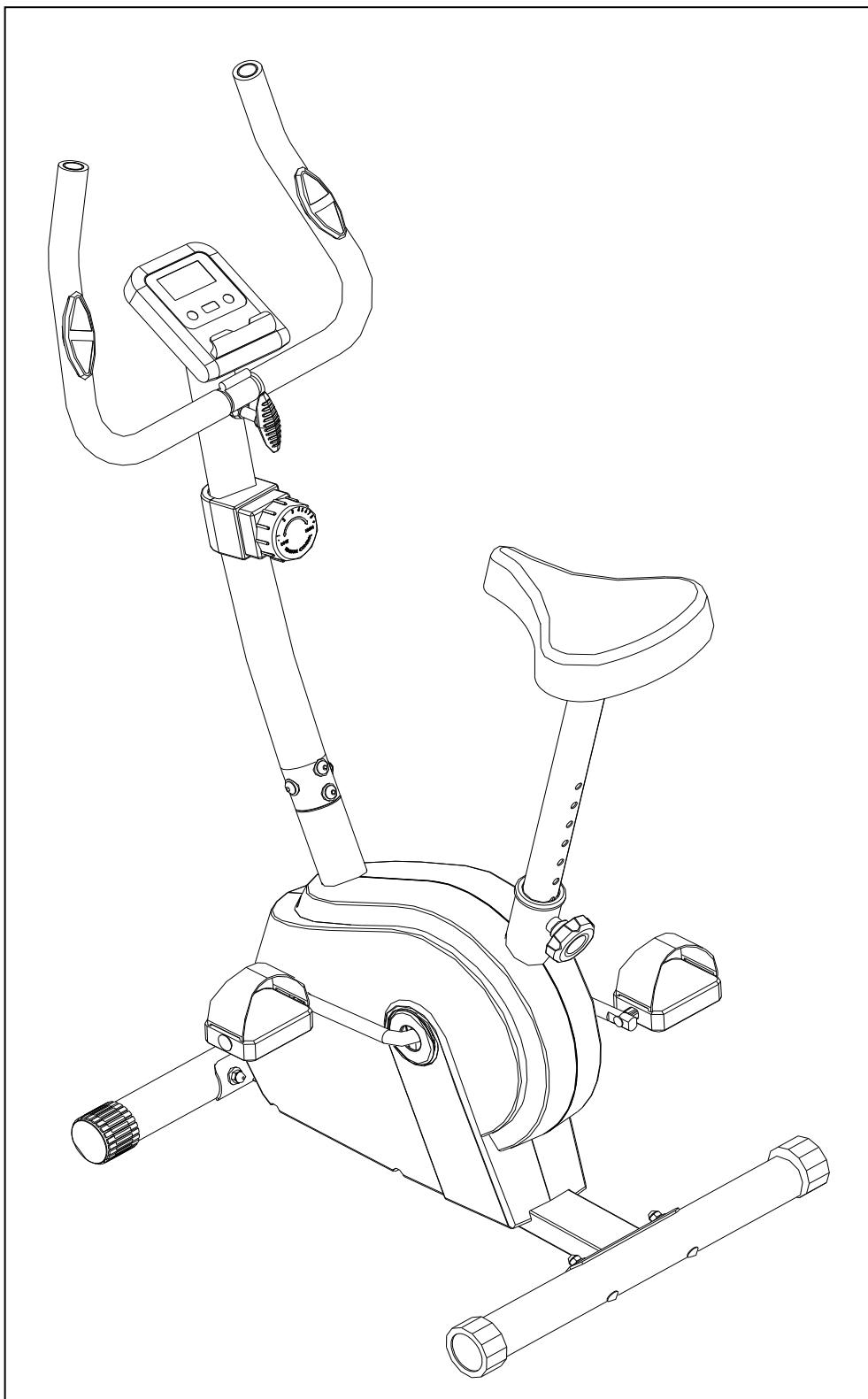


Руководство по сборке и эксплуатации
Велотренажер Sundays Fitness GB-EB1660



Содержание

<i>Меры предосторожности</i>	1
<i>Разборная диаграмма</i>	2
<i>Список деталей</i>	3
<i>Этапы сборки</i>	4
<i>Инструкция по эксплуатации</i>	10
<i>Панель управления</i>	11
<i>Возможные проблемы и пути решения</i>	12

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

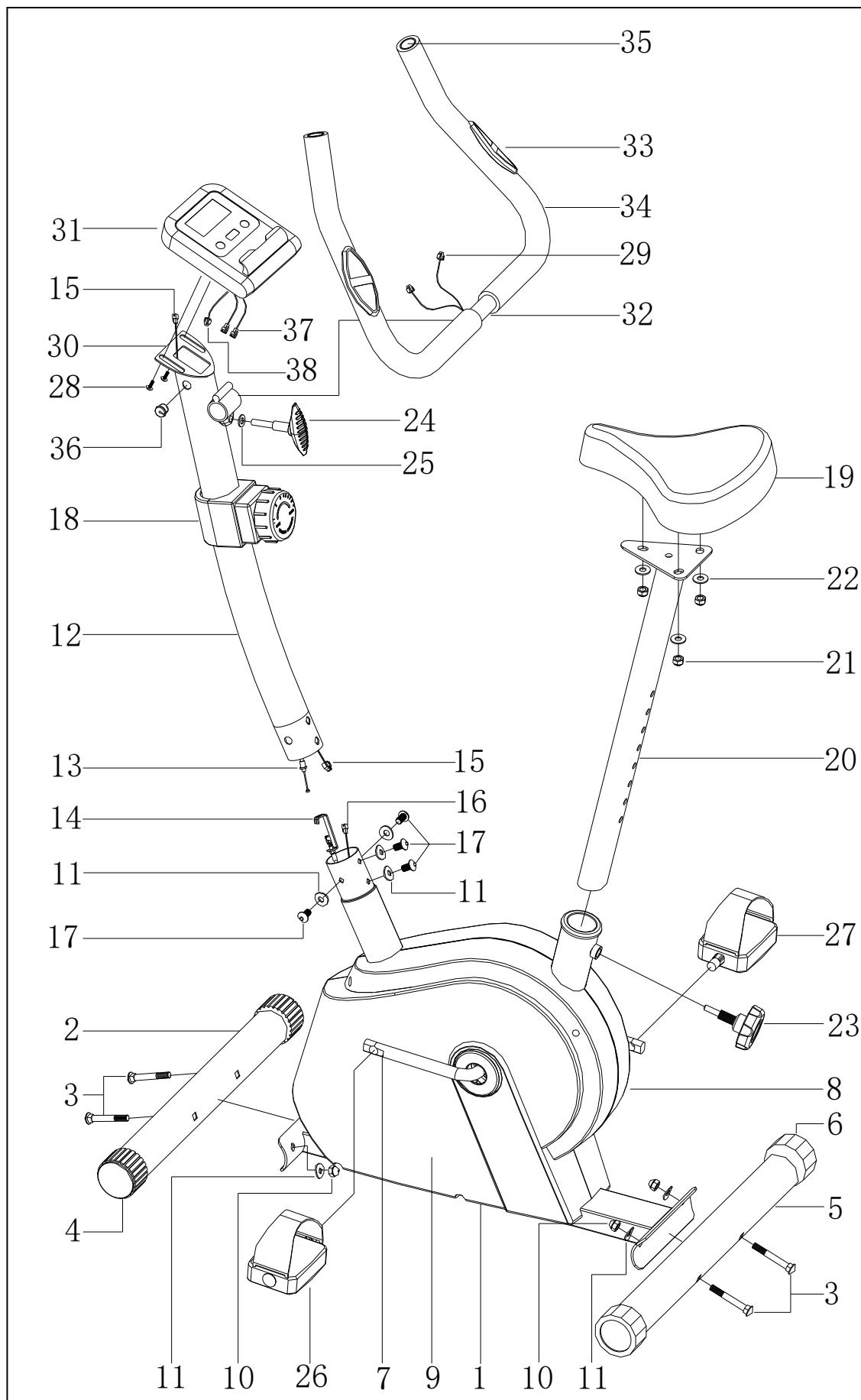
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ МАШИНЫ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- 01- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
- 02- Установите тренажёр на сухом ровном месте и не допускайте попадания влаги.
- 03- Поместите подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную доску и т. д.) под тренажёр в зоне сборки, чтобы избежать загрязнения и т. д.
- 04- Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.
- 05- Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- 06- На наше здоровье могут повлиять неправильные или чрезмерные тренировки. Перед началом тренировочной программы посоветуйтесь с врачом. Он может определить максимальную настройку (Пульс. Ватт. Продолжительность тренировки и т. д.), по которой вы можете тренироваться и получать точную информацию во время тренировки. Этот аппарат не подходит для терапевтических целей.
- 07- Использовать тренажёр можно только тогда, когда он находится в правильном рабочем состоянии. Для любого необходимого ремонта используйте только оригинальные запчасти.
- 08- Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.
- 09- Надевайте тренировочную одежду и обувь, подходящие для занятий фитнесом на тренажёре. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
10. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие ненормальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировки и как можно скорее обратитесь к врачу.
11. Дети и люди с ограниченными возможностями должны использовать тренажёр только в присутствии другого человека, который может помочь и дать совет.
12. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

ВНИМАНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВКИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ ОТ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ НАБЛЮДАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

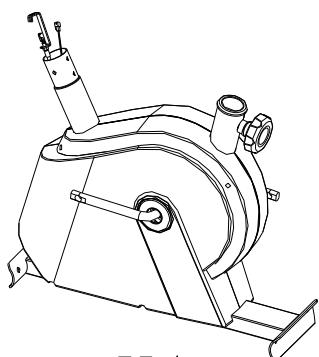
РАЗБОРНАЯ ДИАГРАММА



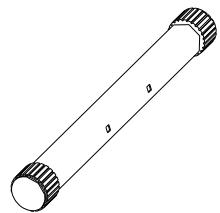
Список деталей		
№	Описание	Кол-во
1.	Рама основания	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Болт (M8*60)	4
4.	Заглушка	2
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Задняя заглушка	2
7.	Кривошип (Л+П)	1
8.	Кожух цепи (правый)	1
9.	Кожух цепи (левый)	1
10.	Гайка (M8)	4
11.	Шайба (φ 8)	8
12.	Передняя стойка	1
13.	Трос регулятора нагрузки (верхний)	1
14.	Крюк троса регулятора нагрузки	1
15.	Сигнальный провод (верхний)	1
16.	Сигнальный провод (нижний)	1
17.	Болт (M8*15)	4
18.	Ручка управления натяжением	1
19.	Седло	1
20.	Стойка сиденья	1
21.	Контргайка (M8)	3
22.	Шайба (φ8)	3
23.	Регулировочная ручка	1
24.	Ручка на руле (M8)	1
25.	Шайба (φ8*φ16)	1
26.	Педаль (левая)	1
27.	Педаль (правая)	1
28.	Крепежный винт (M5*10)	2
29.	Провод импульсной вилки	2
30.	Кронштейн панели управления	1
31.	Компьютер	1
32.	Руль	1
33.	Датчик пульса	2
34.	Накладки на руль	2
35.	Круглая торцевая крышка	2
36.	Штекер	1
37.	Провод датчика пульса на панели упр.	2
38.	Провод датчика компьютера	1

Этапы сборки

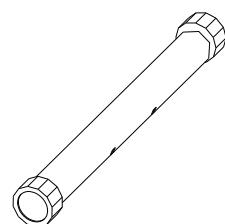
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.



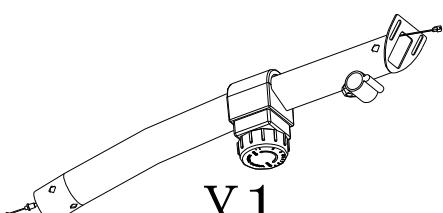
X1



X1



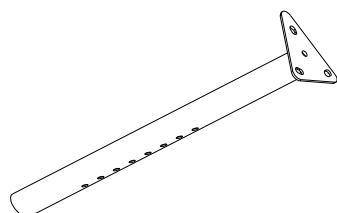
X1



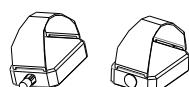
X1



X1



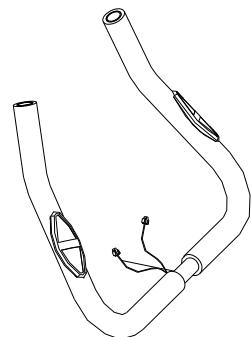
X1



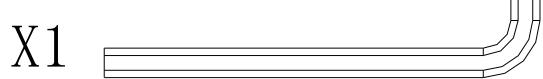
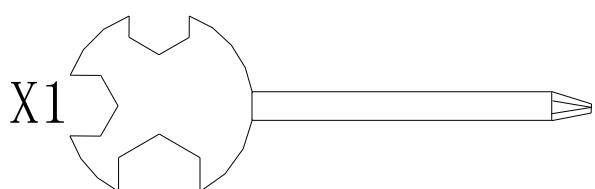
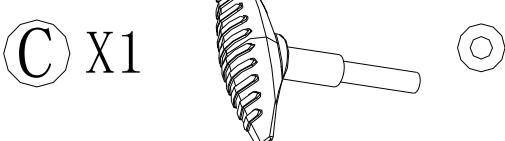
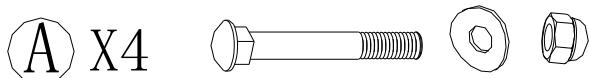
R/L



X1

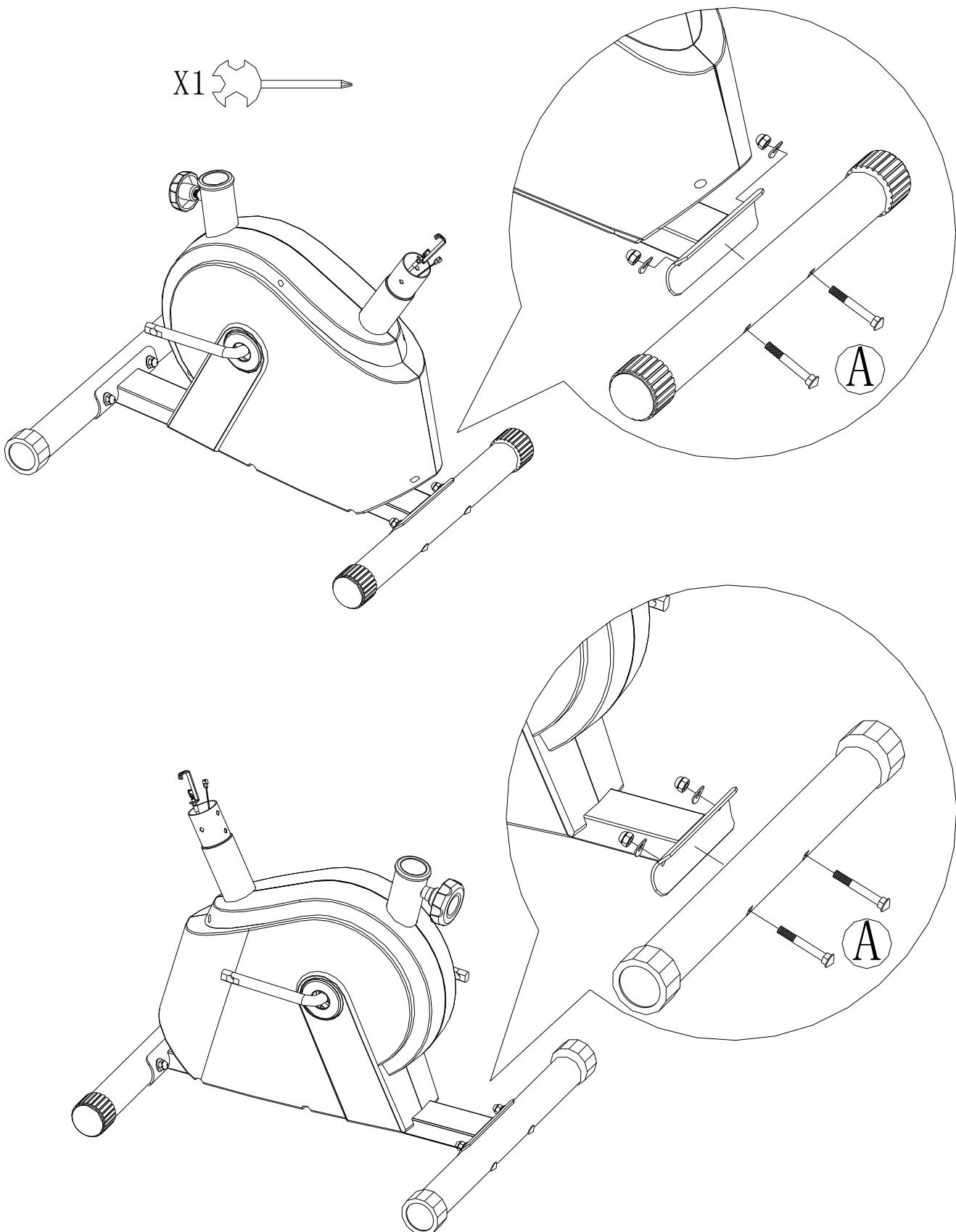


X1

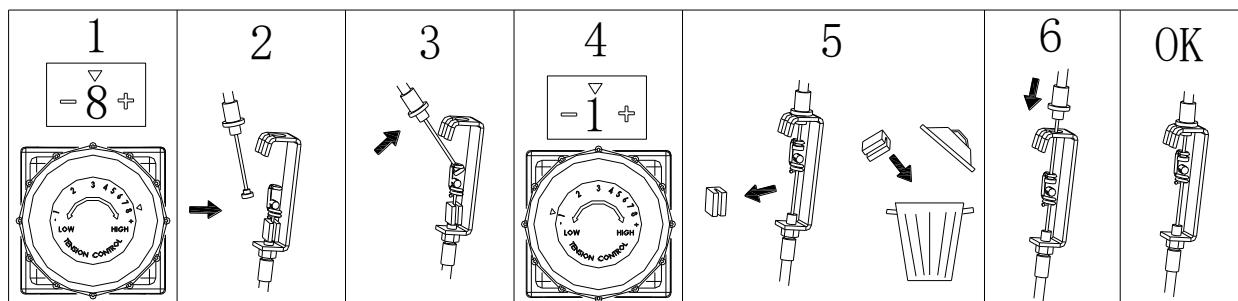
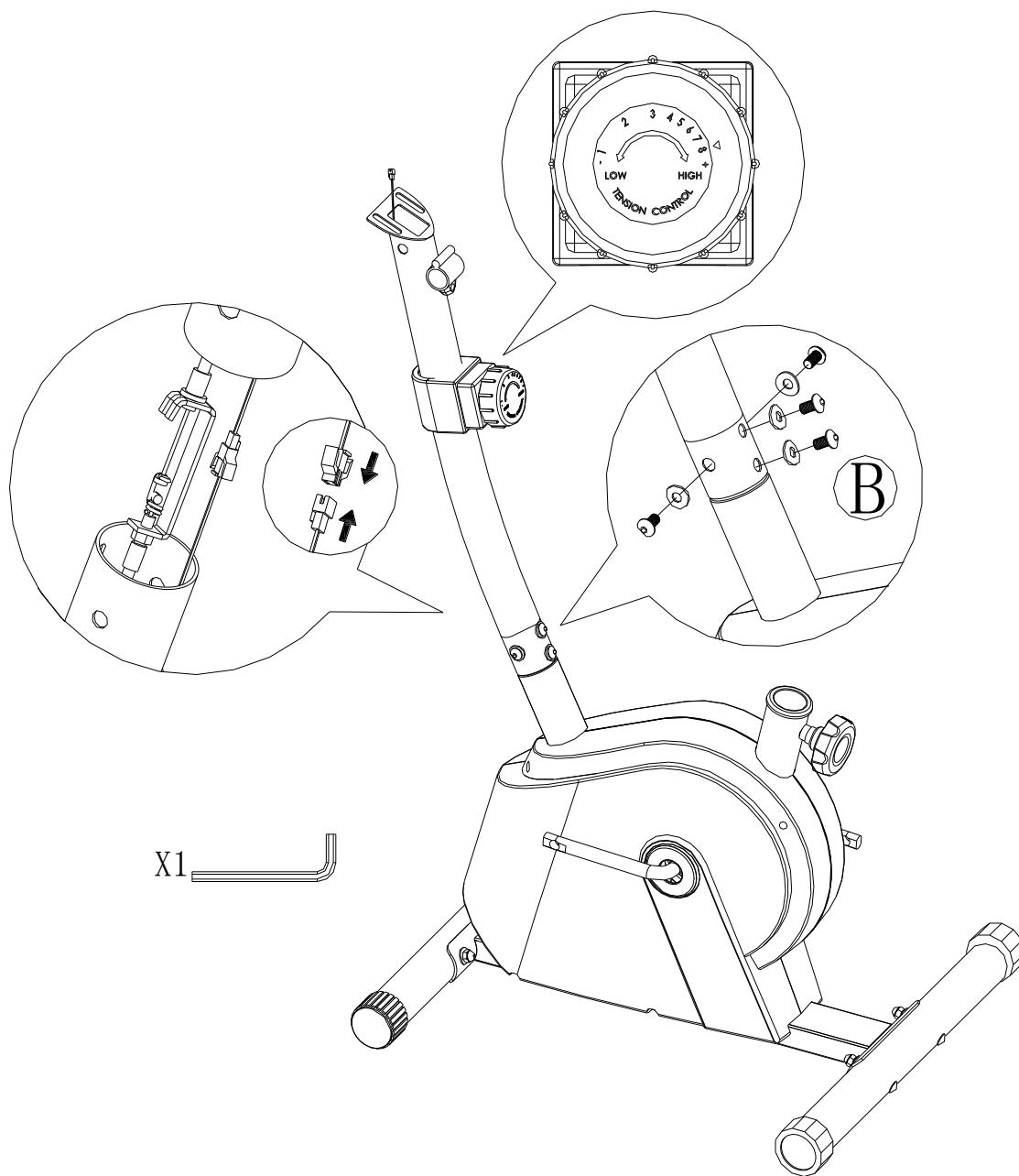


X1

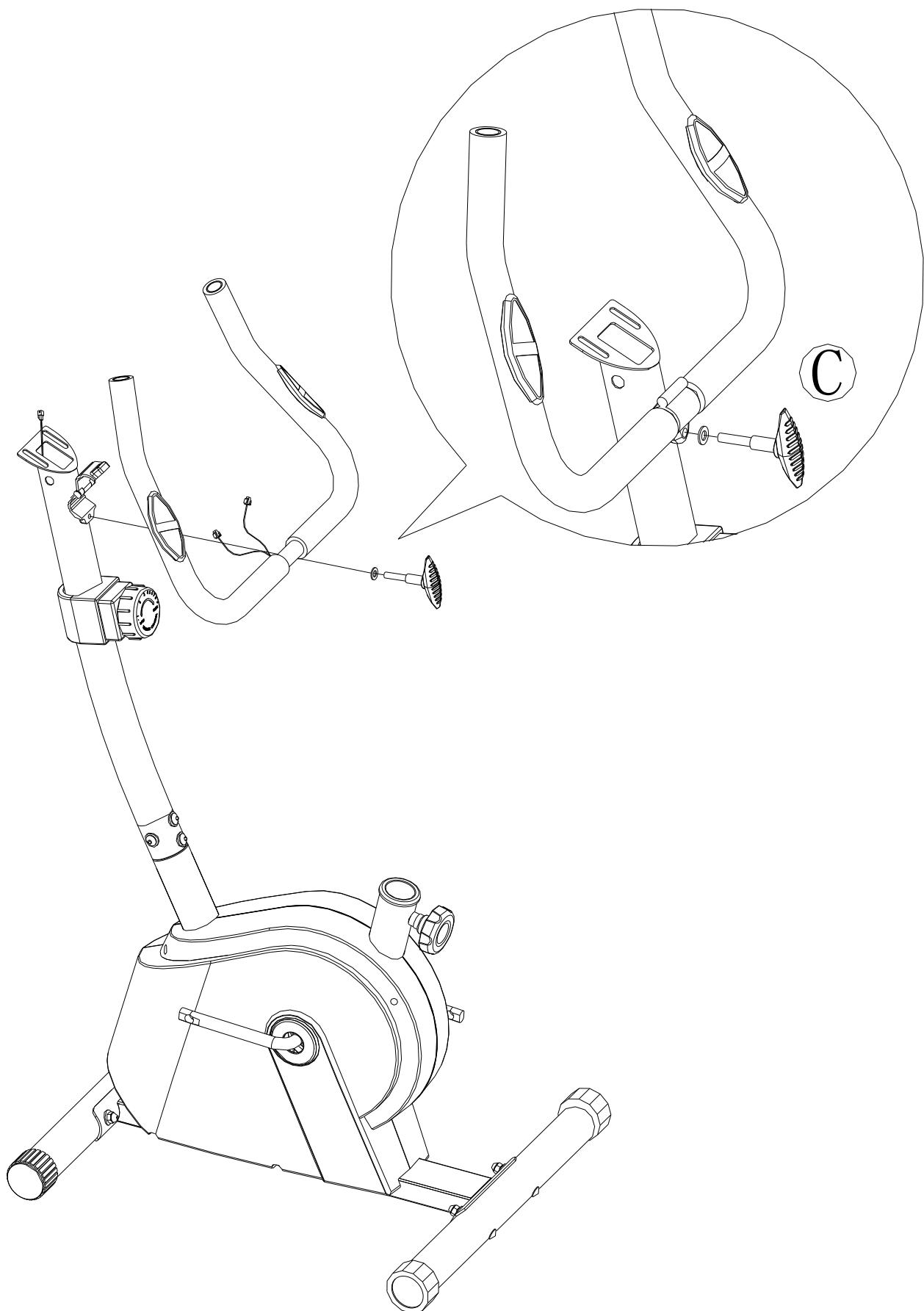
Шаг 1



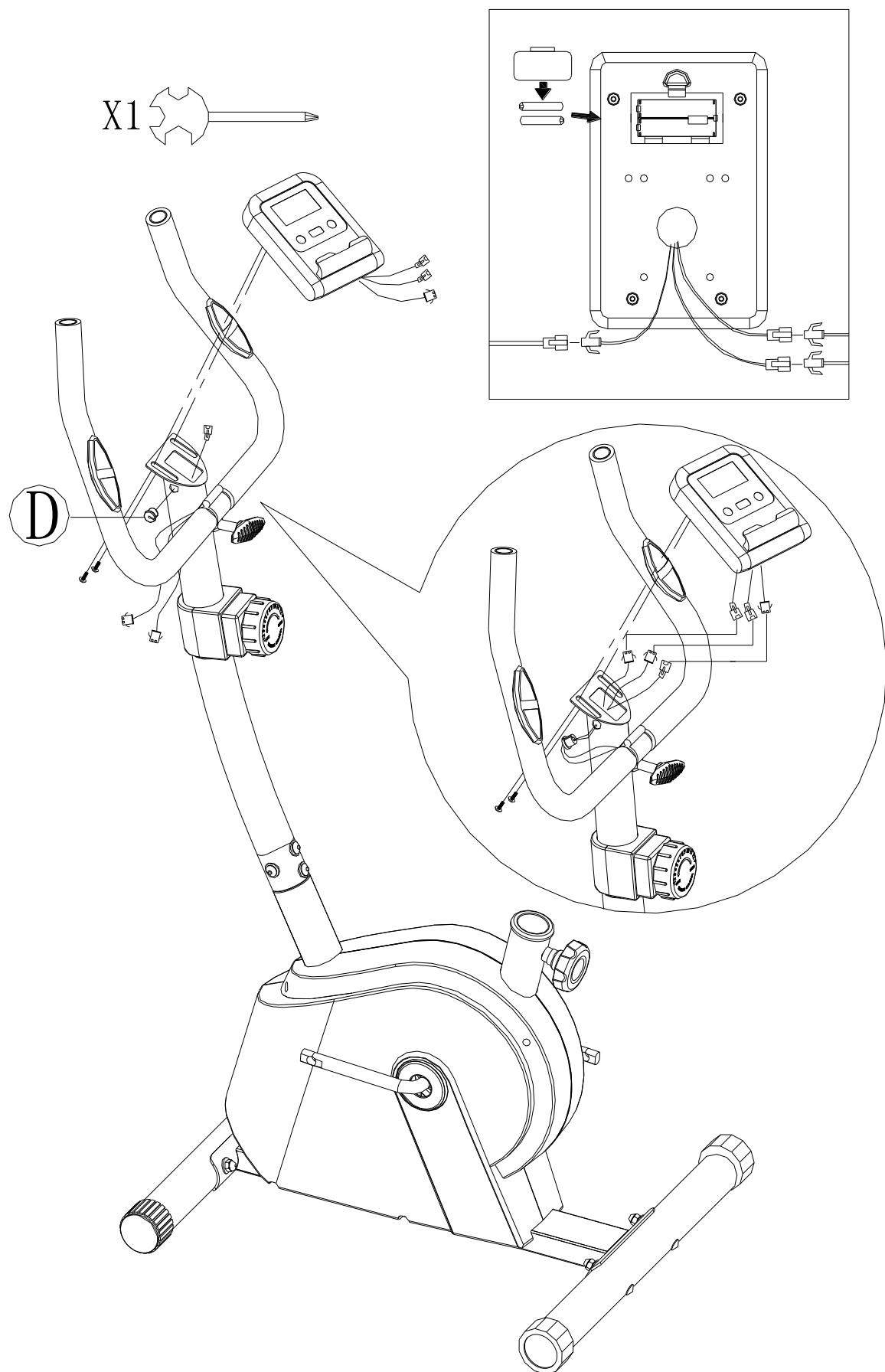
Шаг 2



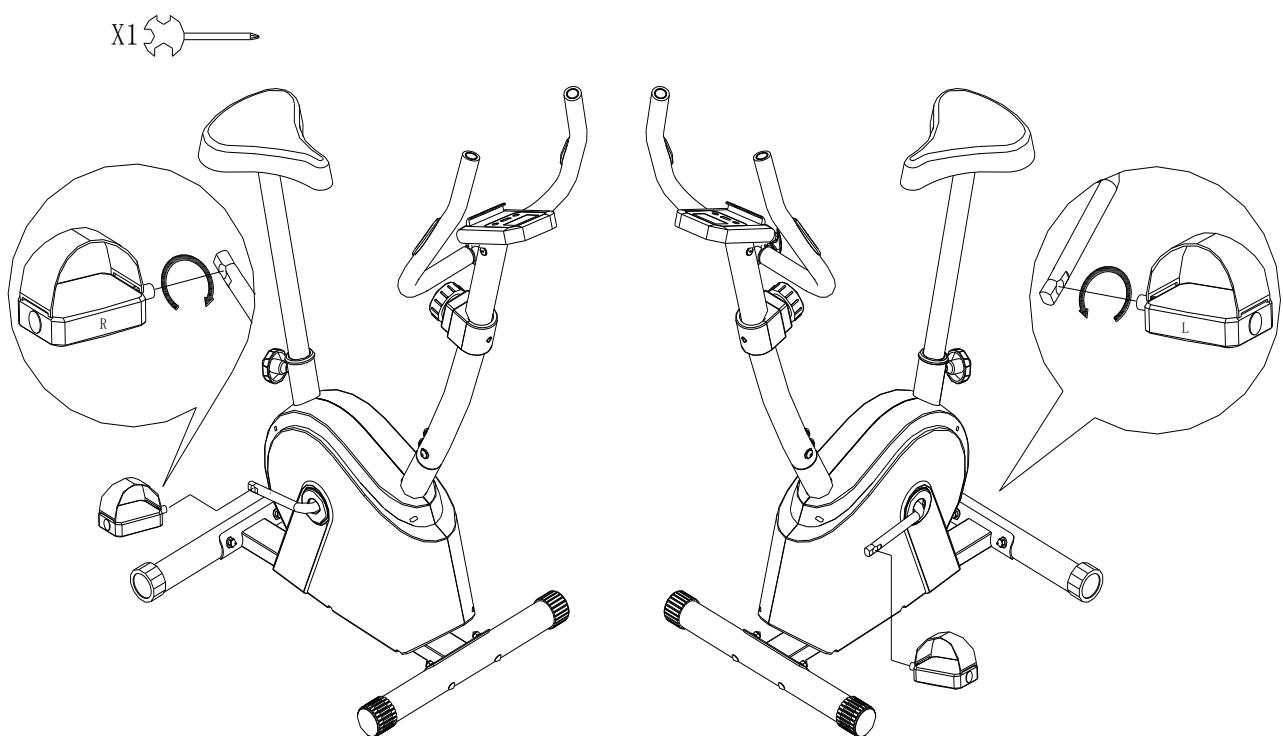
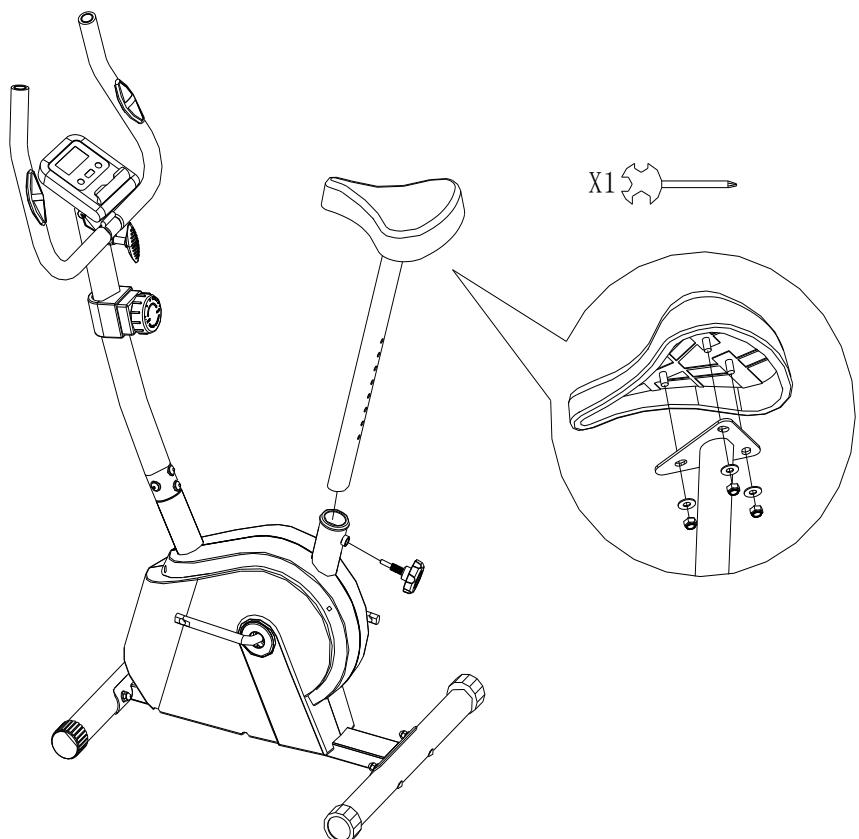
Шаг 3



Шаг 4



Шаг 5



Эксплуатация

1. Разминка

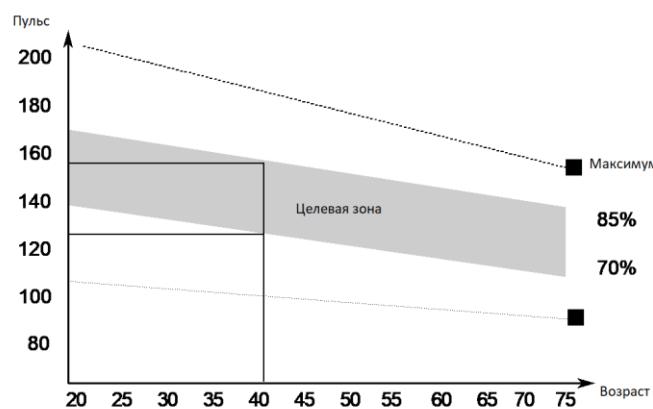
Цель разминки - подготовить тело к упражнениям и минимизировать травмы. Перед силовой или аэробной тренировкой сделайте разминку в течение 2-5 минут. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают работающие мышцы. Мероприятия могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важна растяжка, пока ваши мышцы теплые после правильной разминки и снова после силовой или аэробной тренировки. В это время мышцы растягиваются легче из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Растяжки следует удерживать от 15 до 30 секунд.



После регулярного использования мышцы ваших ног станут более гибкими. Работайте в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать устойчивый темп на протяжении всего занятия. Темп работы должен быть достаточным для того, чтобы увеличить ваше сердцебиение до целевой зоны показанной на графике.



3. Зона остыивания

Этот этап предназначен для того, чтобы дать отдохнуть вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам. Это повторение упражнения для разминки, например, снизьте темп, продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, снова помня о том, что не следует напрягать мышцы во время растяжки.

По мере того, как вы становитесь лучше, вам, возможно, потребуется тренироваться дольше и усерднее. Желательно тренироваться по крайней мере три раза в неделю и, по возможности, распределять тренировки равномерно в течение недели.

Тонизирование мышц

Чтобы привести мышцы в тонус во время езды на велотренажере, вам нужно будет установить достаточно высокое сопротивление. Это приведет к большей нагрузке на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться так долго, как хотелось бы. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам, возможно, потребуется изменить программу тренировок. На этапах разминки и охлаждения вы должны тренироваться как обычно, но ближе к концу упражнения вам следует увеличить сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее. Вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в целевой зоне.

Потеря веса

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы прикладываете. Чем усерднее и дольше вы работаете, тем больше калорий сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались для улучшения своей физической формы, разница заключается в цели.

Панель управления

Функциональные клавиши

MODE: Выберите режим, нажав клавишу mode. Нажмите клавишу mode и удерживайте 2 секунды, чтобы сбросить значения всех функций.

SCAN: Последовательность отображения: TMR→SPD→ DST→ CAL→ODO и ПУЛЬС. В режиме сканирования нажмите клавишу mode, чтобы выбрать другую функцию. Автоматическое сканирование в каждом режиме последовательно каждые 5 секунд.

SPEED: Отображает текущую тренировочную скорость, максимальная составляет 999,9 КМ/ч.

TIME: Накапливает время тренировки с 0:00 до 99:59.

DIST: Накапливает общее расстояние от 0,0 до 9999 км.

ODO: Общее расстояние, на которое рассчитана эта функция, зависит от периода работы аккумулятора, от 0,0 до 9999 км.

CAL: Подсчитывает потребление калорий во время тренировки от 0,0 ККАЛ до максимальных 9999 ККАЛ. (Эти данные являются приблизительным руководством для сравнения различных тренировок, которые нельзя использовать при медицинском лечении.)

PULSE: При включении импульсного сигнала в течение 5 секунд на дисплее отобразится текущий импульс.

ВНИМАНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная физическая нагрузка может опасна. Если вы почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку".

Внимание

1. Если в течение 4 минут на компьютер не будет передаваться сигнал, компьютер автоматически отключит ЖК-дисплей, и все значения функций будут сохранены.
2. Спецификация аккумулятора: 1,5 В UM-4 ИЛИ AAA (2 шт.)
3. Если дисплей компьютера отображается неправильно, пожалуйста, перегрузите и повторите попытку.
4. Если дисплей LCD слабый, это означает, что необходимо заменить батарейки.

Возможные неполадки и пути решения

1. Замена батареек. Чтобы заменить батарейки в компьютере, пожалуйста, снимите компьютер с держателя компьютера, снимите крышку батарейного отсека на задней панели компьютерной консоли и извлеките батарейки. Замените батарейками. Наконец, верните крышку на консоль и задвиньте компьютер обратно в держатель компьютера.
2. Дисплей работает неправильно. Если ваш дисплей работает неправильно, пожалуйста, проверьте, подключен ли нижний провод датчика к верхнему проводу датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к дисплею. Если вы выполнили все вышеперечисленное, а дисплей по-прежнему не работает, пожалуйста, убедитесь, что батарейки все еще работают и правильно установлены.
3. Нет сопротивления. Если на велосипеде нет сопротивления натяжению, пожалуйста, убедитесь, что верхний натяжной трос подсоединен к нижнему натяжному тросу. Поверните ручку натяжения против часовой стрелки до самого низкого уровня. Затем найдите пряжку натяжного ремня, расположенную сверху крышки маховика у основания передней стойки. Ослабьте натяжной ремень, протяните его через пряжку, пока не почувствуете некоторое сопротивление ремня, а затем снова зафиксируйте его вокруг пряжки. Теперь установите велосипед и поверните педали. Теперь для более точной регулировки можно использовать ручку регулировки натяжения. Если вы обнаружите, что теперь он слишком затянут, вернитесь к пряжке натяжного ремня и слегка ослабьте его.

Тех. обслуживание

1. Перед использованием велосипеда всегда проверяйте, полностью ли затянуты все болты/гайки.
2. Отработанный аккумулятор является опасным отходом – пожалуйста, утилизируйте его правильно и не выбрасывайте в мусорное ведро.
3. Если в конечном итоге вы захотите утилизировать устройство, вам следует извлечь батарейки и утилизировать их отдельно как опасные отходы.