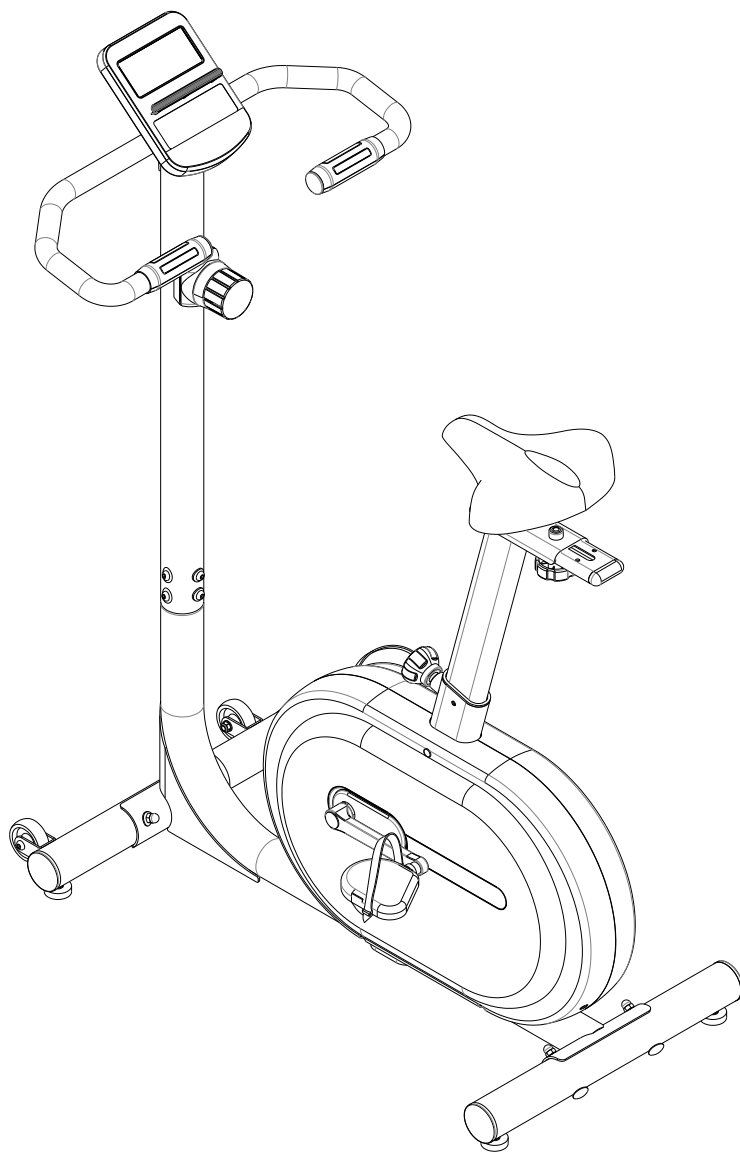


HG-B1902

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ВАЖНО! Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве перед началом эксплуатации тренажера.

Сохраните данное руководство как источник справочной информации.

Характеристики тренажера могут отличаться от изображенных на иллюстрациях и могут быть изменены без уведомления покупателя.

Содержание

Важная информация по технике безопасности	2
Диаграмма составных частей	3
Список комплектующих	5
Металлические крепежные изделия	7
Инструкция по сборке	8
Руководство по настройке	10
Руководство по эксплуатации дисплея	11
Инструкция по применению тренажера	13

Важная информация по технике безопасности

Внимание

Прочитайте внимательно данное руководство перед использованием тренажера, чтобы снизить риск получения серьезных травм.

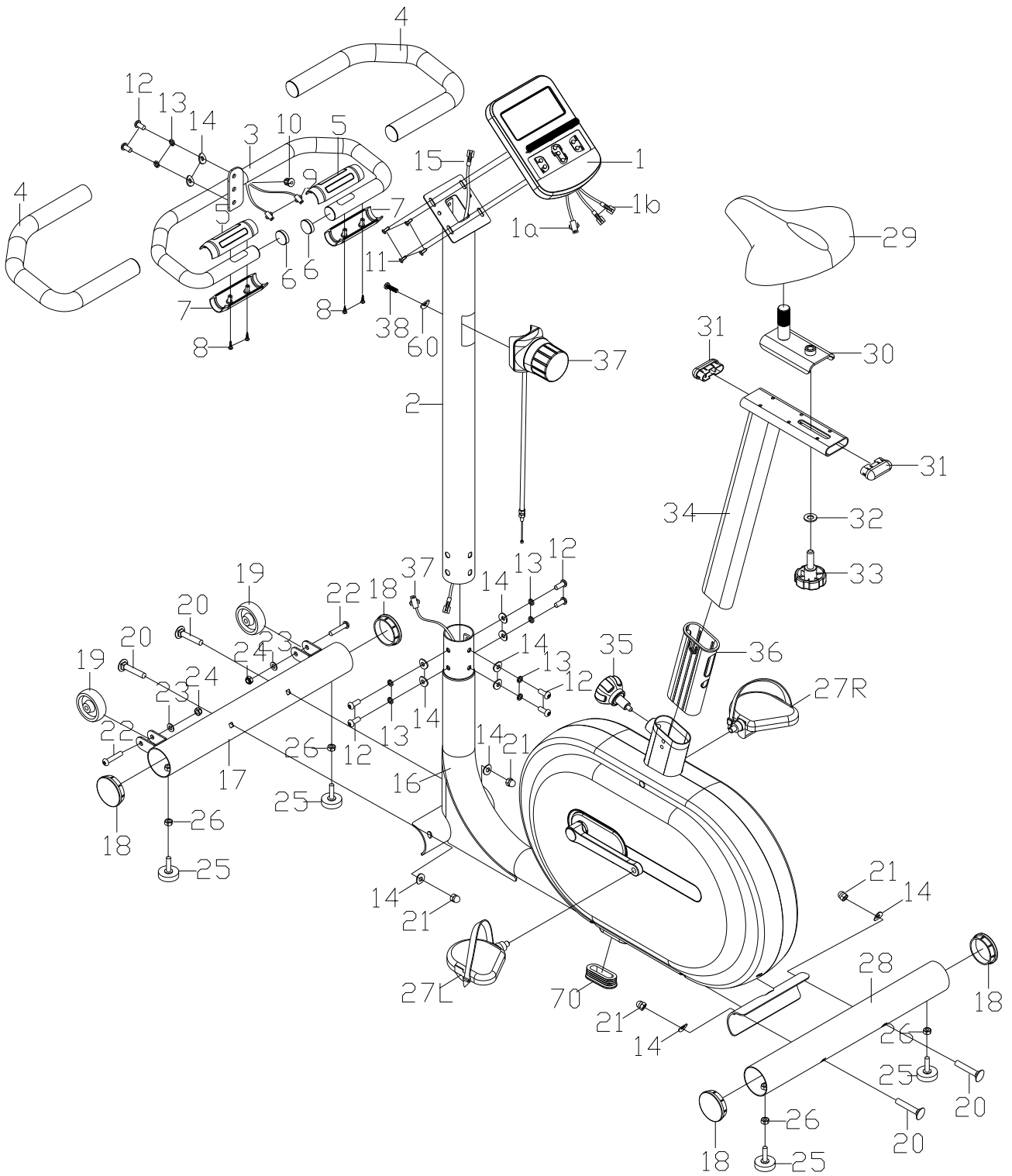
1. Перед началом любой программы упражнений вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские противопоказания, которые могут создать риск для вашего здоровья. Консультация с врачом важна, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
2. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете появление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.

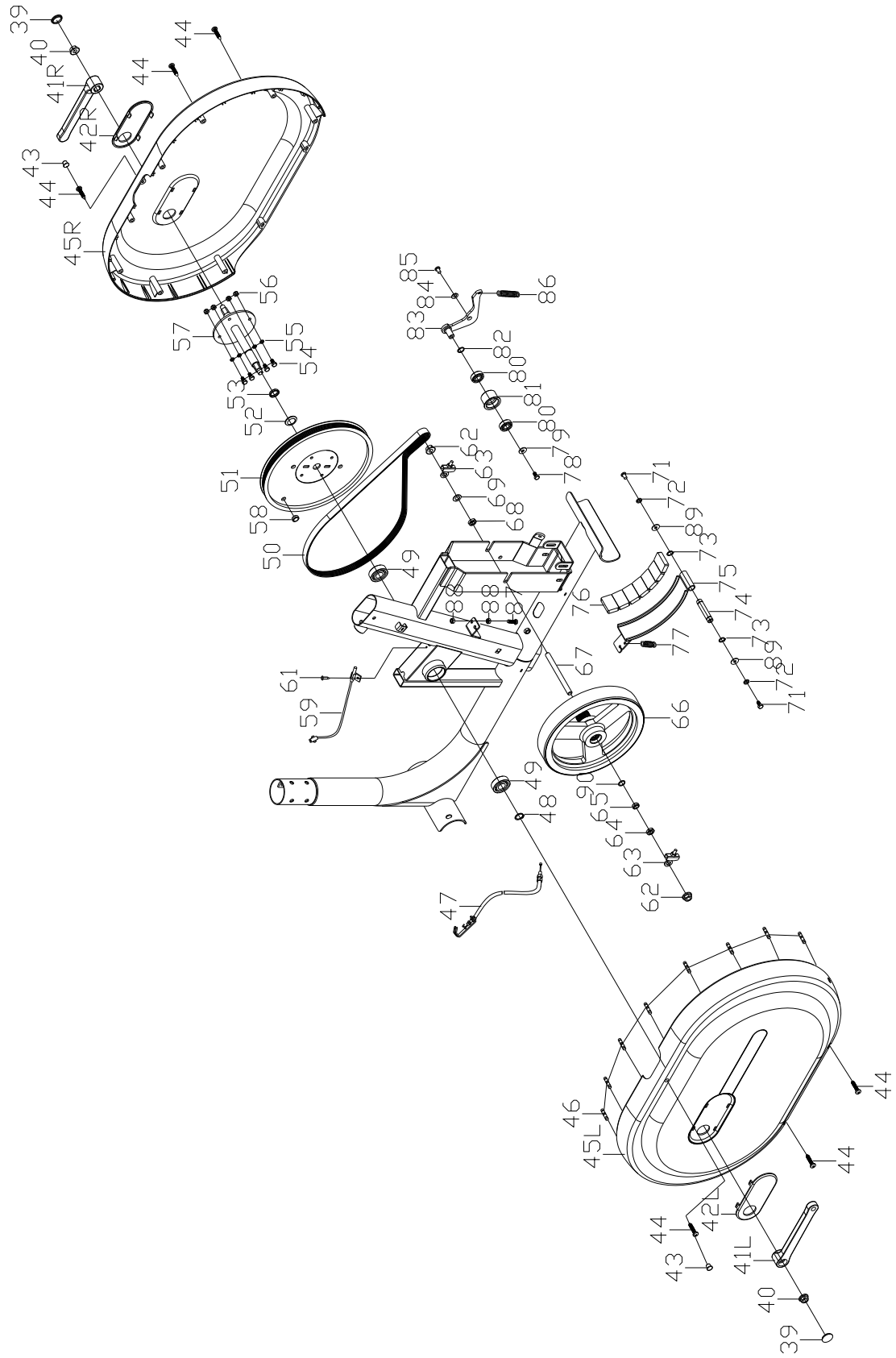
Общие меры предосторожности

1. Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции.
2. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед первым использованием тренажера и убедитесь, что он безопасен для использования.
3. Установите тренажер в сухом помещении на ровной поверхности, положите подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.) Не допускайте попадания влаги и воды на тренажер.
4. Перед началом тренировки освободите пространство вокруг тренажера в радиусе 2 метров..
5. Как только тренажер будет собран надлежащим образом, пожалуйста, ознакомьтесь с нашим руководством по разминке в конце данного руководства, прежде чем начинать тренировки.
6. Тренируйтесь только на исправном тренажере. Используйте только оригинальные детали для ремонта, если потребуется.
7. Храните тренажер подальше от чрезмерной влаги и пыли
8. Одновременно на тренажере может заниматься только один человек.
9. Для тренировок всегда надевайте специальную одежду и; не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера (педали).
10. Данный тренажер не предназначен для лечебных целей.
11. Не допускайте детей и животных к тренажеру во время тренировки. Этот тренажер разработан для взрослых людей.
12. Максимальный вес пользователя 130кг.
13. Все подвижные принадлежности требуют еженедельного обслуживания. Проверяйте их перед

- использованием каждый раз. Если что-то сломано или плохо закреплено, пожалуйста, исправьте это немедленно. Вы можете продолжать использовать тренажер после устранения каких-либо неполадок.
14. Тренажёр сертифицирован согласно стандарту EN957. Предназначен для использования только в домашних условиях.
 15. Для того, чтобы взобраться на тренажер, пожалуйста, возьмитесь за поручни и наступите на опорные педали.
 16. Для того, чтобы слезть с тренажера возьмитесь за поручни и уберите ногу с опорной педали. Пожалуйста, сохраните эту информацию для дальнейшего использования.

Подетальная схема



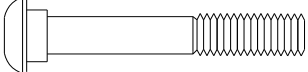


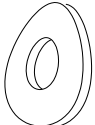
Список комплектующих


No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Дисплей	1	39	Заглушка для шатуна Ф25*7	2
2	Стойка руля	1	40	Соединительная гайка М10×1.25	2
3	Руль	1	41 L/R	Шатун	2
4	Руль из пористого материала Ф23*3*580	2	42 L/R	Крышка шатуна	2
5	Верхний измеритель частоты пульса	2	43	Заглушка для крышки цепи	2
6	Заглушка	2	44	Саморезный винт с крестообразной головкой	6
7	Нижняя рукоятка измерителя частоты пульса	2	45L/ R	Крышка цепи	2
8	Саморезный винт с крестообразной головкой ST3.5*25*Ф7	4	46	Пластиковая стойка	8
9	Провод датчика пульса	1	47	Нижний провод сопротивления	1
10	Заглушка Ф12*11*Ф3	2	48	Шайба d17	1
11	Саморезный винт с крестообразной головкой	4	49	Подшипник 6203	2
12	Болт с внутренним шестигранником М8*20*S5	8	50	Ремень 6PJ430	1
13	Пружинная шайба d8	8	51	Ремень колеса Ф260	1
14	Изогнутая шайба d8*Ф20	12	52	Гофрированная шайба d17	1
15	Трос натяжения	1	53	Кольцо для рулевой колонки Ф22*Ф18*4	1
16	Основная опора	1	54	Болт М6*16	4
17	Передний стабилизатор	1	55	Пружинная шайба d6	4
18	Заглушка Ф60.5	4	56	Нейлоновая гайка М6	4
19	Колесо для перемещения тренажера	2	57	Вал	1
20	Болт с квадратным подголовком М8*73	4	58	Круглый магнит	1
21	Колпачковая гайка М8*Н16	4	59	Датчик	1
22	Болт с внутренним шестигранником	2	60	Изогнутая шайба d5	1
23	Шайба d8*Ф16*1.5	2	61	Болт с квадратным подголовком	1
24	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	3	62	Соединительная гайка М10*1	2
25	Регулируемая подножка ф52*18	4	63	Регулировочный винт цепи	2
26	Шестигранная гайка М8*Н5.5*S14	4	64	Тонкий шестигранный болт М10*1*Н5	1
27 L/R	Педаля	2	65	Кольцо для рулевой колонки Ф15*Ф10.2	1
28	Задний стабилизатор	1	66	Маховое колесо	1
29	Сиденье	1	67	Ось махового колеса	1
30	Опорная поверхность сиденья	1	68	Тонкая гайка	1
31	Заглушка РТ60*20	2	69	Шайба d10*20*2.0	1
32	Шайба d12	1	70	Заглушка	1

33	Регулятор M12	1	71	Шестигранный болт M6*16	2
34	Опора сиденья	1	72	Пружинная шайба d6	2
35	Пружинный регулятор M16	1	73	Шайба d12	2
36	Втулка эллетического тренажера	1	74	Вал магнитной пластины	1
37	Реостатный регулятор	1	75	Магнитная платина	1
38	Болт с квадратным подголовком M5*40	1	76	Круглый магнит	7
77	Пружина Ф1.6*Ф14.5*61*N20	1	85	Болт с плоской головкой M8*12	1
78	Шестигранный болт M6*10	1	86	Пружина Ф2.0*Ф12.2*62*N20	1
79	Шайба d6*Ф16	1	87	Шестигранный болт M6*45	1
80	Подшипник 6001	2	88	Шестигранная гайка M6*H5	2
81	Колесо свободного хода Ф39*24	1	89	Шайба d6	2
82	Гофрированная шайба d12	1	90	Гофрированная шайба d10	1
83	Рама колеса свободного хода	1	A	Гаечный ключ S5	1
84	Шайба d12*ф17*0.5	1	B	Гаечный ключ S13-14-15	1

Металлические крепежные изделия

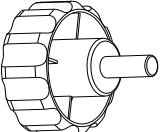
 #20 M8*73*20*H5 4PCS

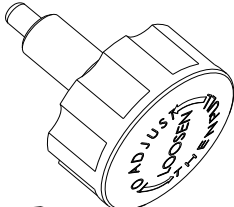
 #14 d8*Φ20*2*R30 12PCS

 #21 M8*H16*S13 4PCS

 #12 M8*20*S5 8PCS

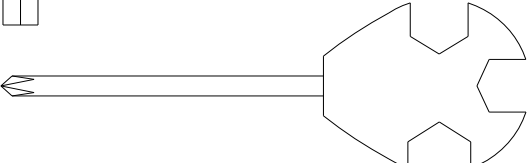
 #13 d8 8PCS

 #33 M12*37*Φ58 1PC

 #35 M16*1.5*24*Φ56 1PC

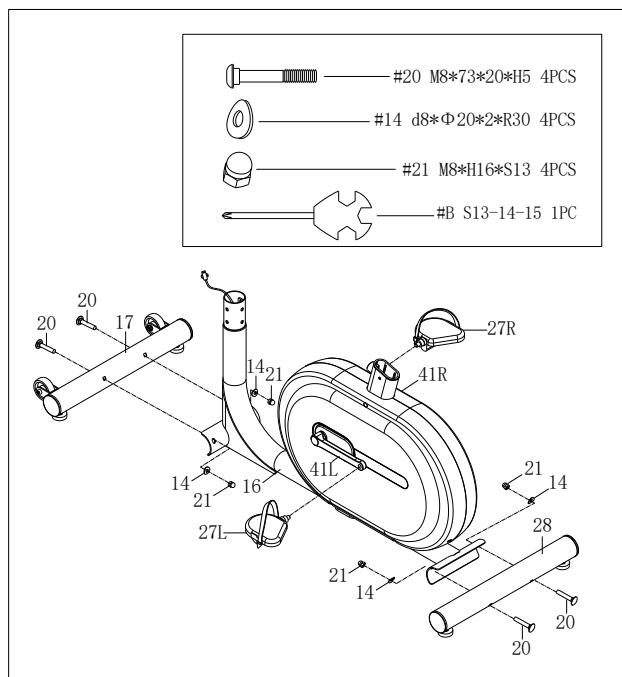
 #32 d12*Φ24*2 1PC

 #A S5 1PC

 #B S13-14-15 1PC

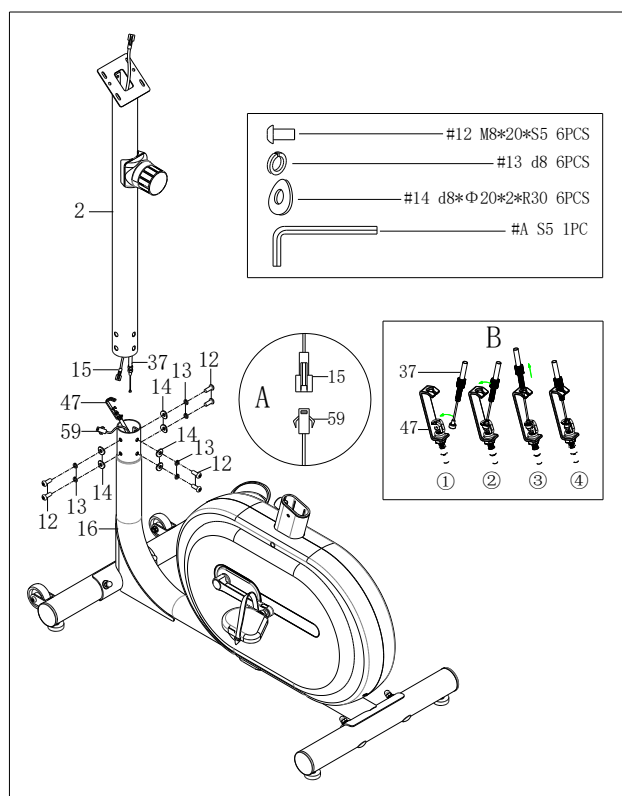
Сборка

Шаг 1



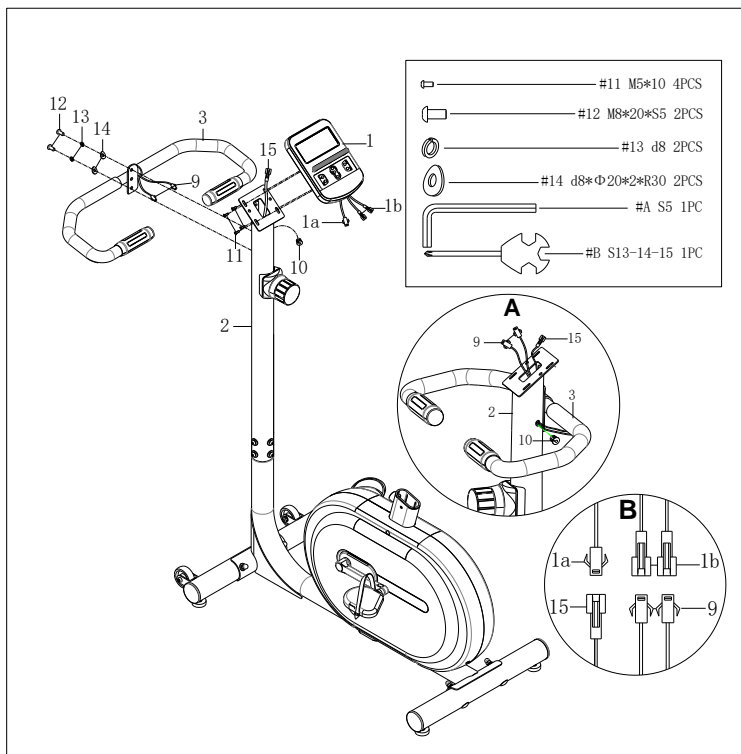
1. Прикрепите передний стабилизатор (17) к основной опоре (16) с помощью болтов (20), шайб (14) и гаек (21);
2. Закрепите трубку заднего стабилизатора (28) на основной опоре (16) с помощью болтов (20), шайб (14) и гаек (21).
3. Закрепите педаль (27L / R) на шатуне (41L / R) гаечным ключом (B).

Шаг 2



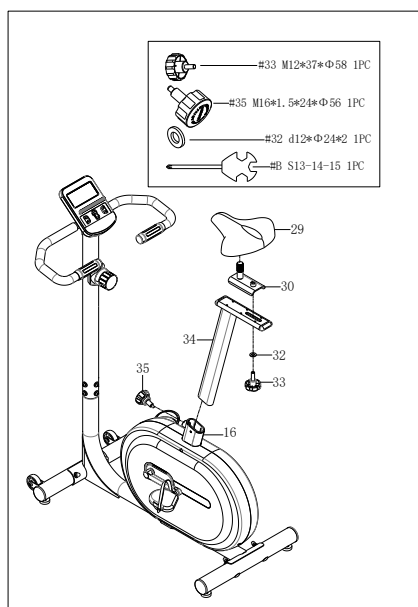
Шаг 3

1. Соедините трос натяжения (15) с проводом датчика (59);
2. Соедините реостатный регулятор (37) к нижнему проводу сопротивления (47);
3. Вставьте стойку руля (2) в основную раму (16), затем закрепите их болтами с внутренним шестигранником (12), пружинными шайбами (13) и изогнутыми шайбами (14);



1. Прикрепите руль (3) к стойке руля (2) с помощью болта с внутренним шестигранником (12), пружинных шайб (13) и изогнутых шайб (14) с помощью гаечного ключа (A);
2. Открутите винты (11) от компьютера (1), а затем вставьте провод датчика пульса (9) в стойку руля (2) и соедините с проводом дисплея (1b); затем соедините трос натяжения (15) с индикаторным проводом (1a), в конце нажмите наденьте на него заглушку (10);
3. Закрепите дисплей (1) на стойке руля (2) с помощью винтов с крестообразным шлицем (11) с помощью гаечного ключа (B);

Шаг 4

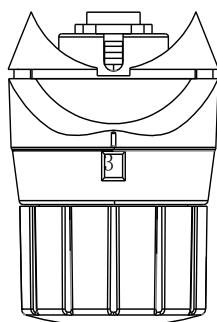
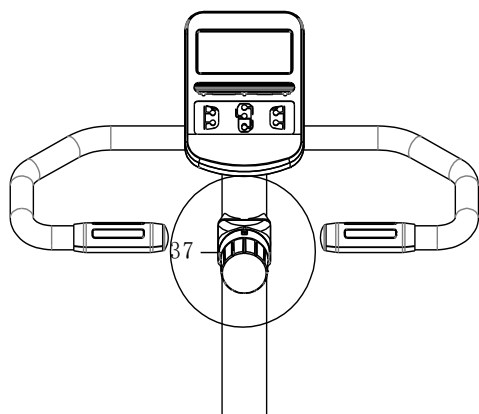


Шаг 5

1. Вставьте седло (34) в основную раму (16), затем закрепите с помощью пружинный регулятор (35);
2. Прикрепите седло седла (30) к седлу седла (34) с помощью регулятора (33) и шайбы (32).
3. Прикрепите седло (29) к седлу седла (30) с помощью гаечного ключа (B).

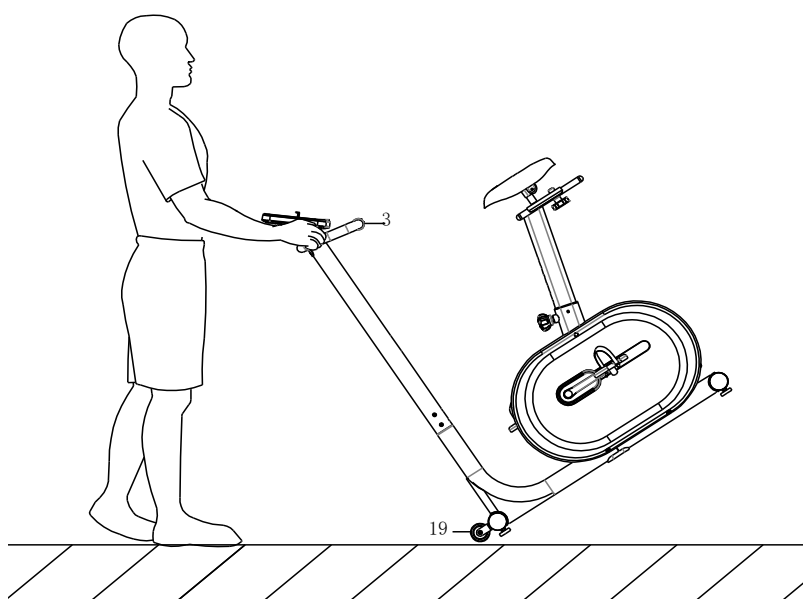
Руководство по настройке

1. Регулировка реостатного регулятора



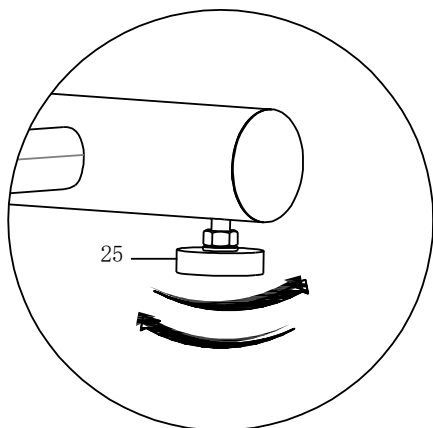
Поверните регулятор сопротивления (37) по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень сопротивления, и поверните регулятор сопротивления против часовой стрелки, чтобы уменьшить уровень сопротивления.

2. Перемещение тренажера



Для перемещения тренажера наклоните руль (3) до тех пор, пока транспортировочные колеса (19) на передней нижней трубе не коснутся земли. С колесами на земле, вы можете легко транспортировать велосипед в нужное место.

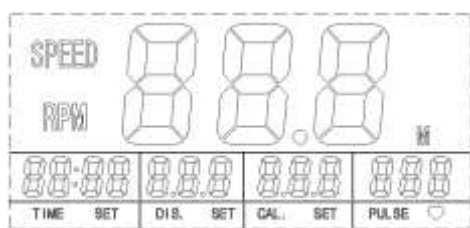
3. Регулировка баланса



Когда тренажер находится на неровной поверхности, пожалуйста, отрегулируйте обе подножки (25) в соответствии с инструкцией представленной слева.

Руководство по эксплуатации дисплея

Информация о дисплее



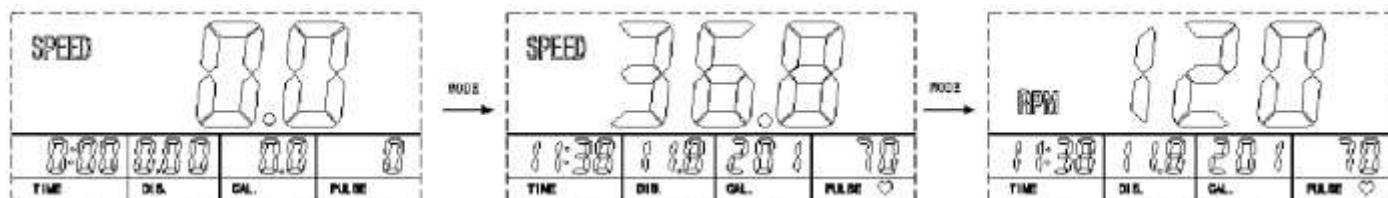
- 1) Основная область отображения : СКОРОСТЬ;
- 2) ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, область отображения;

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

MODE	. START режим: Переключение дисплея SPEED или RPM; ; . STOP режим: Войдите в режим настройки и выберите набор элементов должен быть установлен
SET	. В режиме настройки, отрегулированы значения ВРЕМЕНИ , РАССТОЯНИЕ , КАЛОРИИ;
RESET	. В режиме настройки значение сбрасывается;

Инструкции:

1. Состояние движения:



2. Состояние покоя:

- 1) Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать элементы настройки с соответствующим миганием для TIME, DISANCE, CALORIE;
- 2) Нажмите кнопку SET, чтобы отрегулировать;
- 3) Если какая-либо из них выполняет функцию настройки, то отвечающее за данную функцию значение будет инвертировано в состоянии движения. Когда любое из значений настройки будет отсчитываться до

0, сработает «Голосовой запрос DI DI»;

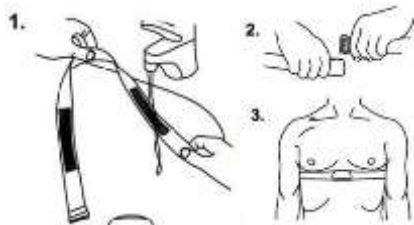
3. AUTO ON/OFF

- Система бездействует автоматически, когда датчик не имеет входного сигнала в течение приблизительно 5 минут.
- Система включается, когда сигнал поступает от датчика, в режиме ожидания системы.

WIRELESS PULSE (выборочно)

Поддерживает 5,3 Гц детектор сердечного ритма;

1. Пожалуйста, увлажните два электрода датчика сердечного ритма;
2. Наденьте датчик пульса на грудь;



Характеристики

ВРЕМЯ.	. 0M:00S ~ 99M:00S
СКОРОСТЬ	. 0.00 ~ 99.9KM/H
РАССТОЯНИЕ	. 0.0 ~ 999KM
КАЛОРИИ	. 0.0~ 999KCAL
ПУЛЬС	. 40-240BPM
ОДОМЕТР	. 0 ~ 999RPM
Батарея	Размер-AAA or UM-4
Температура	0°C ~ +40°C
Температура хранения	-10°C ~ +60°C

Инструкция по применению тренажера

Рекомендации

Следующие рекомендации помогут вам спланировать программу упражнений. Помните, что правильное питание и адекватный отдых необходимы для успешных результатов. Если вы начинаете программу упражнений, вам следует проконсультироваться с врачом, если:

- У вас были диагностированы проблемы с сердцем, высокое кровяное давление или любое другое заболевание.
- Вы не занимались более года.
- Вы старше 35 лет и в настоящее время не занимаетесь спортом.
- Вы беременны
- У вас диабет.
- Вы испытываете боли в груди, испытываете головокружение или обмороки.
- Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни.

Целевой сердечный ритм (THR)

Возраст	Частота пульса
	Мин-Макс (Кол-во ударов в мин.)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примечание. Это только рекомендации, и все будет зависеть от физической формы и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.

Разминка

- Всегда выполняйте упражнения на растяжку как до, так и после тренировки. См. страницу 9.
- Начинайте медленно; слишком быстрое выполнение может привести к травмам.
- Если вы больны или устали, дайте себе несколько дополнительных дней, чтобы восстановиться.
- Начните с двух или трех 15-минутных тренировок в неделю с перерывом в один день между тренировками.
- Сделайте 5 или 10 минутную разминку с несложными упражнениями, такими как ходьба или размахивая руками по кругу, а затем растягивайте мышцы, которые вы будете задействовать во время тренировки. Тренажер будет в основном тренировать мышцы бедра и голени.
- Увеличьте немного темп и напряжение, и занимайтесь как можно дольше. Вы можете тренироваться только в течение нескольких минут, но это быстро изменится, если вы будете тренироваться регулярно.
- Завершите каждую тренировку 5-минутными тренировками на расслабление с низким уровнем напряжения.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете работать непрерывно в течение 30 минут.
- Не беспокойтесь о расстоянии или темпе. В течение первых нескольких недель сосредоточьтесь на выносливости и физической подготовке.

Как правильно тренироваться?

1. Во время тренировки вы должны стараться оставаться в пределах вашей целевого сердечного ритма.
2. Таблица покажет вам частоту ударов сердца соответствующую вашему возрасту. Это только руководство и все зависит от физической формы и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.
3. Всегда следите за своим состоянием, когда тренируетесь. Если вы чувствуете головокружение или тошноту, немедленно остановитесь и отдохните.

Растяжка

Советы по растяжке

- Начните с медленных постепенных упражнений на подвижность всех суставов, можете просто проворачивать запястья, сгибать руки и делать круговые движения плечами. Это позволит синовиальной жидкости защитить поверхность костей в этих суставах.
- Всегда разминайте тело перед растяжкой, так как это увеличивает кровоток тела, что, в свою очередь, делает мышцы более.
- Начните с ног и затем все тело.
- Каждое упражнение на растяжку должно длиться не менее 10 секунд (увеличивайте до 20-30 секунд) и обычно повторяется примерно 2 или 3 раза.
- При растяжке не переусердствуйте если больно остановитесь.
- Не подпрыгивайте. Растяжение должно быть постепенным и расслабленным.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.

- Растягивайтесь после тренировки, чтобы мышцы не напряглись. Растягивайте по крайней мере три раза в неделю, чтобы сохранить гибкость.

Растяжка бедер

- Встаньте на правую ногу и возьмитесь за левую лодыжку левой рукой, подтянув стопу близко к бедрам.
- Держите спину прямо и колени вместе. При необходимости используйте стену для баланса.
- Задержитесь в таком положении на 10 сек.
- Повторите с другой ногой.



Растяжка задней части голени

- Встаньте, расположив заднюю ногу прямо, и перенесите вес на переднюю ногу.
- Задержитесь в таком положении на 10 сек.
- Повторите с другой ногой.



Примечание. При выполнении этого упражнения держите спину и заднюю ногу прямо.

Растягивание подколенного сухожилия

- Держите переднюю ногу прямо, руки на согнутой ноге (бедре). Слегка надавите вниз и вверх, пока не почувствуете растяжение задней части колена (или прямой ноги).
- Держите колени расслаблено и выпрямите спину.
- Задержитесь в таком положении на 10 сек.
- Повторите с другой ногой.



Растяжка внутренней части бедра

- Сядьте так, чтобы ступни ног были вместе, а колени - наружу. Вытяните ноги как можно дальше от области паха.
- Задержитесь в таком положении на 10 сек

