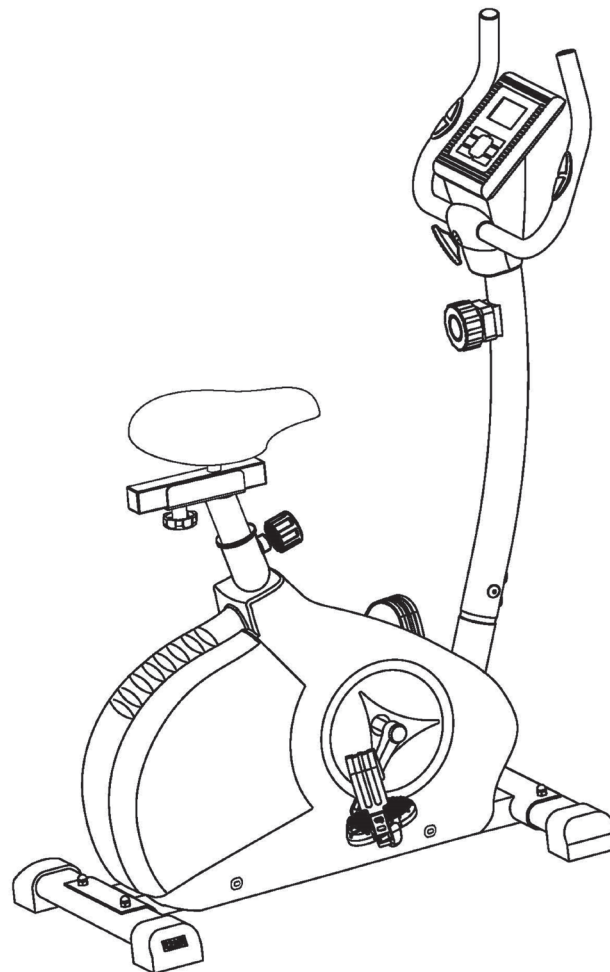


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Велотренажер
FORWARD
KK874



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 конструкция	1	шт
2	Круглые заглушки	2	шт
3	Пенистые ручки рукоятки	2	шт
4	Консоль	1	шт
5	Болт с ручкой	1	шт
6	Передний кожух консоли	1	шт
7	Рукоятка	1	шт
8	Провод сенсора пульса	2	шт
9	Шуруп М4Х12	2	шт
10	Задний кожух консоли	1	шт
11	Саморез ST4.2X18	6	шт
12	Регулятор усилия	1	шт
13	Сиденье	1	шт
14	Вертикальный кронштейн	1	шт
15	Регулятор напряжения	1	шт
16	Шайба Ø20xd8.5xR20	4	шт
17	Болт М8Х15	4	шт
18	Верхний провод сенсора	1	шт
19	Провод сенсора	1	шт
20	Втулка	1	шт
21	Передний стабилизатор	1	шт
22	Контргайка М8	4	шт
23	Крепежный винт М8х55	4	шт
24	Заглушка передн. стабл.	2	шт
25	Педаля (L/R)	1 пара	шт

26	Крепления маховика (L/R)	1 пара	шт
27	Заглушка заднего стабл.	2	шт
28	Задний стабилизатор	1	шт
29	Регулятор	1	шт
30	Вкладыш сиденья	1	шт
31	Крепление сиденья	1	шт
32	Регулятор	1	шт
33	Шайба D20xd10x1.5	2	шт
34	Скоба крепежная	1	шт
35	Квадратная заглушка	2	шт
36	Гориз.крепление сиденья	1	шт
37	Шайба D5	2	шт
38	Шайба D16Xd8X1.5	5	шт
39	Шайба D5	1	шт
40	Регулятор усилия	1	шт
41	Втулка	1	шт
42	Саморез ST4.2x18	5	шт
43L/R	Кожух маховика	1 пара	шт
44	Шайба D17	1	шт
45	Подшипник 6003	2	шт
46	Пластиковая прокладка	2	шт
47	Винт М8Х15	6	шт
48	Ременной шкив	1	шт
49	Гайка	1	шт
50	Гравер D6	6	шт

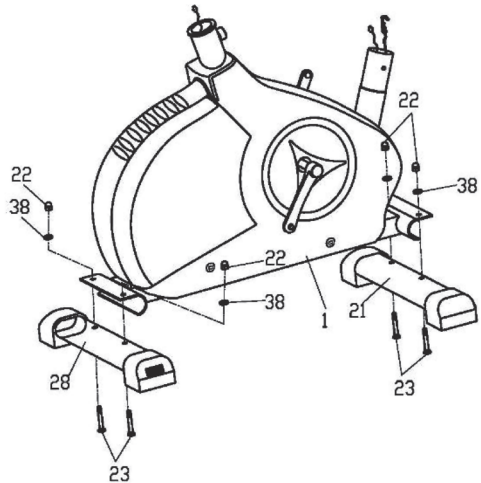
51	Гайка М6	4	шт
52	Ремень	1	шт
53	Шайба	2	шт
54	Пружинная втулка D12	2	шт
55	Магнитная скоба	1	шт
56	Пружина	1	шт
57	Ось магнитной скобы	1	шт
58	Гайка с нейл. вставкой М8	2	шт
59	Гравер D8	1	шт
60	Натяжное колесо	1	шт
61	Шатун натяжного колеса	1	шт
62	Пружина	1	шт
63	Болт М5х60	1	шт
64	Гайка М5	2	шт
65	Гайка М10Х1	1	шт
66	Шуруп	2	шт
67	U-образный ползунок	2	шт
68	Гайка М6	2	шт
69	Гайка оси М10х1	2	шт
70	Гайка М10х1	2	шт
71	Маховик	1	шт
72	Ось маховика	1	шт
73	Внутр. фланец подшипника	1	шт
74	Сенсор	1	шт
75	Подшипник	2	шт

Инструкция по сборке

ЭТАП 1:

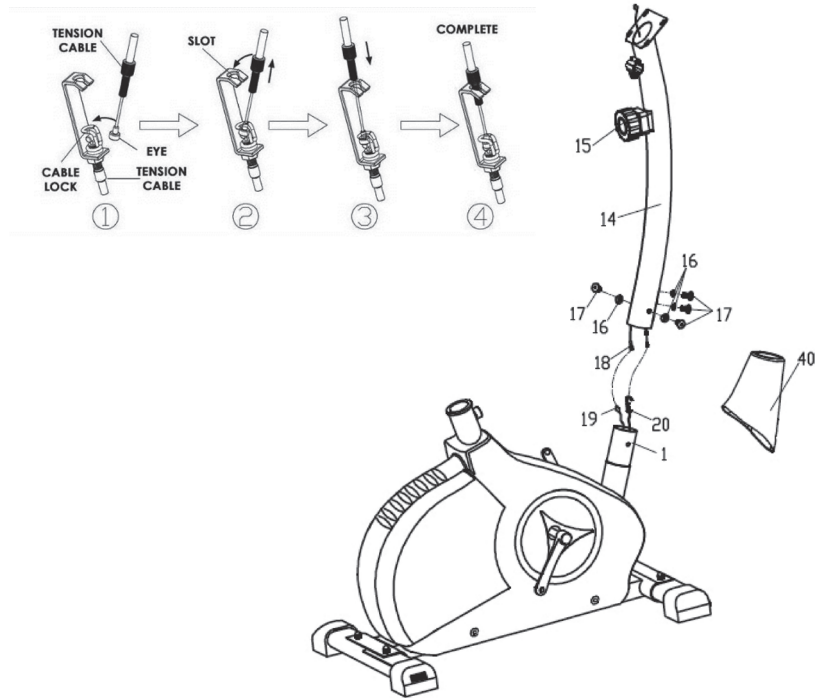
Прикрепите передний стабилизатор (21) и задний стабилизатор (28) к основной конструкции (1) крепежным болтом (23), шайбой (15) и контргайкой (22), как показано на рисунке.

Примечание: Заглушки заднего стабилизатора можно регулировать, чтобы придать тренажеру стабильность.



ЭТАП 2:

Подсоедините верхний провод сенсора (18) к проводу сенсора (19), затем подсоедините нижнюю часть тросика регулятора усилия (40) к верхней части, выходящей из регулятора усилия (12). Удостоверьтесь, что провода и тросик скреплены надежно и прикрепите вертикальный кронштейн (14) к основной конструкции (1) при помощи болтов (17) и шайб (16).

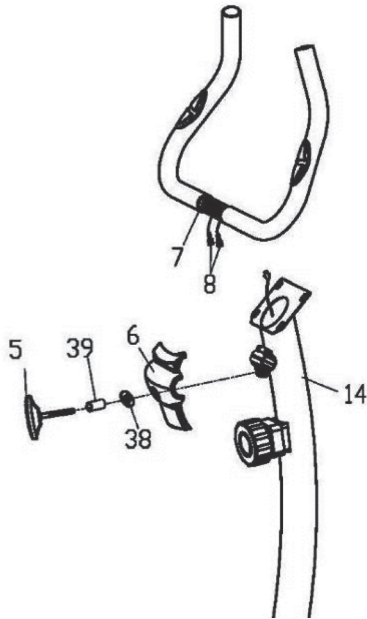


Инструкция по сборке

ЭТАП 3:

I: Потяните концы провода измерителя пульса (8) из отверстия вертикального кронштейна (14) через скобу крепления консоли.

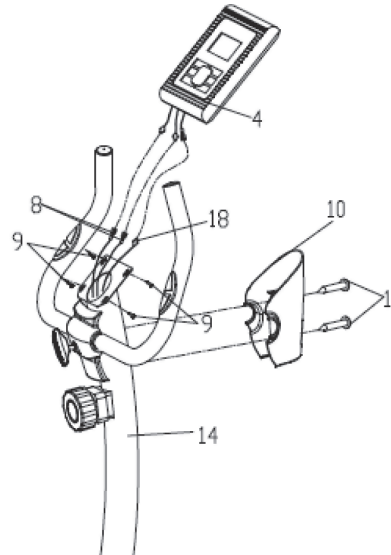
II: Прикрепите рукоятку (7) к вертикальному кронштейну (14) при помощи регулируемого болта (5), кожуха консоли (6), втулки (20) и шайбы (15) как показано на рисунке.



ЭТАП 4:

I: Подсоедините провода 18 и 8 к проводам консоли (4), затем закрепите консоль (4) onto на крепежной пластине вертикального кронштейна (14) при помощи шурупов (9) и шайб (37), как показано на рисунке.

II: Прикрепите задний кожух вертикального кронштейна (10) к вертикальному кронштейну (14), выровняйте его по отношению к переднему кожуху (6) и скрепите их саморезом (11), как показано на рисунке.

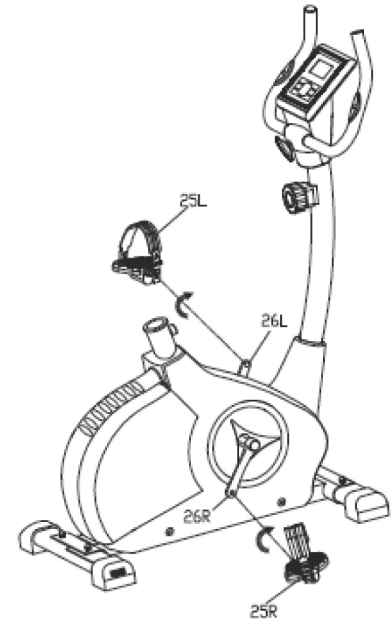


ЭТАП 5:

Прикрепите педали (25L/R) к креплениям маховика (26L/R) обратив внимание на стороны (левый и правый отличаются друг от друга). Перед каждым упражнением проверяйте надежность крепления педалей.

Прим.: На педалях стоит маркировка L - левая и R - правая.

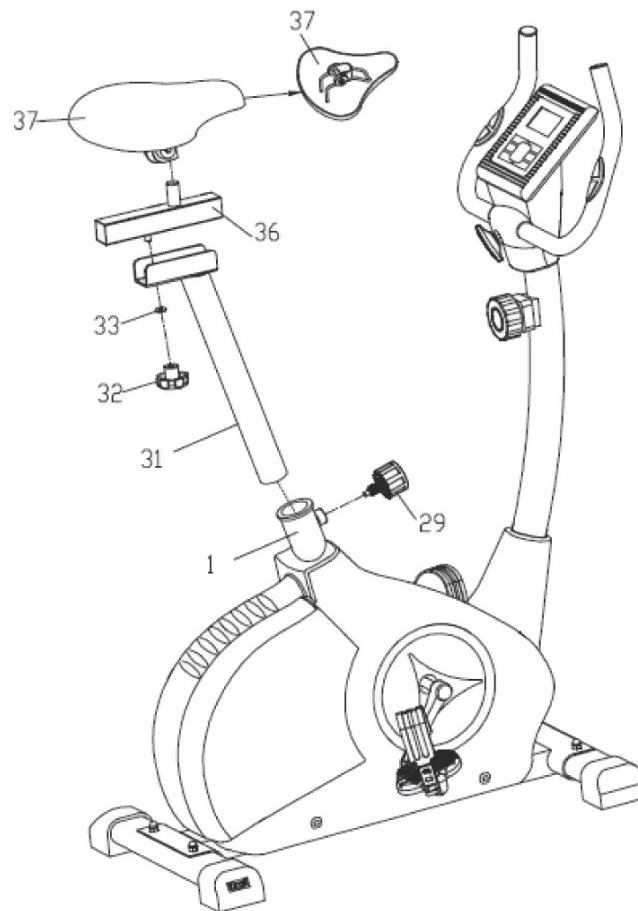
Левая педаль прикручивается против часовой стрелки, а правая по часовой стрелке.



Инструкция по сборке

ЭТАП 6:

Прикрепите сиденье (13) к горизонтальной опоре сидения (36), затянув болт и гайку под сиденьем (13). Затем прикрепите горизонтальную опору сидения (36) к вертикальной опоре сидения (31), закрепив ее шайбой (33) и крепежной гайкой с рукояткой (32) как показано на рисунке. Вставьте опору сидения (31) в основную конструкцию (1) на нужной высоте при помощи регулятора (29), как показано на рисунке.



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 рассчитывает 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.

КЛЮЧЕВЫЙ ФУНКЦИИ:

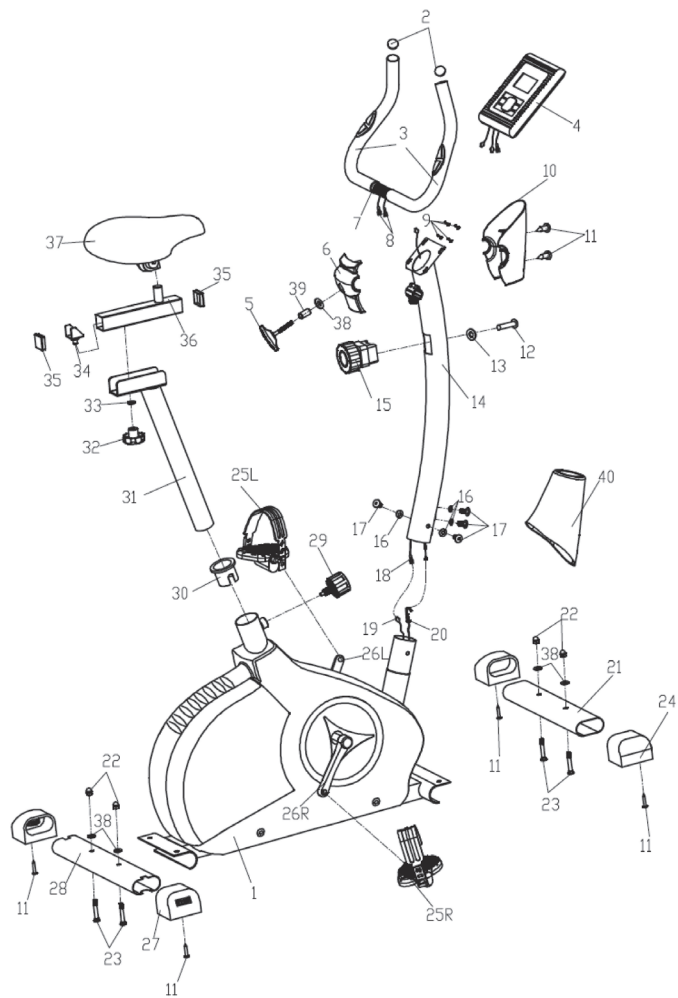
Есть три функциональных кнопки и они действуют следующим образом:

SET	Нажмите эту кнопку, чтобы изменить значение времени, расстояния и калорий.
RESET	Нажмите эту кнопку, чтобы сбросить показатель тренировки или установки.
MODE	<p>a. Войти в режим установки значений ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и КАЛОРИЙ.</p> <p>b. Не во время упражнений держите эту кнопку нажатой в течение 2 секунд и консоль перезагрузится.</p> <p>c. Во время упражнений можно посмотреть показания параметра из последовательности: SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE.</p>
Спящий режим	Дисплей войдет в спящий режим, если в течение 4 секунд не делалось упражнений и не нажимались кнопки.

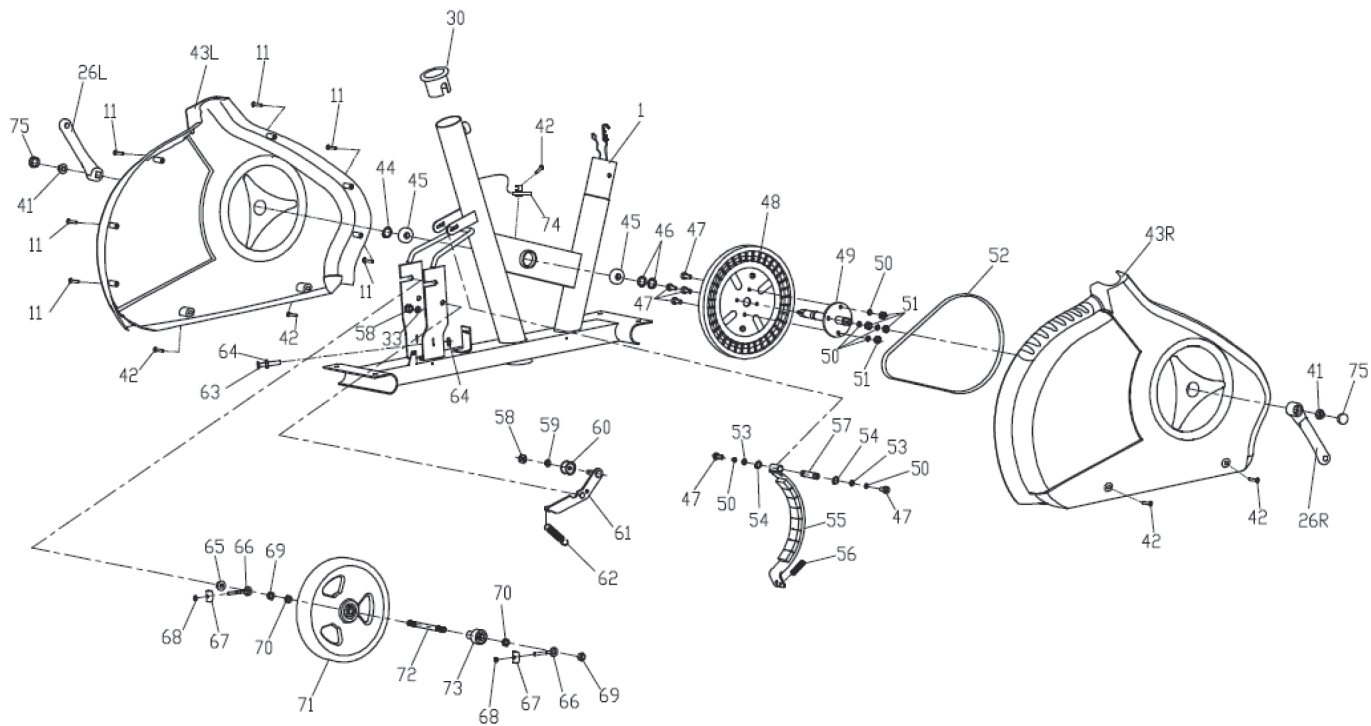
B11500B



Инструкция по сборке



Инструкция по сборке



Разминка

15 секунд каждую руку



25 секунд



30 секунд



20 секунд



20 секунд каждую ногу



20 секунд



20 секунд



25 секунд каждую ногу



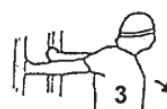
3 раза по 5 секунд



5 раз



20 секунд



20 секунд



30 секунд



20 секунд



15 секунд



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —
УЛУЧШАЙСЯ!*

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

