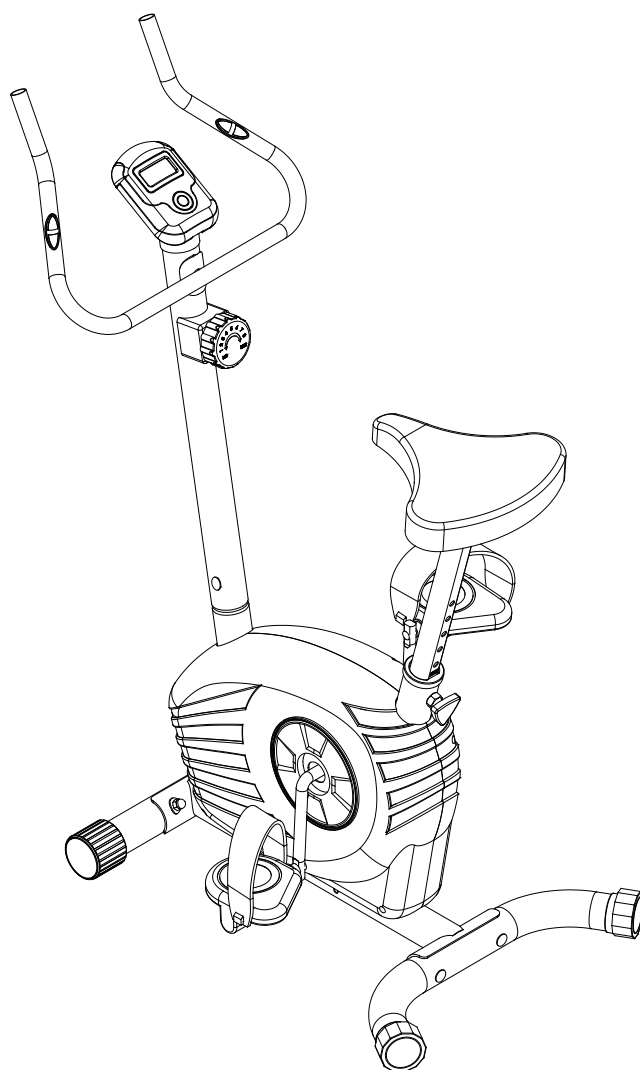




ВЕЛОТРЕНАЖЁР

Артикул: В5080

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2-3
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ	4-6
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	7-8
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	9-10
ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ	11

Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

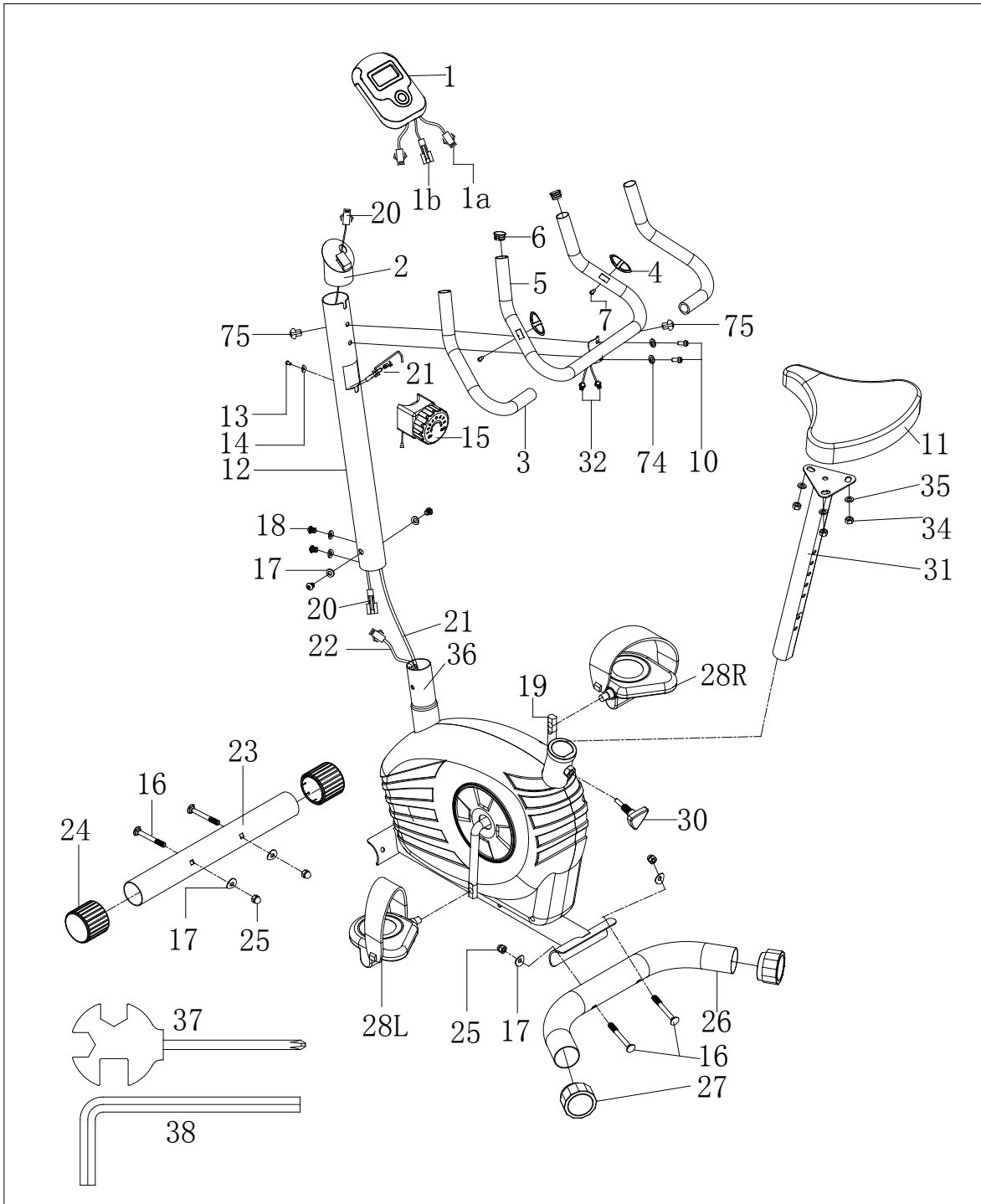
Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажёра:

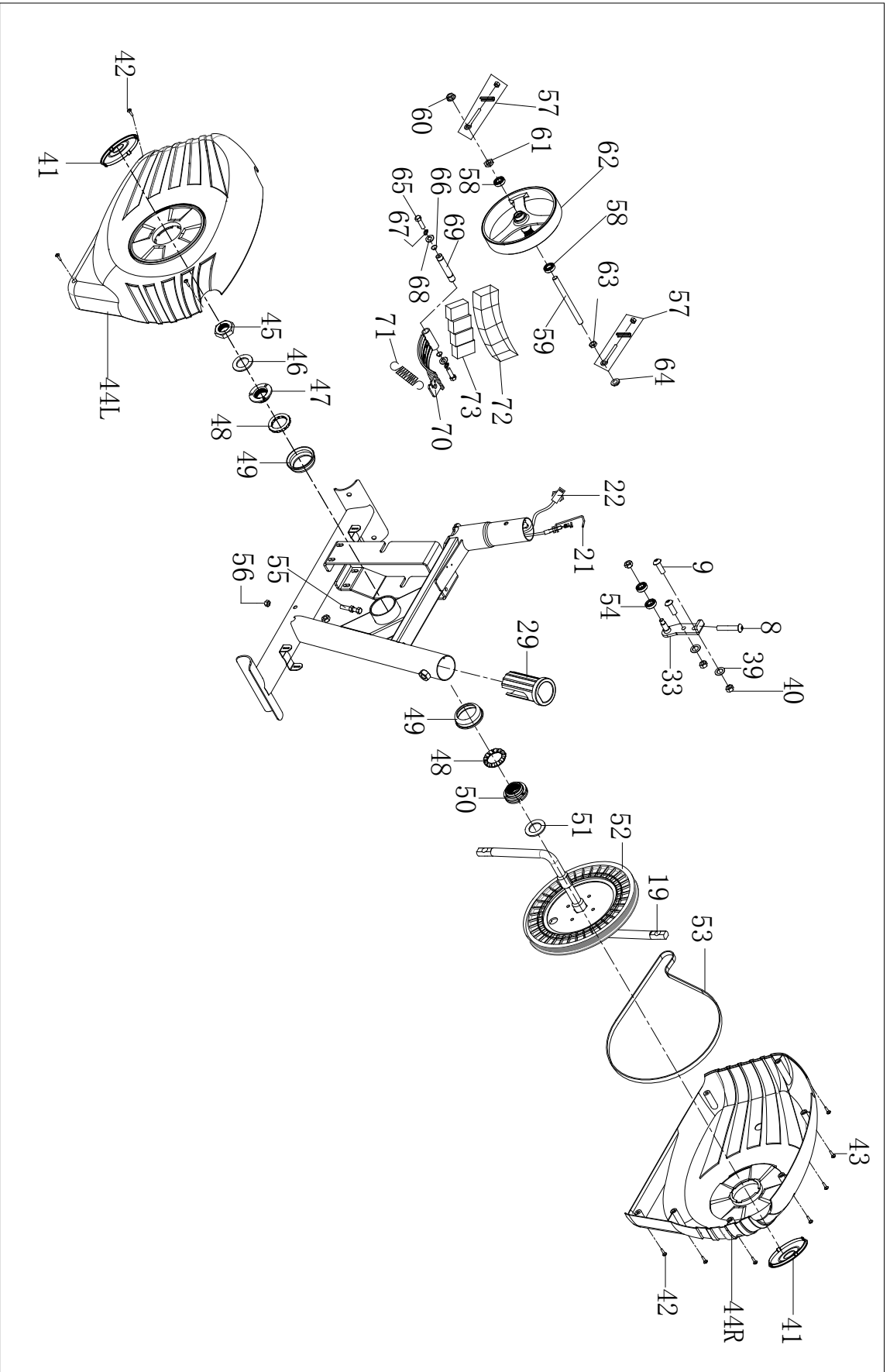
1. При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в руководстве.
2. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении.
3. Собирайте и используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Избегайте попадания влаги на тренажёр.
4. Положите под тренажёр специализированное покрытие (например, резиновый коврик, деревянную доску и др.) для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
5. Перед началом тренировки уберите от тренажёра все посторонние предметы в радиусе 2 метров.
6. При сборке и замене каких-либо деталей тренажёра используйте только те инструменты, которые входят в комплект или подходят непосредственно для вашего тренажёра. Каждый раз после окончания тренировки протирайте тренажёр. Не используйте агрессивные чистящие средства для чистки оборудования.
7. Неправильное использование тренажёра и чрезмерная физическая нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. На основании ваших физических данных и здоровья он определит максимально допустимые показатели (пульс, мощность, продолжительность тренировки и т.д.), с которыми вам разрешается работать. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
8. Перед началом тренировки убедитесь в исправности тренажёра. При замене необходимых деталей используйте только оригинальные запасные части тренажёра.
9. Данный тренажёр может быть использованным одновременно только одним человеком.
10. Надевайте подходящую спортивную одежду и обувь для занятий на тренажёре.
11. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
12. Детям и людям с ограниченными физическими способностями разрешается работать с тренажёром исключительно в присутствии человека, который может оказать помощь или дать совет.
13. С увеличением скорости повышается мощность тренажёра, и наоборот.

Тренажёр оборудован специализированной регулировочной ручкой, с помощью которой вы можете настроить сопротивление тренажёра.

14. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
15. Необходимо соблюдать осторожность при подъёме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обратитесь за помощью в случае необходимости.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ:





№п/п	Наименование	Кол-во	№п/п	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1	39	Шайба D8*Ø18X1.5	2
2	Держатель консоли	1	40	Нейлоновая гайка M8	3
3	Поролоновая накладка	2	41	Заглушка	2
4	Пульсометр	2	42	Винт ST4.2X19	4
5	Поручень	1	43	Винт ST4.2X19	5
6	Заглушка	2	44	Защитная крышка цепи (лев./прав.)	2
7	Винт ST4.2X19	2	45	Гайка	1
8	Болт M8X30	1	46	Шайба	1
9	Болт M8X19	1	47	Гайка №2	1
10	Болт M8X25	2	48	Шариковый подшипник	2
11	Сидень	1	49	Втулка	2
12	Опорная стойка	1	50	Гайка №1	1
13	Винт M5	1	51	Шайба	1
14	Изогнутая шайба D6	1	52	Шкив для приводного ремня	1
15	Натяжной трос	1	53	Приводной ремень	1
16	Каретный болт M8X60	4	54	Подшипник 6000zz	2
17	Изогнутая шайба D8XØ20X2xR30	8	55	Шестигранный болт M6	1
18	Болт M8X16	3	56	Шестигранная гайка M6	2
19	Кривошип	1	57	U-образный кронштейн	2
20	Центральный провод	1	58	Подшипник	2
21	Натяжной трос	1	59	Ось	1
22	Провод датчика	1	60	Гайка	1
23	Передний стабилизатор	1	61	Гайка M10*1.0*5	1
24	Заглушка Ø50	2	62	Маховик	1
25	Глухая гайка M8	4	63	Гайка M10x1.0x2	1
26	Задний стабилизатор	1	64	Гайка M10x1.0x5	1
27	Заглушка Ø60	2	65	Болт M6X20	2
28	Педаль (лев./прав.)	2	66	Проставочное кольцо D12	2
29	Втулка	1	67	Пружинная шайба D6	2
30	Регулировочная ручка M12	1	68	Шайба D6	2
31	Держатель сиденья	1	69	Ось	1
32	Провод поручня	2	70	Кронштейн	1
33	Кронштейн	1	71	Пружина натяжения	1
34	Нейлоновая гайка M8	3	72	Пластиковая решетка	1
35	Шайба D8*Ø16X1.5	3	73	Магнит	4
36	Главная рама	1	74	Шайба d8	2
37	Рожковый ключ S13-14-15	1	75	Заглушка	2
38	Торцевой гаечный ключ S6	1			

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

- А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас достаточно свободного места.
- В. Для сборки используйте только подходящие инструменты или инструменты, входящие в комплект тренажера.
- С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали доступны (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

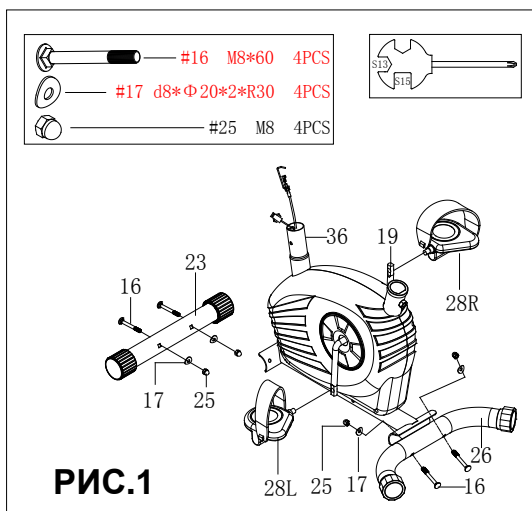


РИС.1:

Подсоедините к главной раме (36) передний (23) и задний (26) стабилизатор, закрепите детали с помощью болтов (16), шайб (7) и гаек (25). Затем перейдите к креплению педалей. Левая и правая педали (28 лев./прав) промаркированы, "L" для левой педали и "R" – для правой. Подсоедините педали к соответствующим кривошипам. Обратите внимание, что правая педаль затягивается по часовой стрелке, а левая педаль – против часовой стрелки.

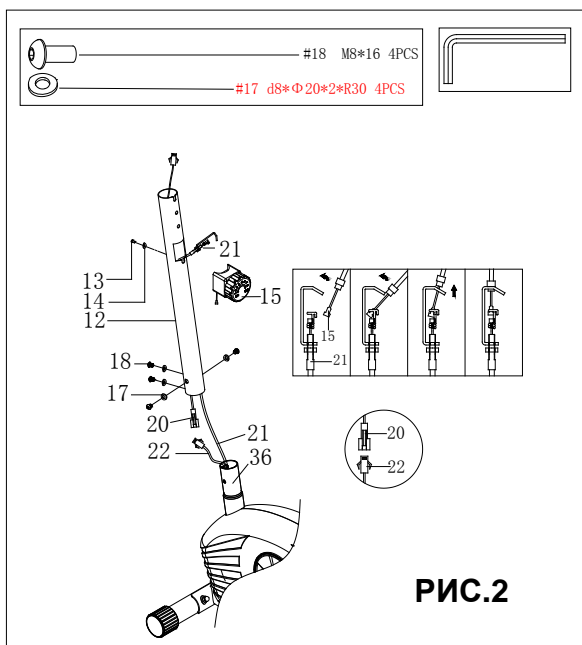


РИС.2:

Сначала соедините два провода датчика (20 и 22) и два натяжных троса (21 и 15) в соответствии с рис.2, затем установите стойку (12) в главную раму (36) и закрепите её с помощью болтов (18) и шайб (17).

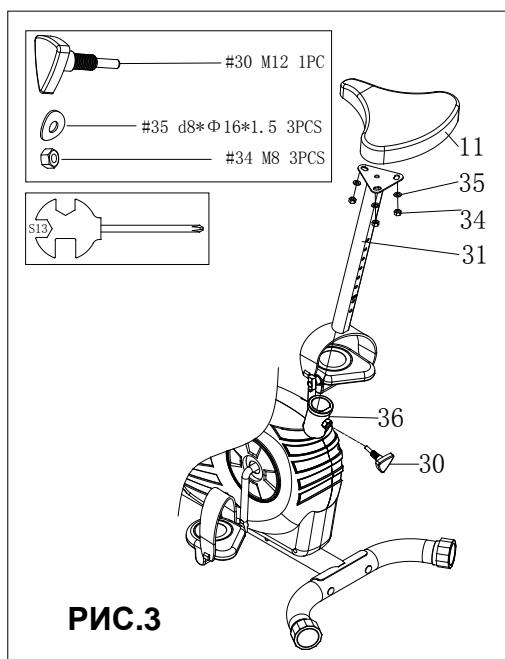


РИС.3:

Установите сиденье (11) на соответствующий держатель (31) и закрепите его с помощью гайки (34) и шайбы (35). Вставьте держатель (31) в главную раму (36) таким образом, чтобы отверстия на раме и держателе совпадали. Отрегулируйте положение держателя по высоте, после чего зафиксируйте конструкцию с помощью ручки (30). Высоту тренажёра можно отрегулировать в любое время, после того, как тренажёр будет полностью собран.

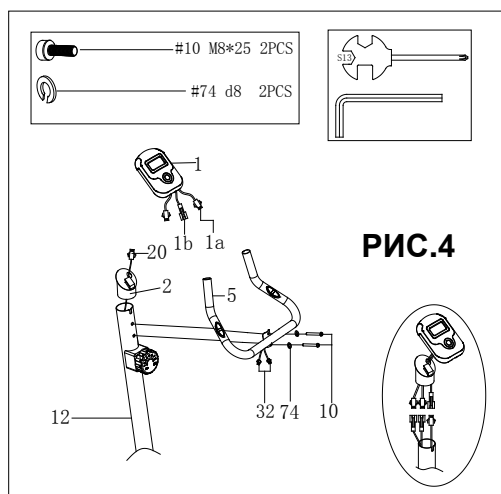


РИС.4:

Прикрепите поручень (5) к стойке (12) с помощью шайб (74) и болтов М8Х25 (10). Установите консоль (1) на держатель (2), а сам держатель закрепите на стойке (12), как показано на рис. 4.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ЗАГЛУШКА НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ ПОДВИЖНАЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГКО ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

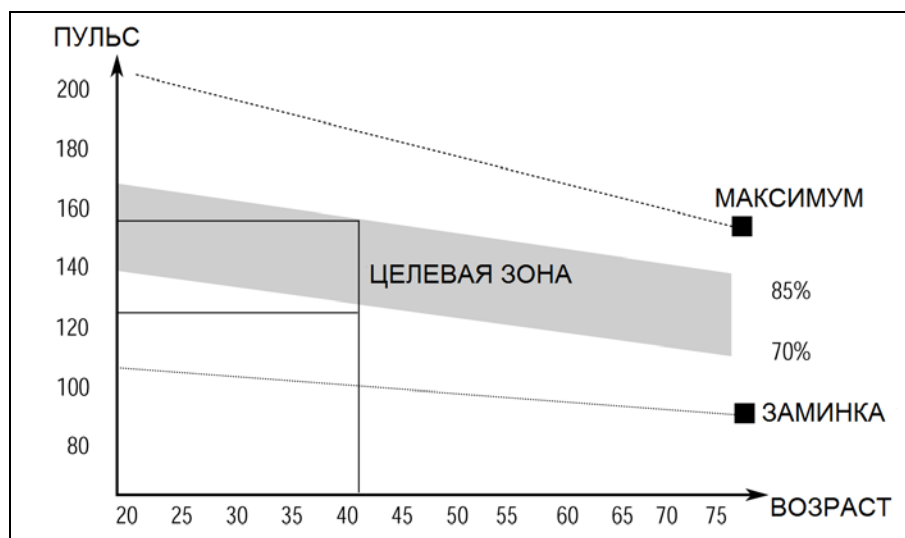
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



3. Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, вам придется снизить скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME-----	00:00~99:59 МИН
СКОРОСТЬ/SPEED-----	0.0~99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE-----	0.00~999.9 КМ (МИЛЬ)
ОДОМЕТР/ODOMETER-----	0.0~9999 КМ или МИЛЬ
ПУЛЬС/PULSE -----	40~240 УД/МИН
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0~9999 ККАЛ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

РЕЖИМ/MODE: позволяет вам выбрать и переключаться на желаемую вами функцию.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF):
 - ◆ Когда тренажёр приведён в действие, консоль включается автоматически.
 - ◆ Если тренажёр не используется более 4-х минут, то консоль выключается, и все показатели тренировки обнуляются.
2. СБРОС (RESET):

Консоль может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.
3. РЕЖИМ (MODE):

Для выбора SCAN или LOCK, если вам нужен режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда необходимый вам показатель начнет мигать.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

1. ВРЕМЯ/TIME: отобразится общая продолжительность тренировки.
2. СКОРОСТЬ/SPEED: отобразится текущая скорость тренажёра.
3. РАССТОЯНИЕ/DISTANCE: отобразится расстояние, пройденное во время тренировки.
4. ОДОМЕТР/ODOMETER: отобразится общее суммарное расстояние.
5. КАЛОРИИ/CALORIE: отобразится количество калорий, сожженных во время тренировки
6. ПУЛЬС/PULSE: для отображения частоты пульса необходимо прикрепить клипсу на ухо или руку, удерживая датчик примерно 3 секунды.
7. СКАНИРОВАНИЕ/SCAN: на дисплее попеременно будут отображаться следующие параметры: ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС. Каждый из параметров будет отображаться около 4 секунды.

Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки.