ПРИМЕЧАНИЕ:
Пожалуйста, полностью прочтите руководство перед началом использования тренажера

Содержание

Предупреждение о безопасности

Металлические крепежные изделия

Инструкция по сборке

Детали

Гарантия

Заказ запасных частей

Модель
NS-40504U

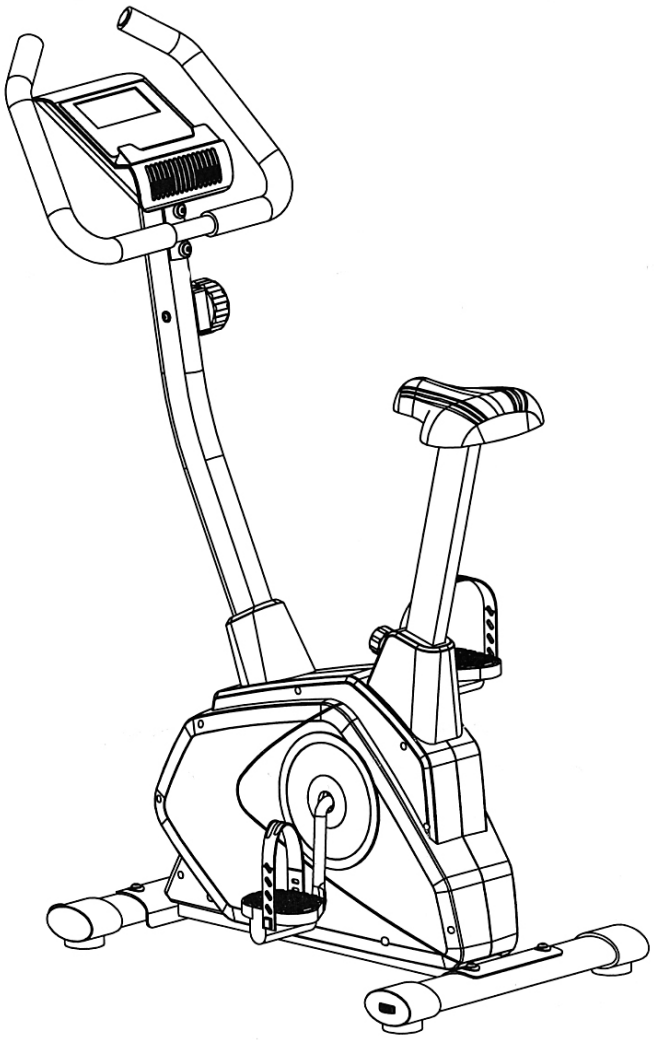
Сохраните руководство на будущее

140915

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

MARCY®

Вертикальный магнитный велотренажер NS-40504U



IMPEX® INC.
2801 S. Towne Ave, Pomona, CA 91766
Tel: (800) 999-8899 Fax: (626) 961-9966
www.impex-fitness.com
support@impex-fitness.com

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ..... 1
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ..... 2
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ ЭТИКЕТОК..... 3
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ 4
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ..... 6
ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ СХЕМА..... 12
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ..... 13
УХОД, ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ..... 14
ЗАМЕЧАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ..... 14
КОМПЬЮТЕР..... 15
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ..... 16
ГАРАНТИЯ..... 18
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ..... 18

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Благодарим Вас за выбор MARCY® Вертикального Магнитного Велотренажера NS-40504U от IMPEX® INC. Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием тренажера. Как производитель, мы стремимся полностью удовлетворять наших клиентов. При возникновении каких-либо вопросов или обнаружении недостающих или поврежденных деталей, мы гарантируем вам полную замену напрямую с нашего завода. Чтобы избежать ненужных задержек, *пожалуйста, позвоните по бесплатному номеру службы поддержки.* Наши специалисты по обслуживанию клиентов окажут вам немедленную помощь.

Бесплатный номер службы поддержки
1-800-999-8899
Пн. - Пт. 9:00 - 17:00 ТСВ
www.impex-fitness.com
support@impex-fitness.com

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

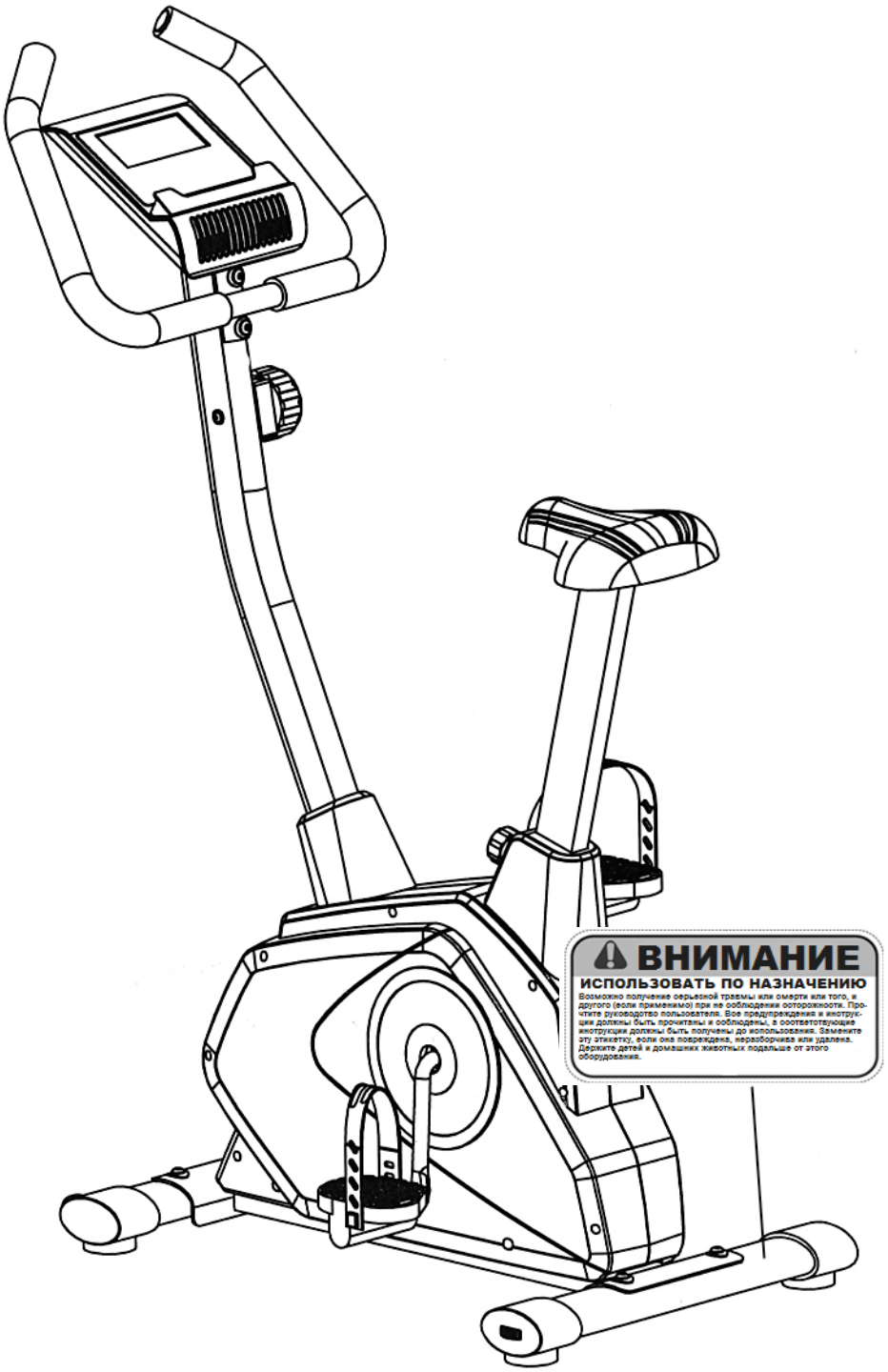
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данный тренажер создан для обеспечения оптимальной безопасности. Тем не менее, некоторые меры предосторожности необходимо соблюдать всякий раз, когда вы управляете какой-либо частью тренажера. Перед сборкой или управлением устройством обязательно полностью прочтите все руководство. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. **Не разрешайте детям и животным подходить к тренажеру. НЕ оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажером.**
2. Только один человек должен единовременно использовать тренажер.
3. Если у пользователя возникают головокружение, тошнота, боль в груди или какие-либо другие аномальные симптомы, немедленно прекратите тренировку. НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
4. Установите машину на чистую ровную поверхность. НЕ используйте машину рядом с водой или на улице.
5. Держите руки вдали от движущихся частей.
6. Во время тренировки всегда носите соответствующую одежду для тренировки. НЕ носите халаты или другую одежду, которая может попасть в машину. При использовании машины также требуется беговая или аэробная обувь.
7. Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. НЕ используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте вокруг тренажера острые предметы.
9. Люди с ограниченными возможностями не должны пользоваться тренажером без участия квалифицированного лица или врача.
10. Перед началом тренировки всегда делайте упражнения на растяжку, чтобы правильно разогреться.
11. Никогда не используйте тренажер, если он работает неправильно.
12. Прочтите все предупреждения, размещенные на велотренажере.
13. Осмотрите велотренажер на предмет изношенных или незакрепленных деталей перед использованием. Перед использованием затяните / замените все ослабленные или изношенные компоненты.
14. Следует проявлять осторожность при монтаже или демонтаже велотренажера.
15. **Этот велотренажер предназначен только для конечного потребителя и для домашнего использования.**

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА ИЛИ ЛИЦ С РАНЕЕ СУЩЕСТВОВАВШИМИ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОМ. IMPEX INC. НЕ НЕСЕТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ ИМУЩЕСТВУ УЩЕРБ, ПРИЧИНЕННЫЙ ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ПРОДУКТА. СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.

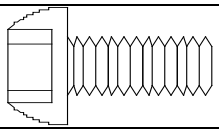
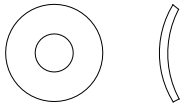
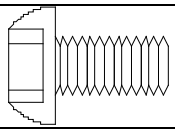
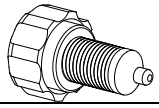
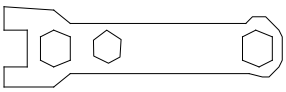
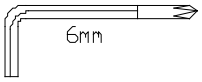
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫХ ЭТИКЕТОК



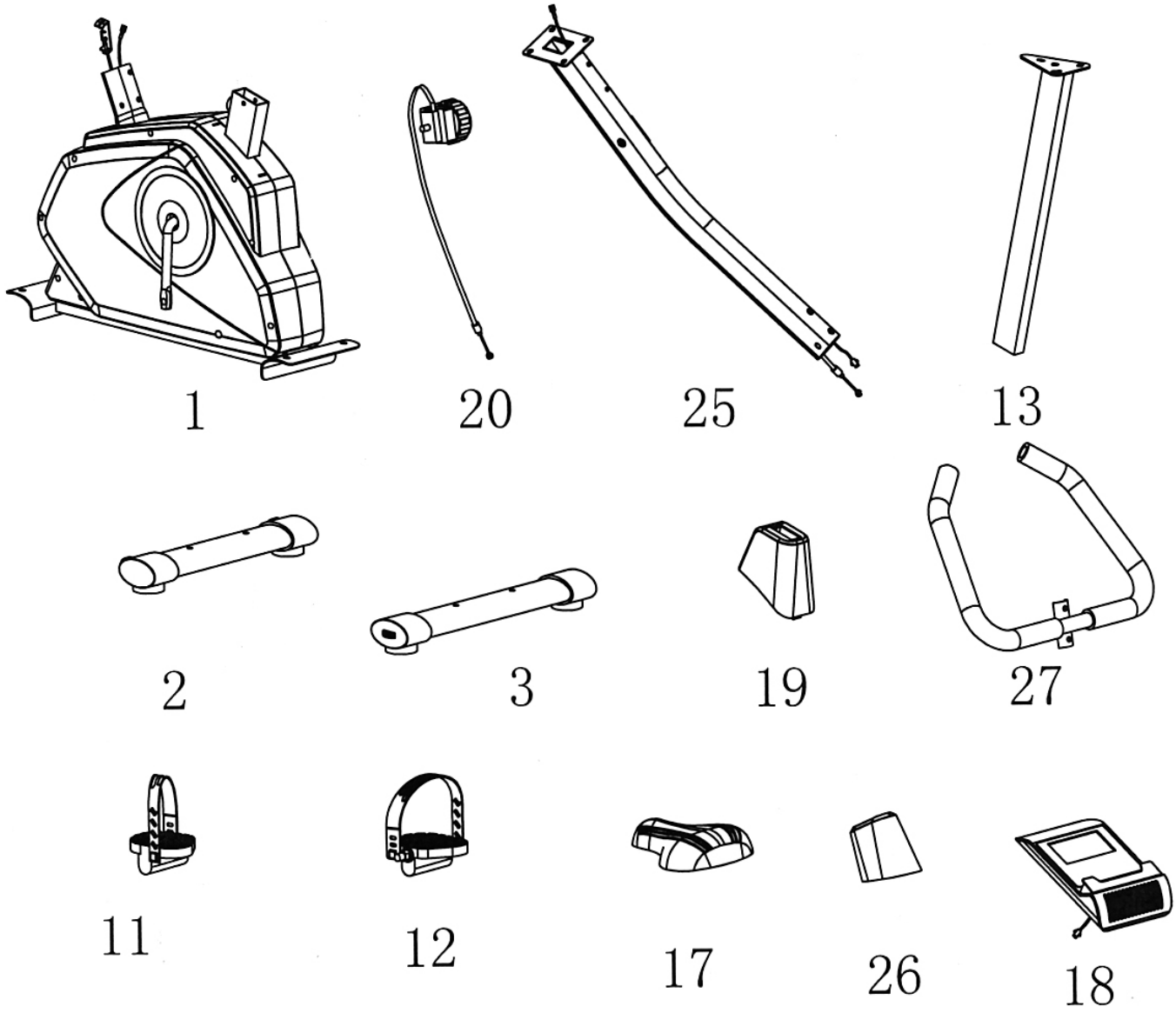
Указанный здесь предупреждающий знак помещен на задний стабилизатор. Если этикетка отсутствует или неразборчива, обратитесь в службу поддержки по телефону 1-800-999-8899 для замены. Разместите этикетку в указанном месте.

МЕТАЛИЧЕСКИЕ КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ

NOTE: The following parts are not drawn to scale. Please use your own ruler to measure the size.

№	Наименование	Кол-во	Обозначение
6	Болт с внутренним шестигранником M8 x ¾”	6	
7	Лекальная шайба Ø ⅝”	8	
8	Плоская шайба Ø ⅝”	2	
9	Болт с внутренним шестигранником M8 x ⅝”	4	
10	Ручка эксцетрикового зажима	1	
	Крестовой ключ	1	
	Шестигранный ключ L6	1	

УЗЛЫ ДЛЯ СБОРКИ

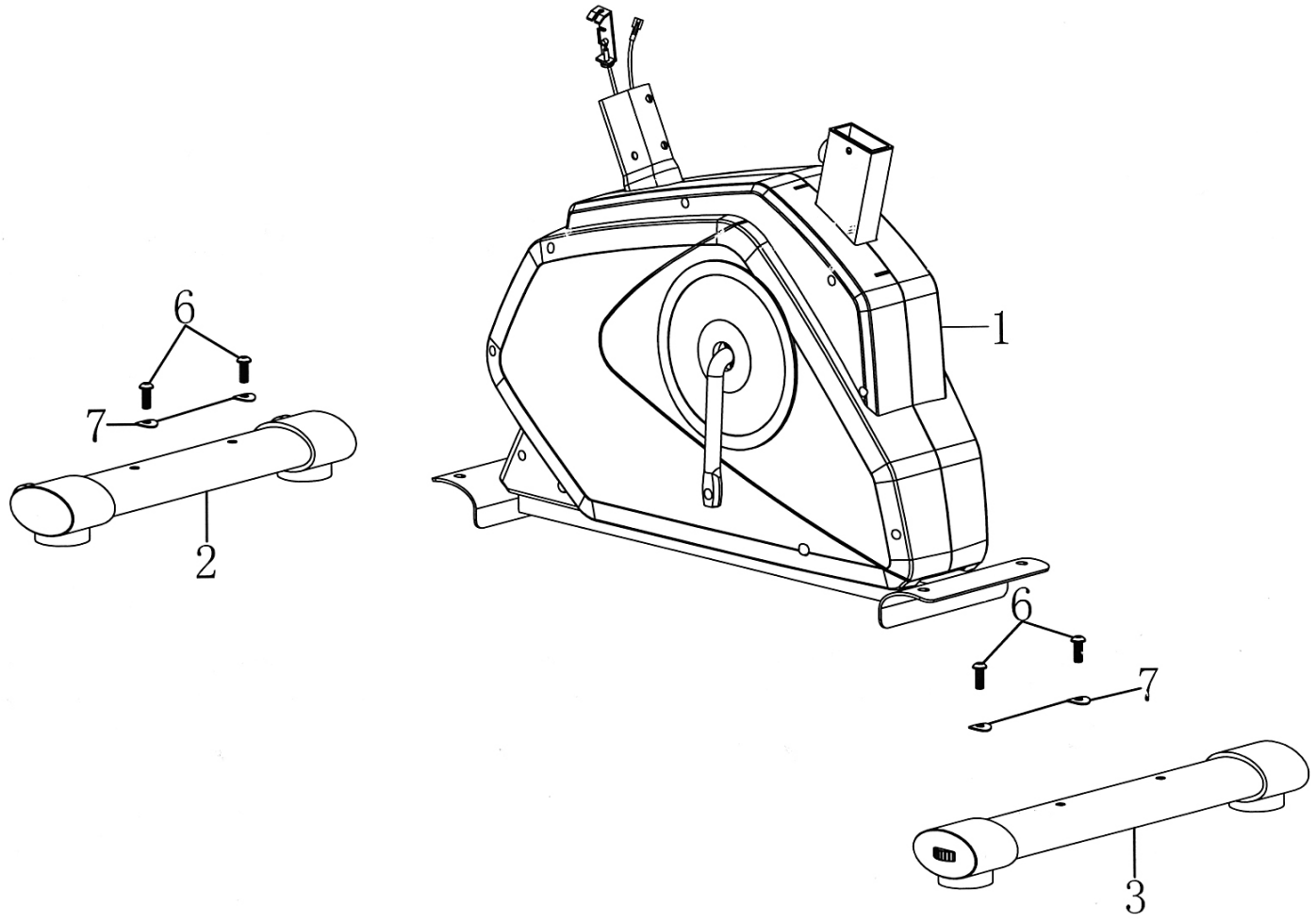


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

- **Инструменты, необходимые для сборки тренажера: один крестовой ключ и шестигранный ключ, поставляемые производителем.**
- **ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно рекомендуется, чтобы два или более человека собрали данный тренажер во избежание возможной травмы.**

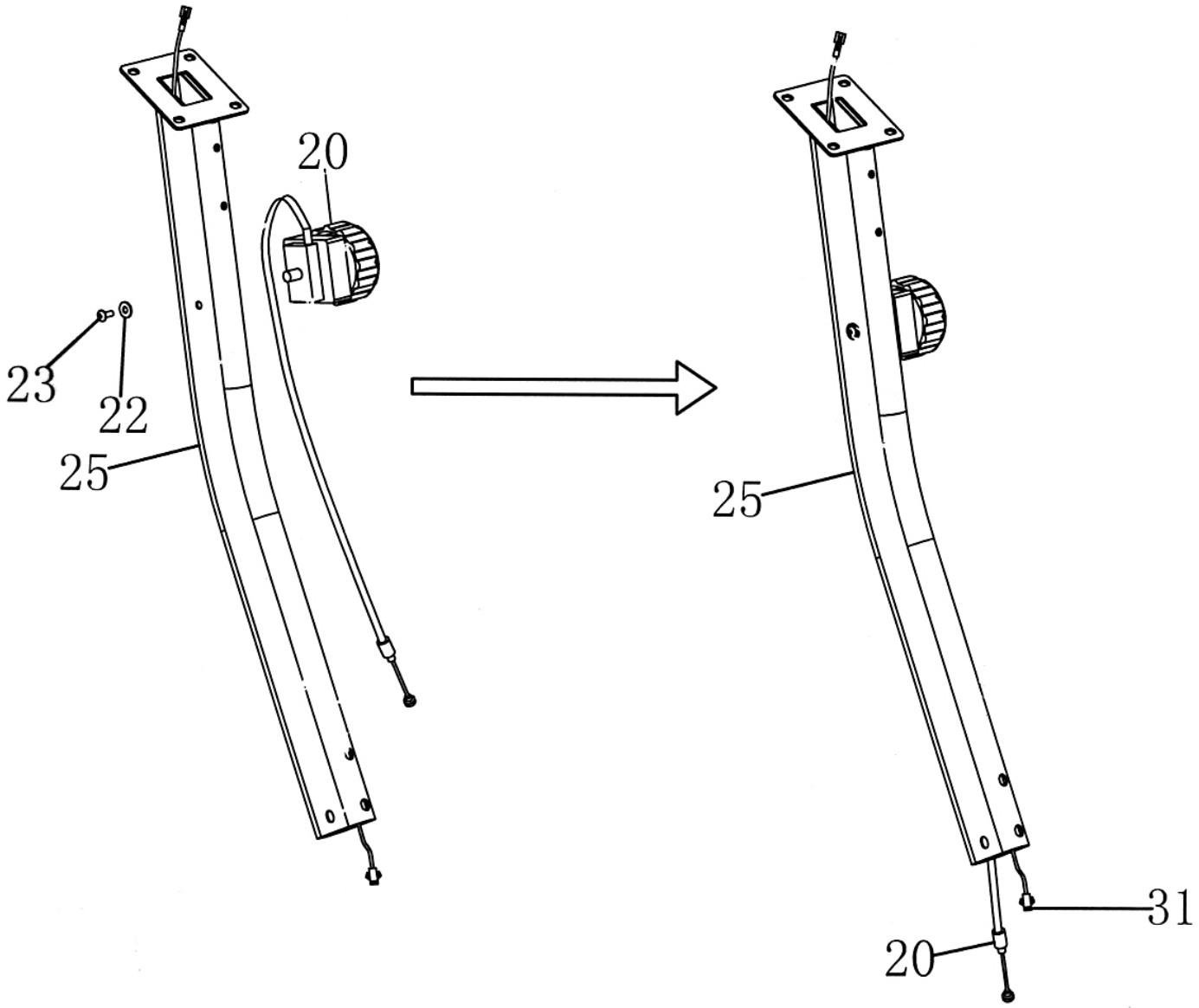
ШАГ-1

А.) Прикрепите передний стабилизатор (#2) к основной раме (#1). Закрепите его двумя болтами с внутренним шестигранником M8 x ¾” (#6) и двумя лекальными шайбами Ø ⅝” (#7).
В.) Прикрепите задний стабилизатор (#3) к основной раме (#1). Закрепите его двумя болтами с внутренним шестигранником M8 x ¾” (#6), и двумя лекальными шайбами Ø ⅝” (#7).



ШАГ-2

A.) Снимите натяжной винт (#23) и плоскую шайбу Ø ½” (#22) с регулятора натяжения (#20).
B.) Введите верхний натяжной кабель (#20) через отверстие на передней стойке (#25) до конца передней стойки.
C.) Вставьте ручку натяжения в отверстие и закрепите ее натяжным винтом (#23) и плоской шайбой Ø ½” (#22).



ШАГ-3

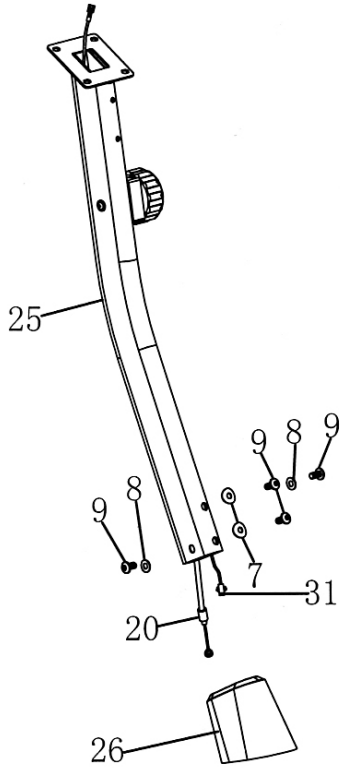
A.) ПРИМЕЧАНИЕ: Для удержания передней стойки (#25) при подключении кабелей и проводов может потребоваться дополнительная помощь.

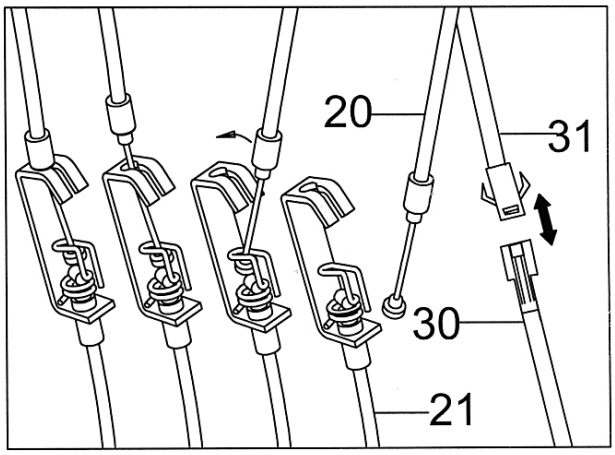
B.) Вставьте переднюю стойку (#25) через переднюю крышку (#26) и прикрепите к основной раме (#1). Подключите верхний провод компьютера (#31) от нижней части передней стойки к нижнему проводу компьютера (#30) от основной рамы.

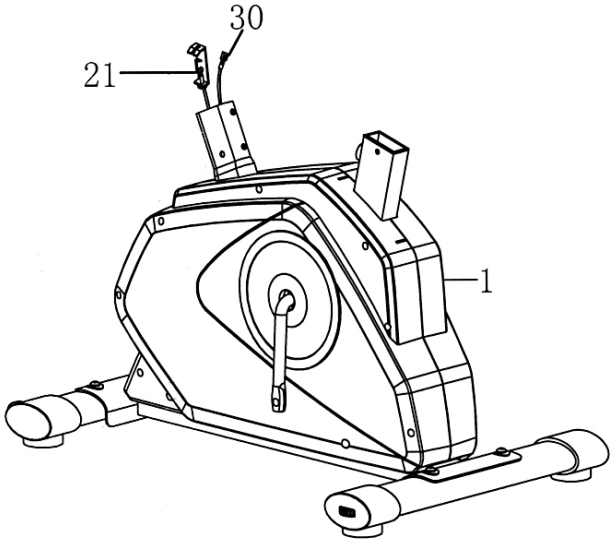
C.) Извлеките разъем натяжения из верхнего натяжного кабеля (#20) и протяните его через отверстием на держателе разъема на нижнем натяжном кабеле (#21). Потяните верхний натяжной кабель вверх и проведите провод через гнездо на кронштейне.

D.) Снимите верхний натяжной кабель, чтобы крепеж плотно держался на верхней части кронштейна.

E.) Прикрепите переднюю стойку к основной раме четырьмя болтами с внутренним шестигранником M8 x ⅝” (#9), двумя плоскими шайбами Ø ⅝” (#8) с обеих сторон, и двумя лекальными шайбами Ø ⅝” (#7) с обеих сторон передней стойки.

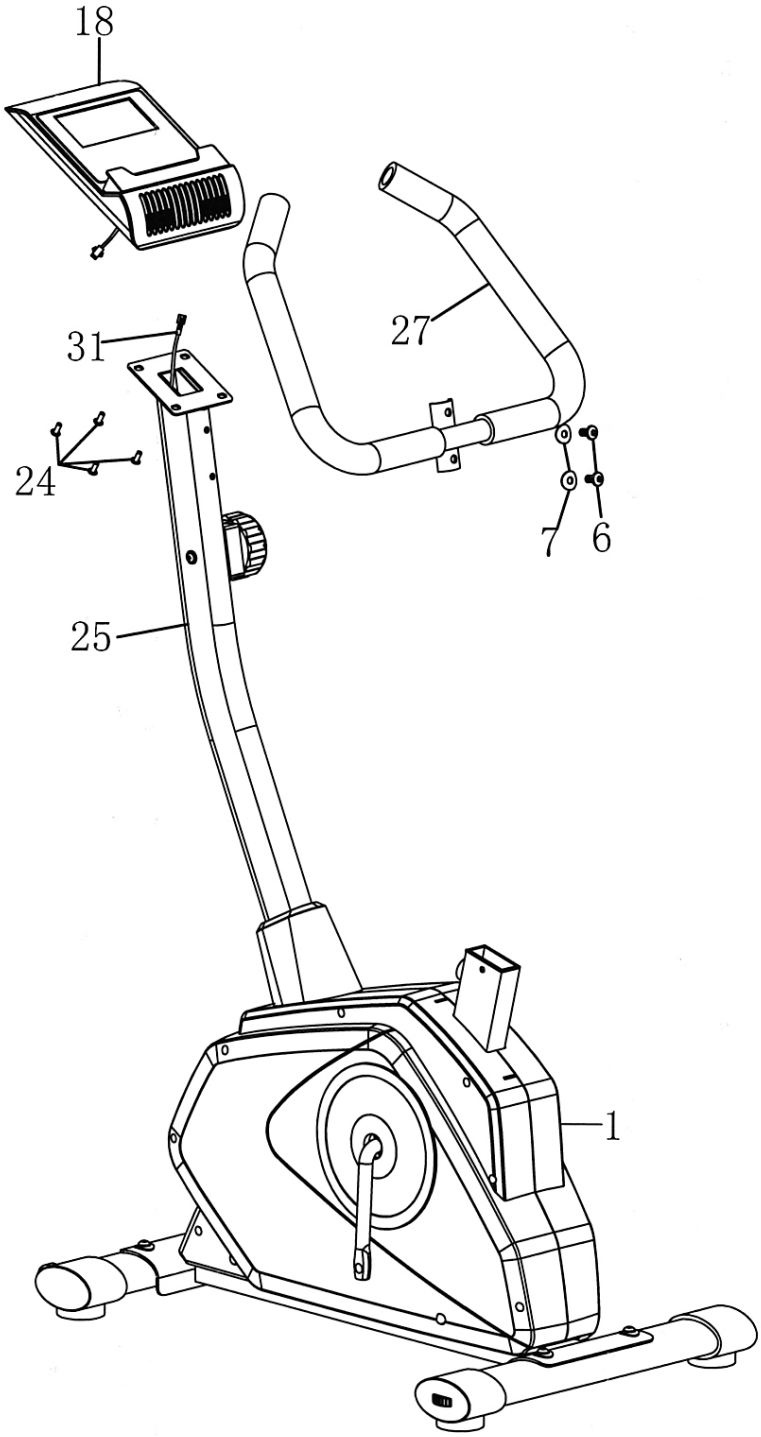






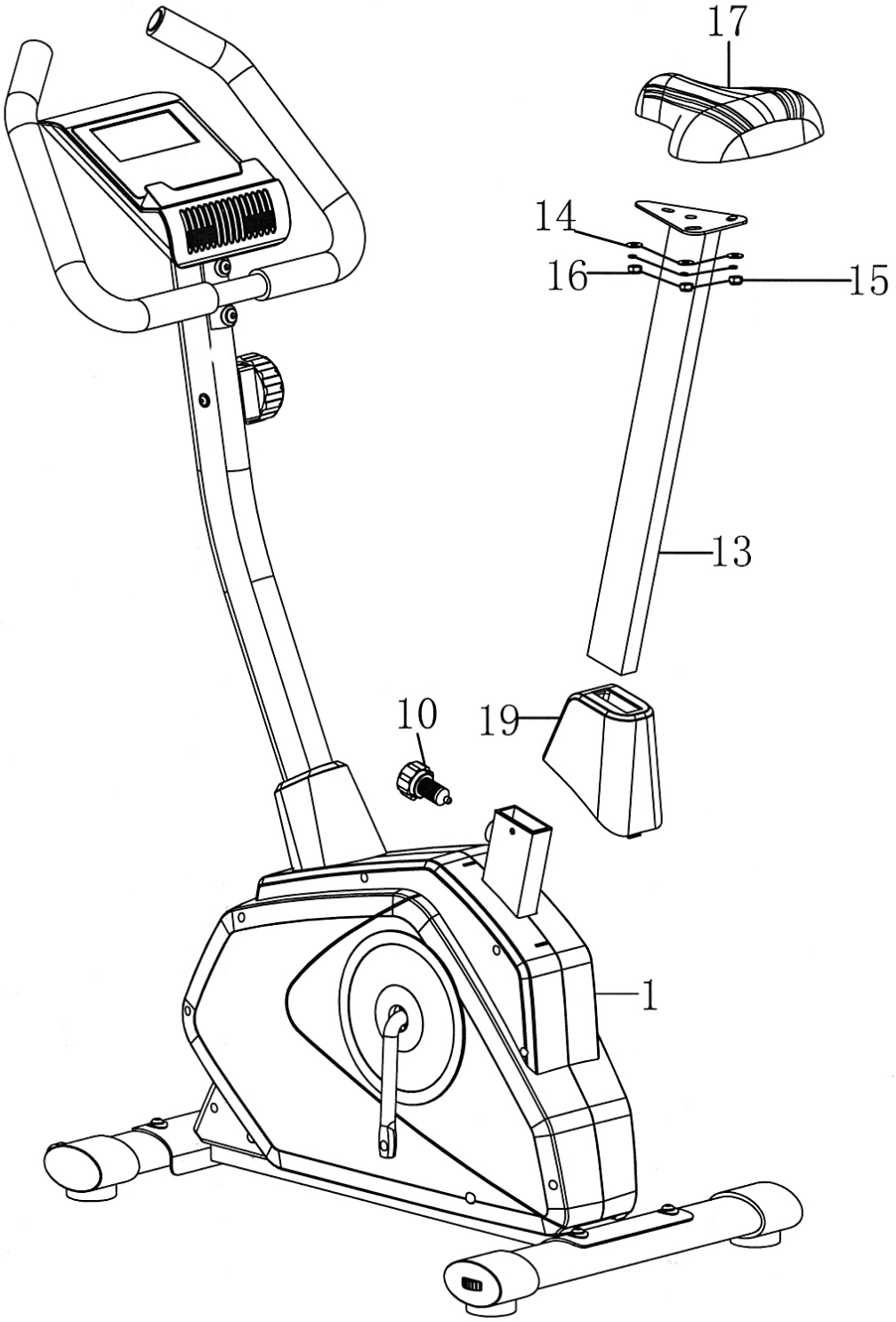
ШАГ-4

A.) Присоедините руль (#27) к передней стойке (#25). Закрепите его двумя болтами с внутренним шестигранником M8 x ¾” (#6) и двумя лекальными шайбами Ø ⅝” (#7).
B.) Снимите четыре винта Philips M5 x ½” (#24) с компьютера.
C.) Подключите провод компьютера (#18) к верхнему проводу компьютера (#31) на передней стойке.
D.) Вставьте компьютер на кронштейн на передней стойке. Закрепите его четырьмя винтами.



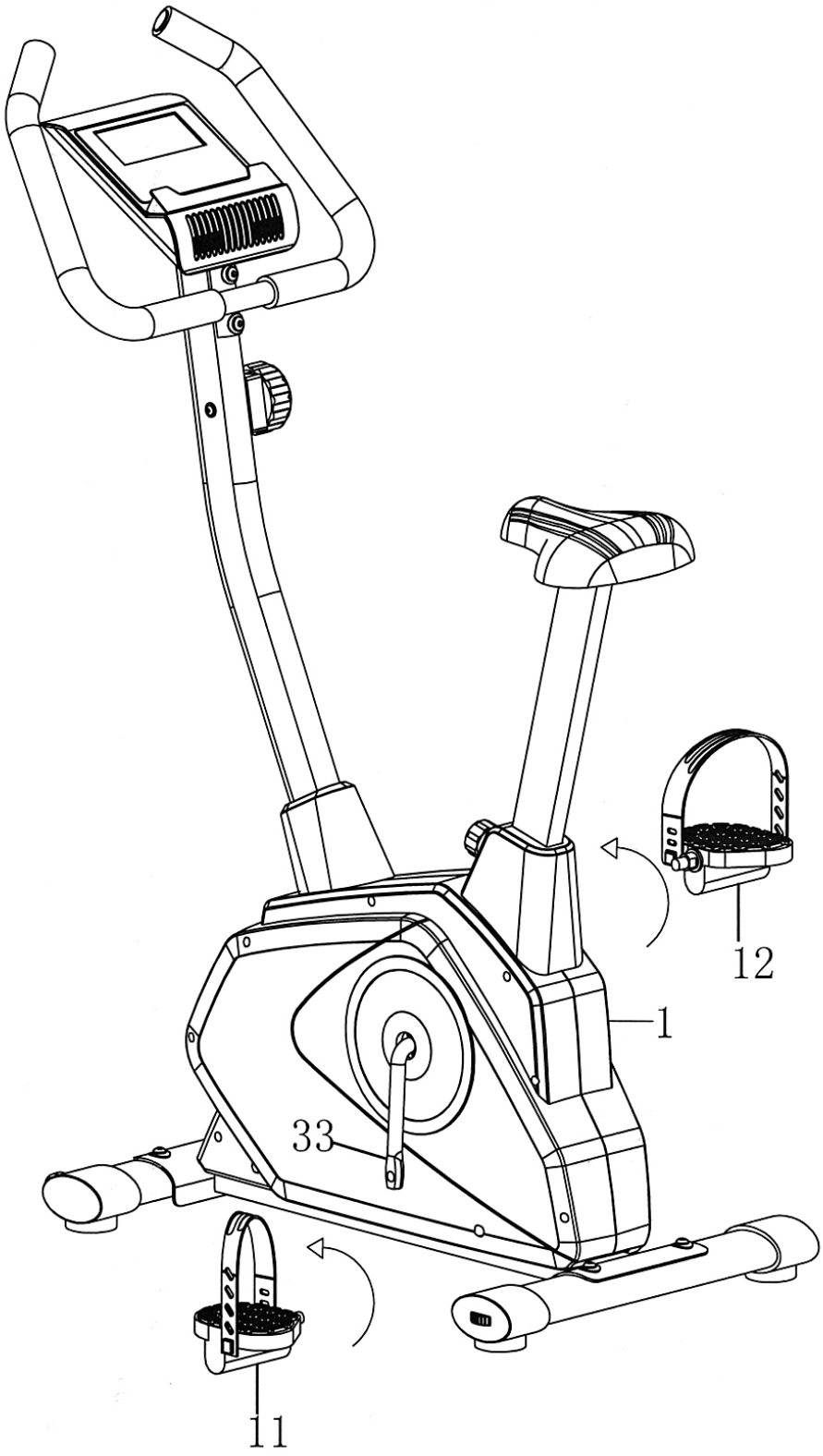
ШАГ-5

A.) Отвинтите три плоские шайбы Ø ⅝” x Ø ⅜” (#14), три контршайбы Ø ⅜” (#15) и три авиагайки M8 (#16) от сиденья (#17).
B.) Прикрепите сиденье (#17) к седлодержателю (#13). Закрепите его тремя плоскими шайбами Ø ⅝” x Ø ⅜” (#14), тремя контршайбами Ø ⅜” (#15) и тремя авиагайками (#16).
C.) Установите сиденье (#19) на седлодержатель снизу. Вставьте седлодержатель в отверстие на главной раме (#1). Вставьте ручку эксцетрикового зажима (#10) в отверстие на седлодержателе, чтобы надежно зафиксировать его на желаемой высоте.

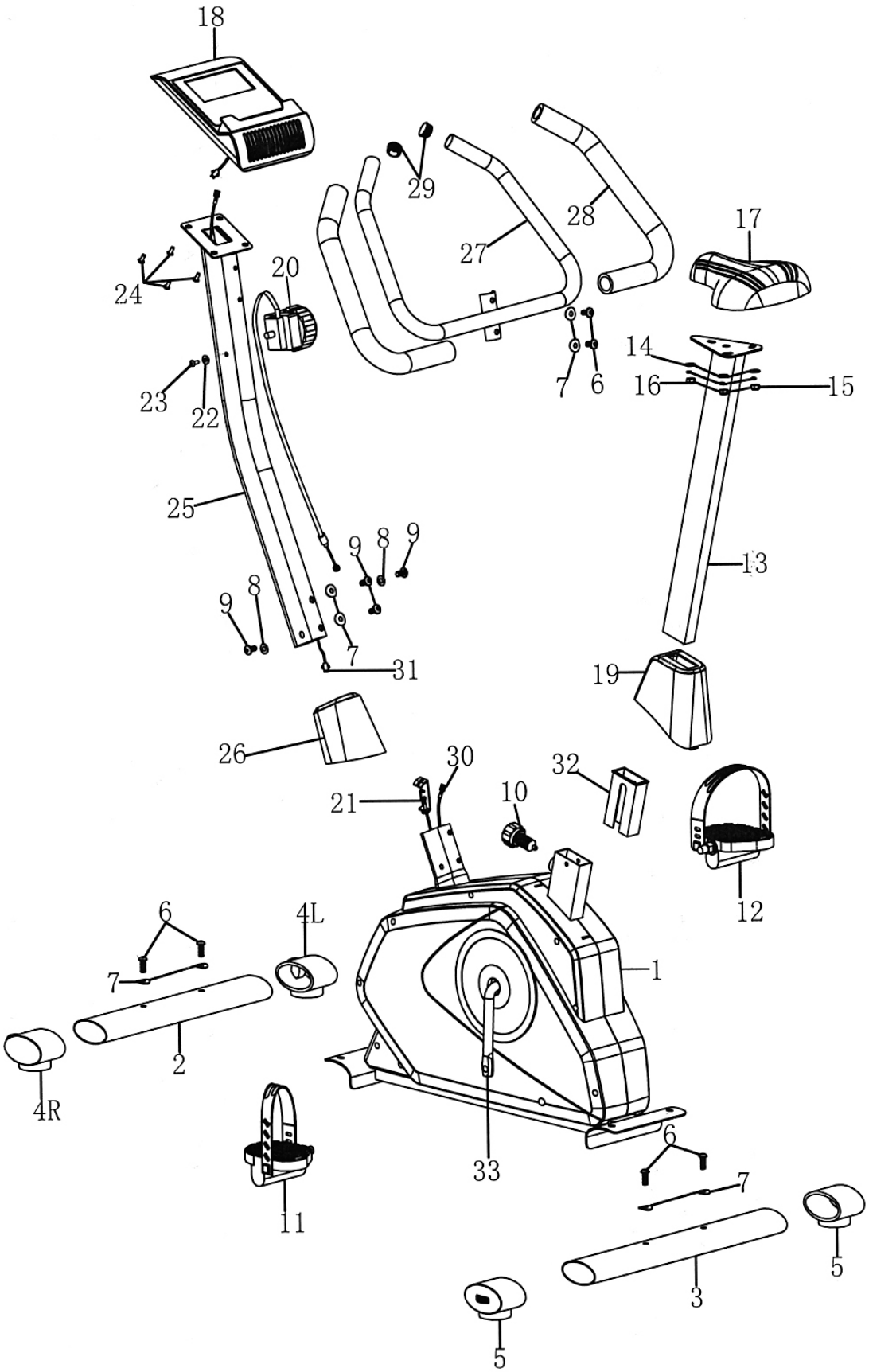


ШАГ-6

A.) Вверните левую педаль (#1) против часовой стрелки в шатун (#33).
B.) Вверните правую педаль (#12) по часовой стрелке в шатун с другой стороны.



ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ СХЕМА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ NS-40504U

№	НАИМЕНОВАНИЕ	СПЕЦ.	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Задний стабилизатор		1
4 L/R	Колпачок переднего стабилизатора L/R		1/1
5 L/R	Колпачок заднего стабилизатора L/R		1/1
6	Болт с внутренним шестигранником	M8 x ¾”	6
7	Лекальная шайба	Ø ⅝”	8
8	Плоская шайба	Ø ⅝”	2
9	Болт с внутренним шестигранником	M8 x ⅝”	4
10	Ручка эксцетрикового зажима		1
11	Левая педаль		1
12	Правая педаль		1
13	Седлодержатель		1
14	Плоская шайба	Ø ⅝” x Ø ⅜”	3
15	Контршайба	Ø ⅜”	3
16	Авиагайка	M8	3
17	Сиденье		1
18	Компьютер		1
19	Крышка седлодержателя		1
20	Ручка натяжения/Верхний натяжной кабель		1
21	Нижний натяжной кабель		1
22	Плоская шайба	Ø ½”	1
23	Винт ручки натяжения	M5 x ¾”	1
24	Винт Philips	M5 x ½”	4
25	Передняя стойка		1
26	Крышка передней стойки		1
27	Руль		1
28	Поролоновая грипса руля		2
29	Колпачок ручки		2
30	Нижний провод компьютера		1
31	Верхний провод компьютера		1
32	Втулка		1
33	Шатун		1

УХОД, ЭКСПЛУАТАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

1. Осматривайте и затягвайте все детали каждый раз, когда вы используете тренажер. Немедленно замените изношенные детали.
2. Тренажер можно очистить с помощью влажной ткани и мягкого неабразивного моющего средства. Не используйте растворители.
3. Храните тренажер в помещении. Избыточная влажность и вода могут вызвать ржавчину на раме.
4. Тренажер должен находиться на расстоянии не менее 24 дюймов от стены и/или любых других предметов, таких как мебель, чтобы обеспечить безопасный доступ и прохождение вокруг машины.
5. Во избежание возможных травм при перемещении машины требуется помощь двух или более человек.
6. Инструкции по утилизации – оборудование можно безопасно разобирать и утилизировать без необоснованных опасностей. Обратитесь в местное агентство по утилизации относительно деталей.
7. **Максимальный вес пользователя 300 фунтов.**
8. **Размеры в сборе: 36” x 20” x 49.25”**

ЗАМЕЧАНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

РЕГУЛИРОВКА

1. С помощью ручки натяжения на передней стойке настройте сопротивление во время упражнений.
2. Высота сиденья может регулироваться на 9 различных диапазонов в пределах от 26,5 дюймов до 36,5 дюймов с шагом в 1 ½ дюйм.

ТРАНСПОРТИРОВКА

У тренажера имеется пара роликовых концевых крышек на переднем стабилизаторе. Чтобы переместить, аккуратно удерживая, наклоните тренажер вперед и катите.

КОМПЬЮТЕР

АВТОМАТИЧЕСКИЙ СТАРТ / ОСТАНОВКА

Когда начинается тренировка, монитор автоматически включается и отображает прогресс. Когда тренировка останавливается, монитор автоматически выключается через 4 минуты, чтобы сэкономить энергию.

MODE (РЕЖИМ)-

1. Нажмите кнопку “MODE” (РЕЖИМ), чтобы автоматически сканировать время, скорость, расстояние, калории и полный пробег каждые 4 секунды.
2. Когда компьютер находится в режиме сканирования, нажмите кнопку “MODE” (РЕЖИМ), чтобы выбрать функцию время, расстояние или калории.

SET (ВВОД)-

Нажмите кнопку SET (ВВОД), чтобы установить значения времени, расстояния или калорий для целевых упражнений.

RESET (СБРОС)-

Нажмите кнопку RESET (СБРОС), чтобы сбросить значения времени, расстояния или калорий до нуля.

ЭКРАН:

Время	Отображает истекшее время. Максимальное значение - до 99ч59мин.
Скорость	Отображает текущую скорости в милях в час.
Расстояние	Отображает пройденное расстояние в милях. Макс. значение - 99,99 мили.
Калории	Отображает расход калорий в кал.
(ODO) Одометр	Отображает накопленное расстояния от предыдущих и текущих упражнений. Максимальное значение - 9999 миль.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙ:

1. Всегда покупайте правильный размер и класс батарей, наиболее подходящий для предполагаемого использования.
2. Заменяйте все батареи комплекта одновременно.
3. Перед установкой аккумулятора очистите контакты аккумулятора и устройства.
4. Убедитесь, что батареи установлены в правильной полярности (+ и -).
5. Извлеките батареи из оборудования, если они не используются длительное время.
6. Немедленно извлеките использованные батареи.
7. Для компьютера используются две батареи 1,5 В (АА). Батареи не входят в комплект поставки.
8. Если изображение нечеткое или появились только частичные сегменты, извлеките батареи и подождите 15 секунд перед их повторной установкой.
9. Срок службы батареи составляет ок. 3 месяца при нормальном использовании.
10. **При удалении батареи все функциональные значения сбрасываются до нуля.**

Внимание:

Обратите внимание, что все значения на этом компьютере приблизительны, и они предназначены только для сравнения. Не используйте эти значения для какой-либо медицинской или реабилитационной цели.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

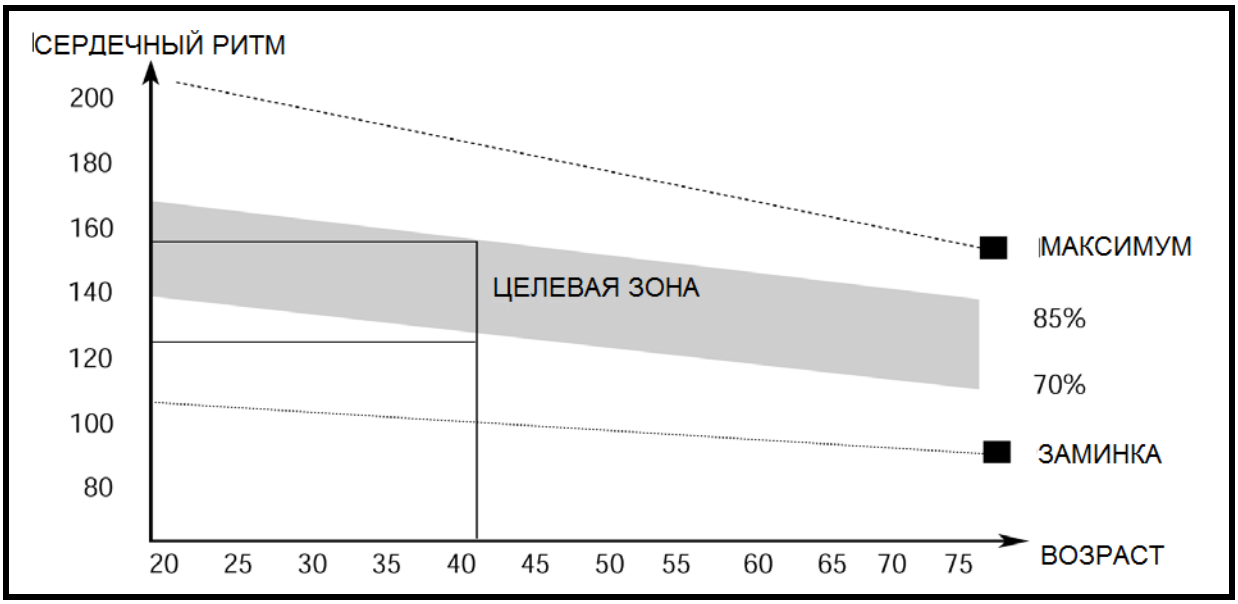
Использование **МАГНИТНОГО ВЕЛОСИПЕДА** предоставит вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет вам сбросить вес.

1. Фаза разминки

Данный этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на правильную работу. Это также уменьшит риск судорог и мышечных травм. Целесообразно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение должно проводиться примерно 30 секунд, не растягивайте мышцы насильно или рывками -если это больно, остановитесь.

2. Фаза тренировки

Это этап, на котором вы прилагаете усилия. После регулярного использования мышцы в ногах станут более гибкими. Работайте со своим целевым ритмом сердца, но очень важно поддерживать устойчивый темп на всем протяжении тренировки. Скорость работы должна быть достаточной для того, чтобы увеличить пульс в пределах целевой зоны, показанной на графике ниже.



Данная фаза должна длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают примерно с 15-20 минут

3. Фаза заминки

Данный этап должен позволить вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам расслабиться. Повторите упражнения для разминки, например, уменьшите темп, выполняйте примерно 5 минут. Необходимо повторить упражнения на растяжку, не забывая, что не следует растягивать мышцы насильно или рывками.
По мере обретения хорошей физической формы, вам, возможно, придется тренироваться дольше и тяжелее. Целесообразно тренироваться по крайней мере три раза в неделю и, по возможности, равномерно распределять ваши тренировки в течение всей недели.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Чтобы тонизировать мышцы, находясь на вашем магнитном тренажере, вам нужно будет установить достаточно высокое сопротивление. Это усилит нагрузку на мышцы ног и, возможно, вы не можете тренироваться столько, сколько хотите. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить свою программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно во время разминки и заминки, но к концу фазы тренировки вы должны увеличить сопротивление, чтобы ваши ноги работали сильнее. Вам нужно будет уменьшить скорость, чтобы сохранить сердечный ритм в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы приложили. Чем тяжелее и дольше вы работаете, тем больше калорий вы будете сжигать. Фактически это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница только в конечной цели.

IMPEX® INC.

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ

IMPEX Inc. ("IMPEX®") гарантирует, что данное изделие не имеет дефектов изготовления и материалов при нормальном использовании и условиях эксплуатации, в течение двух лет с даты покупки, указанной на раме. Данная гарантия распространяется только на первоначального покупателя. Обязательства Impex по данной гарантии ограничиваются заменой или ремонтом, по выбору Impex.

Все возвраты должны быть предварительно согласованы с IMPEX. Предварительное разрешение может быть получено во время звонка в отдел обслуживания клиентов IMPEX по номеру 1-800-999-8899. Все транспортные расходы для возврата продукции на IMPEX должны быть оплачены клиентом. Настоящая гарантия не распространяется на какой-либо продукт или повреждение продукта, вызванное или связанное с повреждением, злоупотреблением, неправильным использованием, неправильным или ненормальным использованием или ремонтом, не предоставленным уполномоченным сервисным центром IMPEX, или продуктами, предназначенными для коммерческой или арендной цели. Никакие другие гарантии помимо специально указанных выше не санкционированы IMPEX.

IMPEX не несет ответственности за косвенные, специальные или сопутствующие убытки, вытекающие или возникающие в связи с использованием или работой продукта или другим ущербом в отношении любых экономических потерь, потери имущества, потери доходов или прибыли, потери владения или пользования, затраты на перемещение, установку или другие косвенные убытки или любые и тому подобное. Некоторые штаты не допускают исключения или ограничения ответственности за случайные или косвенные убытки. Соответственно, вышеуказанное ограничение может к вам не относиться.

Гарантия, предоставленная по настоящему документу, заменяет собой любые другие гарантии, и любые подразумеваемые гарантии товарности или коммерческой годности для определенной цели ограничены по своему объему и продолжительности условиями, изложенным в настоящем документе. В некоторых штатах не допускаются ограничения продолжительности подразумеваемой гарантии. Соответственно, вышеуказанное ограничение может к вам не относиться.

Эта гарантия дает вам определенные юридические права. Вы также можете иметь другие права, которые изменяются в зависимости от государства. Регистрируйтесь онлайн на www.impex-fitness.com

IMPEX® INC.
2801 S. Towne Ave.
Pomona, CA 91766

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ДЕТАЛЕЙ

Запасные части можно заказать, позвонив в наш отдел обслуживания клиентов по бесплатному номеру тел. **1-800-999-8899** в рабочее время: с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по тихоокеанскому стандартному времени.

support@impex-fitness.com

При заказе запасных частей всегда указывайте следующую информацию.

1. Модель
2. Описание деталей
3. Номер детали
4. Дата покупки