

Инструкция по сборке

LifeGear
Get active for life

Велотренажер LifeGear 20565



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию без предварительного уведомления.

СОДЕРЖАНИЕ

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	1
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2
ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ	3
ОПЕРАЦИИ С КОМПЬЮТЕРОМ	4
ДЕТАЛИРОВКА	5
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	6
ОБЩАЯ СХЕМА	7
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	8
НЕПОЛАДКИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ	10
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И РАССЛАБЛЕНИЯ	11

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Компания LifeGear Inc. гарантирует покупателю, что тренажер не содержит дефектов и функционирует исправно, при условии, что его сборка и использование проводились в соответствии с инструкцией производителя. Обязательства компании LifeGear ограничиваются заменой продукта целиком или частично, или поставкой запасных частей, если дефекты продукта были выявлены при его домашнем использовании. Данное гарантийное обязательство не распространяется на продукцию, которая используется вне соответствия с инструкцией или в коммерческих целях.

Данное гарантийное обязательство распространяется только на первоначального покупателя. При заказе запасных частей, предоставьте следующую информацию:

1. **Инструкцию пользователя**
2. **Номер модели**
3. **Детализировку продукта**
4. **Номер запчасти**
5. **Дату покупки**

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании тренажером необходимо соблюдать меры предосторожности. Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

1. Перед использованием тренажера прочтите инструкцию и сделайте разминку.
2. Разминка необходима, чтобы избежать мышечных травм. В разделе «Упражнения для разминки и расслабления» приведены необходимые упражнения. После тренировки рекомендуется выполнить упражнения на расслабление.
3. Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется подложить под тренажер коврик или другой покровный материал.
4. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте одежду, которая может зацепиться за тренажер. Не забывайте затягивать ремешки педалей.
5. Не пытайтесь производить обслуживание или регулировку тренажера, кроме тех операций, которые описаны в данной инструкции. При возникновении неполадок, прекратите использование тренажера и обратитесь в *авторизованную сервисную службу*.
6. Не пользуйтесь тренажером вне помещений.
7. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
8. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
9. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им. Тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное пространство для обеспечения

безопасного использования должно составлять не менее двух метров.

10. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
11. Максимальный вес пользователя – 110 кг.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобится перечитать ее в будущем.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

1. Пользуйтесь тренажером в соответствии с Вашей физической формой.
2. Регулировка натяжения:
Для увеличения нагрузки поверните регулятор натяжения по часовой стрелке.
Для уменьшения нагрузки поверните регулятор натяжения против часовой стрелки.
3. Регулировка заднего стабилизатора:
Поверните заглушку на заднем стабилизаторе, чтобы установить тренажер на нужном уровне.
4. Регулировка высоты сидения:
Поверните кнопку регулировки высоты сидения против часовой стрелки до тех пор, пока стойка сидения сможет перемещаться вверх или вниз и выберите нужное Вам положение высоты сидения.
Зафиксируйте стойку сидения в выбранном Вами положении, повернув ручку регулировки высоты сидения в направлении по часовой стрелке.
5. Поза тренировки: во время тренировки сядьте на сиденье тренажера, затяните ремни на педалях, возьмитесь за руль и отрегулируйте Вашу тренировочную позу согласно скорости и интенсивности тренировки.

ОПЕРАЦИИ С КОМПЬЮТЕРОМ

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

1. Снять заднюю крышку с компьютера.
2. Вставить две батарейки «АА» в отделение для батареек.
3. Проверить полярность батареек и надежность контактов.
4. Снова установить заднюю крышку.
5. Если на дисплее отображаются нечитаемые символы или только часть сегментов, вынуть батарейки и подождать 15 секунд; затем снова вставить.
6. Если вынуть батарейки, данные из памяти компьютера будут удалены.



ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ:

АВТО ВКЛ /ВЫКЛ: В начале тренировки или при нажатии на кнопку «ВИД», компьютер включается. Питание автоматически отключается через 4 минуты бездействия.

СКАН: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на СКАН; компьютер будет сканировать функции каждые 5 секунд.

ВРЕМЯ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ВРЕМЯ; на экране отобразится время, прошедшее с начала тренировки в минутах и секундах.

СКОРОСТЬ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на СКОРОСТЬ; на экране отобразится текущая скорость.

КАЛОРИИ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на КАЛОРИИ; на экране отобразится количество калорий, сожженных во время тренировки.

♥ **(ПУЛЬС):** нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ПУЛЬС, затем возьмитесь обеими руками за рукоятки, где находятся датчики, на экране отобразится Ваш текущий сердечный ритм и символ сердца. Для получения более точных данных при проверке пульса, всегда беритесь за рукоятки двумя руками, а не одной.

ДИСТ (ДИСТАНЦИЯ): нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ДИСТ; на экране отобразится дистанция, пройденная за время тренировки.

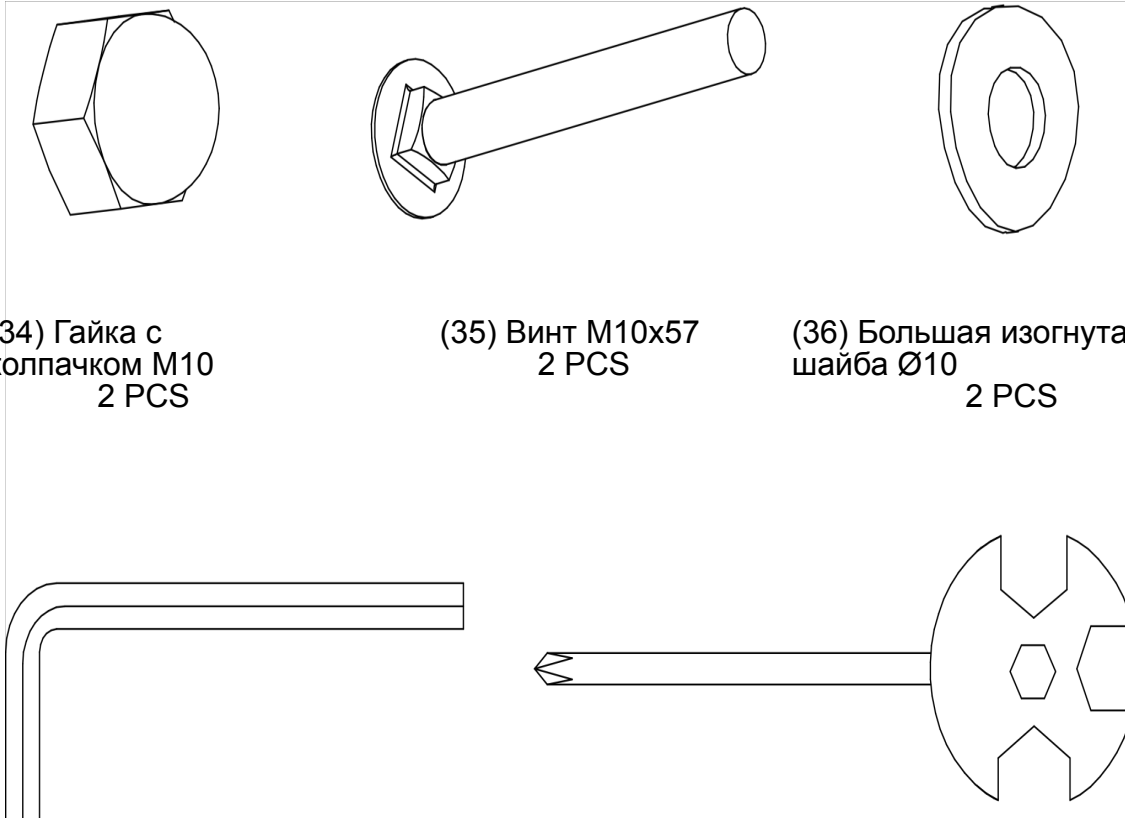
ОДОМЕТР: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ОДОМЕТР; на экране отобразится общая пройденная дистанция.

ОБНУЛЕНИЕ ДАННЫХ: нажимайте кнопку «ВИД» в течение 4 секунд, все значения функций обнулятся, кроме функции ОДОМЕТРА.

Список запчастей

№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
001	Основная рама	1	033	Пружинная шайба Ø6	2
002	Руль Ø25x1.5	1	034	Гайка с колпачком М10	2
003	Рулевая стойка Ø50x1.5	1	035	Болт М10x57	2
004	Задний стабилизатор Ø50x1.5	1	036	Большая изогнутая шайба Ø10	2
005	Маховик Ø230	1	037	Изогнутая шайба Ø8	10
006	Передний стабилизатор Ø50x1.5	1	038	Шайба Ø8	3
007	Кнопка регулятора натяжения 0325-BC66501-0101	1	039	Болт М8x10	1
008	Кнопка регулировки положения сидения М12	1	040	Саморез Phillips ST4.2x25	8
009	Ремень PJ 330J6	1	041	Саморез Phillips ST4.2x25	4
010	Компьютер JVT29104	1	042	Контргайка М8	3
011	Гайка М10x1	2	043	Болт М8x20	1
012	Втулка	1	044	Колесо натяжителя ремня	1
013	Левый кожух 540x366x74	1	045	Подшипник 6000zz	2
014	Правый кожух 540x366x78	1	046	Болт М6x10	1
015	Шуруп ST2.9x10	2	047	Болт М5x10	4
016	Кольцо	1	048	Круглый резиновый колпачек	2
017	Кожух полуоси 7/8"	1	049	Заглушка руля Ø25	2
018	Гайка 7/8"	1	050	Пенопокрытие руля Ø30xØ24x460	2
019	Шестерня ременной передачи 240J6	1	051	Шуруп ST4.2x20	2
020	Левая педаль	1	052	Транспортировочное колесо Ø23xØ6x32	2
021	Правая педаль	1	053	Датчика пульса с проводом L=750mm	2
022	Осевая втулка	2	054	Шайба Ø6	1
023	Подшипник	2	055	Нейлоновая гайка М6	2
024	Болт М8x15	10	056	Болт М6x48	2
025	Стойка сидения	1	057	Болт М5x25	1
026	Сенсор L=750mm	1	058	Осевая втулка 15/16"	1
027	Сиденье DD28Т	1	059	Провод датчика пульса L=1000mm	1
028	Заглушка переднего стабилизатора	2	060	Кабель нагрузки L=1150mm	1
029	Заглушка заднего стабилизатора	2	061	Пружинная шайба Ø8	4
030	U Скоба	2	062	Большая изогнутая шайба Ø5	1
031	Регулировочный винт М6x36	2	063	Колпачек Ø50x1.2t	1
032	Гайка М6	2	064	Колпачек Ø50x10t	1

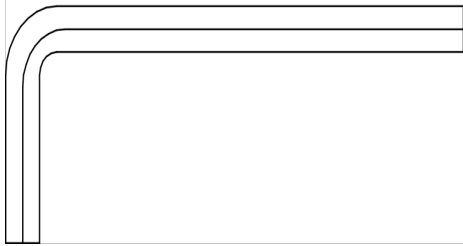
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



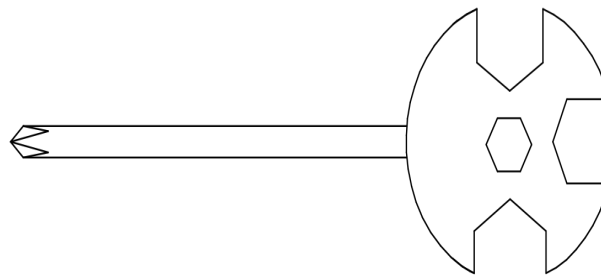
(34) Гайка с
колпачком M10
2 PCS

(35) Винт M10x57
2 PCS

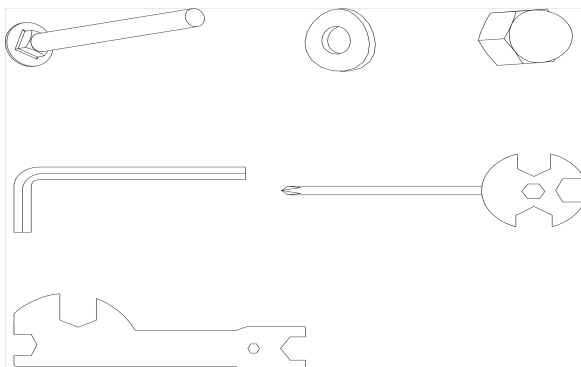
(36) Большая изогнутая
шайба Ø10
2 PCS



Шестигранник 6мм
1 PC

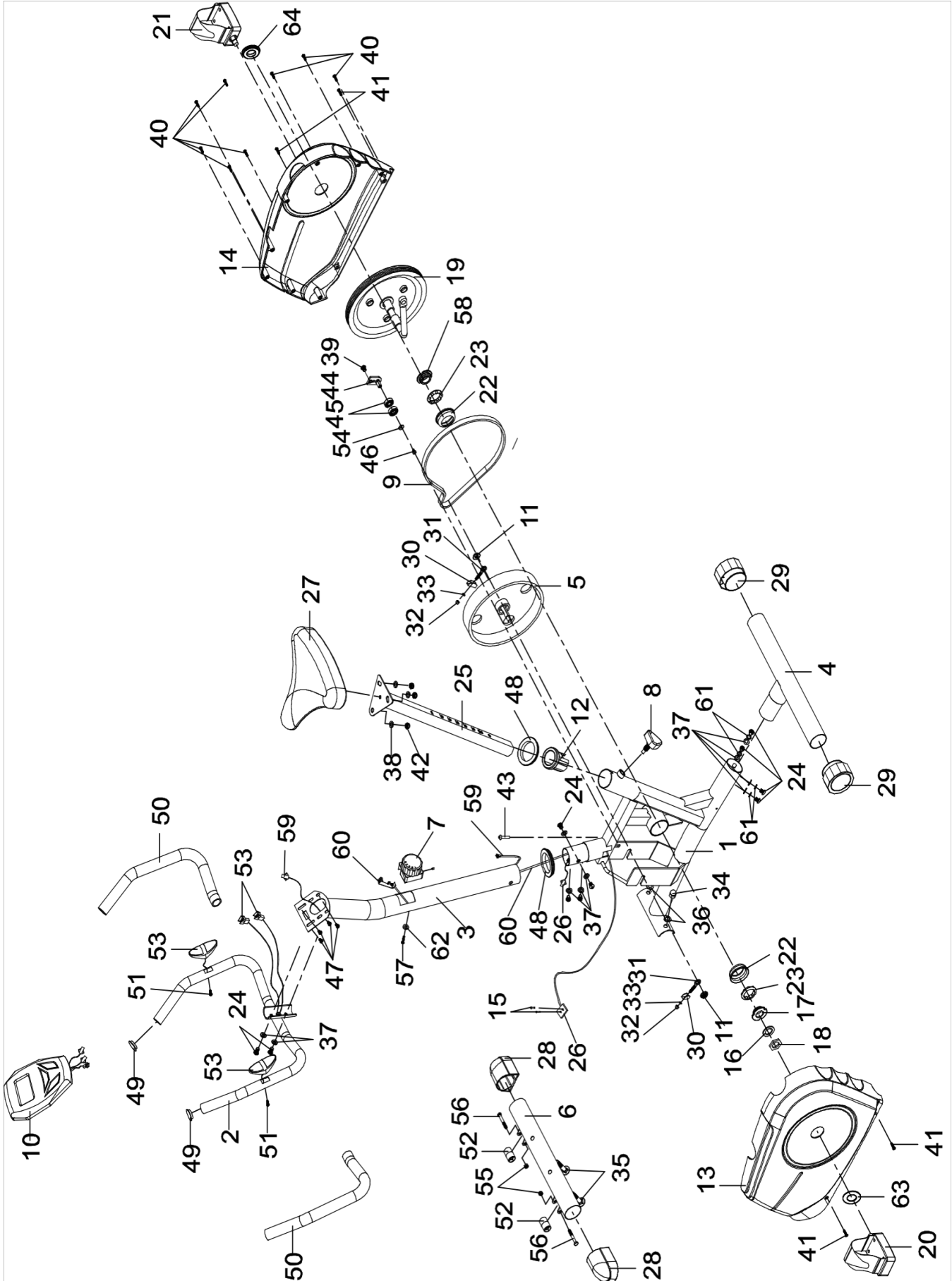


Универсальный ключ Phillips с отверткой
S13, S14, S15
1 PC



Набор ключей
1 PC

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



Инструкция по сборке

1. Установка переднего/заднего стабилизаторов и педалей.

Прикрепите передний стабилизатор (6) к передней изогнутой пластине основной рамы (1) двумя болтами M10x57 (35), бол. изогнутыми шайбами Ø10 (36) и колпачковыми гайками M10 (34).

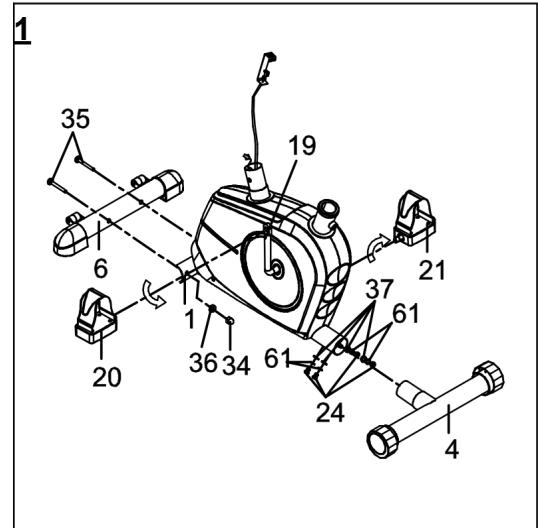
Выкрутите 4 винта M8x15 (24), Ø8 пружинные шайбы (61), и Ø8 изогнутые шайбы (37) из заднего стабилизатора (4).

Затем прикрепите задний стабилизатор (4) к задней изогнутой пластине основной рамы (1) четырьмя болтами M8x15 (24), Ø8 пружинными шайбами (61), и Ø8 изогнутыми шайбами (37), недавно извлеченными из заднего стабилизатора.

Присоедините левую педаль (20) к левому шатуну (19). Зафиксируйте ее, вращая против часовой стрелки при помощи ключей.

Присоедините правую педаль (21) к правому шатуну (19) вращая ее по часовой стрелке.

ЗАМЕЧАНИЕ: Левая и правая педали (20, 21) и шатун (19) помечены буквами "L" и "R" (левая и правая).



2. Установка сиденья и стойки для сиденья.

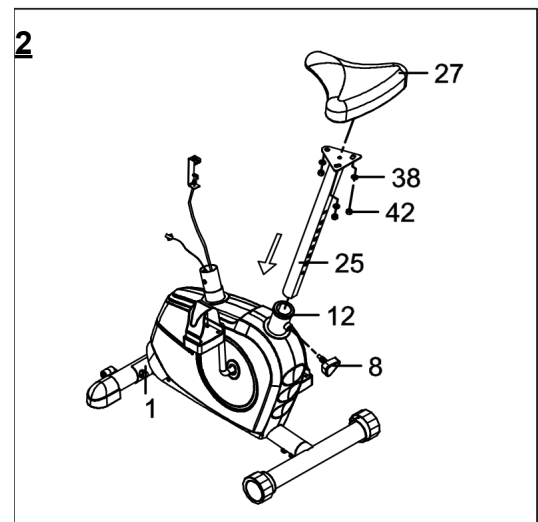
Удалите 3 M8 контргайки (42) и Ø8 шайбы (38) с нижней части седла (27). Затем присоедините седло (27) к пластине в верхней части стойки для седла (25) тремя M8 контргайками (42) и Ø8 шайбами (38) недавно выкрученными.

Вставьте стойку для сиденья (25) в фиксирующую втулку (12) в трубе основной рамы (1), затем присоедините винт регулировки высоты стойки сиденья (8) к трубке основной рамы (1), вращая его по часовой стрелке и зафиксируйте стойку для сиденья (25) в удобном для Вас положении.

Регулировка высоты сиденья:

Поверните кнопку регулировки высоты сиденья (8) против часовой стрелки до тех пор, пока стойка сиденья (25) сможет перемещаться вверх или вниз и выберите нужное Вам положение высоты сиденья.

Зафиксируйте стойку сиденья в выбранном Вами положении, повернув кнопку регулировки высоты сиденья (8) в направлении по часовой стрелке.



3. Установка передней стойки и маховика регулятора натяжения.

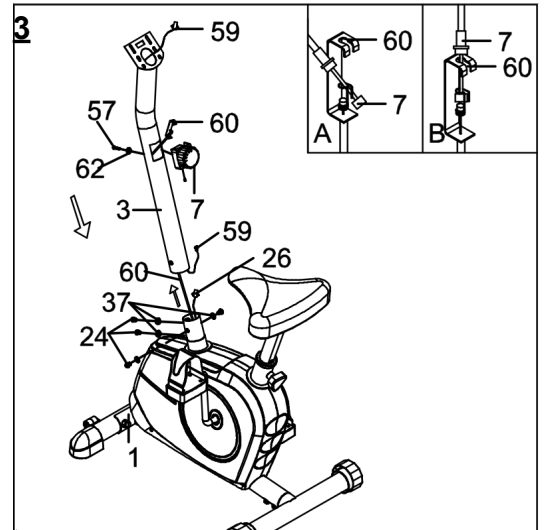
Снимите 4 M8x15 болта (24) и Ø8 изогнутые шайбы (37) с трубки основной рамы (1).

Проденьте натяжной трос (60) сквозь нижнее отверстие рулевой стойки (3) и вытяните его из квадратного отверстия рулевой стойки (3). Подсоедините провод датчика (26) основной рамы (1) к проводу датчика (59) рулевой стойки (3).

Вставьте рулевую стойку (3) в трубку основной рамы (1) и закрепите четырьмя болтами M8x15

(24) и Ø8 изогнутыми шайбами (37), которые Вы ранее сняли.

Снимите винт М5х25 (57) и Ø5 большую изогнутую шайбу (62) с кнопки регулятора натяжения (7). Прикрепите конец кабеля регулятора натяжения (7) к пружинному крюку натяжного троса (60) как показано на рис. А схемы 3. Потяните трос регулятора натяжения (7) и вставьте в щель металлической скобы натяжного троса (60) как показано на рис. В схемы 3. Прикрепите регулятор натяжения (7) к передней Стойке (3) винтом М5х25 (57) и Ø5 большой изогнутой шайбой(62), которые Вы ранее сняли.



4. Установка руля и компьютера.

Удалите 2 винта М8х15 (24) и Ø8 изогнутые шайбы (37) с рулевой стойки (3).

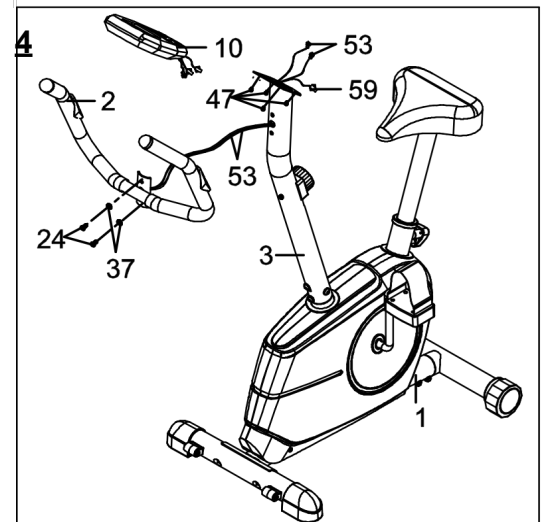
Вставьте провода датчика пульса (53) в отверстие рулевой стойки (3) и вытяните их сверху рулевой стойки (3).

Присоедините руль(2) к рулевой стойке (3)

двумя винтами М8х15 (24) и Ø8 изогнутыми шайбами (37), которые Вы сняли.

Снимите четыре винта М5х10 (47) с компьютера (10).

Соедините сенсор датчика пульса (53) и средний сенсорный датчик (59) с проводами выходящими из компьютера (10). Затем присоедините компьютер (10) в верхней части рулевой стойки (3) четырьмя винтами М5х10 (47), которые Вы сняли.



УХОД

Уборка и чистка

Мытье и чистка велотренажера производится с использованием мягких тканей и моющих средств. Не используйте растворители и абразивные материалы для чистки пластиковых частей тренажера.

Пожалуйста, вытирайте пот каждый раз после тренировки. Будьте осторожны и не допускайте попадания влаги на дисплей компьютера, так как это может быть причиной замыкания и выхода из строя электроники тренажера.

Храните велотренажер, особенно компьютерную консоль подальше от прямых солнечных лучей во избежание поломки дисплея.

Каждую неделю проверяйте на тщательность сборки все сборочные части тренажера и педали.

Хранение

Храните велотренажер в чистом месте, подальше от детей.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОЛОМКИ

ПРОБЛЕМА: Во время тренировки велотренажер качается.

РЕШЕНИЕ: Отрегулируйте по уровню задний стабилизатор.

ПРОБЛЕМА: Компьютер не показывает значений тренировки.

РЕШЕНИЕ: Снимите консоль компьютера и проверьте правильность соединения проводов исходящих из компьютера с проводами, исходящими из рулевой стойки.

РЕШЕНИЕ: Проверьте контакты батарей и их полярность.

РЕШЕНИЕ: Возможно батареи разряжены. Замените батареи.

ПРОБЛЕМА: Не определяется значение пульса или эти показания не корректны.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в подключении проводов датчика пульса к компьютеру.

РЕШЕНИЕ: Для точности измерения показателя пульса, пожалуйста, всегда удерживайте датчики пульса на руле двумя руками.

РЕШЕНИЕ: Удерживайте датчики пульса достаточно плотно. Постарайтесь определить оптимальный уровень давления на сенсоры пульса, для определения значения пульса.

ПРОБЛЕМА: При вращении педалей раздается шум..

РЕШЕНИЕ: В тренажере открутились винты, проверьте и затяните ослабленные винты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Хорошая тренировка состоит из разминки, занятия аэробикой и расслабления. Проводите такие тренировки минимум два – три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. Через несколько месяцев Вы можете увеличить количество тренировок до четырех – пяти раз в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ – любые упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Занятия аэробикой улучшат состояние Ваших легких и сердца. Аэробика задействует крупные мышцы, например: ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью Вашего дневного распорядка.

РАЗМИНКА является важной частью любой тренировки. Она помогает подготовить мышцы к более активным упражнениям, разогревая и растягивая их, улучшая кровообращение и пульс, насыщая кислородом мышцы.

РАССЛАБЛЕНИЕ необходимо в конце тренировки. Повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль и усталость мышц.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.



ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.



РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.





НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи.

Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



РАСТЯЖКА ИКР

Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.

