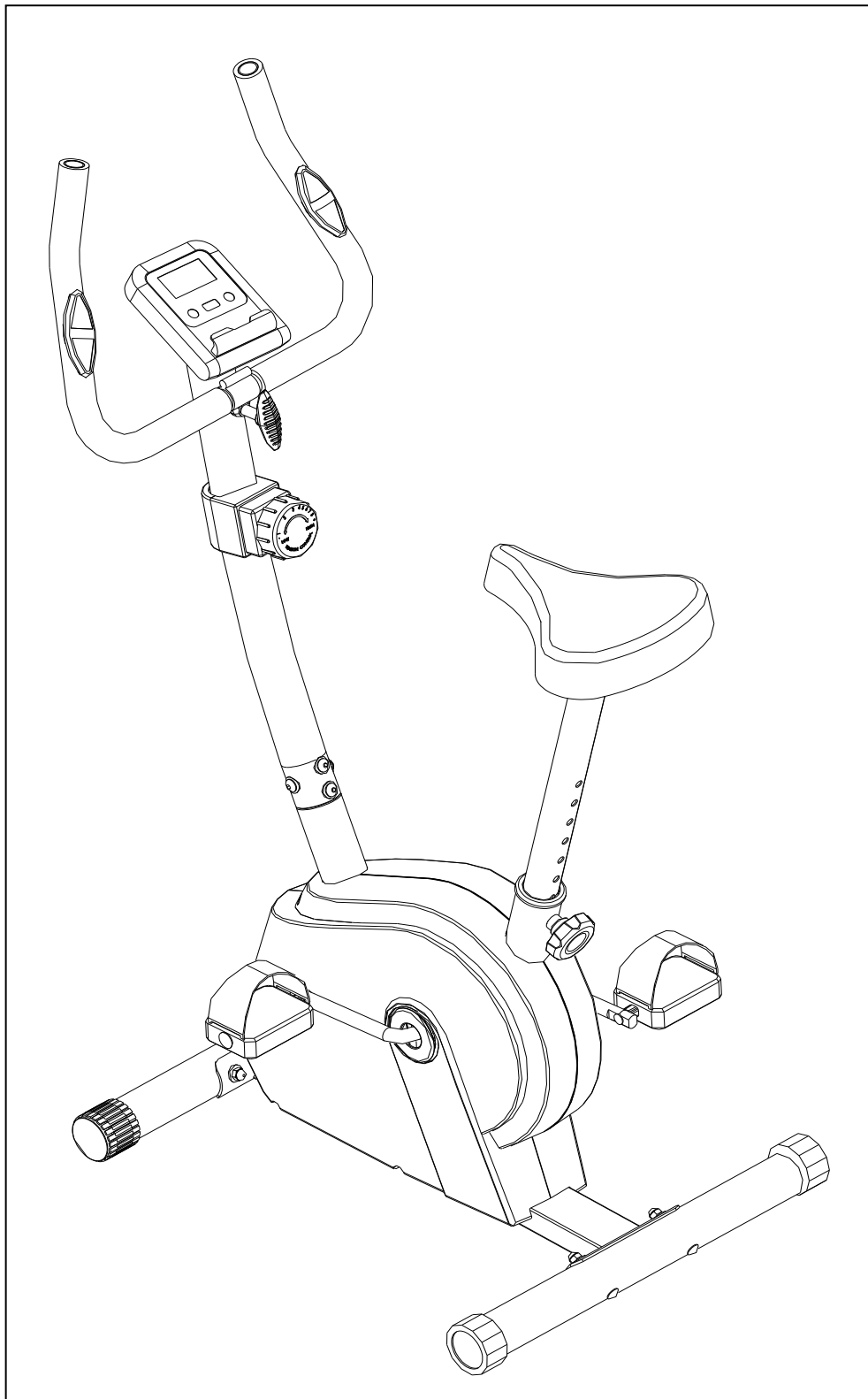


# Руководство по сборке и эксплуатации

## Велотренажер Sundays Fitness GB-EB1660



**Содержание**

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

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

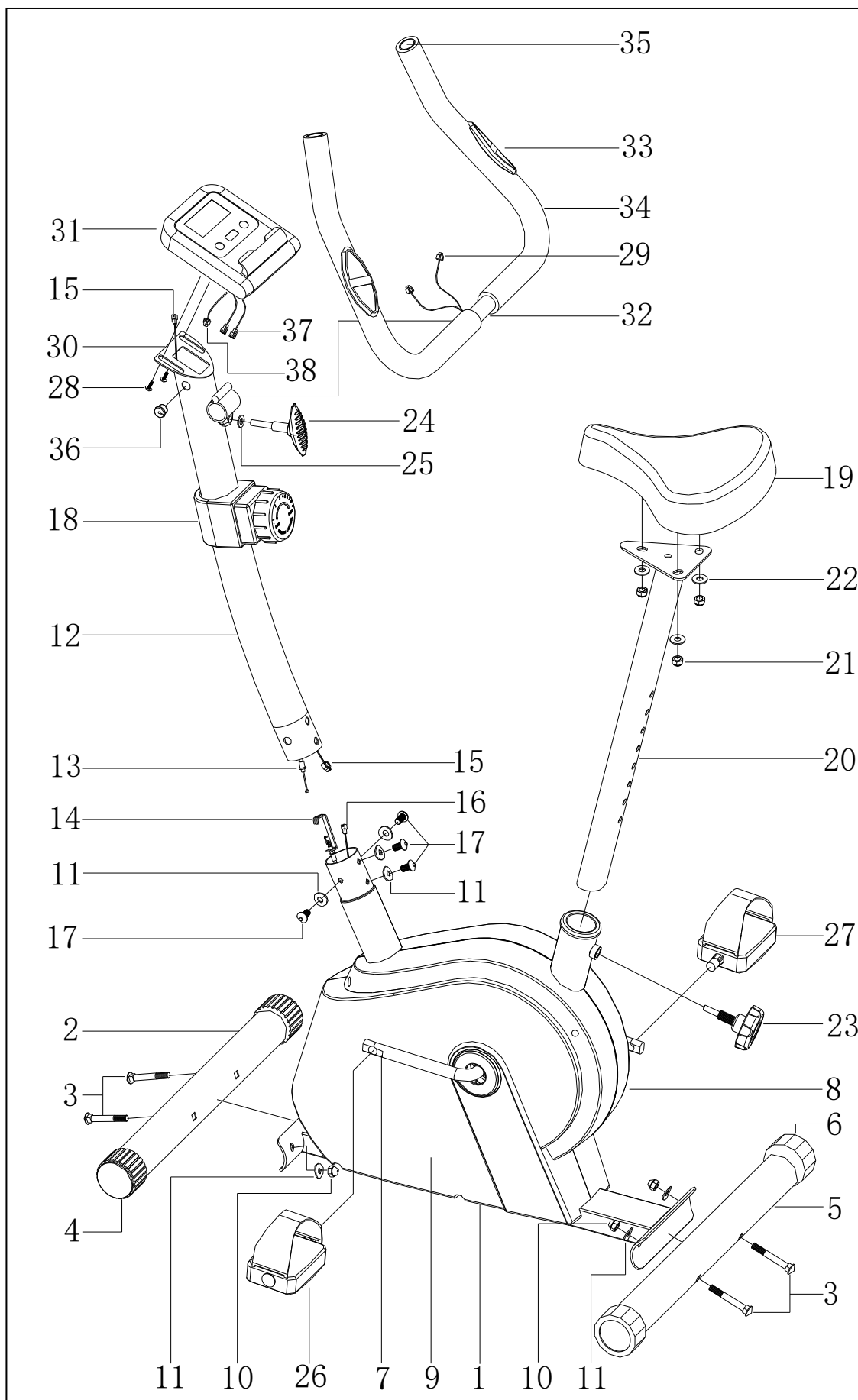
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ МАШИНЫ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- 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.**

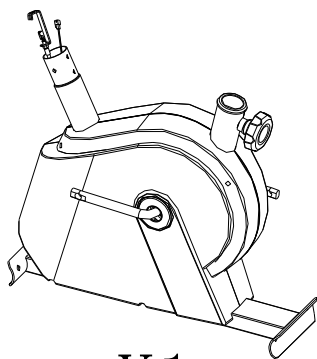
# РАЗБОРНАЯ ДИАГРАММА



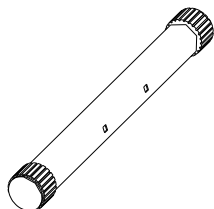
Список деталей		
№	Описание	Кол-во
1.	Рама основания	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Болт (М8*60)	4
4.	Заглушка	2
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Задняя заглушка	2
7.	Кривошип (Л+П)	1
8.	Кожух цепи (правый)	1
9.	Кожух цепи (левый)	1
10.	Гайка (М8)	4
11.	Шайба ( φ 8)	8
12.	Передняя стойка	1
13.	Трос регулятора нагрузки (верхний)	1
14.	Крюк троса регулятора нагрузки	1
15.	Сигнальный провод (верхний)	1
16.	Сигнальный провод (нижний)	1
17.	Болт (М8*15)	4
18.	Ручка управления натяжением	1
19.	Седло	1
20.	Стойка сиденья	1
21.	Контргайка (М8)	3
22.	Шайба (φ8)	3
23.	Регулировочная ручка	1
24.	Ручка на руле (М8)	1
25.	Шайба (φ8*φ16)	1
26.	Педаль (левая)	1
27.	Педаль (правая)	1
28.	Крепежный винт (М5*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**

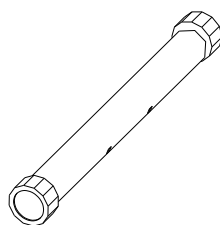
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера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



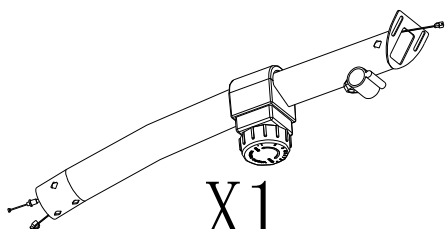
X1



X1



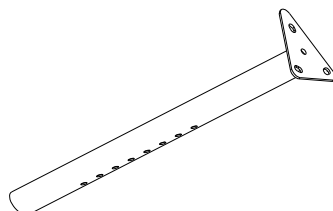
X1



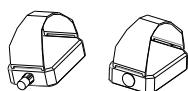
X1



X1



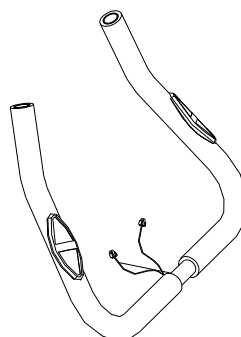
X1



R/L



X1

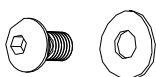


X1

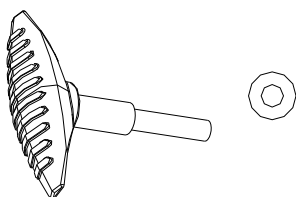
A X4



B X4



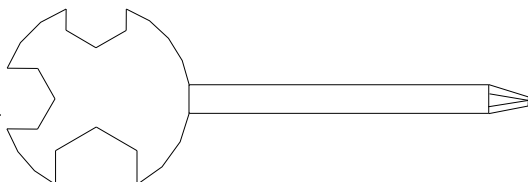
C X1



D X1



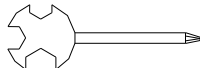
X1

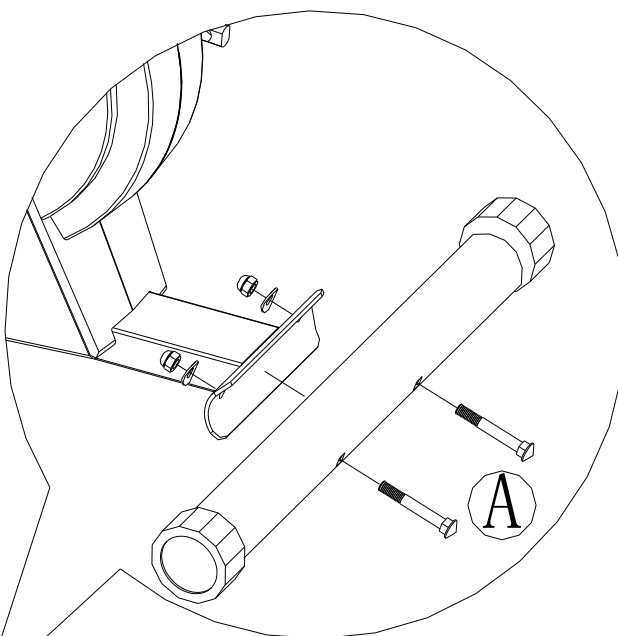
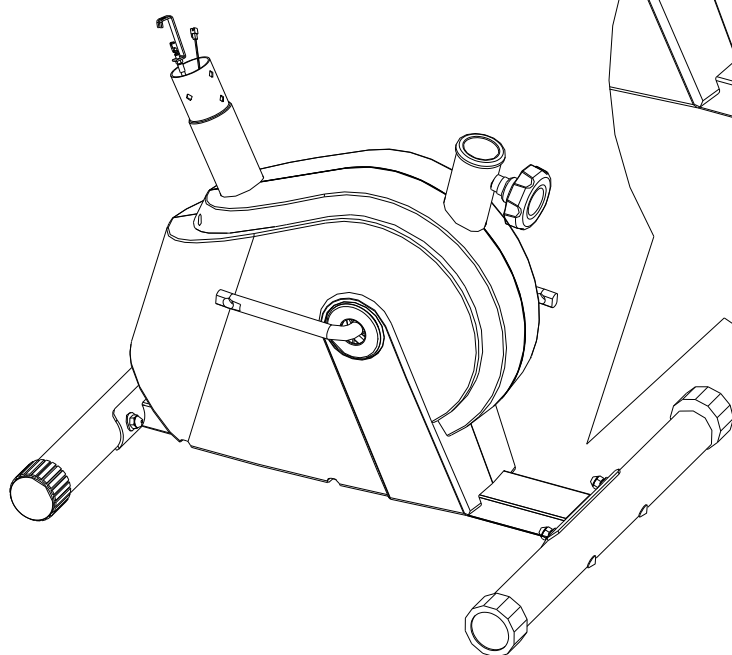
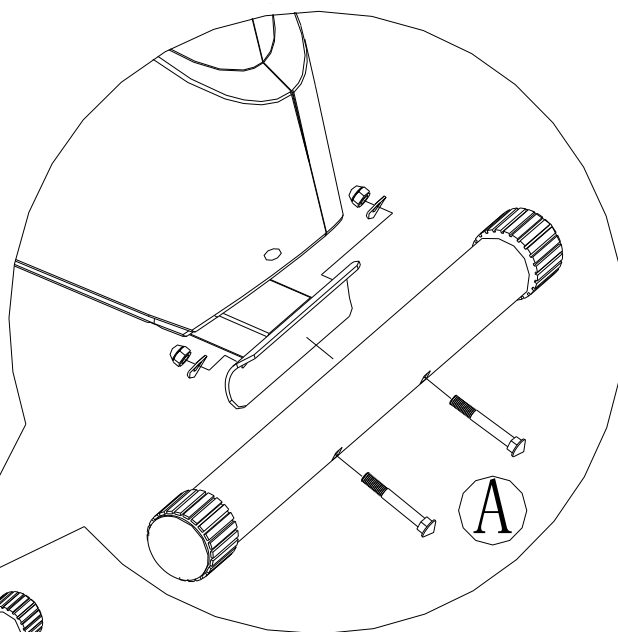
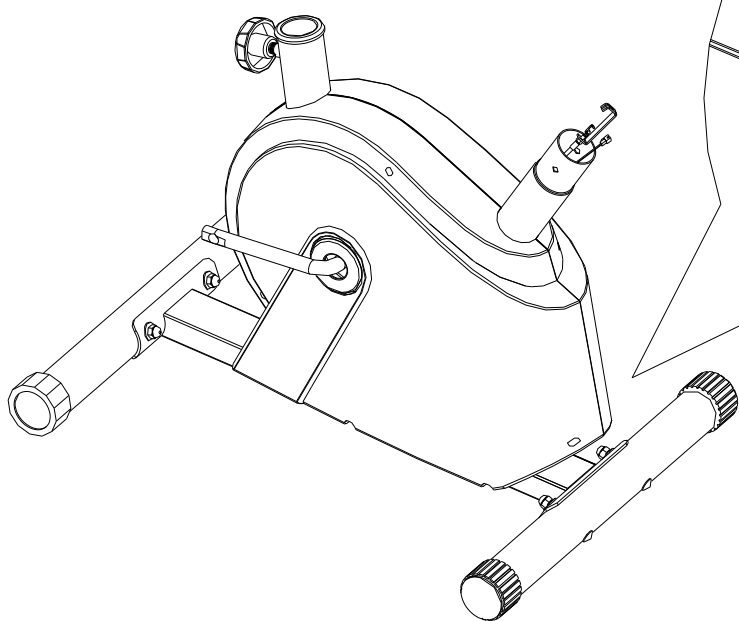


X1



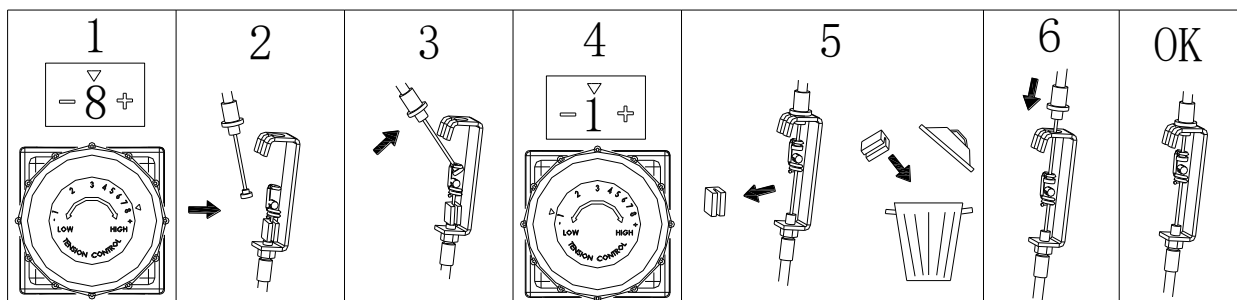
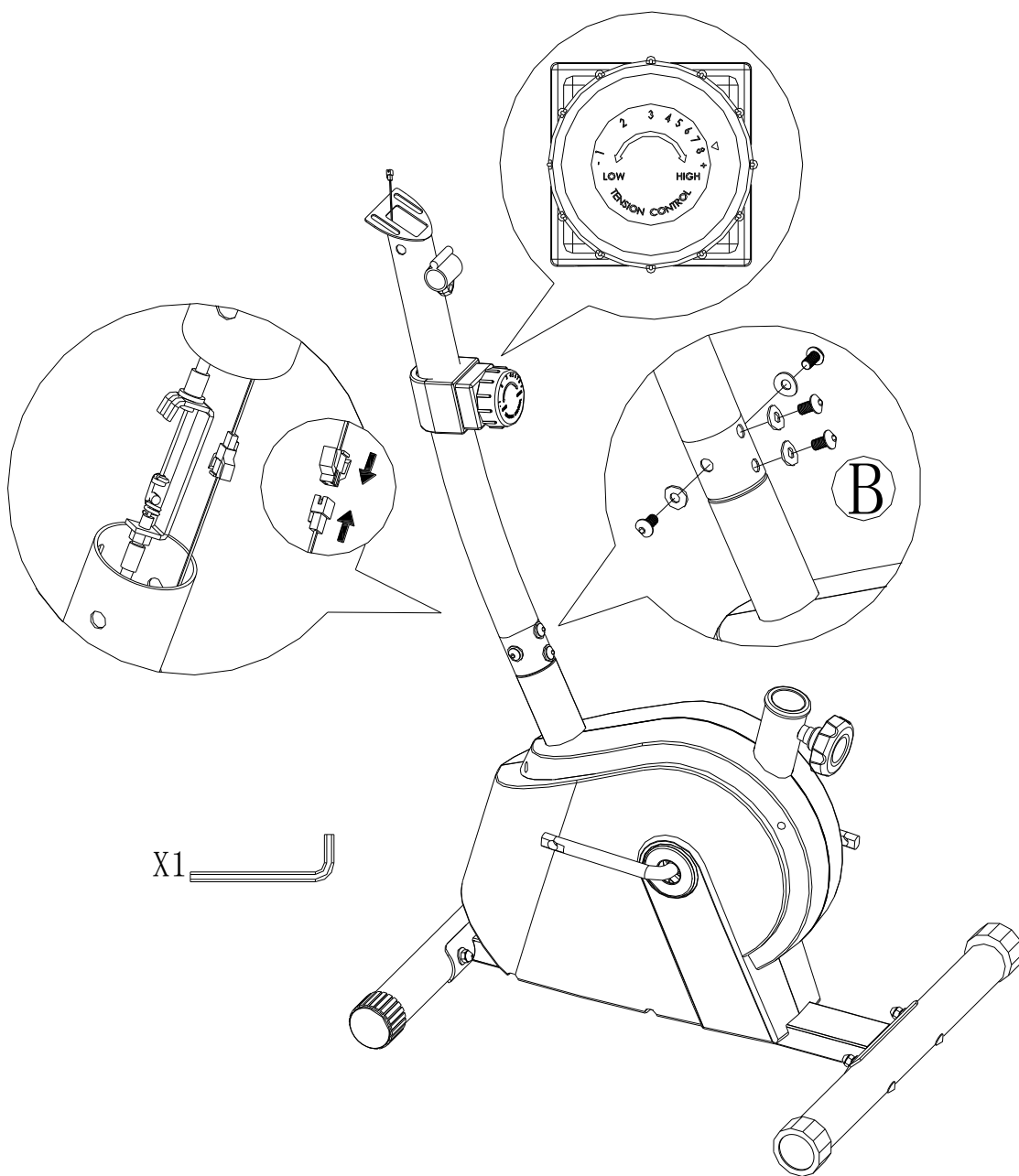
## Шаг 1

X1 

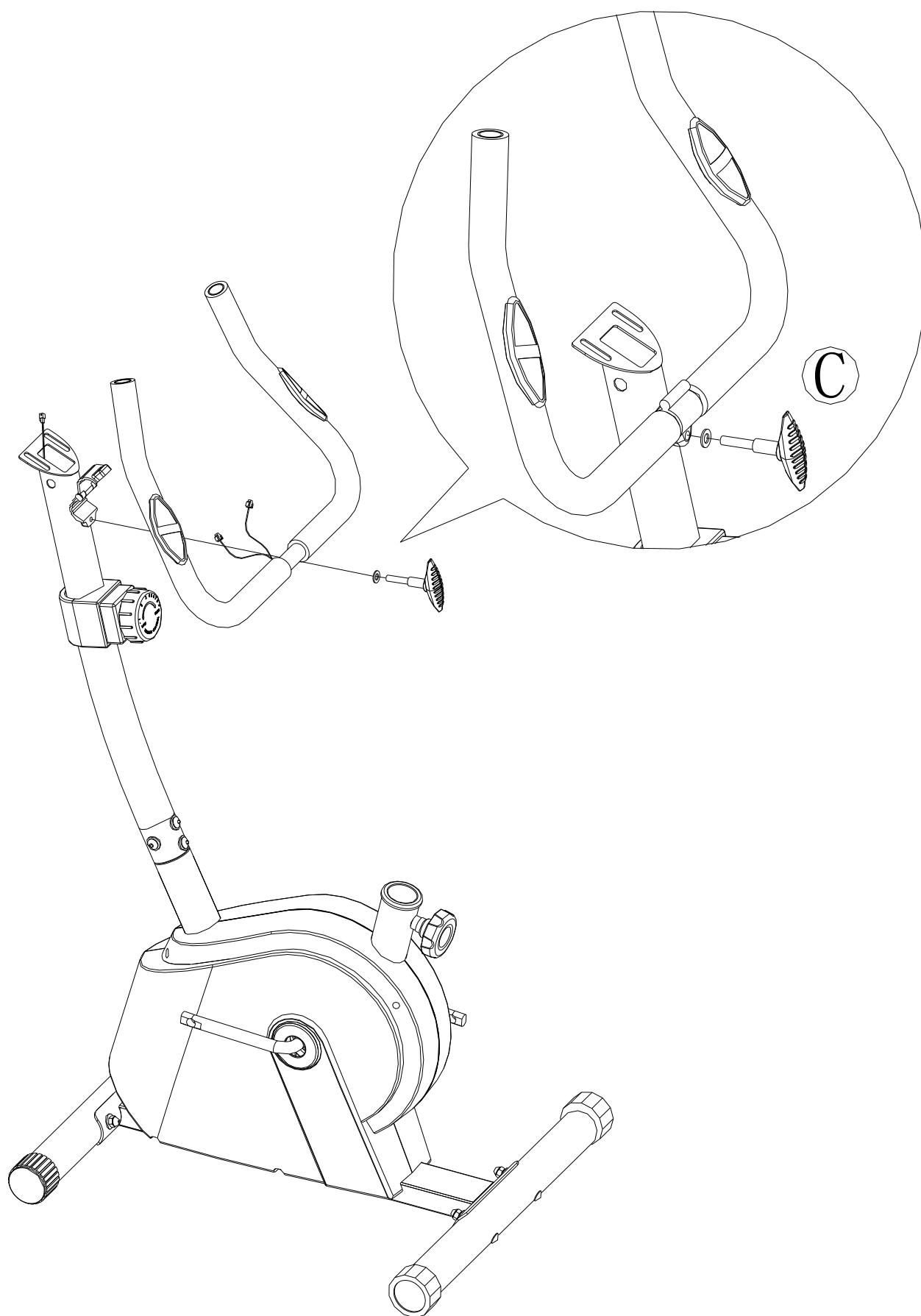




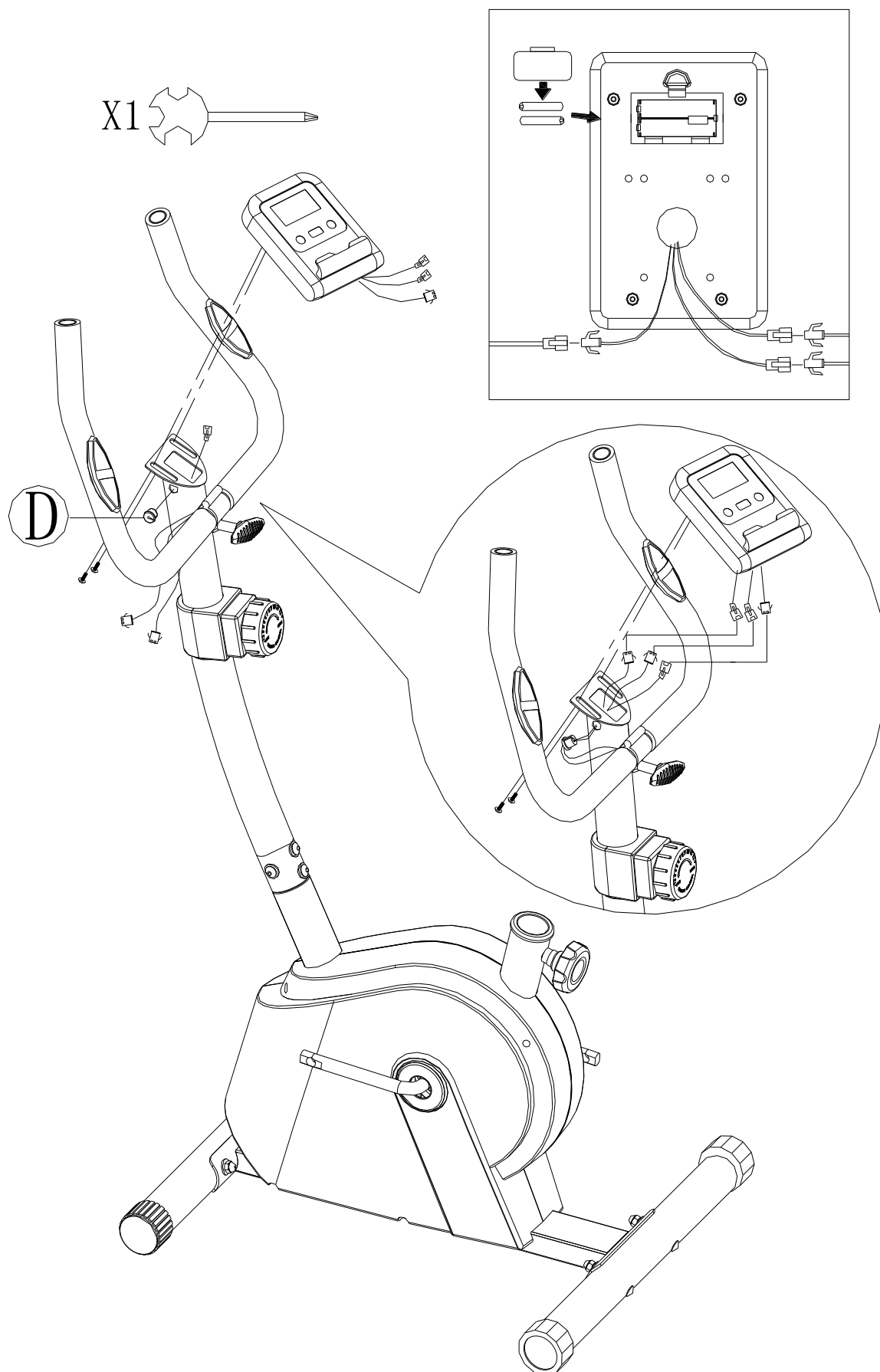
## Шаг 2



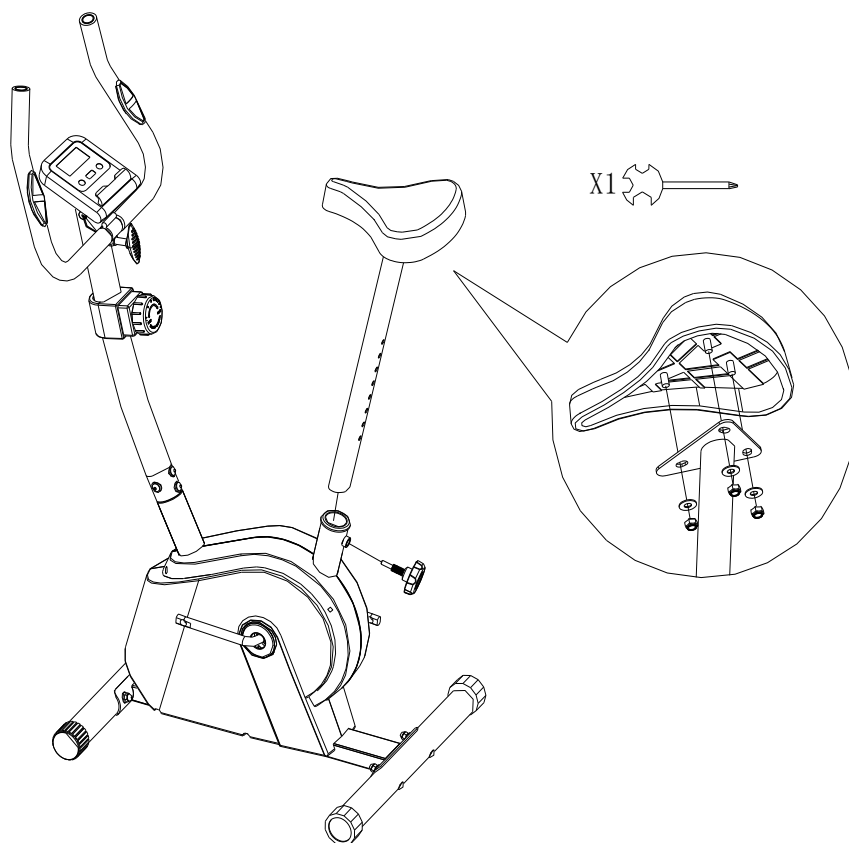
### Шаг 3




## Шаг 4

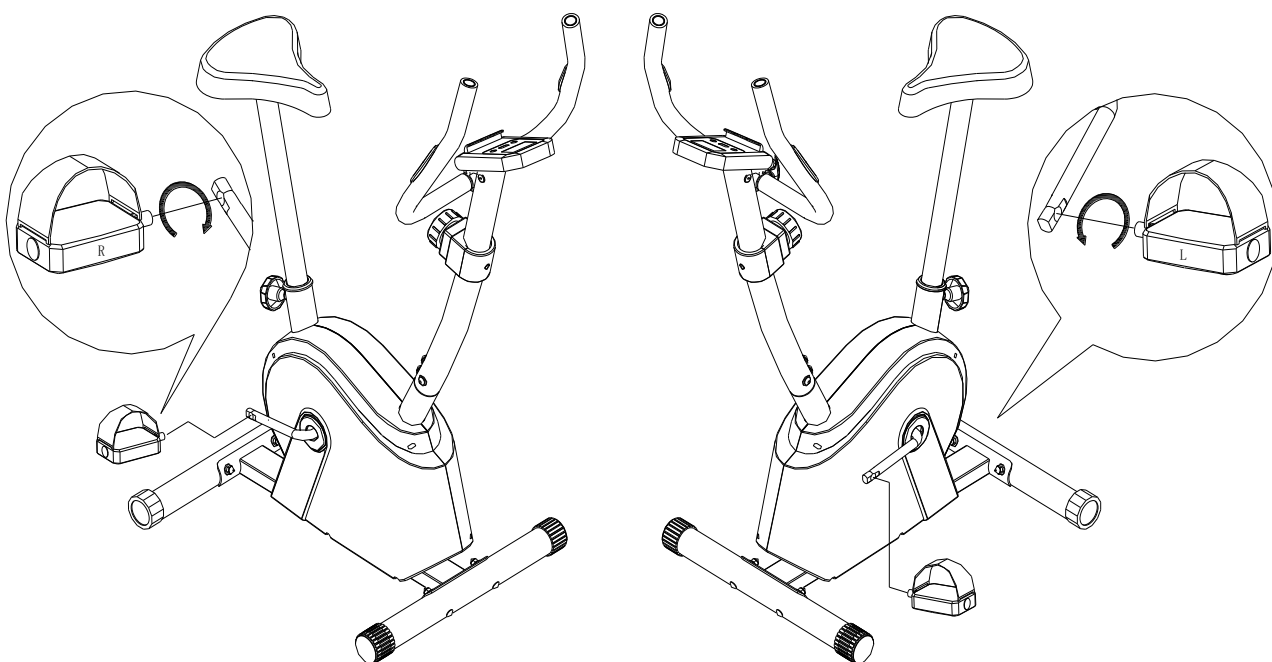


## Шаг 5



X1 

X1 



## **Эксплуатация**

### **1.Разминка**

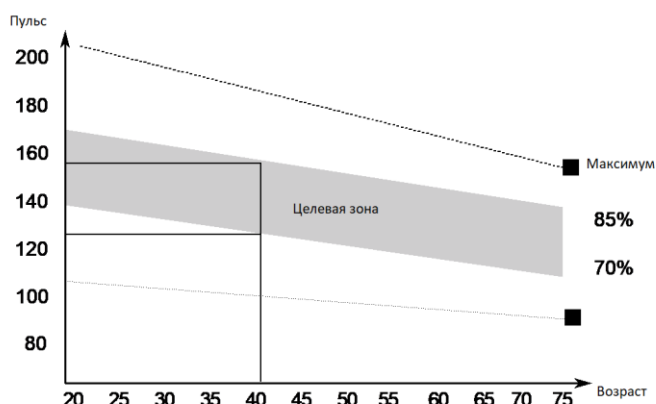
Цель разминки - подготовить тело к упражнениям и минимизировать травмы. Перед силовой или аэробной тренировкой сделайте разминку в течение 2-5 минут. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают работающие мышцы. Мероприятия могут включать быструю ходьбу, бег трусцой,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

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.