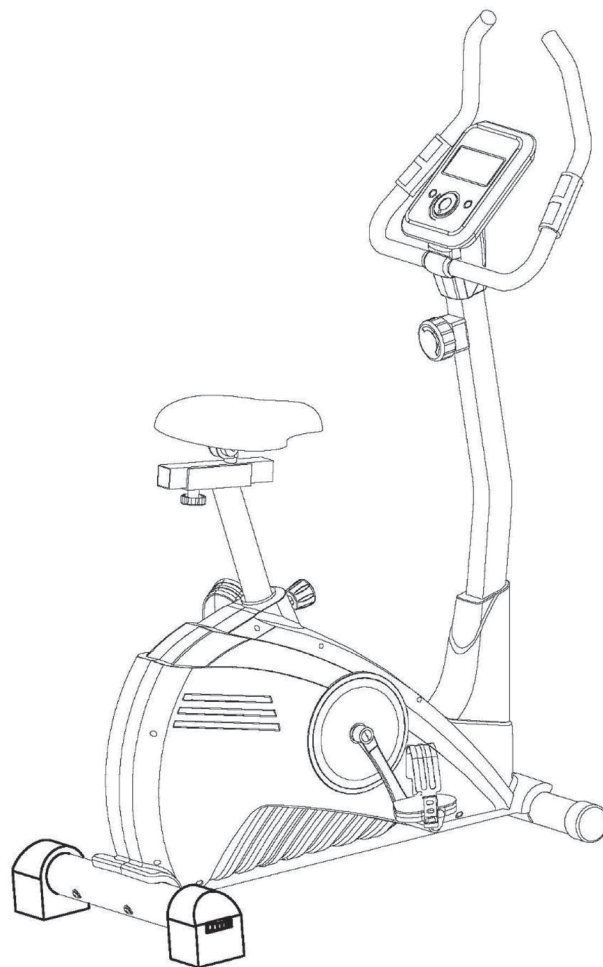


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Велотренажер
PRACTICE
KK872



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.
- Гоместите 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	Рукоятка	1	шт
6	Передний кожух рукоятки	1	шт
7	Болты М8Х15	11	шт
8	Провод сенсора пульса	2	шт
9	Задний кожух рукоятки	1	шт
10	Саморез ST4.2X18	1	шт
11	Вертикальный кронштейн	1	шт
12	Удлинительн. провод сенсора	1	шт
13	Кожух	1	шт
14	Нижний провод сенсора	1	шт
15	Шайба d8	5	шт
16	Ролик стабилизатора	2	шт
17	Шуруп ST3.5X20	15	шт
18	Передний стабилизатор	1	шт
19	Шайба D8XØ19X1.5XR30	2	шт
20	Болт крепежный М8XL72	2	шт
21L/R	Педаль (L/R)	1pr	шт
22L/R	Крепления маховика(L/R)	1pr	шт
23	Заглушка стабилизатора	2	шт
24	Задний стабилизатор	1	шт
25	Болт М8XL90	2	шт
26	Шайба D8X2 XØ25 XR39	2	шт
27	Регулятор М16X1.5X32	1	шт

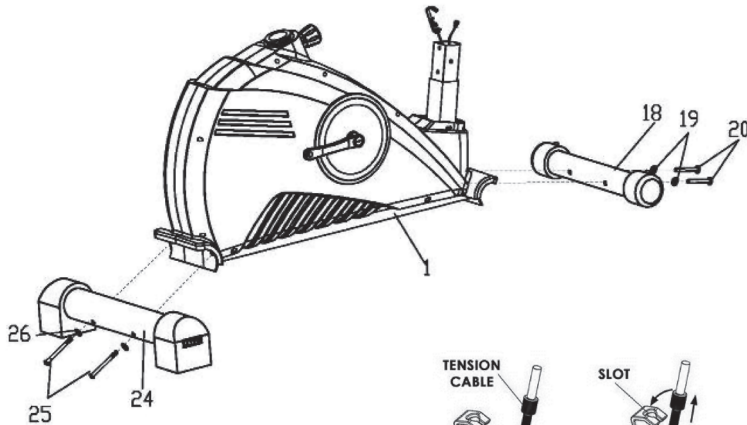
28	Вкладыш крепления сиденья	1	шт
29	Крепление сиденья	1	шт
30	Регулятор М10	1	шт
31	Шайба d10	1	шт
32	Квадратная заглушка	2	шт
33	U-образный ползунок	1	шт
34	Горизонт. креплен. сиденья	1	шт
35	Сиденье	1	шт
36	Гравер d8	9	шт
37	Регулятор усилия	1	шт
38	Шайба d5	2	шт
39	Шуруп М5Х10	2	шт
40	Шайба d5	1	шт
41	Шуруп М5Х55	1	шт
42	Нижний тросик натяжения	1	шт
43	Сенсор	1	шт
44	Шуруп ST3x10	2	шт
45	Заглушка	2	шт
46	Фланц. болт М8	2	шт
47L/R	Кожух маховика	1pr	шт
48	Гравер D17	1	шт
49	Подшипник 6203	2	шт
50	Кольцевой уплотнитель	1	шт
51	Втулка Ø22xØ18x8	1	шт
52	Ременное колесо	1	шт
53	Средняя ось	1	шт
54	Гайка с нейл. вставкой М8	5	шт

55	Ремень	1	шт
56	Болт М5х50	1	шт
57	Гайка М5	2	шт
58	Натяжное колесо	1	шт
59	Шатун натяжного колеса	1	шт
60	Болт вала	1	шт
61	Пружина натяжения	1	шт
62	Гайка М6Х15	2	шт
63	Гравер D6	2	шт
64	Шайба D6	2	шт
65	Гравер D12	2	шт
66	Ось магнитного вала	1	шт
67	Магнитный вал	1	шт
68	Пружина натяжения	1	шт
69	Заглушка	2	шт
70	Гайка М10х1	2	шт
71	Регулируемый болт	1	шт
72	Подшипник	1	шт
73	Гайка М6	1	шт
74	Коническая гайка М10х1	2	шт
75	Втулка Ø16Øx10.5x9	2	шт
76	Коническая втулка	1	шт
77	Ось колеса	1	шт
78	Колесо	1	шт
79	Ременной шкив	1	шт
80	датчик	1	шт
81	Шуруп ST3X10	2	шт

Инструкция по сборке

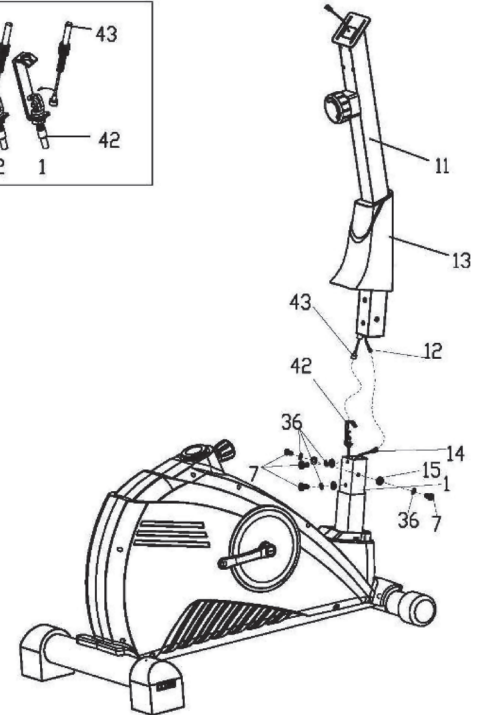
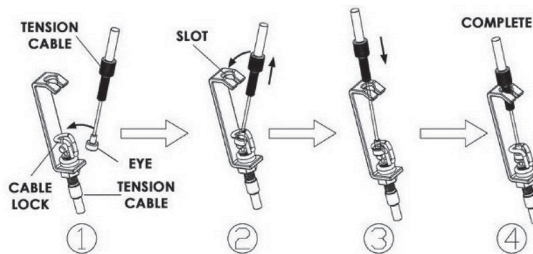
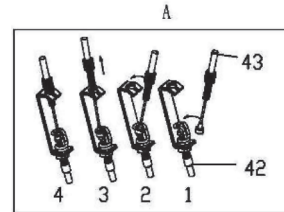
ЭТАП 1:

Прикрепите передний стабилизатор (18) к основной конструкции (1) крепежным болтом (20) и шайбой (19), затем прикрепите задний стабилизатор (24) к основной конструкции (1) крепежным болтом (25) и шайбой (26) как показано на рисунке.



ЭТАП 2:

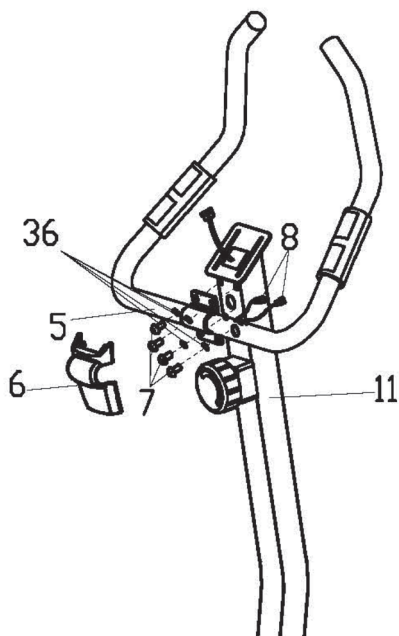
Оденьте кожух (13) на вертикальный кронштейн (11); Подсоедините нижний провод сенсора (14) к клемме верхнего провода сенсора (12), затем подсоедините нижнюю часть тросика регулятора усилия (42) к верхней части (37) выходящей из регулятора усилия (37), удостоверьтесь, что кабель был присоединен правильно, как указано на рисунке. Прикрепите вертикальный кронштейн (11) к основной конструкции (1), при помощи болтов (7), граверов (36), и шайб (15) как указано на рисунке. Сдвиньте на место кожух вертикального кронштейна (13).



Инструкция по сборке

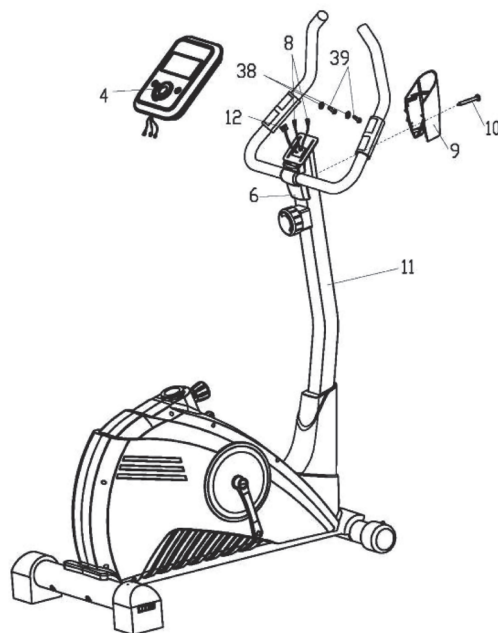
ЭТАП 3:

Прикрепите рукоятку (5) к вертикальному кронштейну (11) при помощи болта (7) и гайкера (36), как показано на рисунке. Прикрепите передний кожух крепления рукоятки (6) к сочленению.



ЭТАП 4:

Подсоедините провода 8 и 12 к проводам консоли (4), затем закрепите консоль (4) на крепежной пластине вертикального кронштейна (11) винтами (39) и шайбами (38), как показано на рисунке. Прикрепите задний кожух вертикального кронштейна (9) к вертикальному кронштейну (11), выровняв его по отношению к переднему кожуху (6), и скрепите их шурупом (10), как показано на рисунке.

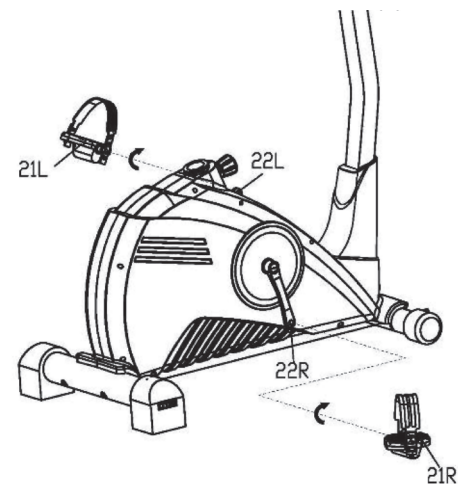


ЭТАП 5:

Прикрепите педали (21L/R) к маховику (22L/R) обратив внимание на стороны (левый и правый отличаются друг от друга). Перед каждым упражнением проверяйте надежность крепления педалей.

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

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

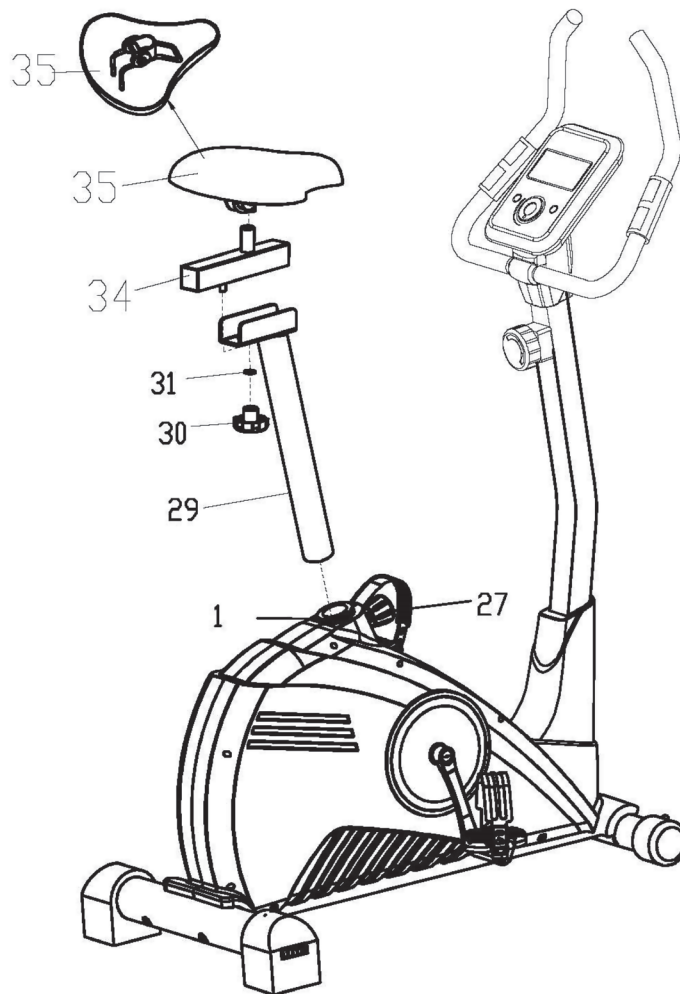


Инструкция по сборке

ЭТАП 6:

Прикрепите сидение (35) к горизонтальной опоре сидения (34), затянув болт и гайку под сидением. Затем прикрепите горизонтальную опору сидения (34) к вертикальной опоре сидения (29), закрепив ее шайбой (31) и крепежной гайкой с рукояткой (30) как показано на рисунке.

Вставьте опору сидения (29) в основную конструкцию (1), закрепив на нужной высоте при помощи регулятора (27).



Инструкция по пользованию консолью

ST-8900

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

MODE / РЕЖИМ	Ввод данных для начала тренировки.
SET / УСТАНОВКА	Установка необходимых для каждого занятия значений Времени (TIME), Дистанции (DISTANCE), Расхода Калорий (CALORIES) и Пульса (PULSE). Удерживайте кнопку для ускоренного выбора значений.
RESET / СБРОС	Сброс ранее заданных значений Времени (TIME), Дистанции (DISTANCE), Расхода Калорий (CALORIES) и Пульса (PULSE). Удерживайте кнопку для включения консоли.
RECOVERY / ВОССТАНОВЛ. ПУЛЬСА	Проверить скорость восстановления пульса.



ДААННЫЕ ДИСПЛЕЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

RPM / ОБ/МИН	Отображение числа оборотов в минуту (RPM). Диапазон 0~15~999
TIME / ВРЕМЯ	Простой отсчет – без предварительной установки целевого значения параметра, отсчет ведется от 00:00 до 99:59, шаг - 1 секунда. Обратный отсчет – Если Вы установили время тренировки, будет вестись обратный отсчет до 00:00. Во время настройки параметра шаг – 1 минута в диапазоне от 01:00 до 99:00.
SPEED / СКОРОСТЬ	Отражает текущую скорость тренировки. Максимальный показатель 99.9 км/ч или миль/ч.
DISTANCE / РАССТОЯНИЕ	Показывает общее пройденное расстояние в интервале от 0,00 до 99,99 километров или миль. Пользователь может установить желаемое расстояние, нажав кнопки UP/ DOWN. Каждое нажатие увеличивает расстояние на 0,1 км или миль.
CALORIES / КАЛОРИИ	Отображает число калорий, сожженных во время тренировки в интервале от 0 до 9999 калорий. (Это примерные данные для сравнения с другими тренировками, их нельзя использовать в медицинских целях.)
PULSE / ПУЛЬС	Пользователь может задать максимальный пульс в диапазоне от 0 - 30 до 230, при превышении заданного параметра во время тренировки раздается сигнал зуммера.

Инструкция по пользованию консолью

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ

Включить питание:

1. Вставьте элементы питания для включения Консоли. При включении будет произведен тест работы всех сегментов дисплея и прозвучит сигнал. Затем появится размер колеса (78") в окошке Дистанции (DISTANCE).



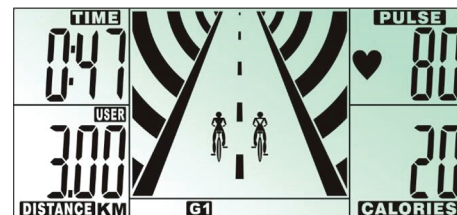
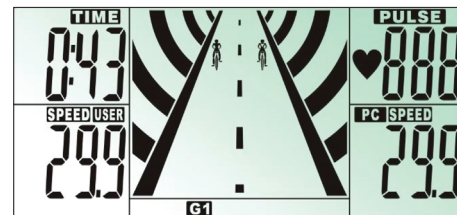
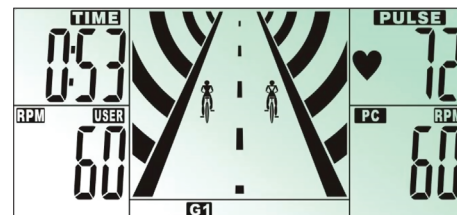
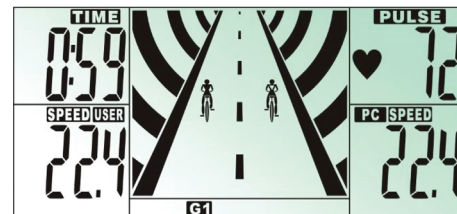
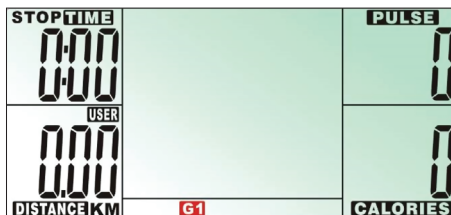
2. Нажмите кнопку SET / УСТАНОВКА, для выбора одного из 4-х режимов тренировки (G1, G2, G3, G4) и нажмите MODE / РЕЖИМ для ввода выбранного режима.

Режим G1:

В этом режиме пользователь может сам задать необходимые значения Времени (TIME), Дистанции (DISTANCE), Расхода Калорий (CALORIES) и Пульса (PULSE) нажав кнопку SET / УСТАНОВКА, а затем MODE / РЕЖИМ для ввода выбранного значения. После ввода значения можно начинать тренировку, как только надпись "STOP" исчезнет и все показатели обнулятся.

Как только вы достигните установленного значения тренировки, зазвучит сигнал зуммера в течении 8 секунд. Сигнал можно отключить, нажав любую кнопку.

Анимированный велосипедист будет двигаться вперед каждые 3 км, и его скорость на дисплее будет соответствовать скорости тренировки.



Инструкция по пользованию консолью

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ

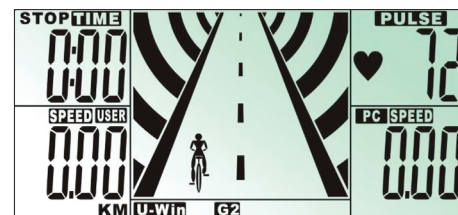
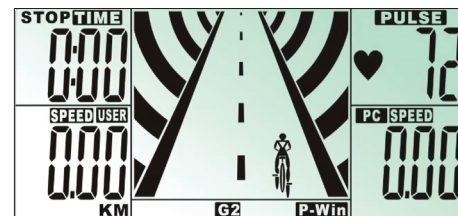
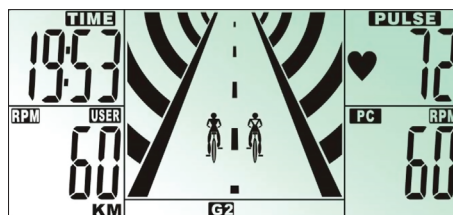
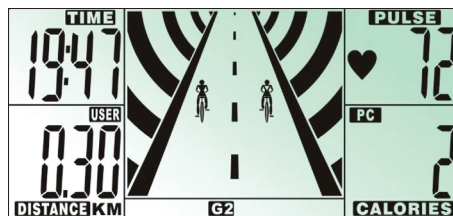
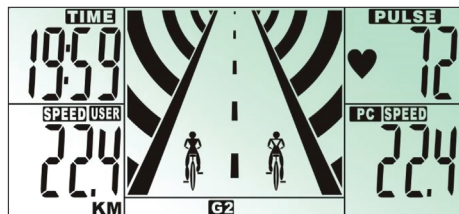
Режимы G2, G3 и G4 (гонка):

Длительность тренировки в режимах G2, G3 и G4 неизменна и составляет 20 минут.

Анимированный велосипедист может двигаться вперед на 8 позиций.

Различные режимы имеют различные предустановленные значения скорости.

Тренируясь, пользователь должен поддерживать заданные значения скорости, чтобы выиграть гонку.



Как только таймер достигнет 0:00, появится знак «STOP» и прозвучит сигнал зуммера. Если пользователь поддерживал не менее 60% от заданной скорости, то он выиграл гонку и на дисплее появится надпись «U-Win»; в противном случае появится надпись «P –Win».

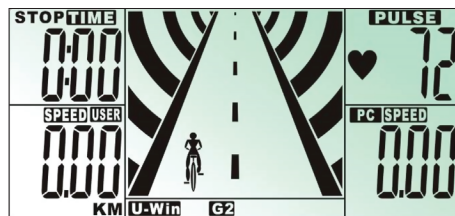
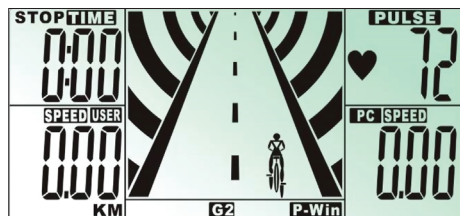
3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЦЕБИЕНИЯ (RECOVERY)

После упражнения, нажмите кнопку RECOVERY и возьмитесь за сенсоры. Все функции дисплея будут приостановлены, кроме ВРЕМЕНИ и начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00.

Экран покажет индекс восстановления нормального сердцебиения в диапазоне от F1 до F6. F1 является лучшим показателем, F6 - худшим. Пользователь может продолжать тренировки и со временем его индекс восстановления нормального сердцебиения улучшится.

Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться в основной режим.

Инструкция по пользованию консолью



Примечание:

1. Консоль работает от 2-х элементов питания размера AA (1.5 В).
2. При остановке более чем на 4 минуты, консоль войдет в режим экономии электроэнергии. Для продолжения занятий нажмите любую кнопку на консоли.

Разминка

15 секунд каждую руку



25 секунд



30 секунд



20 секунд



20 секунд каждую ногу



20 секунд



20 секунд



25 секунд каждую ногу



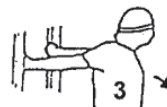
3 раза по 5 секунд



5 раз



20 секунд



20 секунд



30 секунд



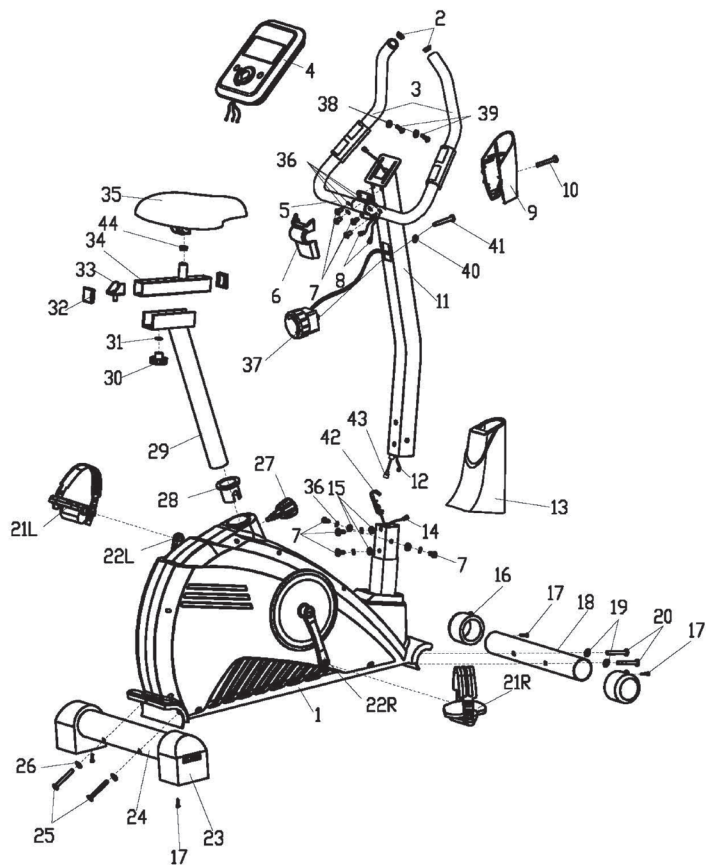
20 секунд



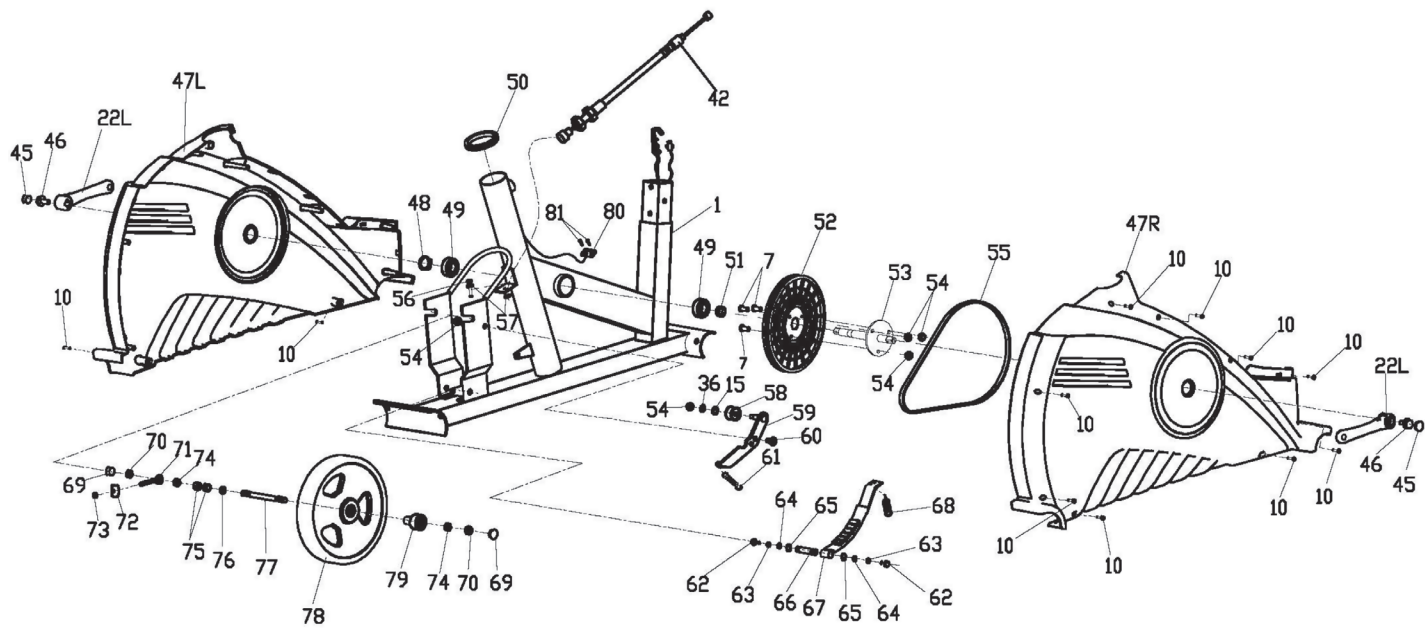
15 секунд



Инструкция по сборке



Инструкция по сборке



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —
УЛУЧШАЙСЯ!*



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

