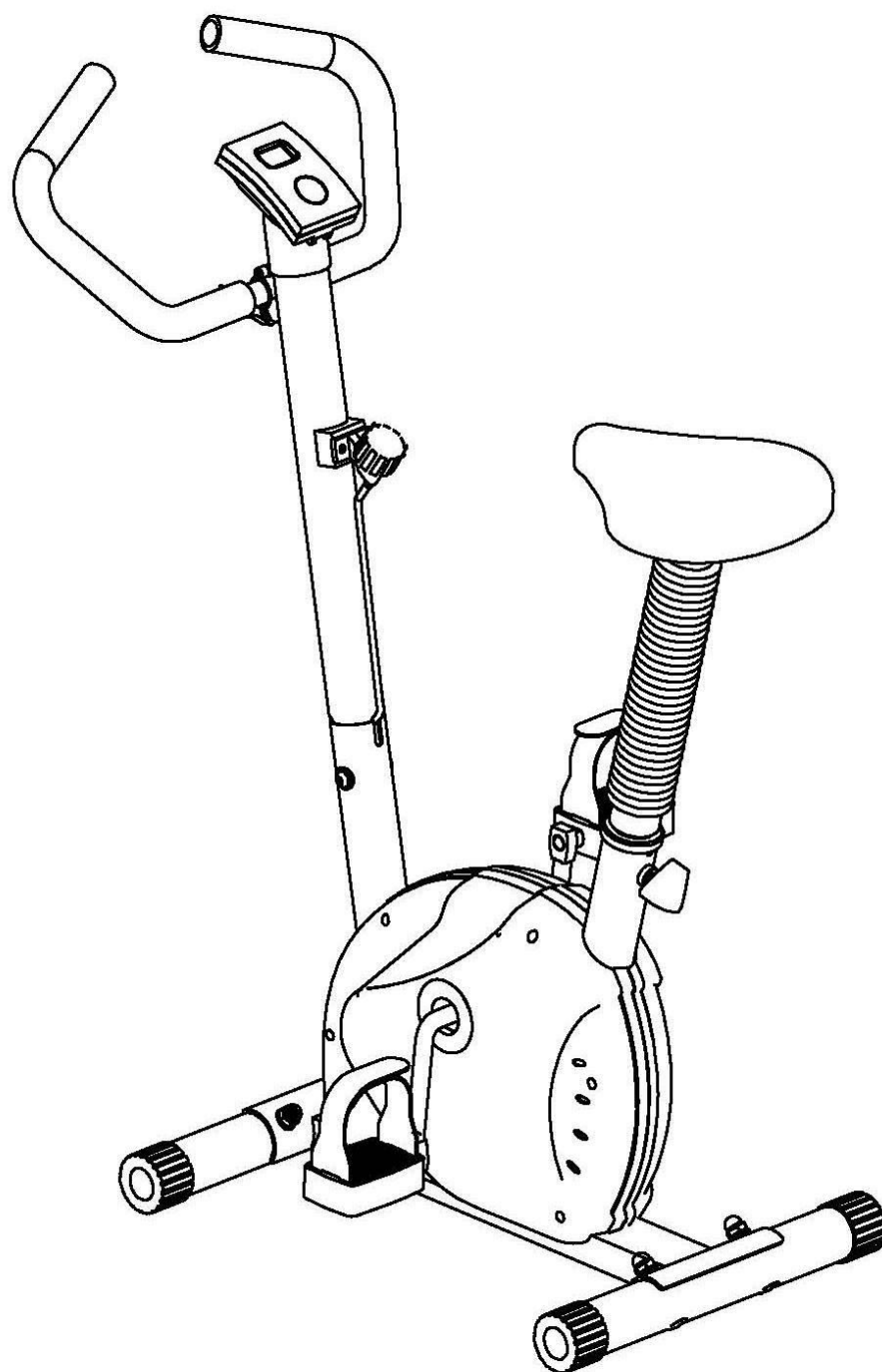


GetActive

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Велотренажер
GetActive Wheel
ES-8001

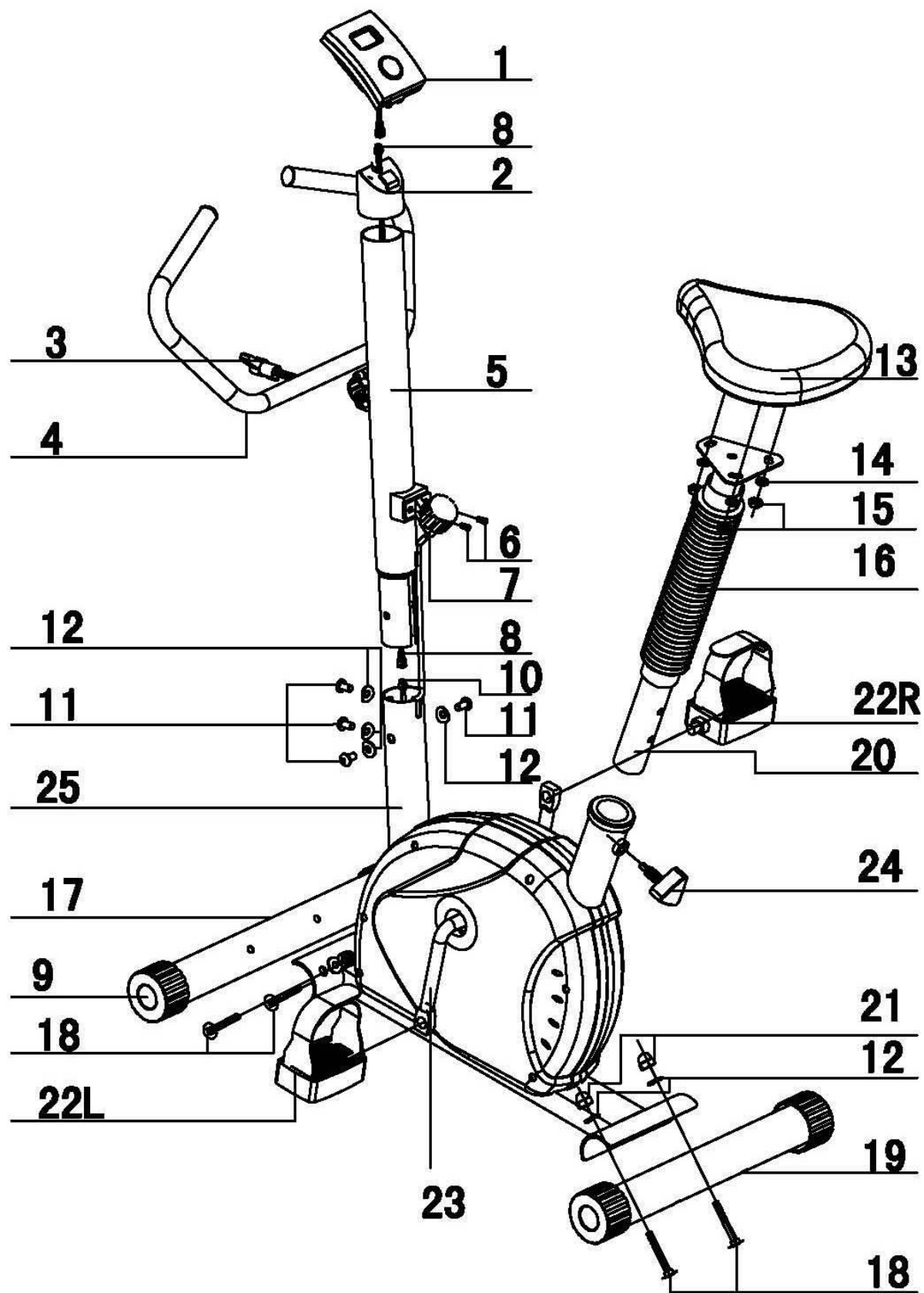


Важная Информация по безопасности

Для справки храните это руководство всегда под рукой

1. Перед сборкой и использованием оборудования важно полностью прочитать это руководство. Безопасное и эффективное использование возможно только в том случае, если тренажер правильно собран, регулярно используется и обслуживается. Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи были проинформированы обо всех правилах, предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Перед началом тренировок пользователи должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у них какие-либо физические или медицинские ограничения, которые могут создать риск для здоровья и безопасности. Если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок.
3. Следите за своим самочувствием. Неправильные или чрезмерные упражнения могут навредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если возникнут какие-либо из перечисленных симптомов: боль, стеснение в груди, аритмия сердца, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если вы действительно испытываете какое-либо из этих ощущений, следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировки.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. Тренажер предназначен только для использования взрослыми.
5. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг тренажера должно быть не менее полуметра свободного пространства.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что гайки и болты надежно затянуты, а педали и прочие подвижные модули надежно закреплены и корректно работают.
7. Безопасные тренировки возможны только в том случае, если оборудование регулярно осматривается на предмет повреждений и / или износа.
8. Всегда используйте тренажер только по назначению. Если вы обнаружите какие-либо неисправные компоненты во время сборки или проверки оборудования, не пользуйтесь тренажером. Необходимо остановить тренировку, если вы услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования. Не используйте тренажер, пока проблема не будет решена специалистом.
9. При использовании оборудования надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться за подвижные модули.
10. Оборудование подходит только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя – 100 кг.
11. Оборудование не подходит для терапевтического использования.
12. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы транспортировки и / или прибегайте к посторонней помощи.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ





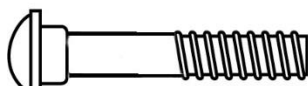
Гайка (M8)



Куполообразная гайка (M8)



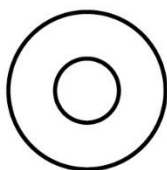
Крепежный
винт
(M5x12 мм)



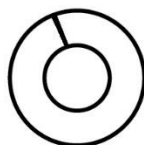
Болт (M8x60)



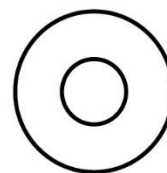
Крепежный
болт (M8x16)



Шайба
(Ø20xØ 8,2x1,5t)



Пружинная
шайба
M8

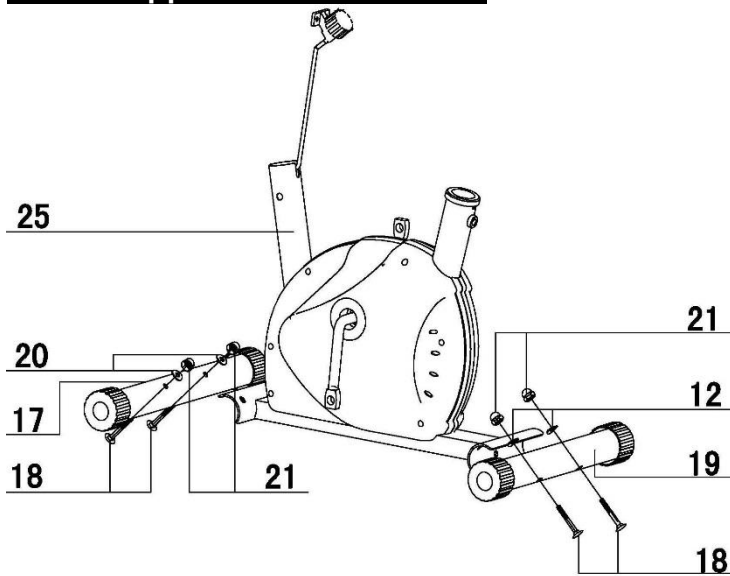


Шайба
(Ø20xØ8.2x1.5t)

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Наименование		Кол.	Наименование		Кол.
1	Компьютер	1	14	Пружинная шайба (M8)	3
2	Держатель компьютера	1	15	Гайка (M8)	3
3	Ручка фиксации руля	1	16	Телескопическая труба	1
4	Руль	1	17	Передний	1
5	Передняя рулевая стойка	1	18	стабилизатор	4
6	Крепежный винт (M5x12	2	19	Болт (M8x60)	1
7	мм)	1	20	Задний стабилизатор	1
8	Ручка регулировки	1	21	Стойка сиденья	4
9	натяжения	4	22	Куполообразная гайка	
10	Провод верхнего датчика			Платформа педали	2
	Заглушка стабилизатора	1	23	(правая и левая)	1
11	Болт крепления провода	4	24	Рычаг педалей	1
12	нижнего датчика (M8x16	8	25	Крепежный болт	1
13	мм).	1		Основание рамы	
	Крепежный болт (M8x16				
	мм)				
	Шайба (Ø20xØ 8.2x1,5t)				
	Сиденье				

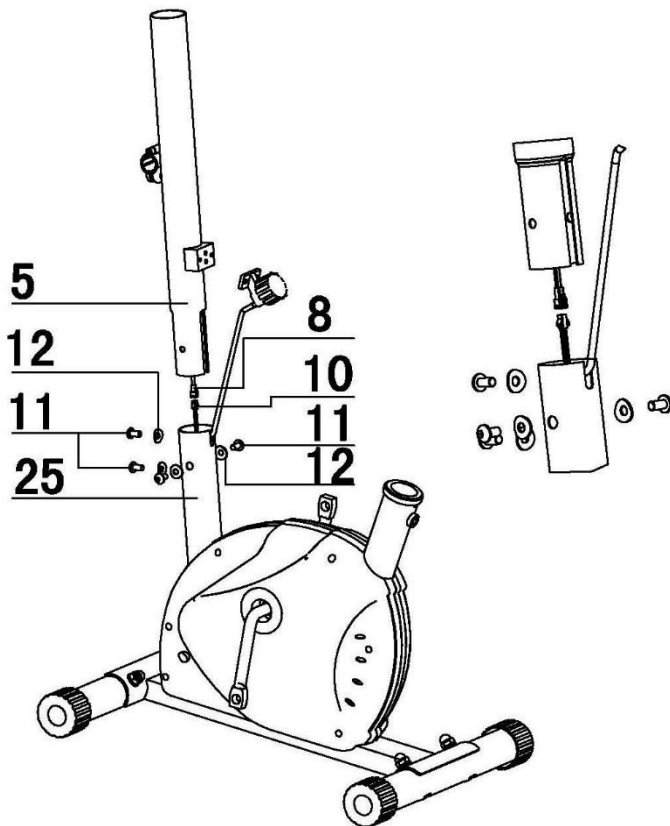
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (17) к основной раме (25) с помощью двух комплектов куполообразных гаек (21), шайб (12) и крепежных болтов (M8x60) (18).

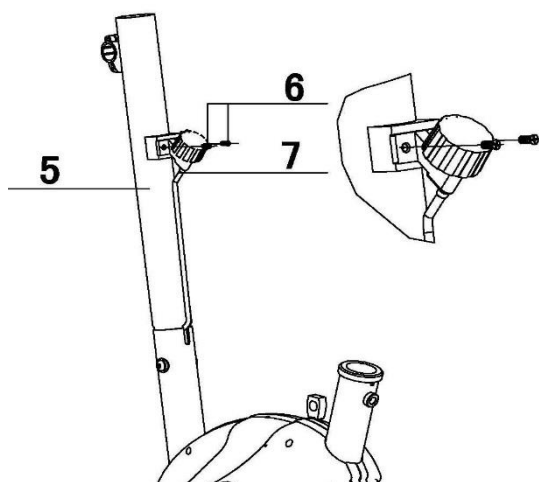
Прикрепите задний стабилизатор (19) к основной раме (25) с помощью двух наборов крепежных болтов (18), двух наборов куполообразных гаек (21) и шайб (12).



ШАГ 2

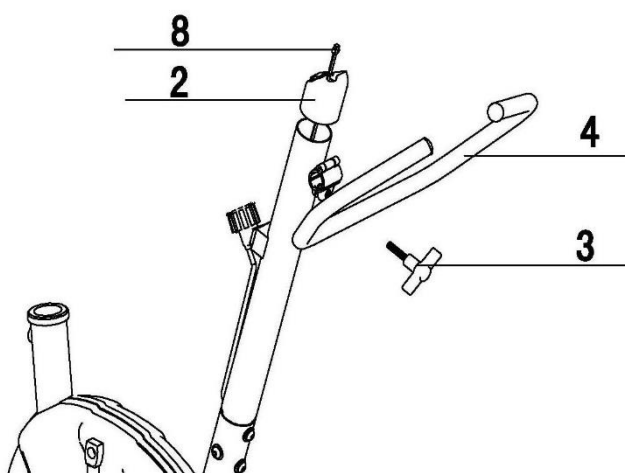
Возьмите переднюю стойку (5), соедините провод верхнего датчика (8) и провод нижнего датчика (10).

Закрепите переднюю стойку (5) с помощью 4-х комплектов крепежных болтов (11) и 4-х комплектов шайб (12).



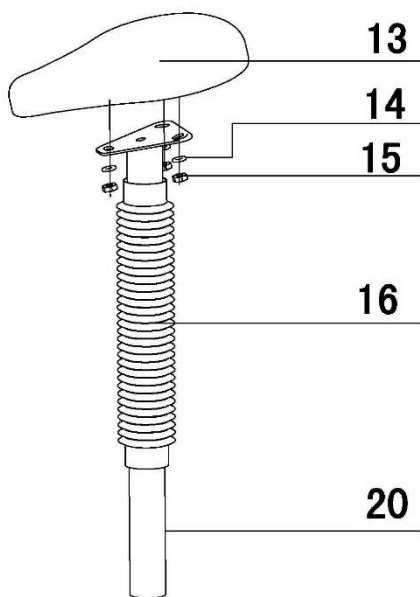
ШАГ 3

Прикрепите ручку регулировки натяжения (7) к передней стойке (5) с помощью двух крепежных винтов М5 (6).



ШАГ 4

Поверните ручку фиксации руля (3) до упора против часовой стрелки. Установите руль (4) так, чтобы он был на одной линии с ручкой фиксации. Как только руль окажется в вертикальном положении, поверните ручку по часовой стрелке.

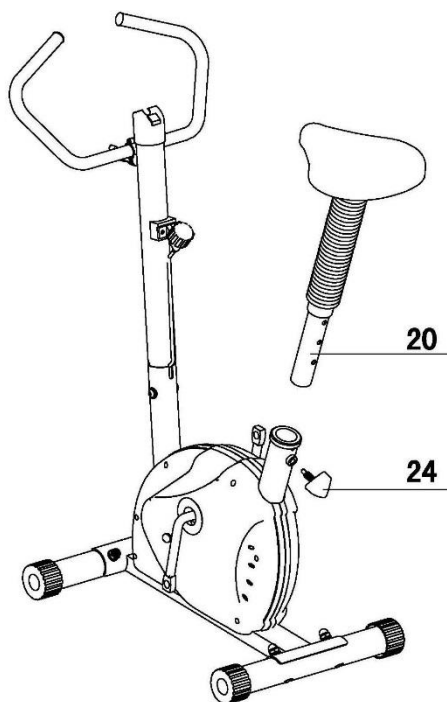


ШАГ 5

Плотно закрепите седло (13) на стойке сиденья (20) с помощью 4-х комплектов пружинных шайб (14) и гаек (15).

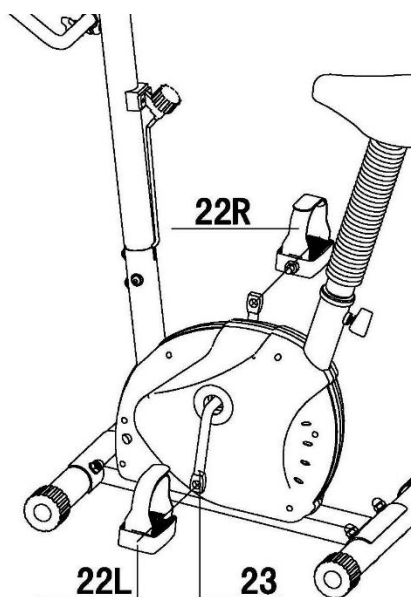
ШАГ 6

Вставьте стойку сиденья (20) в основную раму и совместите отверстия, обеспечивающие правильную высоту сиденья. (Это можно сделать после того, как оно будет собрано.) Зафиксируйте сиденье на нужной высоте с помощью ручки регулировки (24).



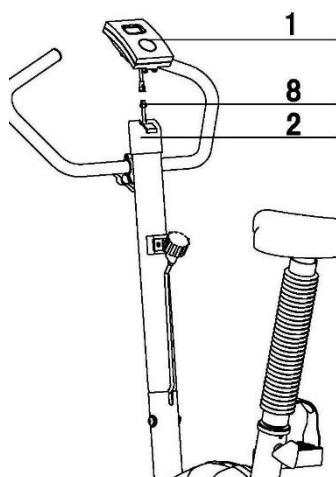
ШАГ 7

Закрепите левую платформу педали (22) на рычаге педали (23). Повторите тоже действие с правой платформой педали. Убедитесь, что все надежно затянуто.



ШАГ 8

Осторожно установите компьютер (1) на держатель компьютера (2).



ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Использование этих упражнений дает несколько преимуществ: улучшает физическую форму, тонизирует мышцы, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

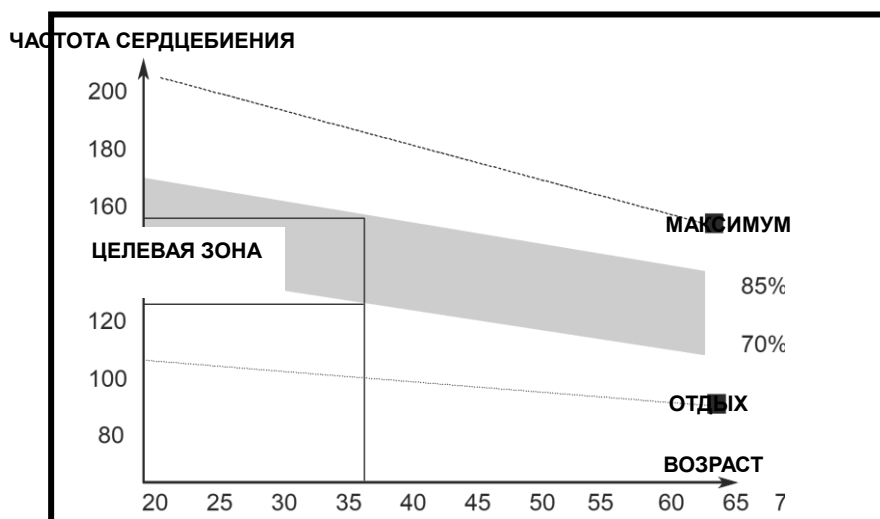
1. Фаза разминки

Эта стадия заставляет циркулировать кровь и работать мускулы должным образом. Разминка уменьшает риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять примерно 30 секунд. Не заставляйте мышцы растягиваться и не напрягайте их, если что-то сильно болит.



2. Этап упражнений

Это этап, на котором необходимы усилия. После регулярных тренировок мышцы ваших ног станут более гибкими. Работайте в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать постоянную динамику тренировок. Скорость работы должна быть достаточной, чтобы поднять ваши показатели сердцебиения в целевую зону, показанную на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут. Длительность обычной тренировки составляет примерно 15-20 минут.

3. Фаза охлаждения

На этом этапе необходимо успокоить сердечно-сосудистую систему и мышцы. Можно выполнять разогревающие упражнения, но с уменьшением темпа. Продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, не забывая, что для растяжки требуется усилие. Когда тренировки начнут приносить результат, вам, возможно, придется тренироваться интенсивнее и дольше. Рекомендуется тренироваться как минимум три раза в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно в течение недели.

ТОНИЗИРОВАНИЕ МЫШЦ

Чтобы тонизировать мышцы во время тренировок, вам нужно установить достаточно высокий уровень натяжения на тренажере. Это увеличивает нагрузку на мышцы ног и в некоторых случаях вынуждает снизить время тренировки. Если вы хотите постоянно совершенствоваться, необходимо корректировать программу занятий. Тренируйтесь как обычно на этапах разминки и охлаждения, но ближе к концу программы увеличивайте натяжение колеса, добавляя нагрузки на ноги. Во время тренировок придется снижать скорость, чтобы пульс оставался в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь является количество прилагаемых усилий. Чем больше и дольше вы работаете, тем больше калорий вы сжигаете. Фактически это то же самое, как если бы вы тренировались для улучшения своей физической формы, разница лишь в поставленных целях.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Высоту сиденья можно отрегулировать, сняв ручку регулировки и подняв или опустив сиденье. В стойке сиденья есть 5 отверстий на разной высоте. После выбора нужного уровня установите ручку регулировки и затяните. Ручка регулировки натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет поворот педалей, низкое сопротивление – облегчает. Для достижения наилучших результатов периодически регулируйте натяжение во время тренировок.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

НАЗВАНИЯ И ЗНАЧЕНИЯ РЕЖИМОВ:

- MODE:** Нажмите, чтобы выбрать нужную функцию. Удерживайте 4 секунды, чтобы сбросить все показатели.
- SCAN:** Демонстрация каждого показателя с периодом в 6 секунд.
- TIME:** Время продолжительности тренировки от 0 до 99:59 минут.
- SPEED:** Текущая скорость до 999,9 км/ч или миль/ч. Значение отображается на мониторе постоянно.
- DISTANCE:** Расстояние, пройденное за время тренировки от 0 до 99,99 км.
- CALORIE:** Расход сожженных калорий во время тренировки. Максимальное значение составляет 999,9 кал.

Внимание:

1. В случае остановки тренажера на мониторе в верхнем левом углу появится значок остановки.
2. Дисплей автоматически отключается через 4 минуты при отсутствии движения. Все показатели предыдущей тренировки сохраняются.
3. Монитор автоматически включится при нажатии на кнопку или при нажатии на педали.
4. Если монитор отключился, установите новые батарейки.
5. Для питания монитора используйте батарейки 1.5v Um3 или AA (1 шт.).

ПОИСК НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Замена аккумулятора. Чтобы заменить аккумулятор компьютера, снимите компьютер с держателя, затем снимите крышку аккумуляторного отсека на задней части консоли компьютера и извлеките батареи. Замените батареи. Закройте крышку консоли и установите компьютер обратно на держатель.
2. Компьютер работает некорректно. Если ваш компьютер работает неправильно, проверьте, подключен ли нижний провод датчика к верхнему проводу датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Если вы провели проверку, но компьютер по-прежнему не работает, убедитесь, что батареи правильно установлены в компьютер и что они все еще работают.
3. Нет сопротивления. Если на тренажере нет сопротивления натяжению, убедитесь, что верхний трос натяжения подключен к нижнему тросу.

ПРОФИЛАКТИКА

1. Перед использованием оборудования убедитесь, что все болты и гайки хорошо затянуты.
2. Разряженный аккумулятор является опасным отходом, пожалуйста, утилизируйте его правильно и не выбрасывайте вместе с мусором.
3. При утилизации тренажера необходимо извлечь батареи из компьютера и утилизировать отдельно как опасные отходы.

 **GetActive**