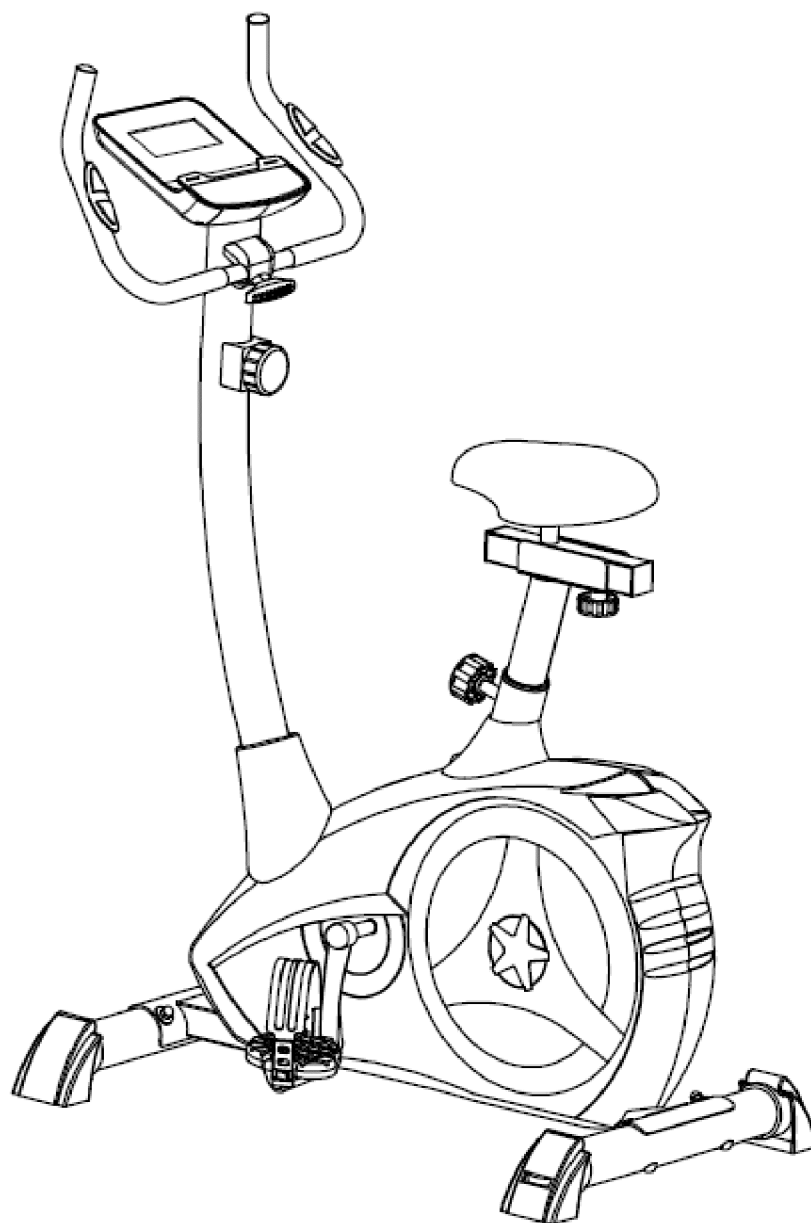


MAGNETIC BIKE

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание!

Перед использованием этого тренажера внимательно прочитайте все инструкции.

Сохраните это руководство.

Спецификации этого продукта могут немного отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед тем, как начать

Благодарим Вас за приобретение велотренажера **Magnetic Bike!**

В целях вашей безопасности рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации тренажера.

Перед сборкой извлеките детали из коробки и убедитесь, что все перечисленные детали в наличии.

Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и картинках.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Меры предосторожности

**ПРОЧИТАЙТЕ ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА.
ОСОБЕННО СЛЕДУЮЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО МЕРАМ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

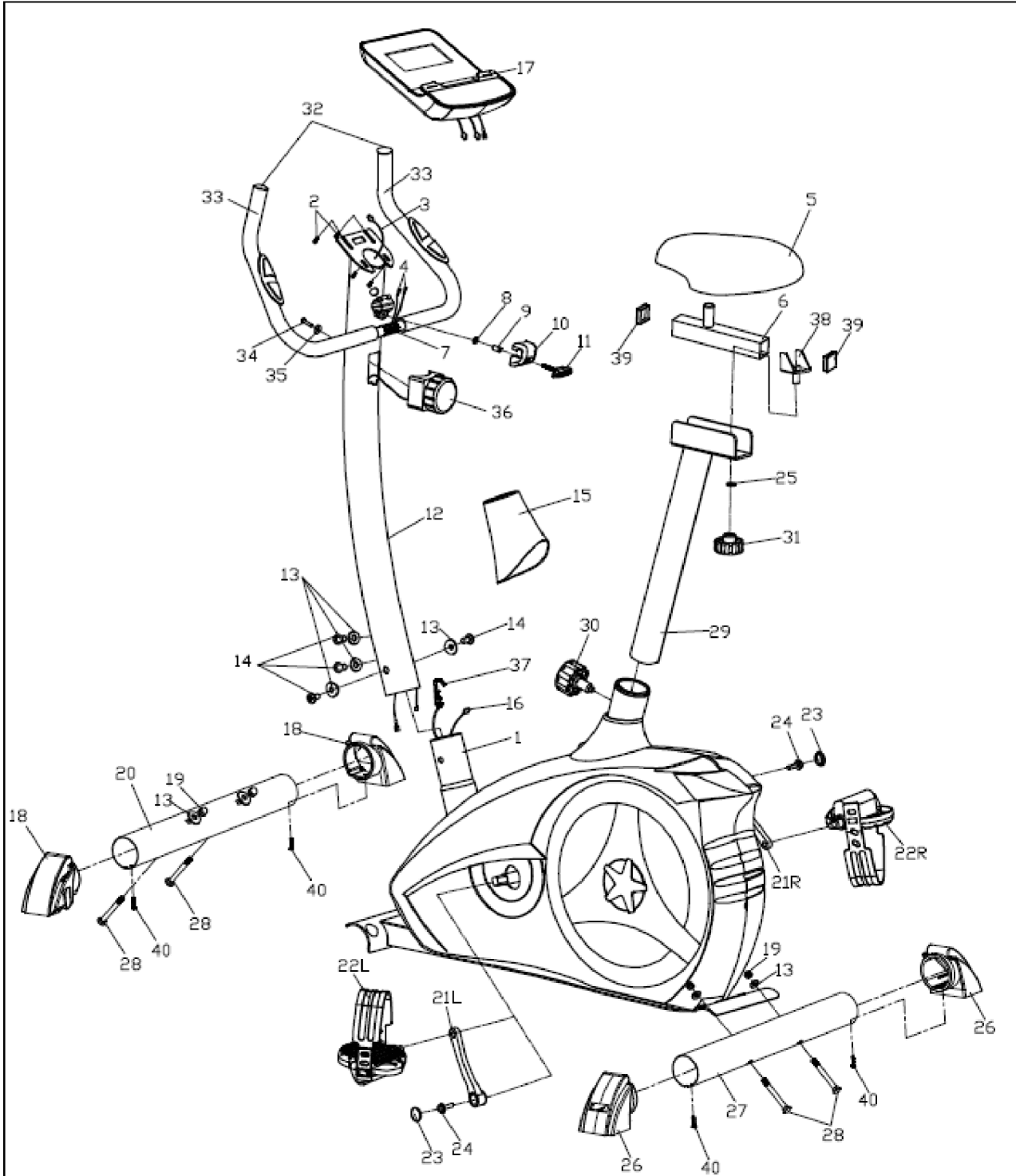
1. Перед использованием тренажера в первый раз проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в исправном состоянии.
2. Установите тренажер на сухой ровной поверхности, вдали от влаги и воды.
3. Подложите подходящее покрытие (например, резиновый коврик, деревянная доска и т. д.) под тренажер в момент сборки, чтобы избежать грязи и т. д.
4. Перед началом тренировки удалите все объекты в радиусе 2 метров от тренажера.
5. НЕ используйте агрессивные чистящие средства для чистки тренажера. Используйте только прилагаемые инструменты или подходящие инструменты для сборки тренажера или ремонта любых деталей тренажера. Удалите капли пота с машины сразу после окончания тренировки.
6. Чрезмерные или неправильно подобранные тренировки могут негативно сказаться на вашем здоровье. Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начинать тренировки. Он может определить максимальную нагрузку (пульс, Ватт, Продолжительность обучения и т. Д.), Которую вы можете использовать самостоятельно во время тренировки и получать точную информацию во время тренировки. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте тренажер только тогда, когда он работает корректно. Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.
8. Это тренажер может быть использован только одним человеком во время тренировки.
9. Носите тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом используя тренажер. Ваша тренировочная обувь должна быть подходящей для тренировки.
10. Если у вас появилось головокружение, боль или другие симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к врачу как можно скорее.
11. Дети и люди с ограниченными способностями, должны использовать тренажер только в присутствии другого лица, которое может оказать помощь и совет.
12. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен регулируемым рычагом, который регулирует сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув рычаг для установки сопротивления на ступень 1. Увеличьте сопротивление, повернув рычаг для настройки сопротивления на ступень 8.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ ПРОКУОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ИЛИ ЛИЦ С ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС ОБОРУДОВАНИЯ

Максимальный вес пользователя 100 кг.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



Сборочные единицы

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	шт	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	Шт
1	Основная рама	1	21	L / R Кривошип (левый, правый)	1 пара
2	Винт Филлипс М4х12	4	22	Педаль (левая, правая)	1 пара
3	Провод удлинителя	1	23	Крышка коленчатого вала	2
4	Провод датчика пульса	2	24	Фланцевая гайка М8х25	2
5	Седло	1	25	Плоская шайба D10	1
6	Горизонтальное сиденье	1	26	Задняя крышка	2
7	руль	1	27	Задний стабилизатор	1
8	Плоская шайба D8	1	28	Болт каретки М8х74	4
9	распорка	1	29	вертикальная опора сиденья	1
10	Крышка руля	1	30	30 Ручка с фиксатором М16х1,5	1
11	Т-образная ручка М8х65	1	31	31 Ручка гайки М10	1
12	Руль	1	32	32 Верхняя торцевая крышка руля	2
13	Дуговая шайба d8.5x1.5xφ25xR30	8	33	33 Пенная ручка	2
14	Аллен болт М8х15	4	34	34 Винт Филлипс М5х55	1
15	Передняя крышка мачты	1	35	35 Дуговая шайба D5	1
16	Провод датчика	1	36	36 Контроллер натяжения	1
17	Дисплей	1	37	37 Натяжной трос	1
18	Передняя крышка	2	38	38 U-образный слайдер	1
19	Шайба М8	4	39	39 Квадратная торцевая крышка	2
20	Передний стабилизатор	1	40	Самонарезающий винт ST4 2x18	4

Примечание

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите детали, как это требуется в сборке. Обратитесь к отдельным этапам сборки и обратите внимание на все предустановленные аппаратные средства.

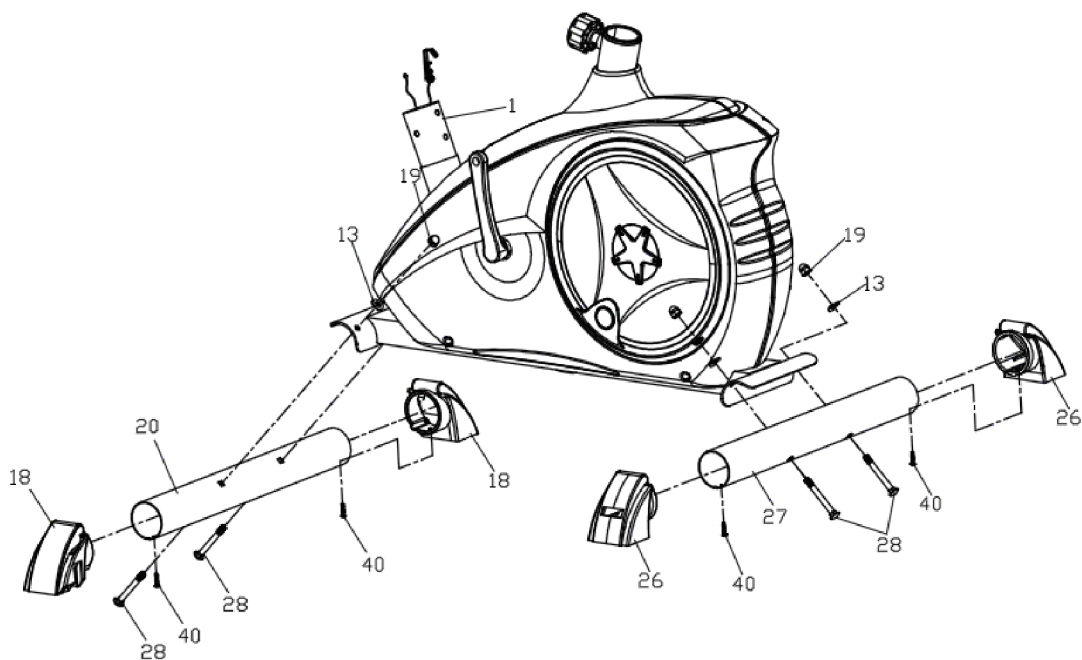
Инструкция по сборке

ПОДГОТОВКА: перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте. Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем или большим количеством человек, чтобы избежать возможных травм.

Шаг1

- I. Вставьте переднюю торцевую крышку (18) в передний стабилизатор (20), затем зафиксируйте их с помощью резьбового винта Phillips ST4.2x18 (40);
- II. Вставьте заднюю торцевую крышку (26) в задний стабилизатор (27), затем зафиксируйте их с помощью самонарезающего винта ST4.2x18 (40);
- III. Прикрепите стабилизаторы (20 и 27) к главной раме (1) с помощью болтов каретки (28), дуговых шайб (13) и гаек (19), как показано.

Примечание. Регулировочное колесо на торцевой крышке стабилизаторов можно регулировать для обеспечения устойчивости оборудования.

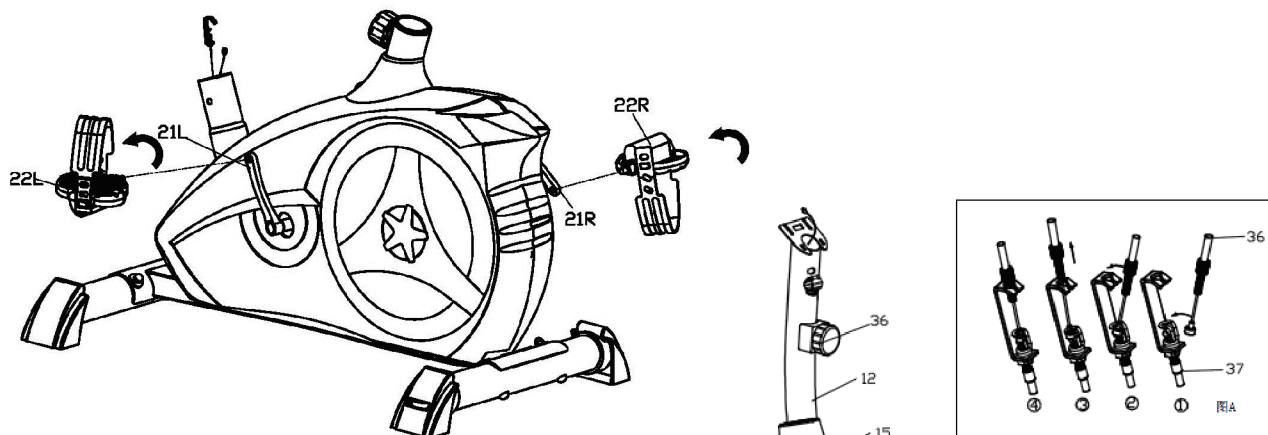


Шаг 2

Прикрепите педали (22L / R) к кривошипам (21L / R) соответственно, если смотреть со стороны спортсмена. Всегда убедитесь, что педали надежно затянуты перед любым упражнением.

Примечание. Обе педали обозначены буквами L ДЛЯ ЛЕВОЙ и R ДЛЯ ПРАВОЙ

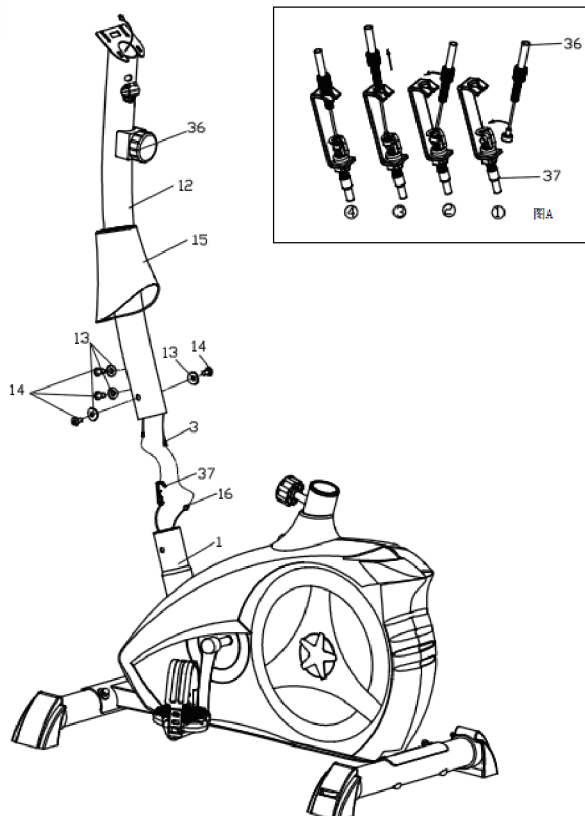
Чтобы затянуть, поверните левую педаль против часовой стрелки и правую педаль по часовой стрелке.



Шаг 3

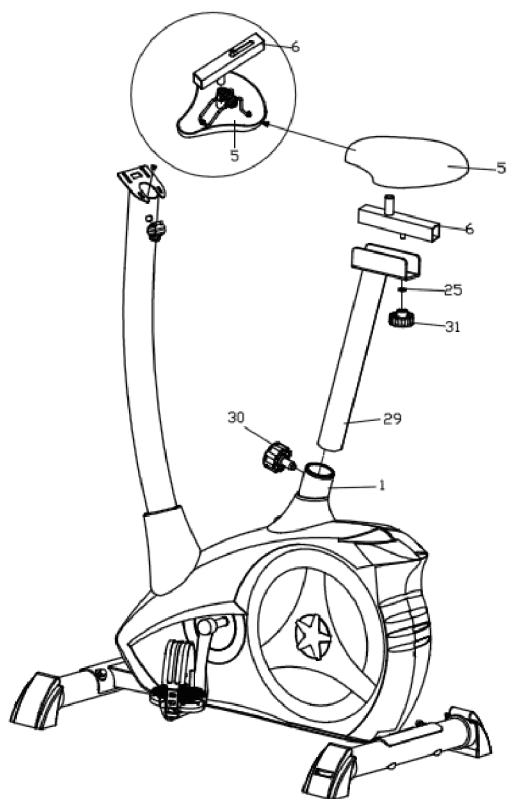
I: наденьте мачтовую крышку (15) на стойку руля (12);

II: Подсоедините провод датчика (16) к верхнему проводу датчика (3) и подключите кабель управления натяжением (37) к контроллеру натяжения (36), убедитесь, что кабель подключен правильно, как показано на рисунке.



III: Закрепите стойку руля (12) на главной раме (1), используя болты с внутренним шестигранником (14) и дугообразные шайбы (13), как показано на рисунке.

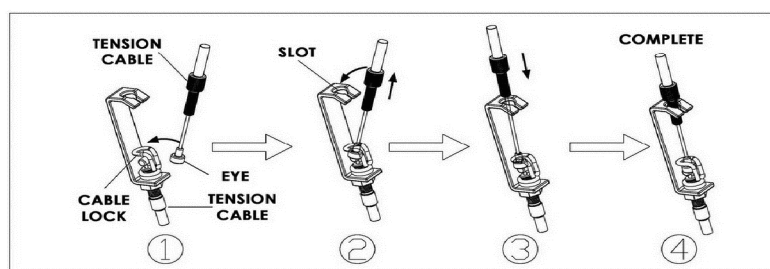
IV: опустите крышку мачты (15) и установите на место.



Шаг 4

Прикрепите седло (5) к горизонтальной опоре сиденья (6), закрепите винт и гайку под седлом. Затем установите горизонтальную опору сиденья (6) на вертикальную опору сиденья (29), закрепленную плоской шайбой (25) и гайкой ручки (31), как показано на рисунке.

Вставьте опору сиденья (29) в основную раму (1), закрепленную с помощью ручки (30) на надлежащей высоте, как показано на рисунке.

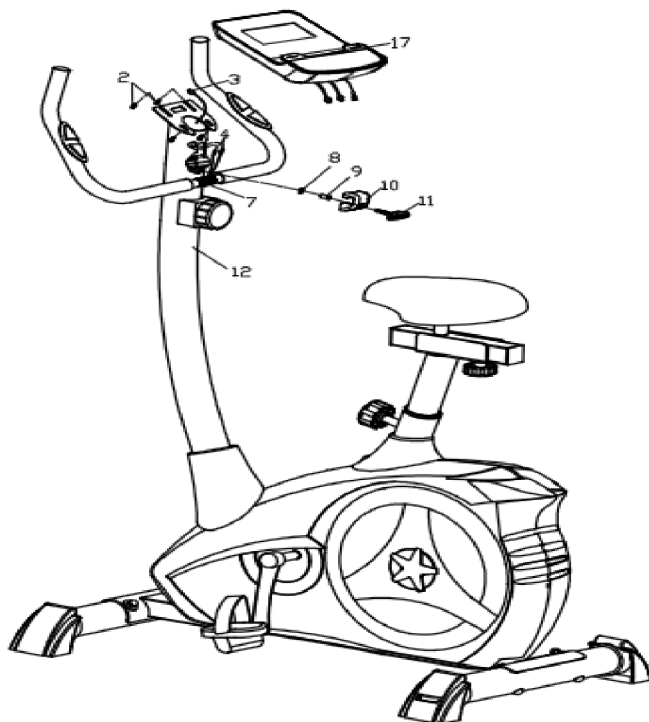


Примечание: перед началом необходимо застраховать Седло (5) должно быть плотно закрыто Горизонтальным седлом (6)

Шаг 5

I: Пропустите импульсные провода (4) из стойки руля (12) через кронштейн компьютера. Прикрепите руль (7) к стойке руля (12) с помощью ручки (11), крышки куса руля (10), проставки (9) и плоской шайбы (8), как показано на рисунке.

II: Подключите все провода (4 и 3) к проводам от компьютера (17), а затем установите компьютер (17) на кронштейн компьютера в верхней части стойки руля (12) с помощью винтов с крестообразным шлицем (2). как показано.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

СКОРОСТЬ (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
РАССТОЯНИЕ.....	0.00-9999KM (ML)
КАЛОРИИ.....	0.0-9999KCAL
※ОДОМЕТР(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※ПУЛЬС (PUL)	0, 40~240BPM

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: Эта кнопка позволяет выбрать и подтвердить выбранную функцию, которую вы хотите.

※**SET:** позволяет установить данные для функций “ВРЕМЯ”, “РАССТОЯНИЕ”, “КАЛОРИИ”, “ПУЛЬС”.

CLEAR (RESET): Клавиша для сброса значения до нуля.

※**ON/OFF (START/STOP):** Клавиша для включения/выключения (запуска/остановки).

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ/ОТКЛ

* Система включается при нажатии любой клавиши или когда датчик входного сигнал получает импульс от датчика скорости.

* Система автоматически отключается, когда датчик скорости не сообщает никаких сигналов или ни одна кнопка не нажимается в течение 4 минут.

2. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Устройство перезагружается при замене батареек или при удержании кнопки MODE в течение 3 секунд (до звукового сигнала).

3. РЕЖИМ

Чтобы выбрать SCAN или LOCK; если вы хотите запустить режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда указатель функций будет мигать на необходимом вам.

ФУНКЦИИ:

1. ВРЕМЯ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на TIME. Общая продолжительность рабочего времени будет отображаться при запуске упражнения.

2. СКОРОСТЬ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на SPEED. Текущая скорость появится на экране.

3.РАССТОЯНИЕ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на DISTANCE. Расстояние для каждой тренировки появится на экране.

4.КАЛОРИИ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на CALORIE. Количество калорий, которое необходимо сжечь, появится на экране перед началом тренировки.

5.ОДОМЕТР(если есть): нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на ODOMETER. Общая суммарная дистанция появится на экране.

6.ПУЛЬС (если есть): нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на PULSE. Текущая ЧСС пользователя будет отображаться в уд/мин. Поместите ладони на контактные пластины пульсометра (или вставьте наушник в ухо), и подождите 30 секунд для получения более точных данных.

СКАНИРОВАНИЕ: автоматически данные на экране меняются каждые 4 секунды.

БАТАРЕЙКИ: Если данные неправильно отображаются на мониторе, поменяйте батарейки.

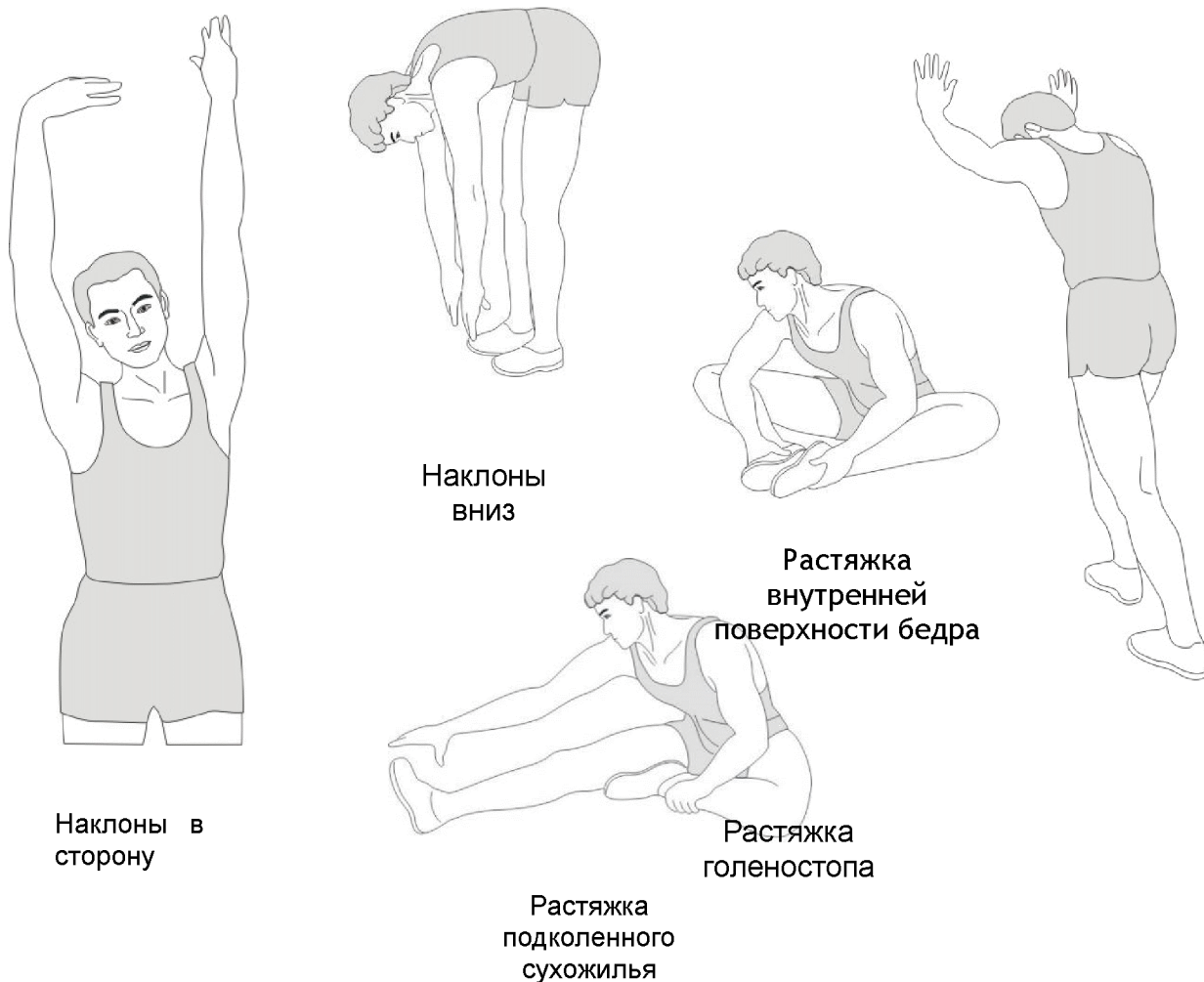


РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки и заминки. Делайте всю программу хотя бы два или (предпочтительнее) три раза в неделю, отдыхая в остальные дни между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА. Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

СТРЕЙЧИНГ. Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек. **НЕ ТОРОПИТЕСЬ.**



Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.

Заминка. Целью заминки является вернуть тело к своему нормальному или близкому к

нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.