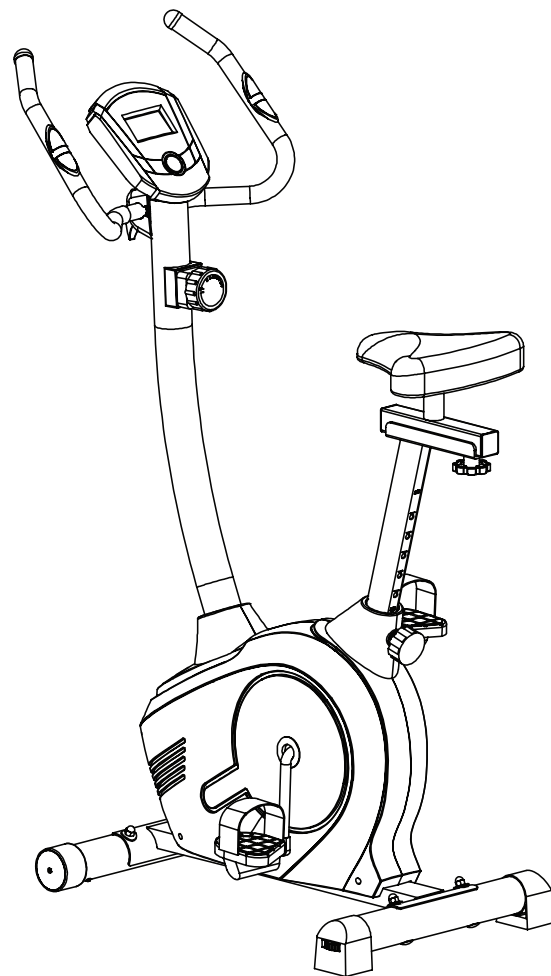


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Велотренажер
KINETIC
KC510



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.

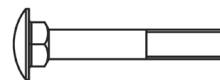
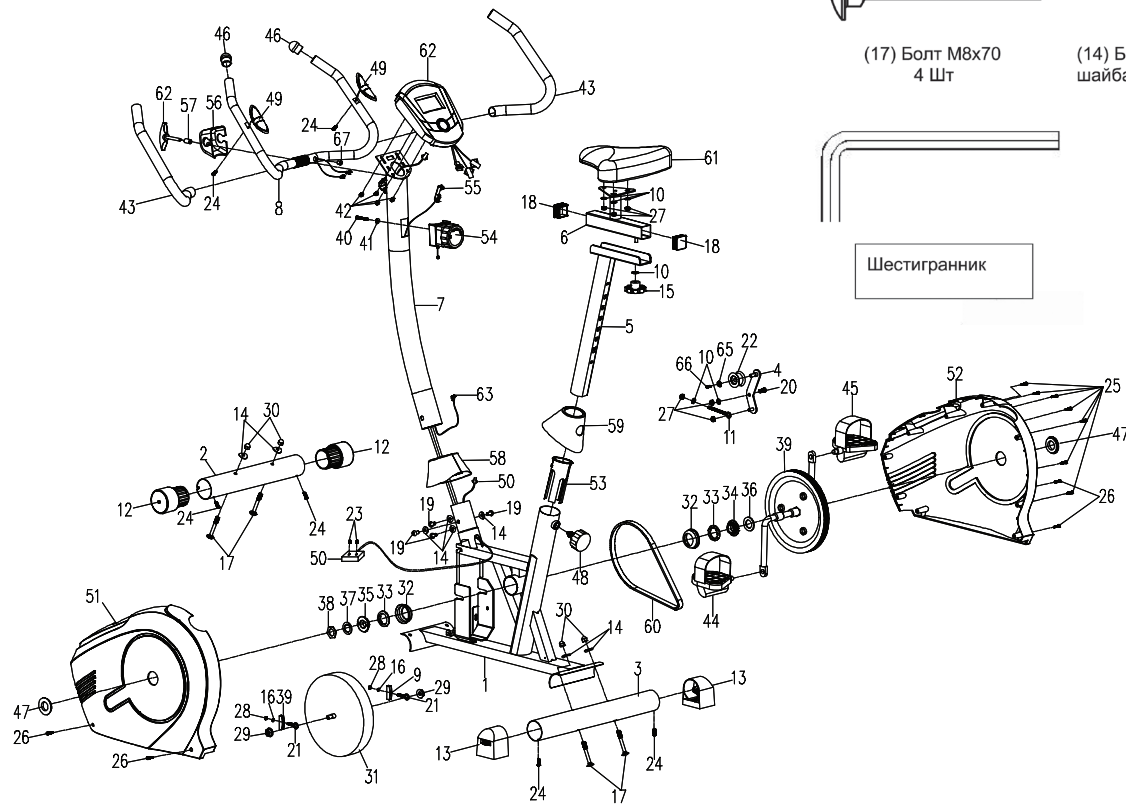
Вся отображаемая информация несет справочный характер и содержит приблизительные значения; она не может быть использована в каких-либо медицинских целях.

Максимальный вес пользователя 110 кг.

Инструкция по сборке

Подробная схема

Крепеж и инструменты



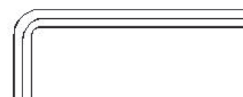
(17) Болт M8x70
4 шт



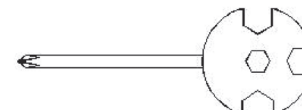
(14) Большая изогнутая
шайба Ø8



(30) Колпачковая
гайка M8 4 шт



Шестигранник



Универсальный инструмент

ЭТАП 3:

Установка руля.

Удалите четыре M8x15 болта (19), четыре Ф20xФ8x2.0 шайбы (14) с основной рамы (1).

Удалите болты предоставленным инструментом.

Оденьте кожух рулевой стойки (58) на рулевую стойку (7).

Вставьте натяжной трос (55) через нижнее отверстие рулевой стойки (7) и вытащите его из квадратного отверстия рулевой стойки (7).

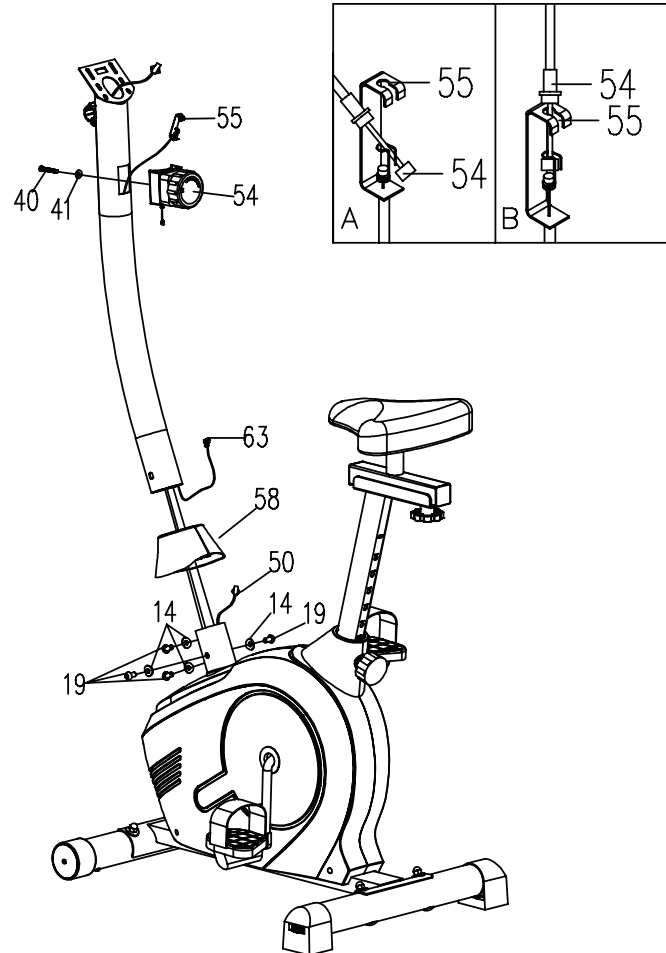
Соедините датчик с проводом (50) от основной рамы (1) с проводом сенсора (63) рулевой стойки(7).

Вставьте рулевую стойку (7) в трубу основной рамы (1) и зафиксируйте используя четыре M8x15 болта (19), и четыре Ф20xФ8x2.0 шайбы (14). Затяните болты.

Опустите кожух рулевой стойки (58) вниз на рулевую стойку (7).

Удалите M5x45 болт (40) и Ф5 большую шайбу (41) из регулятора усилия (54).

Положите конец кабеля регулятора усилия (54) в крюк натяжного троса (55) как показано на рисунке А. Потяните кабель регулятора усилия (54) вверх и вставьте его в кронштейн натяжного троса (55) как показано на рисунке В. Зафиксируйте регулятор усилия (54) на рулевой стойке (7) с помощью M5x45 болта (40) и Ф5 большой изогнутой шайбы (41). Зафиксируйте соединение.



Инструкция по сборке

ЭТАП 1:

Установка передней опоры.

Поместите переднюю опору (2) перед основной рамой (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите переднюю опору (2) к основной раме (1) двумя М8х70 болтами (17), используя две Ф8 большие изогнутые шайбы (14), и две М8 колпачковые гайки (30).

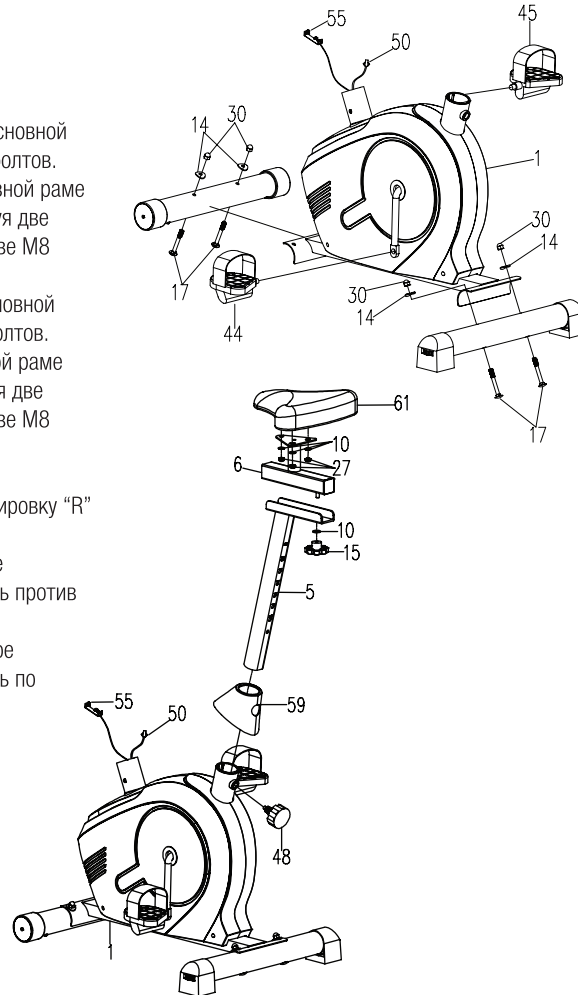
Поместите заднюю опору (3) позади основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите заднюю опору (3) к основной раме (1) двумя М8х70 болтами (17), используя две Ф8 большие изогнутые шайбы (14), и две М8 колпачковые гайки (30).

Установка педалей.

Детали для правой педали имеют маркировку “R” и “L” для левой.

Вставьте левую педаль (44) в резьбовое отверстие шкива (39). Поверните педаль против часовой стрелки до упора.

Вставьте правую педаль (45) в резьбовое отверстие шкива (39). Поверните педаль по часовой стрелке до упора.



ЭТАП 2:

Установка сиденья.

Оденьте кожух подседельного штыря (59) на трубу основной рамы (1). Вставьте подседельный штырь

(5) в подседельную втулку (53) на трубе основной рамы (1) и затем, прикрепите круглую ручку (48) на трубу основной рамы (1) вращая ее по часовой стрелке, с помощью универсального инструмента, зафиксируйте подседельный штырь (5) в подходящем положении.

Удалите три М8 гайки с нейлоновыми вкладышами (27) три Ф16хФ8х1.5 шайбы (10) с нижней части сиденья (61). Используйте для этого универсальный инструмент. Вставьте болты с обратной стороны сиденья (61) в отверстия подвижной подседельной трубы (6), прикрепите три М8 гайки с нейлоновыми вкладышами (27) и Ф16хФ8х1.5 шайбы (10). Затяните гайки при помощи универсального инструмента.

Установите ручку фиксатора на подвижную подседельную трубу (6) через отверстие в подседельном штыре (5), зафиксируйте одной Ф10хФ20х2 шайбой (10) и ручкой фиксатора(15).

ЭТАП 4:

Установка руля и консоли.

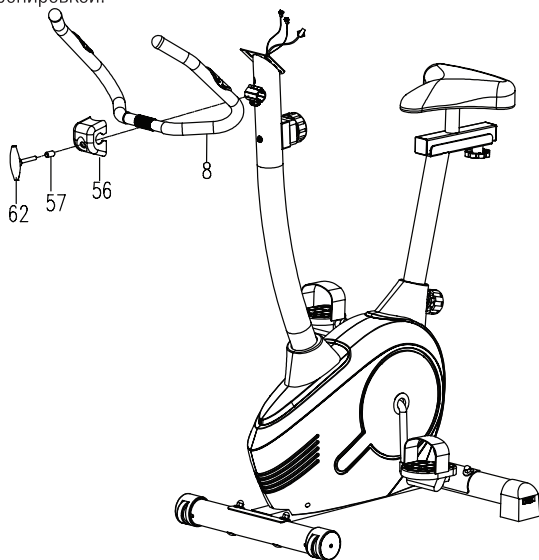
Вставьте датчик пульса с проводом (49) в отверстие рулевой стойки (7) затем протяните провода через верх рулевой стойки (7).

Установите руль (8) в зажим на рулевой стойке (7) таким образом, чтоб провода сенсоров были направлены к сиденью.

Удерживайте руль (8) в нужное положение и закрепите зажим (56), используя Ф12х20х1.5 прокладку (57), и т-образную ручку (62).

Зафиксируйте руль т-образной ручкой после регулировки.

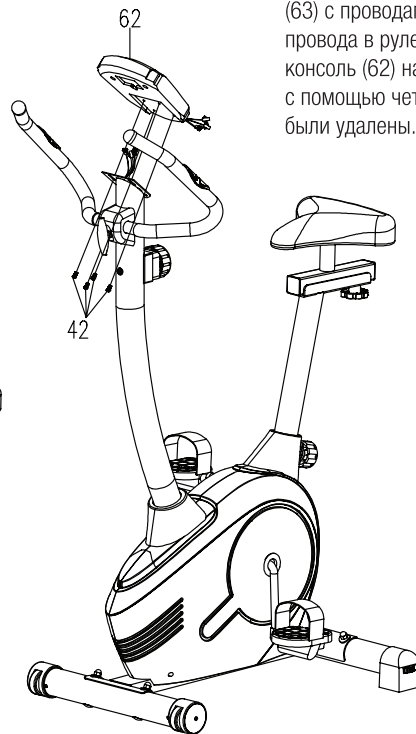
Руль и т-образная ручка должны быть надежно закреплены перед тренировкой.



ЭТАП 5:

Установка консоли.

Удалите четыре М5х10 болта (42) из консоли (62). Соедините датчик пульса (49) и провод сенсора (63) с проводами консоли (62). Заправьте провода в рулевую стойку (7). Установите консоль (62) на верхней части рулевой стойки (7) с помощью четырех М5х10 болтов (42) которые были удалены. Зафиксируйте болты.



Инструкция по пользованию консолью

ФУНКЦИИ:

TIME (ВРЕМЯ)	0:00-99:59 МИН, СЕК
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0-999.9 КМ/Ч
DIST (РАССТОЯНИЕ)	0.0-999.9 КМ
CAL (КАЛОРИИ)	0.0-999.9 ККАЛ
ODO (ОДОМЕТР)	0.0-9999 КМ
ПУЛЬС	40-240 УДАРОВ В МИНУТУ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КНОПКИ:

MODE (РЕЖИМ):

Нажимайте кнопку MODE для выбора одного из режимов.
Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 3 секунд, что бы сбросить все данные за исключением общего расстояния.

SET (УСТАНОВКА):

Нажмите кнопку SET что бы задать значения ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, или ПУЛЬСА.

RESET (СБРОС):

Нажмите кнопку RESET что бы сбросить данные ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, или КАЛОРИИ на ноль.
Нажмите кнопку RESET что бы сбросить данные ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, или КАЛОРИИ до нуля для целевой настройке.
Нажмите и удерживайте кнопку RESET 3 секунды, все данные будут сброшены до нуля за исключением ODO (ОДОМЕТРА).

ФУНКЦИИ И УПРАВЛЕНИЕ:

AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ): Когда Вы начинаете тренироваться или нажмите любую клавишу на компьютере, компьютер включится. Если Вы оставите оборудование на 256 секунд, питание отключается автоматически.

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):

Нажимайте кнопку MODE пока на дисплее не появится надпись SCAN; компьютер будет автоматически сканировать ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, показания ОДОМЕТРА И ПУЛЬС КАЖДЫЕ 6 СЕКУНД.

TIME (ВРЕМЯ):

Отображает прошедшее время тренировки в минутах и секундах. Когда Вы начинаете тренировку, время отсчитывается от 0:00 до 99:59 минут с шагом в одну секунду. Вы так же можете установить время в режиме STOP перед тренировкой. Что бы установить ВРЕМЯ нажмите кнопку MODE, пока не увидите надпись TIME на дисплее. Нажмите кнопку SET, надпись TIME начнет мигать.
Нажмите кнопку SET что бы изменить время, каждый раз, когда Вы нажимаете кнопку SET время будет изменятся на 1 минуту. Нажмите кнопку RESET что бы сбросить время на ноль. Установить время можно в диапазоне от 00:00 до 99:00 минут. Установите время и начинайте

тренировку, время будет отсчитываться от установленного, до 0:00 с шагом в 1 секунду. Когда отсчет времени дойдет до 0:00, подсчет времени пойдет обычным образом, а компьютер начнет сигнализировать.

SPEED (СКОРОСТЬ):

Дисплей отображает текущую скорость.

DIST (РАССТОЯНИЕ):

Отображает пройденное расстояние в процессе тренировки. Дисплей показывает расстояние, пройденное в процессе тренировки. Когда Вы начинаете тренировку, расстояние отсчитывается от 0.0 до 999.9 км с шагом в 0,1 км. Вы так же можете установить расстояние в режиме STOP перед тренировкой. Что бы установить РАССТОЯНИЕ нажмите кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не появится надпись DIST. Нажмите кнопку SET, DIST начнет мигать. Нажмите кнопку SET что бы изменить расстояние, каждый раз, когда Вы нажимаете кнопку SET расстояние будет изменяться на 1.0 км. Нажмите кнопку RESET, что бы сбросить расстояние на ноль. Установить расстояние можно в диапазоне от 0.0 до 999.0 км. После того, как Вы установили расстояние и начали тренировку, расстояние будет отсчитываться от установленного до 0.0. Когда отсчет дойдет до 0.0, расстояние начнет подсчитываться обычным образом, а компьютер начнет сигнализировать.

CAL (КАЛОРИИ):

Отображает калории сожженные в процессе тренировки. Когда Вы начинаете тренировку, подсчет сожженных калорий идет от 0.0 до 999.9 калорий. Вы можете установить количество калорий, которые хотите израсходовать перед тренировкой в режиме STOP. Что бы установить нужное количество калорий нажмите кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не появится надпись CAL. Нажмите кнопку SET, CAL начнет мигать. Нажмите кнопку SET что бы изменить количество калорий, каждый раз, когда Вы нажимаете кнопку SET количество калорий будет изменяться на 1.0 калорию. Нажмите кнопку RESET, что бы сбросить количество калорий на ноль. Установить количество калорий можно в диапазоне от 0.0 до 999.0 калорий. После того как Вы установили желаемое количество калорий и начали тренировку, отсчет пойдет от установленного до 0.0. Когда отсчет дойдет до 0.0, калории начнут подсчитываться обычным образом, а компьютер начнет сигнализировать. (Эти данные приблизительные и служат для сравнения различных тренировок, они не могут быть использованы в медицинских целях).

ODO (ОДОМЕТР):

Отображает общее пройденное расстояние. Данные одометра нельзя сбросить путем нажатия и удерживания кнопок MODE или RESET. Если вынуть батареи из консоли, тогда данные одометра будут сброшены на ноль.

ПУЛЬС:

Отображает текущее значение пульса тренирующегося после захвата руля двумя руками. Для получения более точных данных, всегда держитесь за руль двумя руками. Вы можете задать желаемую частоту сердечных сокращений в режиме STOP перед тренировкой. Что бы установить значение пульса нажмите кнопку MODE, пока не увидите P на дисплее. Нажмите кнопку SET, значение частоты пульса начнет мигать. Нажмите кнопку SET что бы установить желаемую частоту пульса. Нажмите кнопку RESET что бы сбросить частоту пульса на ноль. Установите частоту пульса в диапазоне от 40 до 240 ударов в минуту. Как только Вы установили частоту пульса, начав тренировку, держитесь двумя руками за руль с датчиками. Если частота сердечных сокращений будет больше, чем та, которую Вы установили.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Велотренажер качается при использовании	Поверните регуляторы на задней опоре, что бы выровнять тренажер.
Не работает дисплей консоли	Снимите консоль и проверьте провода и правильность их подключения. Убедитесь, что батареи находятся в правильном положении. Возможно, в консоли стоят разряженные батареи. Замените их на новые.
Нет пульса или пульс неустойчив	Убедитесь, что провода для датчиков пульса правильно подключены. Держитесь за руль двумя руками. Не захватывайте датчик пульса слишком сильно.
Тренажер издает шумы при использовании	Это может быть вызвано ослаблением болтов. Проверьте и подтяните все болты на тренажере.

Разминка и завершение тренировки

Успешная программа тренировки состоит из разминки, занятия аэробикой, и завершения тренировки. Начинать тренировки следует с двух трех занятий в неделю, делая перерыв в один день между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки, состоит в подготовке тела для физических упражнений и сведения к минимуму возможности получить травмы. Разминка длится от двух до пяти минут, прежде чем приступить к тренировке. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают мышцы. Разминка может включать быструю ходьбу, бег, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения, как и любая длительная физическая активность, посылает кислород в мышцы через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают функцию легких и сердца. Аэробные упражнения это любая деятельность, которая использует мышцы ног, рук и ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, и вы дышите глубоко. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей тренировки.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

В конце тренировки следует повторить эти упражнения, что бы уменьшить болезненные ощущения в уставших мышцах.

15 секунд каждую руку



25 секунд



30 секунд



20 секунд



20 секунд каждую ногу



20 секунд



20 секунд



25 секунд каждую ногу



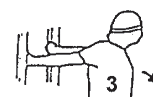
3 раза по 5 секунд



5 раз



20 секунд



20 секунд



30 секунд



20 секунд



15 секунд





TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

