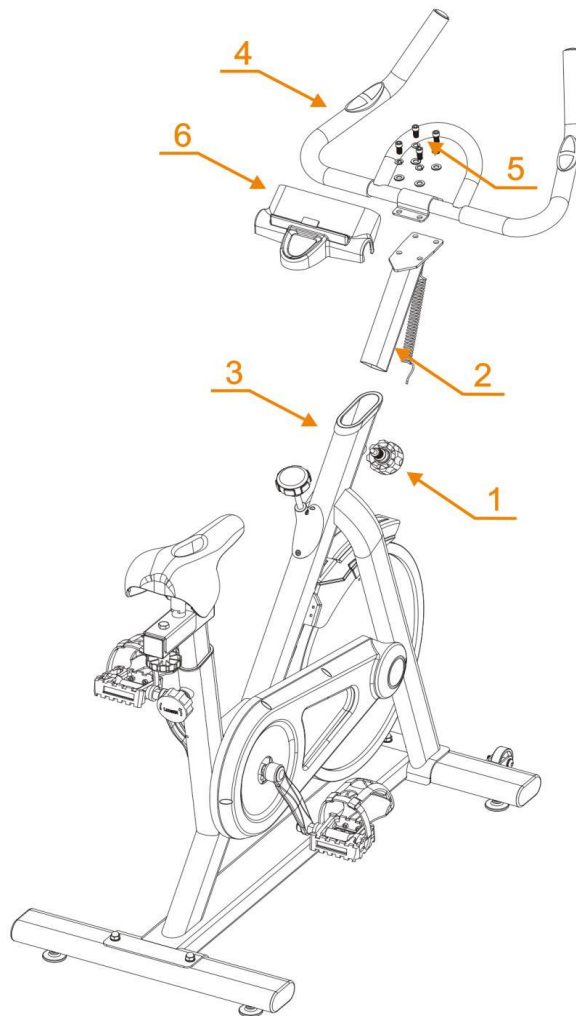
Шаг 3:

Установите сиденье на стойку опоры, закрепите, затянув стопорные гайки (предварительная установка на седло).



Шаг 4:

Выньте фиксирующую ручку (1) из основной стойки корпуса. Вставьте верхнюю переднюю опору (2) в основную стойку корпуса. Отрегулируйте верхнюю переднюю опору до нужной высоты, затем затяните фиксирующую ручку (1). Установите держатель для мобильного телефона (6) и поручень (4) с помощью крепежа (5).



Шаг 5:

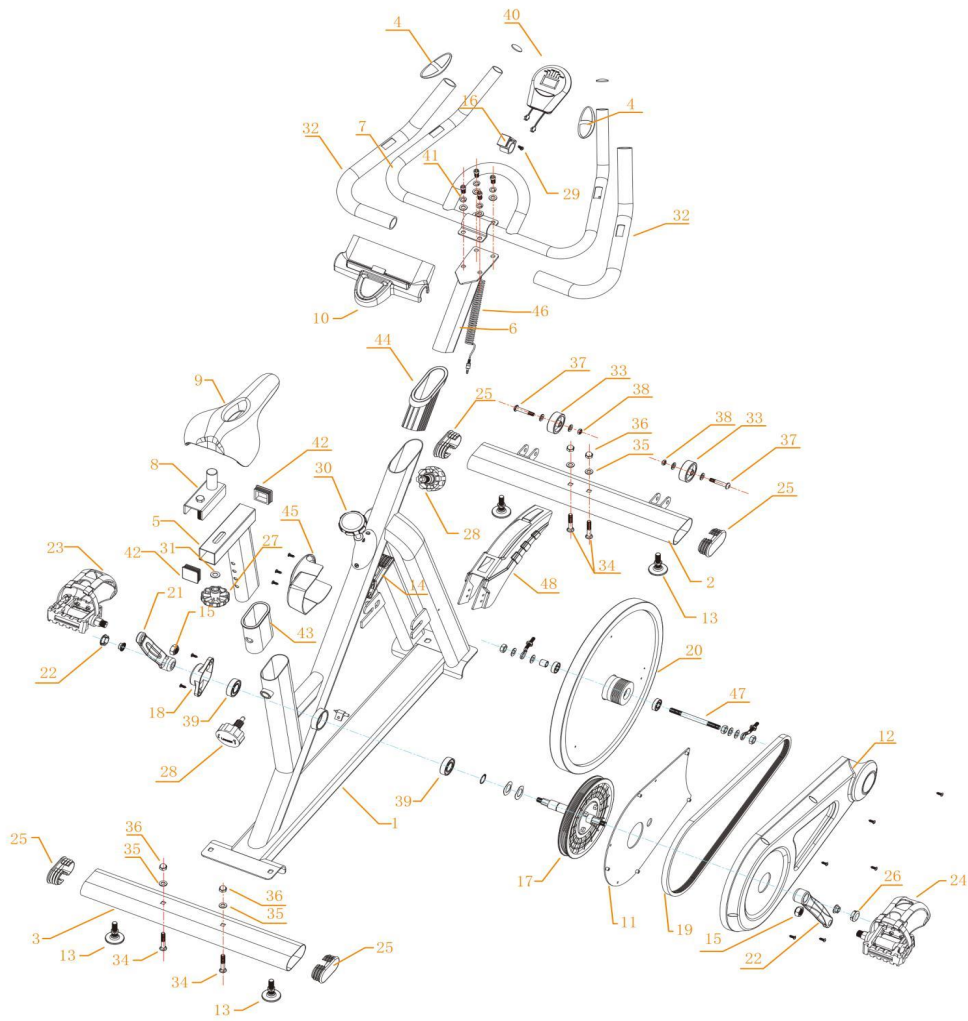
Закрепите монитор (40) и подключите кабели (46). Уберите кабели внутрь трубки корпуса.

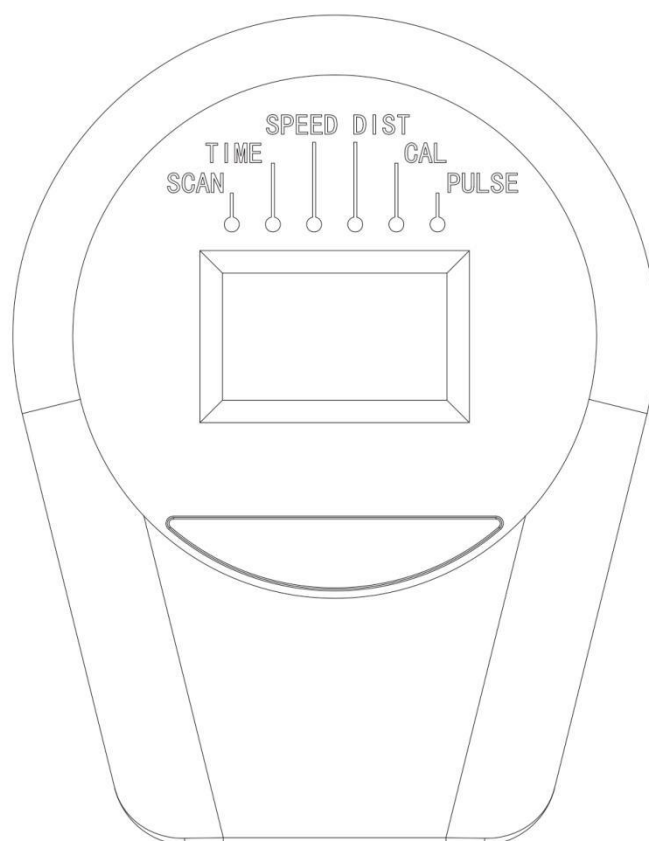
Найдите на раме ручку экстренной остановки тренажера (30). Поверните ручку по часовой стрелке для увеличения нагрузки во время тренировки. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, пожалуйста, нажмите на ручку экстренной остановки (30), и тренажер немедленно остановится.

Извлеките фиксирующий крепеж из сиденья (9). Установите сиденье на стойке (5) на нужной высоте и закрепите сиденье крепежом.

Положите изоляцию подлокотника (32) и подлокотник (7) рядом. Аккуратно нажмите на

изоляцию, и она будет автоматически прикреплена к подлокотнику.





Режимы работы компьютера

Время.....	00:00 – 99:59 (минуты:секунды)
Скорость	00 – 99,9 км / ч
Расстояние.....	0,00 – 99,99 км
Одометр	0,00 – 999,9 км
Частота сердцебиения.....	40 – 240 уд / мин (опционально)
Калорийность	0.999.9 кКал

MODE: Эта клавиша позволяет выбрать и установить нужный режим работы. Нажмите, чтобы выбрать SCAN или LOCK. Если вам не нужен режим сканирования, нажимайте клавишу MODE, пока указатель не окажется рядом с нужной вам «мигающей» функцией.

AUTO ON /OFF: Монитор включится автоматически, когда тренажер придет в движение. Монитор автоматически выключится примерно через 4 минуты, если тренажер не будет работать или не будут нажиматься кнопки.

RESET: Перезагрузить компьютер тренажера можно, заменив аккумулятор или нажав кнопку MODE в течение 3 секунд.

SPEED: Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не переместится на SPEED. Компьютер покажет текущую скорость.

DISTANCE: Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переместится на DIST. Компьютер будет отображать пройденную за время тренировки дистанцию.

TIME: Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не переместится на TIME. Компьютер будет отображать общее время тренировки.

CALORIES: Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока указатель не переместится на CAL. Когда вы начнете тренировку, компьютер будет показывать общее количество сожженных калорий.

ODOMETER: Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока стрелка не переместится на ODOMETER. Будет показан накопленный пробег тренажера.

Информация об упражнениях

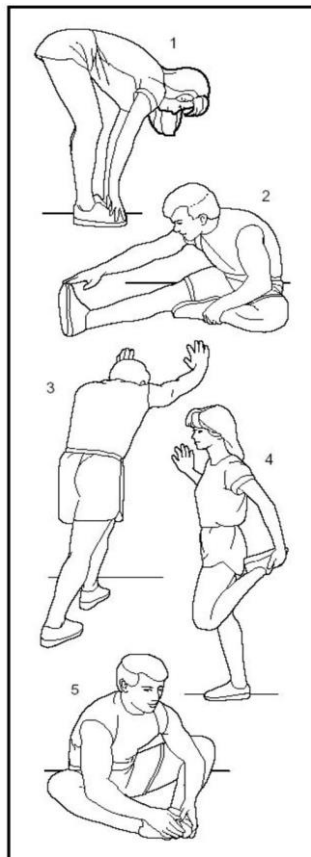
Каждая тренировка должна включать в себя следующие три части:

1. Перед занятием на тренажере нужна разминка, состоящая из 5-10 минут упражнений на растяжку и расслабление. Разогрев повышает температуру вашего тела, сердечный ритм и циркуляцию крови.
2. Тренировочная программа должна состоять из нескольких 20-30 минутных сеансов работы на тренажере. (Примечание: в течение первых нескольких недель не занимайтесь более 20 минут за раз.)
3. Делайте упражнения на растяжку и расслабление после тренировок в течение 5-10 минут. Это увеличит гибкость мышц и поможет предотвратить проблемы после тренировок.

Программа гимнастических тренировок

Разработайте недельную программу гимнастических тренировок со специальными перерывами между сеансами занятий на тренажере. Помните, ключ к успеху состоит в том, чтобы упражнения стали частью вашей повседневной жизни.

Если вы считаете, что в комплекте отсутствуют какие-либо детали, обратитесь к производителю.



Уход и обслуживание

1. Периодически осматривайте оборудование для обнаружения возможных повреждений или износа.
2. Периодически смазывайте подвижные части, чтобы предотвратить преждевременный износ.
3. Перед использованием оборудования проверьте и затяните все узлы. При обнаружении неисправных деталей замените их. Не используйте оборудование до тех пор, пока оно не будет в идеальном рабочем состоянии.
4. Оборудование можно протирать влажной тканью и мягкими неабразивными моющими средствами. Нельзя использовать растворители.
5. Не пытайтесь починить оборудование самостоятельно. Если у вас возникнут трудности со сборкой, эксплуатацией или использованием тренажера, или если

 **GetActive**