

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

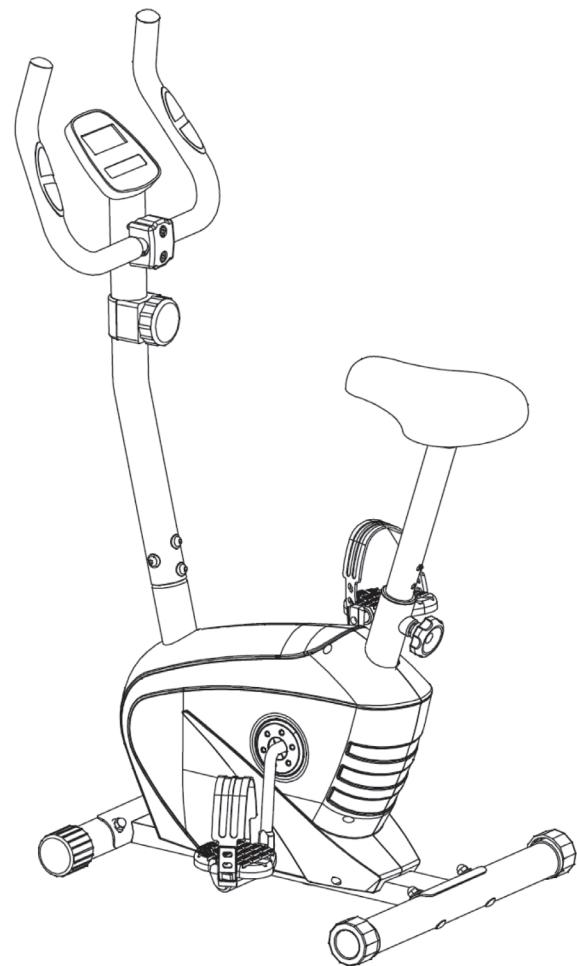
Велотренажер

***TWIST***

8309



**TATVERK**  
— UPGRADE YOURSELF —



## Инструкция по безопасности

**Данный тренажер разработан только для домашнего использования. Производитель и/или импортер снимают с себя все гарантийные обязательства в случае профессионального и коммерческого использования или использования в тренажерных залах.**

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений на тренажере, прочтите внимательно данные инструкции.

Сохраните данное руководство пользователя как справочный материал на случай поломки или необходимости заказать комплектующие.

- Тренажер сделан только для домашнего использования.
- Неукоснительно соблюдайте инструкции по сборке.
- Используйте только оригинальные комплектующие, входящие в комплект поставки.
- Прежде чем приступить к сборке, проверьте укомплектованность поставки, сверяясь с приложенным списком компонентов.
- В процессе сборки пользуйтесь только специализированным инструментом; в случае затруднений обратитесь за помощью.
- Поместите тренажер на ровную, нескользкую поверхность. Не рекомендуется пользоваться тренажером в местах с повышенным уровнем влажности по причине возможной коррозии.
- Перед первым занятием проверьте надежность крепления и состояние всех сочленений. Проводите повторные проверки раз в 1-2 месяца.
- Неисправные детали следует немедленно заменить или прекратить использование тренажера, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные комплектующие.
- В случае необходимости ремонта обратитесь к продавцу тренажера.
- Не используйте для чистки агрессивные чистящие средства.
- Приступайте к занятиям только после правильной сборки и проверки.
- При индивидуальной настройке тренажера помните о том, что есть максимально допустимые параметры регулировки.
- Тренажер разработан для взрослых людей. Использование тренажера детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Предупреждайте людей, присутствующих во время тренировок, о потенциальных рисках от подвижных частей и т.п.
- Предупреждение: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред здоровью.
- Соблюдайте рекомендации по тренировкам, приведенным в соответствующем разделе.

**Пройдите консультацию у Вашего терапевта, прежде чем приступать к тренировкам. Спросите, какие следует делать упражнения и какой результат желателен.**

- Руководство пользователя предназначено только для использования покупателями.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок перевода или неточностей в результате изменения спецификаций изделия.

**Вся отображаемая информация несет справочный характер и содержит приблизительные значения; она не может быть использована в каких-либо медицинских целях.**

## СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

1	Основная рама	1	шт
2	Стабилизатор	1	шт
3	Стабилизатор	1	шт
4	Рулевая стойка	1	шт
5	Руль	1	шт
6	Стойка сидения	1	шт
7	Сидение	1	шт
8	Консоль	1	шт
9L/R	Педаль	1/1	шт
10	Рукоятка	1	шт
11	Передняя крышка стабилизатора	2	шт
12	Задняя крышка стабилизатора	2	шт
13	Болт M10X57	4	шт
14	Шайба D10XØ25X1.5XR28	4	шт
15	Гайка M10	4	шт
16	Кабель напряжения	1	шт
17	Датчик с проводом	1	шт
18	Соединительный провод	1	шт
19	Болт M8X15	4	шт
20	Регулятор напряжения	1	шт
21	Крышка регулятора напряжения	1	шт
22	Шайба D5	1	шт
23	Винт M5X40	1	шт
24	Датчик измерения пульса с проводом	2	шт

25	Шайба D8	2	шт
26	Болт M8X30	2	шт
27	Крепление	1	шт
28	Мягкое покрытие	2	шт
29	Заглушка	2	шт
30	Шайба	2	шт
31	Ручка	1	шт
32	Втулка	1	шт
33	Шайба D8	5	шт
34	Гайка M8	3	шт
35	Шайба D8XØ25X1.5XR25	4	шт
36	Винт	2	шт
37L/R	Крышка маховика	1/1	шт
38	Гайка	1	шт
39	Шайба	1	шт
40	Гайка	1	шт
41	Шайба	2	шт
42	Шайба	2	шт
43	Датчик	1	шт
44	Винт ST3X10	2	шт
45	Гайка	1	шт
46	Шайба	1	шт
47	Ремень	1	шт
48	Ременной шкив	1	шт

49	Винт M5XL60	1	шт
50	Винт M5	2	шт
51	Винт M6XL15	2	шт
52	Шайба D6	2	шт
53	Шайба D6	2	шт
54	Шайба	2	шт
55	Крепление магнитного вала	1	шт
56	Магнитный вал	1	шт
57	Пружина	1	шт
58	Магнит	8	шт
59	Шайба M10X1	3	шт
60	Болт	2	шт
61	Болт	2	шт
62	Шайба M6	2	шт
63	Прокладка	1	шт
64	Подшипник 6000Z	2	шт
65	Магнитная ось	1	шт
66	Маховик	1	шт
67	Винт ST4.2X16	6	шт
68	Шайба	1	шт
69	Винт ST4.2X12	2	шт
70	Крышка	2	шт

## Инструкция по сборке

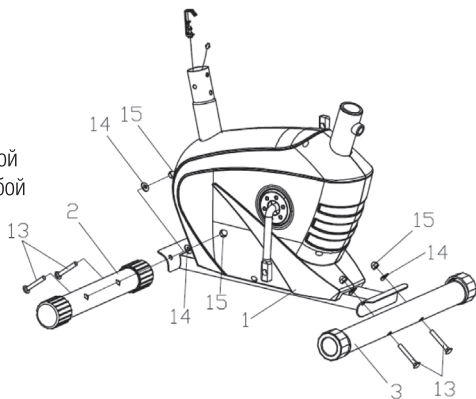
### Внимание!

Пожалуйста, следуйте инструкции шаг за шагом, чтобы собрать данный велотренажер

#### ЭТАП 1:

##### Установите передний и задний стабилизаторы:

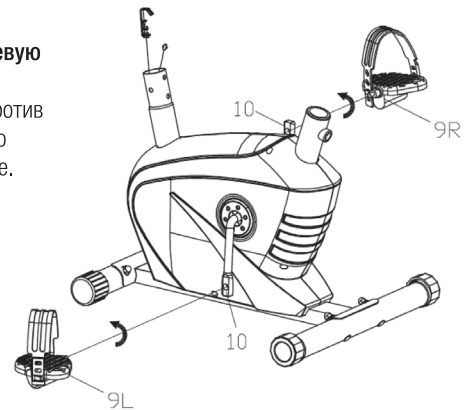
Закрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к основной раме (1) болтом (13), шайбой (14) и гайкой (15).



#### ЭТАП 2:

##### Прикрепите правую и левую педали (9L / R):

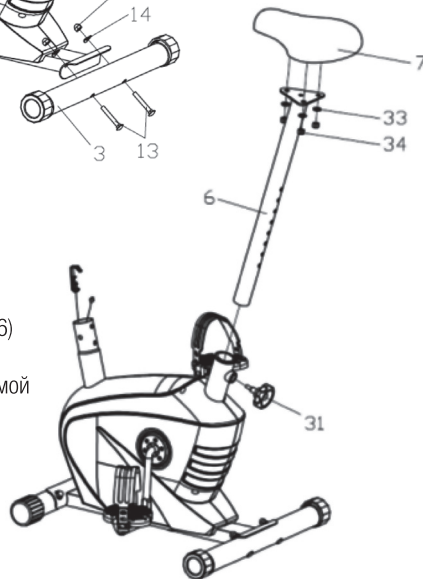
Затяните левую педаль против часовой стрелки, а правую педаль по часовой стрелке.



#### ЭТАП 3:

##### Установите сидение:

3) Прикрепите сидение (7) к стойке (6) шайбой (33) и гайкой (34), а затем соедините стойку (6) с основной рамой (1), затяните ручку (31).



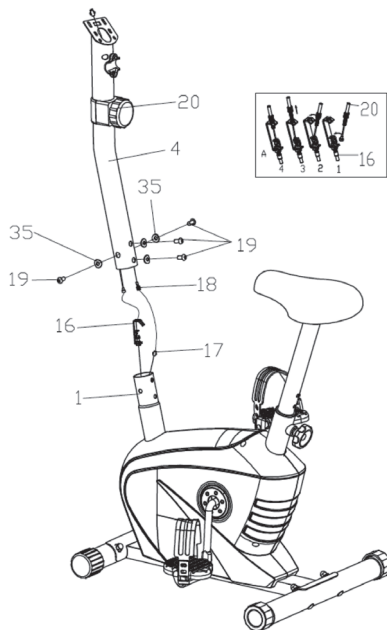
## Инструкция по сборке

### ЭТАП 4:

#### Установите рулевую стойку.

Подключите провод датчика (17), выходящий из основной рамы (1) и соединительные провода (18), выходящие из основной стойки (4). Положить регулятор напряжения (20) в карабин натяжного троса (16) как показано на рисунке. Потяните за провод регулятора напряжения (18) и вставьте его в щель металлической скобы натяжного троса (16).

Наконец, подсоедините рулевую стойку (4) к основной раме (1) и закрепите ее с помощью болта (19) и шайбы (35).

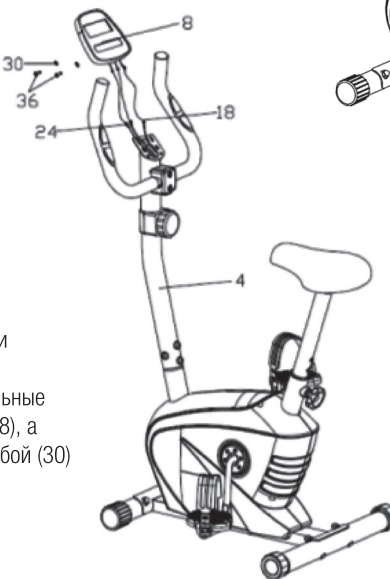


### ЭТАП 6:

#### Установите консоль.

Откройте крышку батарейного отсека и установите две батарейки типа «АА» в батарейный отсек на задней части консоли (8).

Подсоедините провода датчика пульса (24) и соединительные провода (18) с проводами, которые выходят из прибора (8), а затем прикрепите его (8) на стойку (4) винтом (36) и шайбой (30)

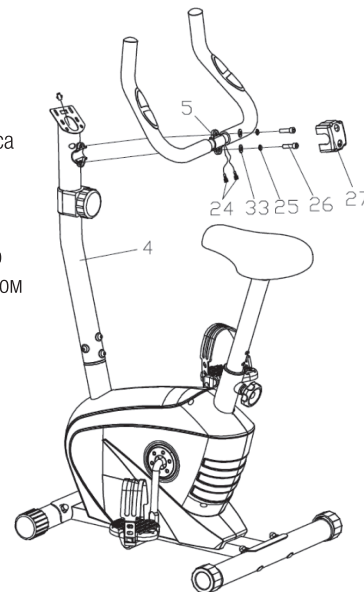


### ЭТАП 5:

#### Установите руль:

Установите провода датчика пульса (24) через отверстие стойки (4), а затем вытащить из верхнего отверстия стойки (4).

Закрепите рукоятку (5) на рулевую стойку (4) шайбой (25), (33) и болтом (26). Наконец, закройте крышкой руля (27) на рукоятке (4).



# Инструкция по пользованию консолью

## ФУНКЦИИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ:

СКАНИРОВАТЬ / SCAN	Во время тренировки нажмите кнопку MODE чтобы на экране появилось SCAN. На дисплее в течение 6 секунд отображаются следующие показатели с последовательностью: ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ОБ.МИН.-ПУЛЬС
TIME / ВРЕМЯ:	Показывает время занятий в минутах и секундах. Консоль автоматически считает от 0:00 до 99:59 с интервалом в 1 секунду. Если Вы достигли предельного значения, на дисплее снова появится 0:00, раздастся сигнал зуммера и отсчет снова начнется с 0:00.
SPEED / СКОРОСТЬ:	Показывает скорость в км/милях в час в диапазоне от 0.0 до 99.9.
DISTANCE / РАССТОЯНИЕ:	Подсчет расстояния от начала до конца каждой тренировки в диапазоне 99.99 км/миль
CALORIES / КАЛОРИИ:	Консоль рассчитает количество сожженных за тренировку калорий и в любой момент тренировки.
PULSE / ПУЛЬС:	На консоли отображается Ваш пульс в ударах в минуту во время занятий. Если с сенсоров не поступает сигнала, на консоли будет светиться 0.
RPM / ОБ/МИН:	Скорость вращения педалей.

TZ-2133



## ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE	Нажмите кнопку, чтобы выбрать часы, минуты, год, месяц и дату. Нажмите кнопку, чтобы выбрать время, дистанцию, калории и запрограммировать нужные показатели пульса. Нажмите кнопку для выбора функции отображения на экране. Нажмите кнопку, чтобы подтвердить установку значений пол, возраст, рост и вес. Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля.
SET	Нажмите, чтобы настроить часы, минуты, год, месяц и дату. Нажмите, чтобы установить целевое значение времени, расстояния, калорий и пульса. Вы можете удерживать кнопку, чтобы увеличивать значение быстро. Нажмите для настройки персональных данных: пол, возраст, рост и вес для тела
СБРОС	нажмите на кнопку, чтобы сбросить значение функции. Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля.
BODY FAT	Нажмите эту кнопку для определения оценки процентного содержания жировой ткани в организме спортсмена, нажмите кнопку MODE для входа в режим настройки ваших личных данных - пола, возраста, роста и веса. После завершения настройки, нажмите еще раз, чтобы оценить уровень жира (FAT) и BMI.

# Разминка

15 секунд каждую руку



25 секунд



30 секунд



20 секунд



20 секунд каждую ногу



20 секунд



20 секунд



25 секунд каждую ногу



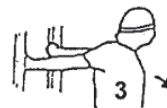
3 раза по 5 секунд



5 раз



20 секунд



20 секунд



30 секунд



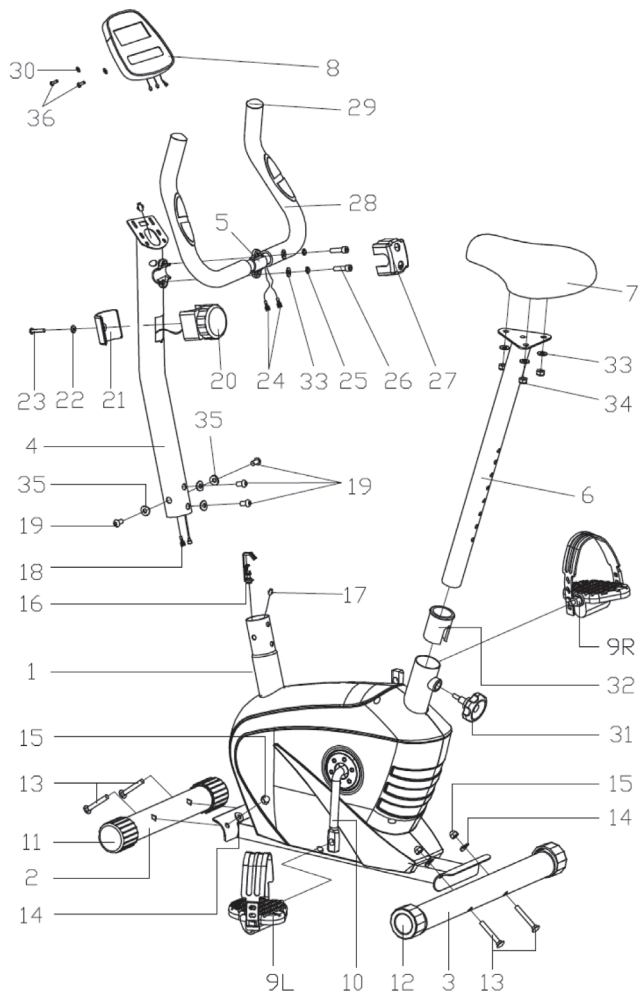
20 секунд



15 секунд

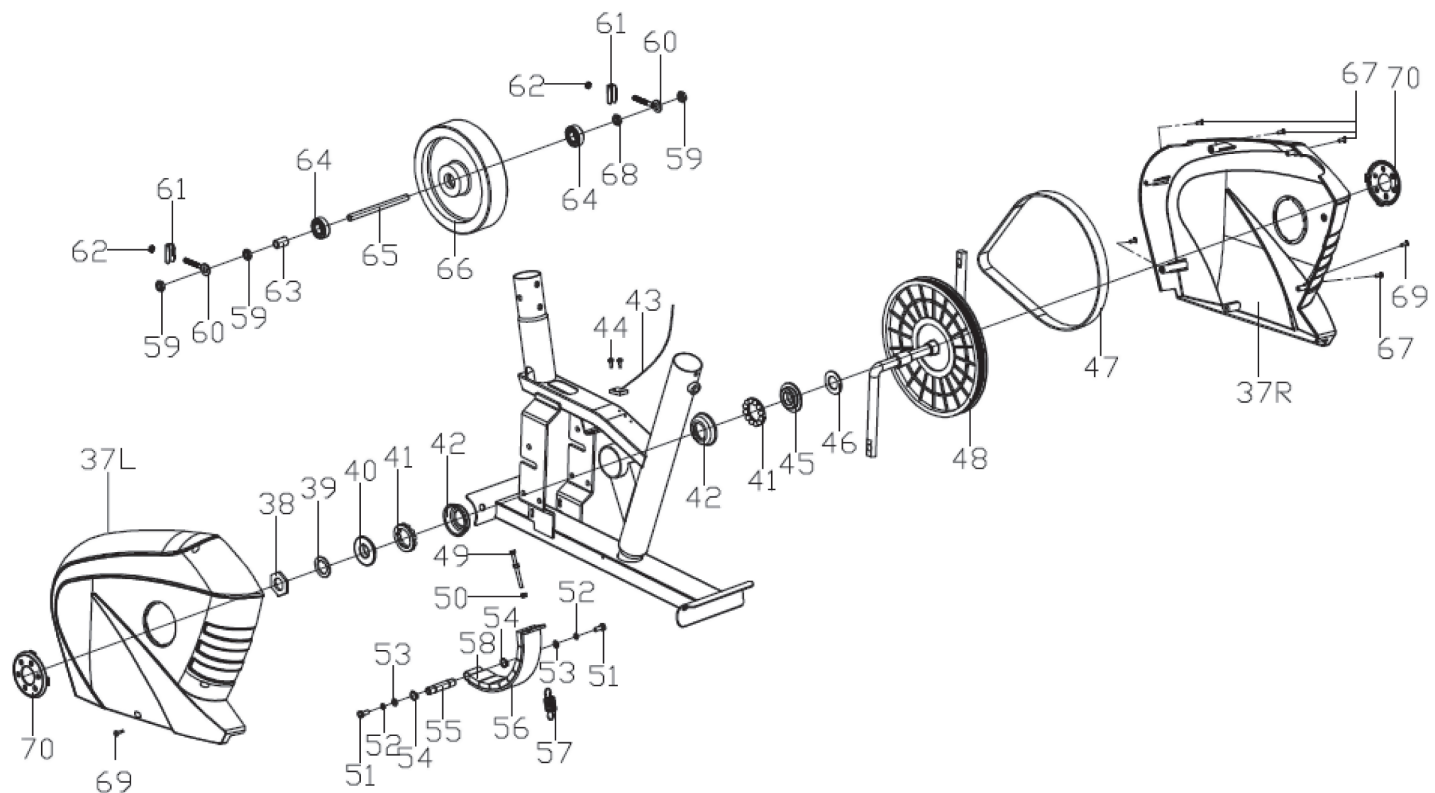


# Инструкция по сборке





## Инструкция по сборке



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —  
**УЛУЧШАЙСЯ!***



**TATVERK**  
— UPGRADE YOURSELF —

**B** [www.vk.com/tatverk](http://www.vk.com/tatverk)

**f** [www.facebook.com/tatverk](http://www.facebook.com/tatverk)



[www.tatverk.com](http://www.tatverk.com)

