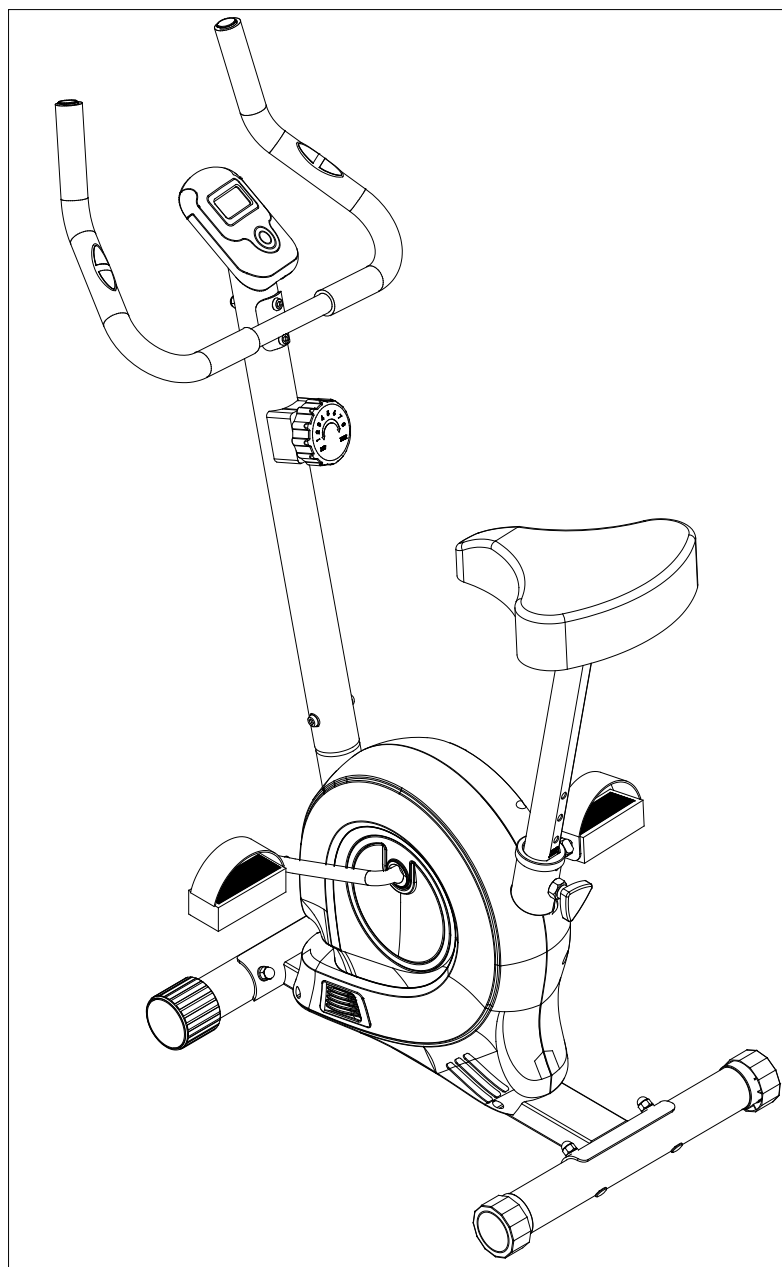


SE2450

ВЕЛОТРЕНАЖЕР магнитный

Инструкция пользователя



ВНИМАНИЕ !

Благодарим Вас за приобретение этого магнитного велотренажера.

Пожалуйста, прежде чем приступить к сборке и использованию тренажера внимательно ознакомьтесь с содержанием данного руководства. Выньте все детали из коробки и удостоверьтесь в наличии всех запчастей из списка. Соберите тренажер, строго следуя инструкции. Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.

Меры предосторожности:

Примите все следующие меры предосторожности, прежде чем приступить к сборке или эксплуатации тренажера.

- 1) Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты.
- 2) Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды.
- 3) Постелите под тренажер защитное покрытие (резиновый коврик, деревянная доска и т.п.)
- 4) Перед использованием, удостоверьтесь, что на полу в радиусе 2 м. от тренажера нет никаких посторонних предметов.
- 5) Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами. После занятия удалите с тренажера следы пота, которые могли попасть на него во время тренировки. Для сборки и ремонта используйте детали, которые входят в комплект.
- 6) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
- 7) Используйте тренажер только по назначению. Если вы обнаружили во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажер до полного устранения проблемы. Для замены используйте зап. части только от производителя.
- 8) Тренажером может пользоваться только один человек за раз, нельзя использовать одновременно двум и более людям.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений и спортивную обувь. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажера.
- 10) Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т.д.
- 11) Дети и люди с ограниченными физическими возможностями должны заниматься на тренажере только в присутствии специалиста, который, в случае необходимости, может оказать квалифицированную помощь.
- 12) Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен переключателем, с помощью которого можно регулировать нагрузку — уменьшить, повернув к 1, или увеличить, повернув к 8.

Внимание: прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и людей с хроническими заболеваниями.

Сохраните данную инструкцию / Максимальный вес пользователя 100кг.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

Перечень деталей					
NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	2	38	ФИКСАТОРНЫЙ БОЛТ (ST4.2x19)	4
2	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ	1	39LR	ЗАЩИТНАЯ КРЫШКА ЦЕПИ (Л/П)	2
3	КАРЕТНЫЙ БОЛТ (M8*62)	4	40	ФИКСАТОРНЫЕ БОЛТ	1
4	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА (M8)	6	41	ФИКСАТОРНАЯ ГАЙКА (Л)	1
5	КРУГЛОЕ УПЛОТНЕНИЕ (D8XФ16X1.5)	10	42	ЗАЖИМНОЙ КУЛАЧОК	2
6LR	(Л/П) ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	2	43	УПЛОТНИТЕЛЬ I	1
7	РЫЧАГ	1	44	КОРПУС ВТУЛКИ	2
8	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ КОМПОНЕНТ	1	45	МАГНИТ	3
9	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	2	46	СКОБА МАГНИТА	1
10	ПРУЖИННАЯ РЕГУЛИРОВОЧНАЯ ГОЛОВКА	1	47	ПРУЖИНА	1
11	ОСНОВНАЯ РАМА	1	48	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА (M6)	1
12	ПЛАСТИКОВАЯ ВСТАВКА	1	49	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
13	ПОДСЕДЕЛЬНЫЙ ШТЫРЬ	1	50	ГАЙКА (M6)	1
14	НЕЛОНОВАЯ ГАЙКА (M8)	3	51	БОЛТ (M6X20)	1
15	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (D8)	3	52	ФИКСАТОРНЫЙ ШУРУП (ST2.9X10)	2
16	СИДЕНЬЕ, ПОЛИУРЕТАН	1	53	ШАЙБАII	1
17	ДАТЧИК АКТИВНОГО ИЗНОСА	1	54	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
18	ДАТЧИК НАПРЯЖЕНИЯ	1	55	ВЕДУЩАЯ ЗВЕЗДОЧКА	1
19	КРЕСТОВОЙ КЛЮЧ S13 14 15	1	56	РЕМЕНЬ	1
20	БОЛТ(M8X16)	4	57	ФИКСАТОРНЫЙ БОЛТ ST4.2X19	6
21	ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА	1	58	КОЛЬЦО УПЛОТНЕНИЯ	1
22	КРУГЛОЕ УПЛОТНЕНИЕ (D5)	1	59	ОСЬ ВТУЛКИ КОЛЕСА	1
23	БОЛТ(M5X20)	1	60	ШАРИКОПОДШИПНИК 6000ZZ	2
24	БОЛТ(M5X20)	2	61	ПРУЖИННЫЙ КОЛЬЦЕВОЙ ЗАМОК ВАЛА	1
25	ОСЬ	1	62	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8	3
26	КОМПЬЮТЕР	1	63	БОЛТ	1
27	СЕРИЯ КОМПЬЮТЕРОВ1	2	64	МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ СКОБА	1
28	СЕРИЯ КОМПЬЮТЕРОВ2	1	65	ШУРУП	1
29	КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА	2	66	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
30	РУЛЬ	1	67	ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА	1
31	ПУЛЬСОВЫЙ РЕЖИМ	2	68	РАСПОРНАЯ ВТУЛКА	1
32	ВИНТ-ФИКСАТОР (ST3.8x18)	2	69	ШАРИКОПОДШИПНИК 6002ZZ	2
33	РЕУЛЯТОР КОНТРОЛЯ НАТЯЖЕНИЯ	1	70	БОЛТ M8X15	1
34	РУЧКА РУЛЯ	2	71	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
35	ДАТЧИК РУЧКИ РУЛЯ	2	72	МАХОВИК	1
36	БОЛТ(M8X62)	4 2			
37	УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1			

2.ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

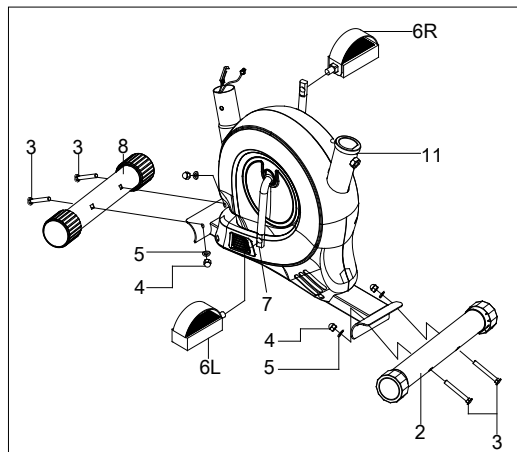


Рис.1

РИС.1:

Присоедините Передний стабилизирующий компонент (8) и Задний стабилизирующий компонент(2) с Основной рамой (11) при помощи каретного болта (3), колпачковой гайки(4) и круглой шайбы (5).

На педалях (6L &6R) имеется маркировка "L" и "R" – левая и правая.

Соедините педали с нужным шатуном коленвала. Правый шатун располагается справа велосипеда, если смотреть из положения сидя на велосипеде.

Обратите внимание, что правая педаль должна вращаться по часовой стрелке, а левая – против часовой стрелки.

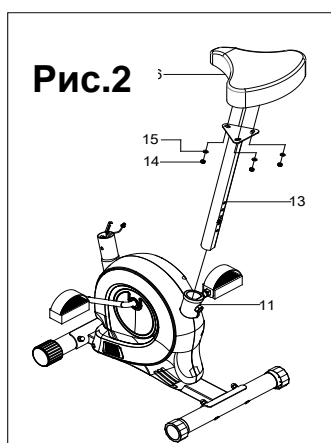


Рис.2

Рис.2:

Удалите болты с сиденья (16), закрепите сиденье (16) на подседельном штыре (13) при помощи плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (14). Вставьте подседельный штырь (13) в основную раму (11) и совместите отверстия. Закрепите сиденье при помощи пружинной регулировочной головки (10). Нужную высоту сиденья можно будет отрегулировать после полной сборки велосипеда.

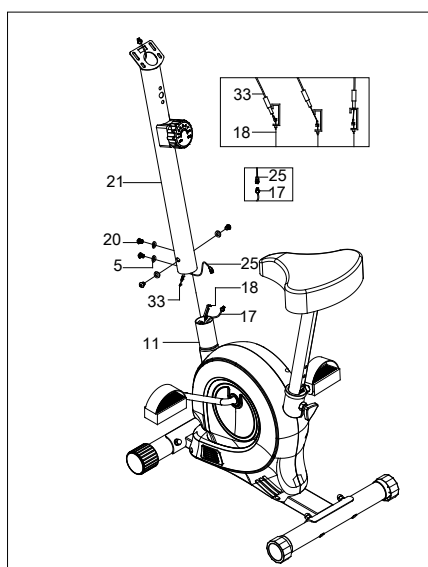


РИС.3

РИС.3:

Соедините провода 17 и 25 датчиков; соедините провода 18 и 33 датчика контроля натяжения, как показано на РИС.3. Закрепите вертикальную стойку (21) на основной раме (11) болтом (20) и полукруглой шайбой (5).

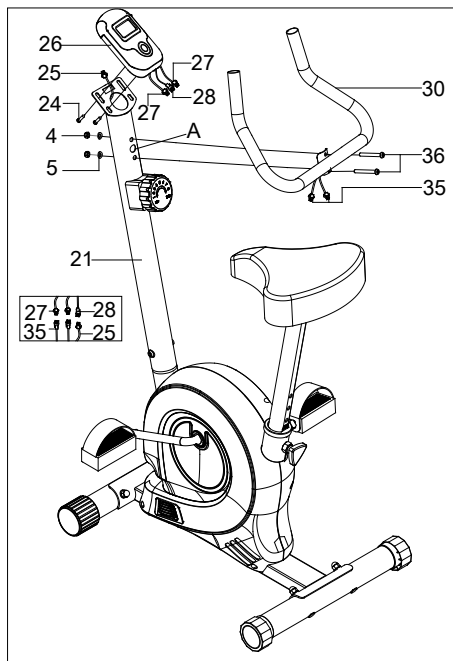


РИС.4:

Подключите провод датчика к переключке компьютера; закрепите болтом (24) компьютер на вертикальной стойке (21).

Закрепите болтом (36), гайкой (4) и плоской шайбой (5) руль (30) с защитным кожухом на вертикальной стойке. Затем подключите проводку датчика пульса 35 к компьютеру (26).

РИС.4

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

ПРИМЕЧАНИЕ: КОНЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА ТРУБКИ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗИРУЮЩЕГО КОМПОНЕНТА ЗАКРЕПЛЕНА ПОДВИЖНО, ЧТО ОБЛЕГЧАЕТ ДВИЖЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА, ЕЕ ПАРАЛЛЕЛЬНОСТЬ МОЖНО РЕГУЛИРОВАТЬ.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ТАЙМЕР	00:00~99:59МИН
СКОРОСТЬ	0.0~99.9КМ/ЧАС(МИЛЬ/ЧАС)
РАССТОЯНИЕ	0.00~999.9КМ(МИЛЬ)
ОДОМЕТР	0.0~9999КМ ИЛИ МИЛЬ
ПУЛЬС	40~240УД./МИН
КАЛОРИИ	0.0~9999ККАЛ

НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:

РЕЖИМ: данная клавиша обеспечивает выбор и блокировку отдельных функций по Вашему выбору.

ПОРЯДОК РАБОТЫ:**1. АВТОМАТ. ВКЛ/ВЫКЛ.**

- ◆ Данная функция активируется нажатием любой клавиши или при поступлении сигнала с датчика скорости.
- ◆ Функция автоматически отключается при отсутствии сигнала или спокойствии клавиш примерно в течение 4 минут.

2. СБРОС:

Сброс значений происходит либо при замене батареи питания, либо при удержании нажатой клавиши режима в течение 3 секунд.

3. РЕЖИМ:

Для изменения параметров ОБЗОР или БЛОКИРОВКА, если Вам не нужна функция обзора, нажмите клавишу РЕЖИМ в тот момент, когда курсор установлен на функцию, которую Вы хотите выбрать, и мерцает.

4. ФУНКЦИИ:

- ТАЙМЕР:** Нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) в тот момент, когда курсор установлен на ТАЙМЕР (TIME). Общее рабочее время будет визироваться в начале тренировки.
- СКОРОСТЬ:** Нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) в тот момент, когда курсор установлен на СКОРОСТЬ (SPEED). Дисплей будет выдавать актуальную скорость во время тренировки,
- РАССТОЯНИЕ:** Нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) в тот момент, когда курсор установлен на РАССТОЯНИЕ (DISTANCE). Расстояние для каждой тренировки будет визироваться на дисплее в начале тренировки.
- ОДОМЕТР:** Нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) в тот момент, когда курсор установлен на ОДОМЕТР (ODO METER). На дисплее будет визироваться общее расстояние.
- КАЛОРИИ:** Нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) в тот момент, когда курсор установлен на КАЛОРИИ (CALORIE). Количество сожженных калорий будет визироваться на дисплее при начале тренировки.
- ПУЛЬС :** Нажмите клавишу РЕЖИМ (MODE) в тот момент, когда курсор установлен на функции ПУЛЬС (PULSE) и закрепите клипсу сенсора на ухе или на руке; датчик выдаст показание примерно через 3 секунды.

ОБЗОР: Дисплей переключает показания каждые 4 секунды. Автоматически дисплей переключает показания в следующем порядке:

ТАЙМЕР – СКОРОСТЬ – РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ - ПУЛЬС

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. При отсутствии входящих сигналов в течение 4-5 минут ЖКД автоматически отключается.
2. При поступлении сигнала монитор автоматически включается.
3. В случае отображения на дисплее некорректных показаний, замените батарею для возврата отображения корректных сигналов. Батареи следует менять через одинаковый интервал.
4. Монитор работает от батареек 1.5V "AA" или "AAA".

РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Перед тем как приступить к силовым упражнениям разомнитесь в течении 2-5 минут. Для этого подойдет быстрая ходьба, пробежка, прыжки со скакалкой, или бег на месте.

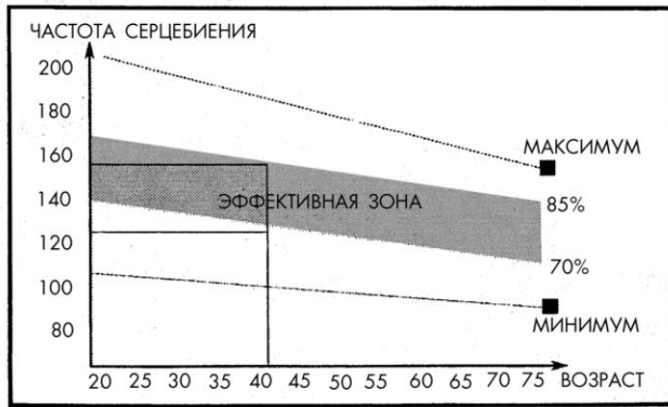
РАСТЯЖКА

После разминки, пока ваши мышцы разогреты, сделайте упражнения на растяжку. Повторите по окончании работы на тренажере. Каждое упражнение надо выполнять в течение 15-30 секунд без особых усилий и рывков.

Помните о необходимости проконсультироваться с врачом прежде чем приступать к любой программе тренировок



ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ



Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень Важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

На этой стадии Ваша сердечнососудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений.