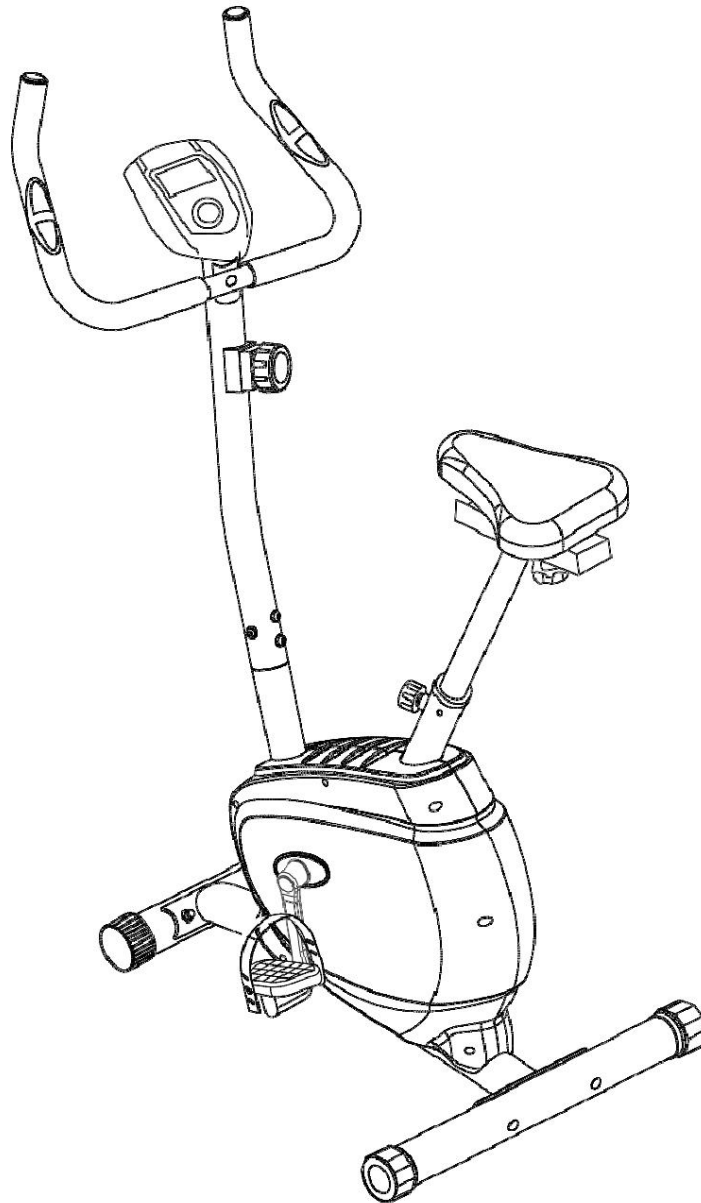




Велоергометър MASTER R08
MAS4A024



РЪКОВОДСТВО ЗА МОНТАЖ

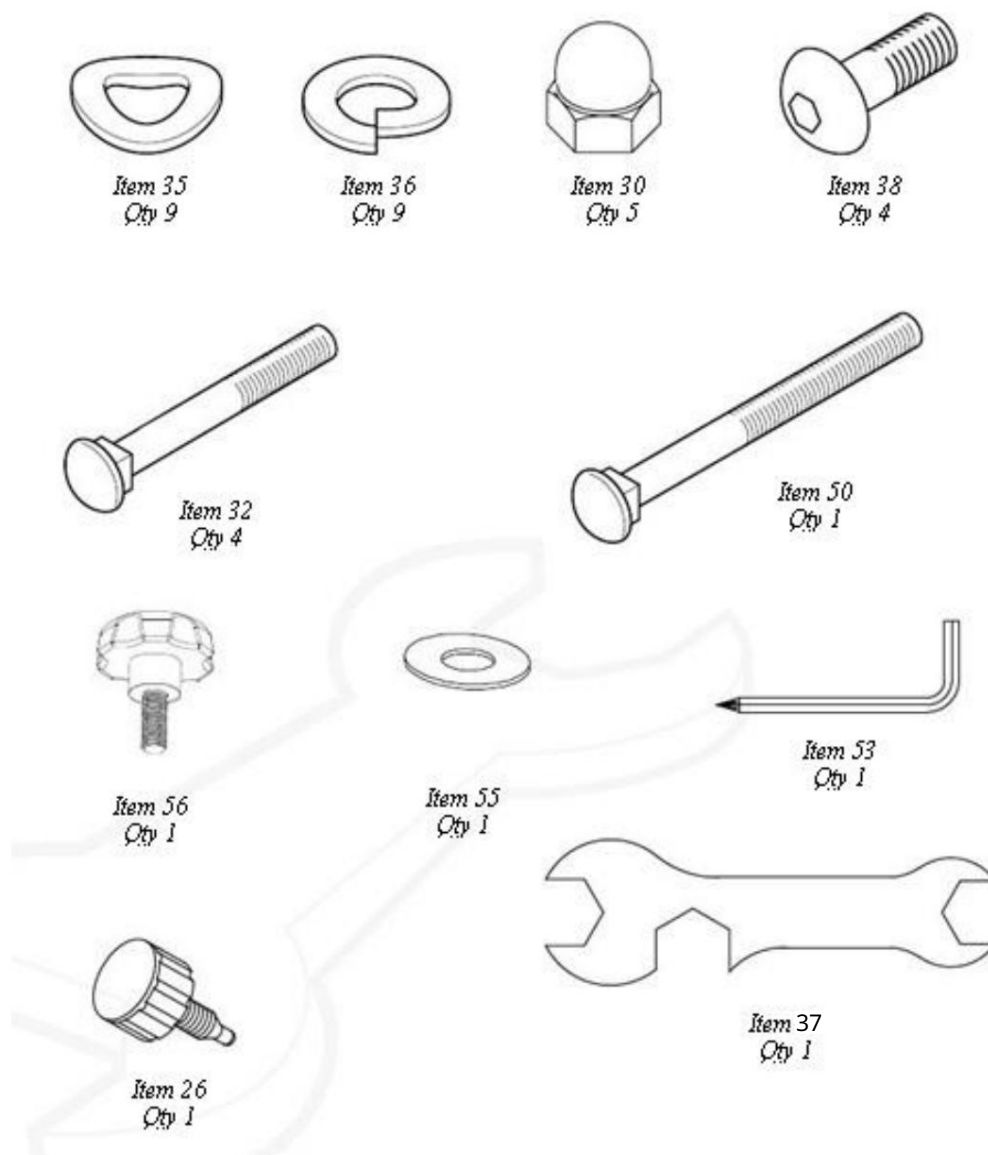
При необходимост използвайте гумена постелка отдолу, за да намалите възможността от подхлъзване по време на употреба. Винаги носете подходящи дрехи и обувки, като например маратонки, когато тренирате. Не носете широки дрехи, които биха могли да се закачат или заклеят по време на тренировка.

Родителите и другите лица, които се грижат за децата, трябва да са наясно със своята отговорност, защото естественият инстинкт за игра и склонността на децата към експериментиране могат да доведат до ситуации и поведение, за които тренировъчното оборудване не е предназначено.

събрание

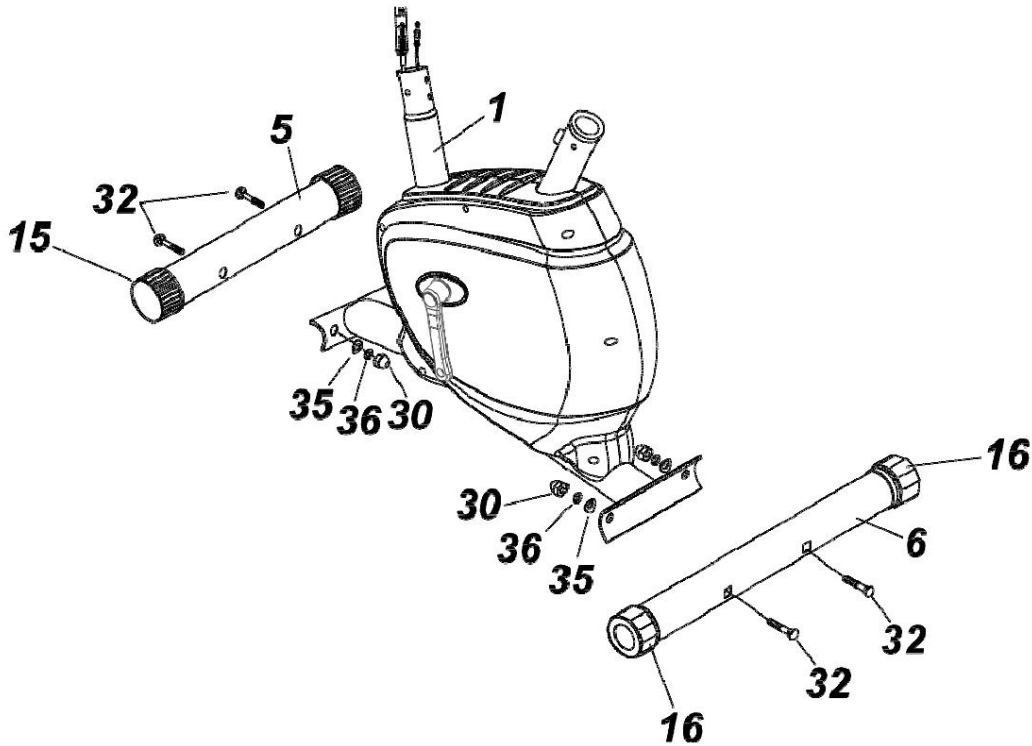
Това са всички аксесоари, от които ще се нуждаете, за да завършите сглобяването на вашия продукт.

Следните аксесоари се доставят в опаковка и трябва да бъдат проверени преди сглобяване.



СТЪПКА 1

Прикрепете предния и задния стабилизатор (5 и 6) към основната рамка (1), като използвате 4 болта с каретка M8 x 75 мм (32), 4 извити шайби M8 (35), 4 пружинни шайби M8 (36) и 4 куполни гайки M8 (30).



СТЪПКА 2

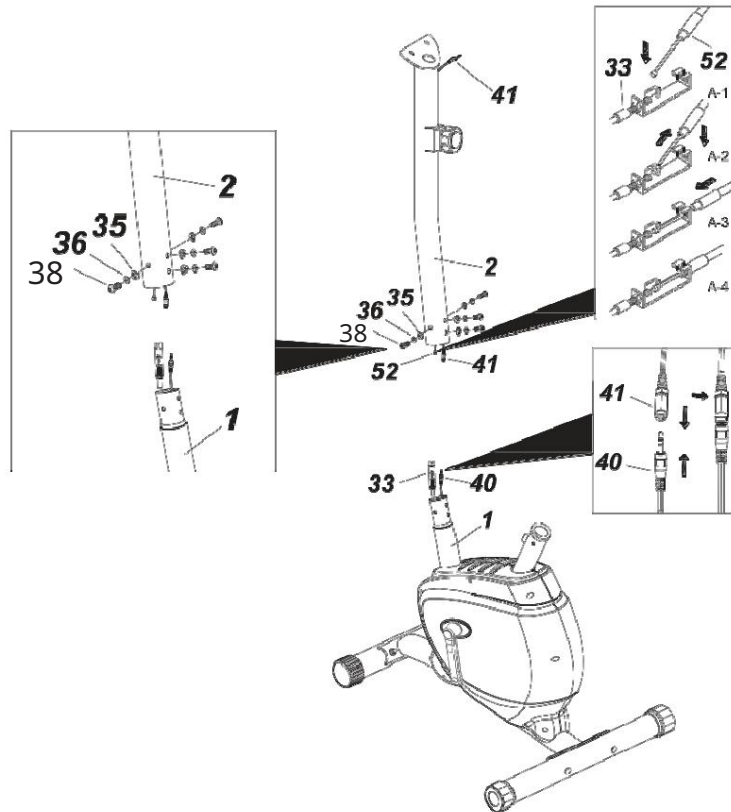
а). поставете края на 8-степенния кабел за контрол на опъването (52) в пружинната кука на долния кабел за опъване (33) б).

Издърпайте 8-степенния кабел за контрол на опъването нагоре срещу натиска на пружината и натиснете го в отвора на металната скоба на долния обтягащ кабел, както е показано. с).

Завършете монтажа, както е показано, и ако е необходимо, затворете отворената част на металния скобата леко с клещи, тъй като това ще помогне за задържането на кабелите. г).

Свържете долната част на горния свързващ кабел (41) към долния сензорен кабел (40), като осигурите плътна връзка. Прекарайте горния свързващ кабел (41) през горната част на Кормило (2). д). Внимателно

спуснете КОРИМОТО (2) върху основната рамка (1), като го поставите свободно 4 x M8 x 15 мм шестостенни болта (38), 4 x M8 пружинни шайби (36) и 4 x M8 извити шайби (35). Уверете се, че кормилото е правилно подравнено и затегнете всички фитинги.



СТЪПКА 3

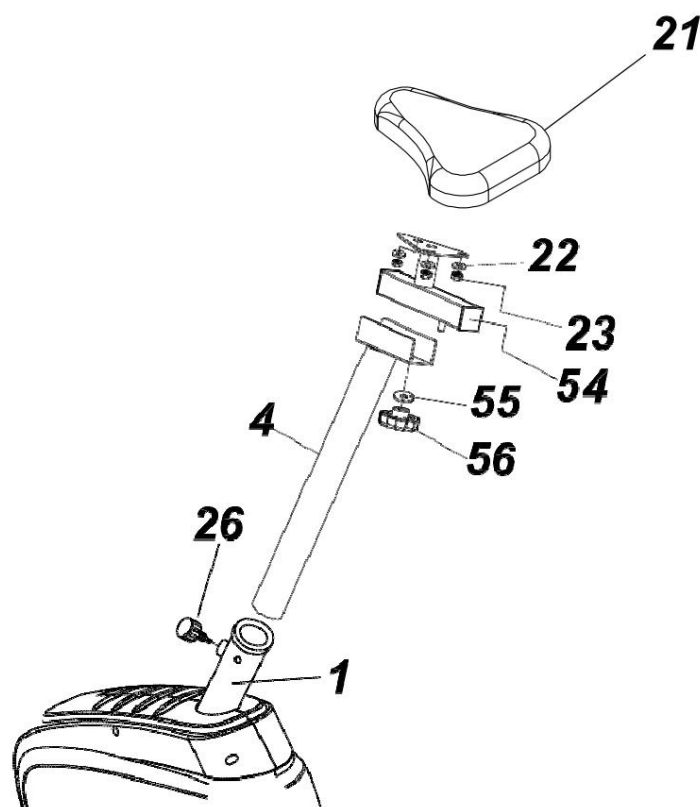
Отстранете 3 x M8 найлонови гайки (23) и 3 x M8 плоски шайби (22) от долната страна

Седло (21), след което прикрепете седлото (21) към стеблото на седлото (4), като използвате 3 x M8 найлонови гайки и 3 x M8 плоски шайби, които бяха свалени.

Освободете копчето за регулиране на седалката (26), поставете стеблото на седалката (4) във втулката на основната рамка (1).

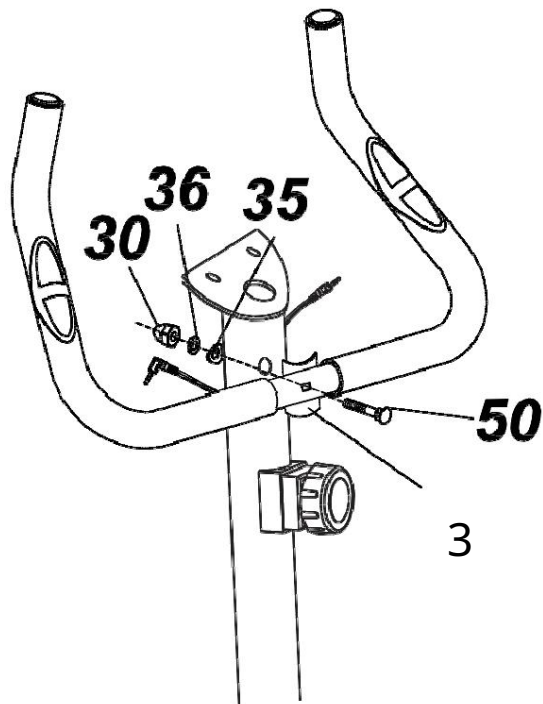
Регулирайте седалката на желаната височина, като позволите леко сгъване на коляното в долната част на педалирането.

Затегнете регулиращото копче (26) след регулирането.



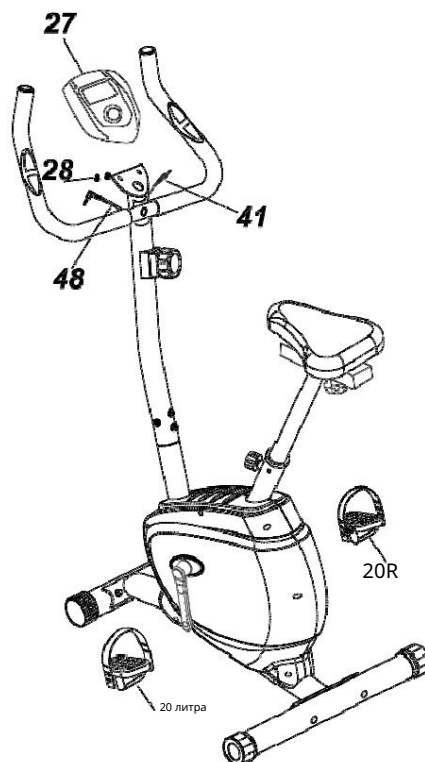
СТЪПКА 4

Прикрепете кормилото (3) към стойката на кормилото (2) с 1 болт с кръгла глава М8 х 85 мм (50), 1 извита шайба М8 (35), 1 пружинна шайба М8 (36) и 1 куполна гайка М8 (30).



СТЪПКА 5

Прикрепете монитора за упражнения (27) към кормилото (2), използвайки 2 х М6 х 12 мм Винтове (28) и 2 х плоски шайби М6 (37). Свържете горния свързващ кабел (41) и кабела на сензора за пулс (48) към задния контакт на монитора за упражнения (27), маркиран с „SENSOR“ и „PULSE“.



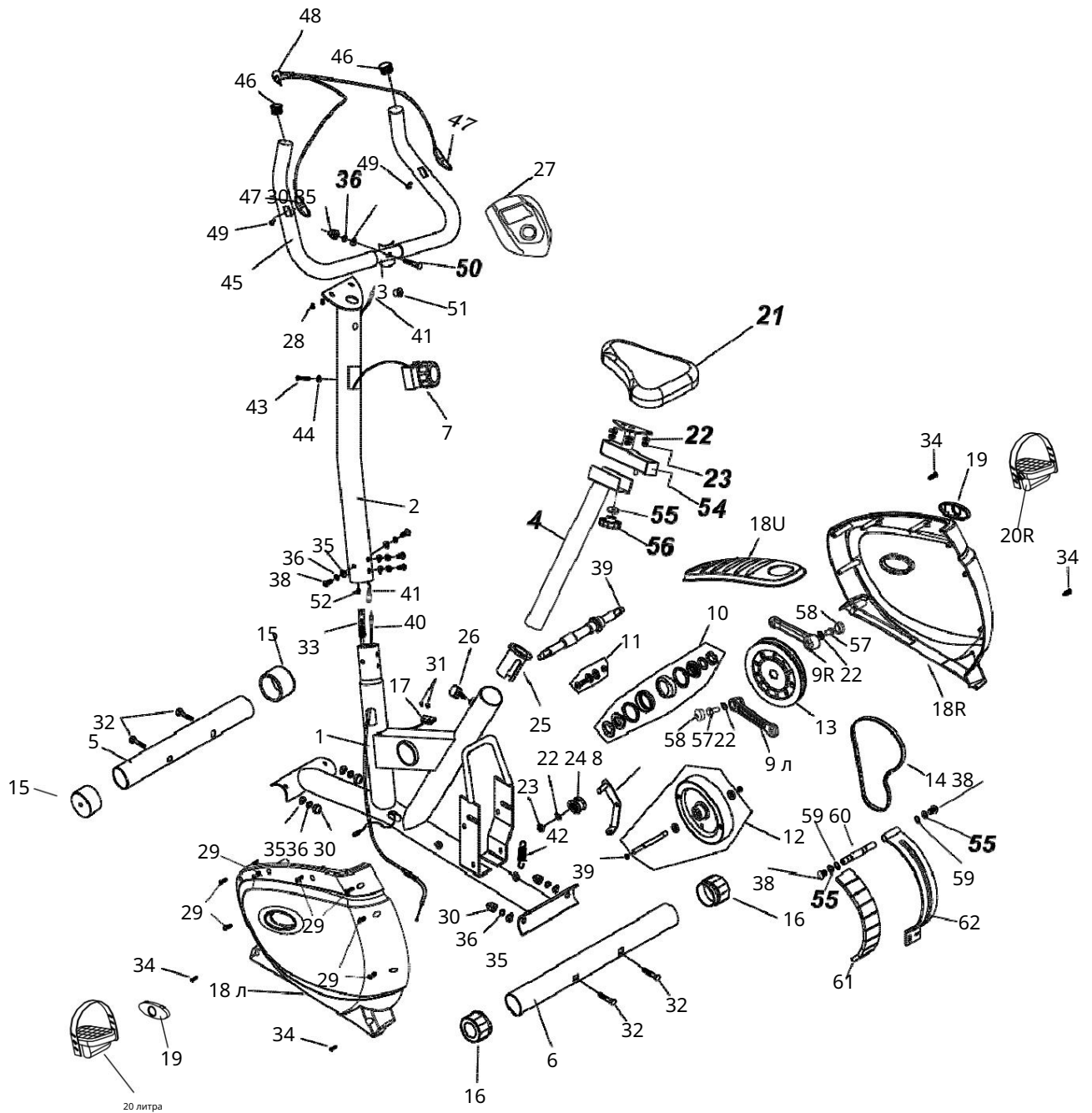
СТЪПКА 6

Сглобете педалите (ляв и десен) (20L и R) към коляновия лост на педала (9).

И двата педала ТРЯБВА да бъдат здраво затегнати, в противен случай може да се повреди курбелът.

Поставете каишките за педалите, като осигурите плътно, но не и стегнато прилягане към обичайните ви обувки.

Разгънат изглед



Списък с части

не.	описание	количество	не.	описание 32	количество
	основна рамка	1		винт M8x75mm 33 кабел за	4
1	кормило вертикално	1		контрол на опъването (долен) 34	1
2	кормило	1		винт M4x16mm 35 извита шайба	4
3 4	седалка лапа	1		M8 36	9
5	преден	1		шайба M8	9
6	стабилизатор заден стабилизатор		37	гаечен ключ	1
7	копче за контрол на опъването	1	38	шестостенен болт M8x16mm	6
8	скоба на ролката	1	39	сърцевина на колянвия вал	1
9	колян вал ляв/десен	2	40	долен сензорен кабел	1
10	Комплект		41	горен свързващ	1
11	винтове за ВВ	1 1	42	кабел	1
12	части, магнитен маховик,	1	43	пружинен винт	1
13	задвижващ ремък	1	44	M5x35mm извита шайба	
14	на	1	45	M5 пянова ръкохватка на	1 2
15	колелото, предна капачка на	2	46	кормилото кръгла капачка	2
16	стабилизатора, задна капачка на стабилизатора	2	47	на кормилото	2
17	сензор	1	48	подложка на сензора	1
18	предпазител (ляв/десен/горен) 19 педал на	1	49	за пулс винт на сензора	2
	предпазителя на веригата (ляв/десен) 20	2	50	за пулс винт M4x19mm	1
	21 седло	2		уплътнение	
		1		M8x85mm 51 52 кабел за контрол на	1 1
22	Плоска шайба M8	6		(горен) шестостенен ключ	1
23	Найлонова	4	54	Хоризонтална плъзгаща се рамка	
	гайка M8 24 втулка на	1	55	Плоска шайба M8.5 x 16 мм	1 3
26	ролка 25	1	56	Винт за дръжка	
	копче за регулиране на седалката	1	57	на седлото M8x15mm	1
27	винт на компютъра	1	58	капак на колянвия	2 2
28	M6x12mm винт	2	59	вал 12 зегеров	2
29	M4x25mm	7	60	пръстен точка на въртене ос	1
30	гайка M8		61	сърцевина	1
31	винт M3,5x10 мм	5 2	62	магнит метална плоча	1

Компютър

ФУНКЦИИ НА МОНИТОР ЗА УПРАЖНЕНИЕ

СКАНИРАНЕ ~ (ПРЕМИНАНЕ ОТ ФУНКЦИЯ НА ФУНКЦИЯ)

ВРЕМЕ ~ (БРОЕНЕ [минути и секунди])

СКОРОСТ ~ (СКОРОСТ НА ЦИКЛЕТА [КМ/Ч])

КИЛОМЕТРАЖ ~ (ОБЩО ИЗМИНАТО РАЗСТОЯНИЕ)

РАЗСТОЯНИЕ ~ (РАЗСТОЯНИЕ ЗА УПРАЖНЕНИЕ [КМ])

КАЛОРИИ ~ (ИЗЧИСЛЕНА ТЕОРЕТИЧНО ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ)

ПУЛС ~ (ДЕЙСТВИТЕЛНА ЧЕСТОТА НА ПУЛСА ПРИ УПРАЖНЕНИЕ)

СПЕЦИФИКАЦИИ НА ФУНКЦИИТЕ НА МОНИТОР

СКАНИРАНЕ	ПОКАЗВА ВСЯКА ФУНКЦИЯ НА ВСЕКИ 6 СЕКУНДИ
СКОРОСТ	0,00 - 99,9 км/ч
РАЗСТОЯНИЕ	0,1 км (броене нагоре)
ВРЕМЕ	0,00 - 99,59 МИНУТИ (БРОЕНЕ НАГОРЕ)
КИЛОМЕТРАЖ	0,1 - 999,9 км/ч
КАЛОРИИ	0,0 - 999,9 ккал (ТЕОРЕТИЧНО)
ПУЛС	40 - 220 УДАРОВЕ В МИНУТА

Захранване: 2x AAA батерии (1,5V)

Температура на съхранение: -10°C - +60°C

Работна температура: 0°C - +50°C



ИЗПОЛЗВАНЕ НА ВАШИЯ МОНИТОР ЗА ТРЕНИРОВКИ

За пол-лесна употреба, вашият V-fit монитор за упражнения има само 1 бутон: - MODE. Натиснете бутона MODE веднъж, за да преминете в режим SCAN. Дисплеят ще се променя приблизително НА ВСЕКИ 6 СЕКУНДИ, за да показва всяка от функциите на монитора за упражнения поред. За да преминете ръчно през функциите поред, натиснете бутона MODE ДВА ПЪТИ, за да изберете желаната функция. Функциите на монитора за упражнения се показват в следния ред: - СКОРОСТ НА СКАНИРАНЕ, РАЗСТОЯНИЕ, ВРЕМЕ, КИЛОМЕТРАЖ, КАЛОРИИ и ПУЛС.

За да стартирате монитора за упражнения, натиснете бутона MODE или започнете да тренирате и Мониторът за упражнения ще започне да регистрира различните функции. За да нулирате данните, съхранени във всяка отделна функция (с изключение на километража, който изисква изваждане на батериите, за да нулирате данни) натиснете и задръжте бутона MODE за повече от 3 секунди, когато сте във всеки режим.

Това ще ви позволи да занулите всички предишни цифри, останали във всяка отделна функция.

За функцията PULSE, НАМОКРЕТЕ РЪЦЕТЕ СИ преди употреба, за да осигурите добър контакт.

на ПОДЛОЖКИТЕ НА СЕНЗОРА ЗА ПУЛС. Неспазването на това може да доведе до лоша връзка и нестабилно отчитане на пулса. Вижте ръководството във вашето ръководство за сглобяване и обучение за насоки относно границите на пулса.

Монтаж на батерията:

За да поставите необходимите БАТЕРИИ - (НЕ СА ВКЛЮЧЕНИ) към вашия монитор за упражнения, извадете КАПАК НА БАТЕРИИТЕ от ЗАДНАТА страна на монитора. Внимателно поставете батериите, като ги поставите между откритите контакти в отделението за батерии. Уверете се, че батериите са поставени с полюсите „+“ / „-“, съответстващи на очертанията на стикера или в отделението за батерии. Неправилното поставяне на батериите може да доведе до повреда на вашия монитор за упражнения, която не се покрива от нашата гаранция. МОЛЯ, ИЗХВЪРЛЯЙТЕ СТАРИТЕ БАТЕРИИ ВНИМАТЕЛНО И РАЗДЕЛНО.

Информация за упражнения

Начало

Начинът, по който започвате да тренирате, ще варира от човек на човек. Ако не сте тренирали дълго време, не сте били активни известно време или имате силно наднормено тегло, ТРЯБВА да започнете бавно, като постепенно увеличавате времето си за упражнения, може би само с няколко минути за всяка тренировка седмично.

Комбинируйте внимателно структурирана питателна диета с проста, но ефективна тренировъчна рутина и това може да ви помогне да се чувствате по-добре, да изглеждате по-добре и почти сигурно ще ви позволи да се наслаждавате повече на живота.

Аеробна фитнес

Аеробните упражнения се определят просто като всяка продължителна активност, която увеличава снабдяването с кислород към мускулите ви чрез кръвта, изпомпвана от сърцето ви. С редовни упражнения сърдечно-съдовата ви система ще стане по-силна и по-ефективна. Вашата скорост на възстановяване, т.е. времето, необходимо на сърцето ви да достигне своя нормалното ниво на покой също ще намалее.

Първоначално може да можете да тренирате само по няколко минути всеки ден. Не се колебайте да дишате през устата си, ако имате нужда от повече кислород. Използвайте „теста за говорене“. Ако не можете да водите разговор, докато тренирате, значи се натоварвате твърде много! Аеробната ви форма обаче ще се изгради постепенно с редовни упражнения през следващите шест до осем седмици.

Не се обезсърчавайте, ако ви отнеме повече време, за да започнете да се чувствате по-малко летаргични. Всеки е различен и някои ще постигнат целите си по-бързо от други. Работете със собствено, удобно за вас темпо и резултатите ще дойдат. Колкото по-добра е аеробната ви форма, толкова по-усилено ще трябва да работите, за да останете в целевата си зона.

Информация за упражнения

Загрявка

Успешната тренировъчна програма се състои от три части: загрявка, аеробни упражнения и разхлаждане.

Никога не започвайте тренировка без да сте се загреяли. Никога не завършвайте тренировка без да сте се охладили правилно.

Правете разтягане между пет и десет минути преди да започнете тренировка, за да предотвратите мускулни смущения, напрежения, разтягания и крампи.

Аеробна тренировка

Тези, които са нови в спортуването, не трябва да спортуват повече от през ден.

за начало. С повишаване на нивото ви на физическа подготовка, увеличете това до 2 на всеки 3 дни. Когато се чувствате комфортно с рутината си, тренирайте 6 дни в седмицата. Винаги си вземайте поне един ден почивка седмично.