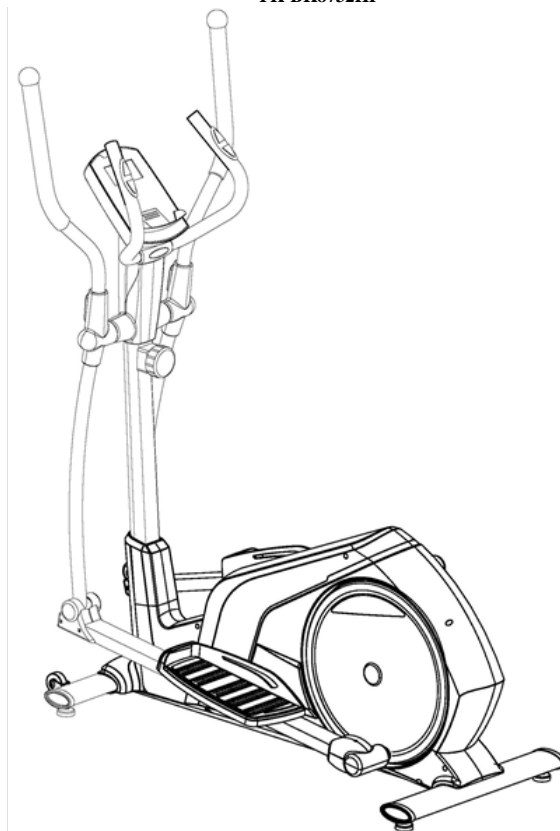


**Магнитный эллиптический велотренажёр  
Инструкция по сборке  
УК-ВК8732НР**



**Важно!**

Пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта.

Сохраняйте данное руководство для дальнейшего использования.

Характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстрации и могут быть изменены без предварительного уведомления.

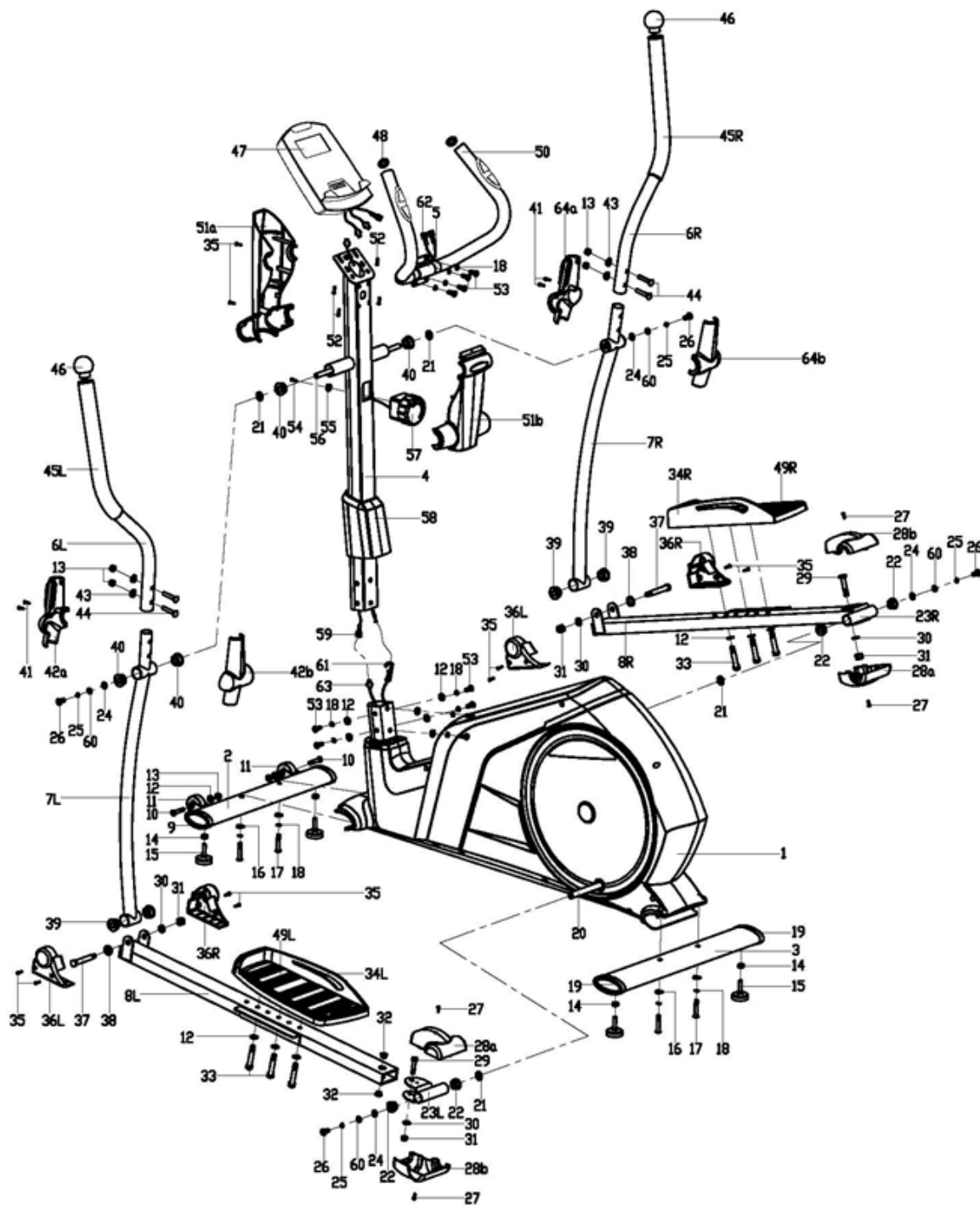
Благодарим Вас за приобретение! Для вашей безопасности и пользы внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием тренажёра.

Перед началом сборки извлеките компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные части были поставлены. Инструкции по монтажу описаны в следующих шагах и иллюстрациях.

**Меры предосторожности**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕЙ МАШИНЫ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ**

ОБЩИЙ ЧЕРТЁЖ



СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

No.	Название	Кол-во	No.	Название	Кол-во
1	Основная рама	1	33	Шестигранный винт M8x45	6
2	Передняя нижняя труба	1	34L/R	Педаль	Each 1
3	Задняя нижняя труба	1	35	Винт ST4.2x18	10
4	Рулевая стойка	1	36L/R	Защитный кожух	Each 2
5	Неподвижный руль штанга	1	37	Винт Ф12xM10x80	2
6L/R	Рулевая штанга	Each 1	38	Плоская шайба D12xФ24x1.5	2
7 L/R	Swing tube	Each 1	39	Втулка Ф12xФ32x15	4
8 L/R	Основание педали	Each 1	40	Втулка Ф16xФ31x23	6
9	колпачки	2	41	Винт ST3.5x10	4
10	Шестигранный Винт M8x40xL12	2	42A/B	Левый защитный кожух	Each 1
11	подшипник	2	43	Фигурная шайба D8xФ19x1.5xR30	4
12	Плоская шайба D8xФ16x1.5	14	44	Болт M8xL45	4
13	Нейлоновая гайка M8	6	45L/R	Вспененная рукоятка	Each 1

14	Шестигранная гайка M10	4	46	Круглый колпачок	2
15	Регулируемая прокладка	4	47	компьютер	1
16	Фигурная шайба d8x2xФ25XR39	4	48	Круглый колпачок	2
17	Шестигранный винт M8xL58	4	49L/R	Мягкая прокладка педали	Each 1
18	Пружинная шайбаD8	14	50	Вспененная рукоятка	2
19	колпачок	2	51a/b	Защитный кожух	Each 1
20	колесо	2	52	Винт M4x10	4
21	Изогнутая шайба Ф17xФ23x0.3	4	53	Шестигранный болт M8x16	10
22	Пластиковая втулка	4	54	Винт M5x55	1
23L/R	Колесо трубы педалей	каждый 1	55	Фигурная шайба D5	1
24	D-образная шайба	4	56	Длинный вал	1
25	Пружинная шайба D10	4	57	Регулятор напряжения	1
26	Шестигранный винт M10x20	4	58	Защитный кожух	1
27	Винт M5x10	4	59	Кабель нагрузки	1
28A/B	Защитный кожух	Каждый 2	60	Плоская шайба D10 x Ф20 x 2	4
29	Шестигранный болт M10x55	2	61	Кабель удлинительный	1
30	Плоская шайба D10xФ20x2	4	62	Датчик пульса	2
31	Нейлоновая гайка M10	4	63	Провод датчика	1
32	Втулка Ф18xФ10x11	4	64A/B	Правый защитный кожух	Each 1

#### Примечание:

Большая часть оборудования, указанного собрания были упакованы отдельно, но некоторые элементы оборудования были предустановлены в сборке деталей. В этих случаях, просто удалить и переустановить оборудовании, требуется сборка.

Пожалуйста, ссылки на отдельные этапы сборки и запишите все предустановленное оборудование.

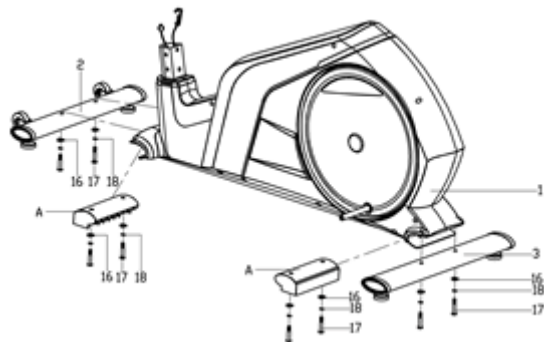
- Взять время, чтобы рассмотреть инструкцию и ознакомиться со всем процессом сборки, прежде чем продолжить.
- Хотя этот продукт может быть собран одним человеком, рекомендуется помощь другого лица. Это особенно удобно при сборке нескольких деталей или перемещение оборудования.

Совет сборки: это всегда полезно для предварительного предметы, необходимые для каждого этапа сборки.

#### ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

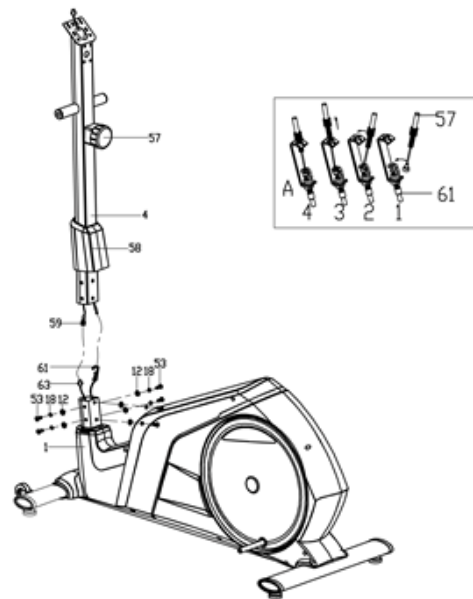
##### Шаг 01:

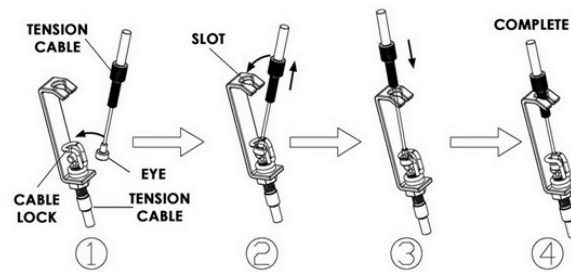
1. Демонтаж пластиковых блока (а), болт с шестигранной головкой (17), Пружинную шайбу (18) и фигурную шайбу (16) от передней нижней трубки (2) и задней нижней трубки (3).
2. Установите переднюю нижнюю трубку (2) и заднюю нижнюю трубку (3) к основной раме (1) с шестигранными винты (17), пружинных шайб (18) и дуговой шайбы (16), как показано на рисунке.



##### Шаг 02:

- А: Закрепить защитный кожух (58) на рулевой стойке (4).
- Б: Подсоедините удлинительный провод (59) с датчика провод (63) правильно, потом соедините кабель натяжения (61) с нижним концом регулятора напряжения (57), как показано ниже.
- С: зафиксируйте рулевую стойку (4) на основной раме (1) внутренним шестигранным болтом (53), с пружинной шайбой (18) и шайбой (12) и зафиксируйте защитный кожух (58) на месте.





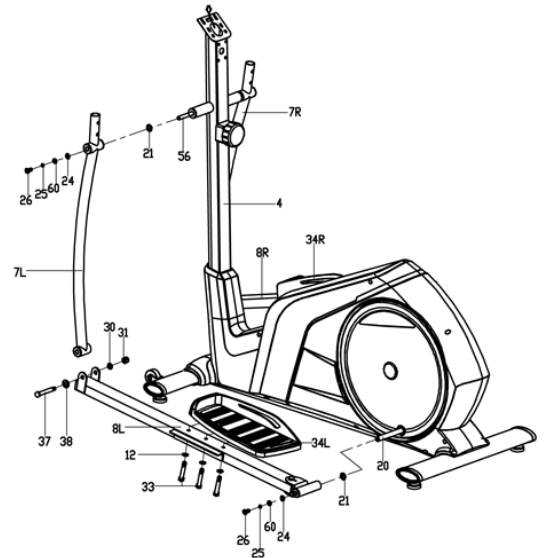
### Шаг 03:

А: Вставьте длинный вал (56) в рулевую стойку (4), затем прикрепите подвижные трубки (7L/R) на длинный вал (56) шестигранными винтами (26), пружинными шайбами (25), плоскими шайбами (60), D-образной шайбой (24) и волновой шайбой (21). Не до конца закручивать сначала.

Б: установите основание педали (8L/R) на рукоятку (20) шестигранным винтом (26), пружинной шайбой (25), плоской шайбой (60), D-образной шайбой (24) и волнистой шайбой (21). Не до конца закручивать сначала.

С: Соединить подвижную трубку (7L/R) и основание педали (8L/R) вместе винтом (37), плоской шайбой (38), шайбой (30) и нейлоновой гайкой (31). Затем проверьте и заблокируйте вышеуказанные шестигранные винты (26), винты (37) и нейлоновой гайки (31) плотно.

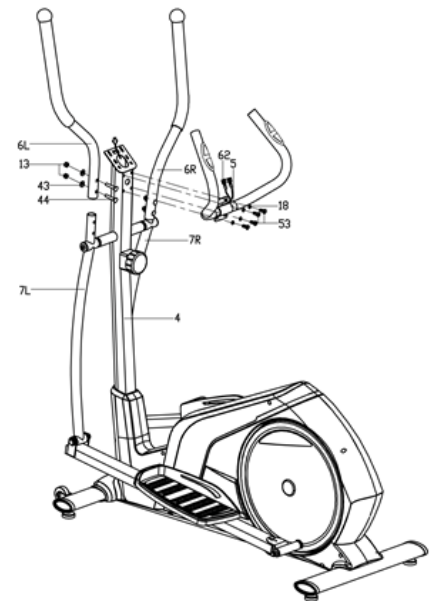
Д: Закрепите педали (34L/R) на основании педали (8L/R) плотно с шестигранными винтами (33) и шайбами (12) как показано на рисунке.



### Шаг 04:

А: Закрепите руль (6L/R) на подвижной трубке (7L/R) жестко с помощью болтов каретки (44), шайбы (43) и нейлоновой гайки (13);

Б: Проденьте провод датчика пульса (62) в отверстие на рулевой стойке (4) и выньте его из кронштейна компьютера. Закрепите руль (5) на рулевой стойке (4) плотно с шестигранными винтами (53) с пружинными шайбами (18) как показано на рисунке.

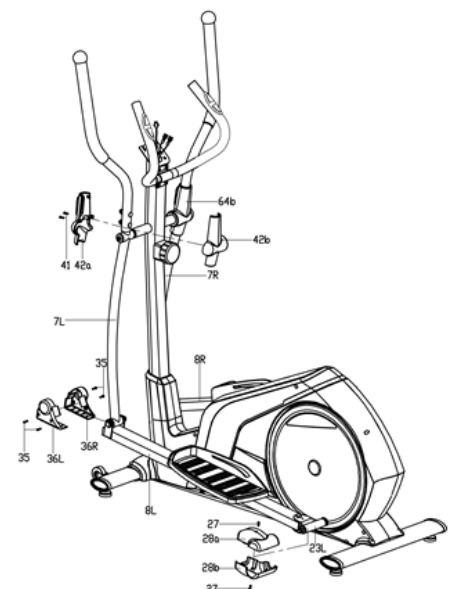


### Шаг 05:

А: Закрепите левый и правый защитный кожух (42a/b & 64a/b) на подвижных рукоятках (7L/R) с помощью винтов (41);

Б: закрепить защитный кожух (36R/R) на трубке (7L/R) и держателе педалей (8L/R) с помощью винтов (35);

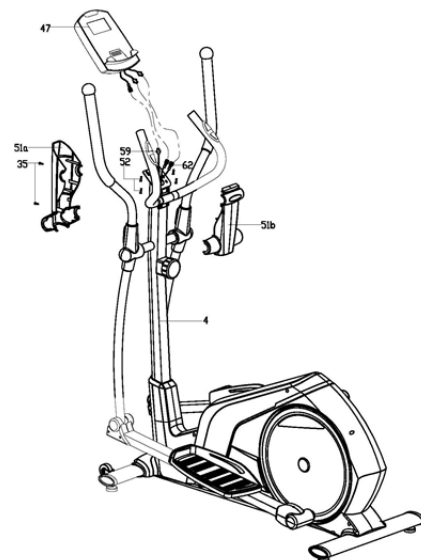
С: зафиксируйте защитный кожух (28a/b) на трубе педалей (23L/R) с помощью винтов (27), как показано на рисунке.



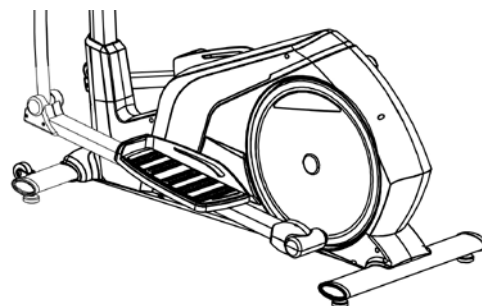
Шаг 06:

А: Соедините удлинительный провод (59) и провод датчика пульса (62) с проводами от компьютера (47), затем закрепите компьютер (47) на кронштейн рулевой стойки (4);

Б: Закрепите защитный кожух (51а/б) на рулевой стойке (4) жестко с помощью винтов (35), как показано на рисунке.



Перед использованием проверьте устойчивость тренажера. Отрегулировать устойчивое состояние можно с помощью регулировочных стабилизаторов 15



## РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ ВЕЛОЭ.Л.ПШСОИДА УК-ВК8732Н

### РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ

#### Спецификация

Система включается автоматически при нажатии любой кнопки или в момент срабатывания датчика скорости. Система выключается, когда нет сигнала от датчика скорости или N0:SMS\_403.

Время	00:00-99:59
Скорость	0-99,9 км/ч (ml/h)
Дистанция	0.00-999.9 km (ml)
Калории	0.0-999.9 kcal
Расстояние	0-9999 km (ml)
пульс	0. 40-240 bpm

#### Функции кнопок:

MODE: Кнопка выбора функции  
SET: Кнопка установки параметров функции  
CLEAR(RESET): Кнопка сброса значений на ноль  
ON/OFF(START/STOP): Включение, выключение или пуск/остановка

#### Порядок работы:

AUTO ON/OFF: Иных кнопок в течении 4 минут.  
RESET: Параметры могут сброшены при смене батареи или при нажатии кнопки Mode в течении 3 секунд  
MODE: Выбрать SCAN или LOCK, если вы хотите перейти к выбору функции, нажатием кнопки MODE выберите функцию

#### Функции:

TIME: Нажатием MODE выберите функцию TIME. На дисплее будет отображаться время с начала тренировки.  
SPEED: Нажатием MODE выберите SPEED. На дисплее будет отображаться скорость.  
DISTANCE: Нажатием MODE выберите DISTANCE. На дисплее будет отображаться расстояние пройденное за тренировку  
CALORIE: Нажатием MODE выбираем CALORIE. На дисплее будет отображаться расход калорий  
ODOMETER (Если есть): Нажатием выберите ODOMETER. На дисплее будет отображаться общее пройденное расстояние

#### Разминки и заминки

Залог успеха в правильной очередности выполнения упражнений: разминка, занятия аэробикой и охлаждения.

Рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю.

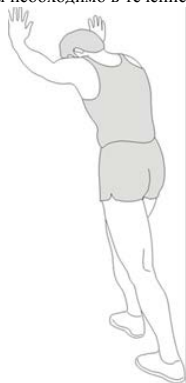
После нескольких месяцев, вы можете увеличить ваши тренировки до четырех или пяти раз в неделю.

#### РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить ваше тело к упражнениям и минимизировать травмы. Разминка от двух до пяти минут, перед началом силовых тренировок. Прodelать упражнения, которые поднимут ваш пульс и разогреют мышцы. Упражнения могут включать в себя быструю ходьбу, бег, прыжки, скакалка, и бег на месте.

#### РАСТЯЖКА

Растяжки необходимо делать пока мышцы разогреты после разминки. Мышцы тянутся легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Тянуть мышцы необходимо в течение 15-30 секунд.



Икроножные мышцы



Боковые растяжки



Растяжка бедра



Внутренняя поверхность бедра

Перед началом любых тренировок проконсультируйтесь с врачом.

#### ЗАМИНКА

Позволяет телу остыть и нормализовать кровообращение. Правильное остывание медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.