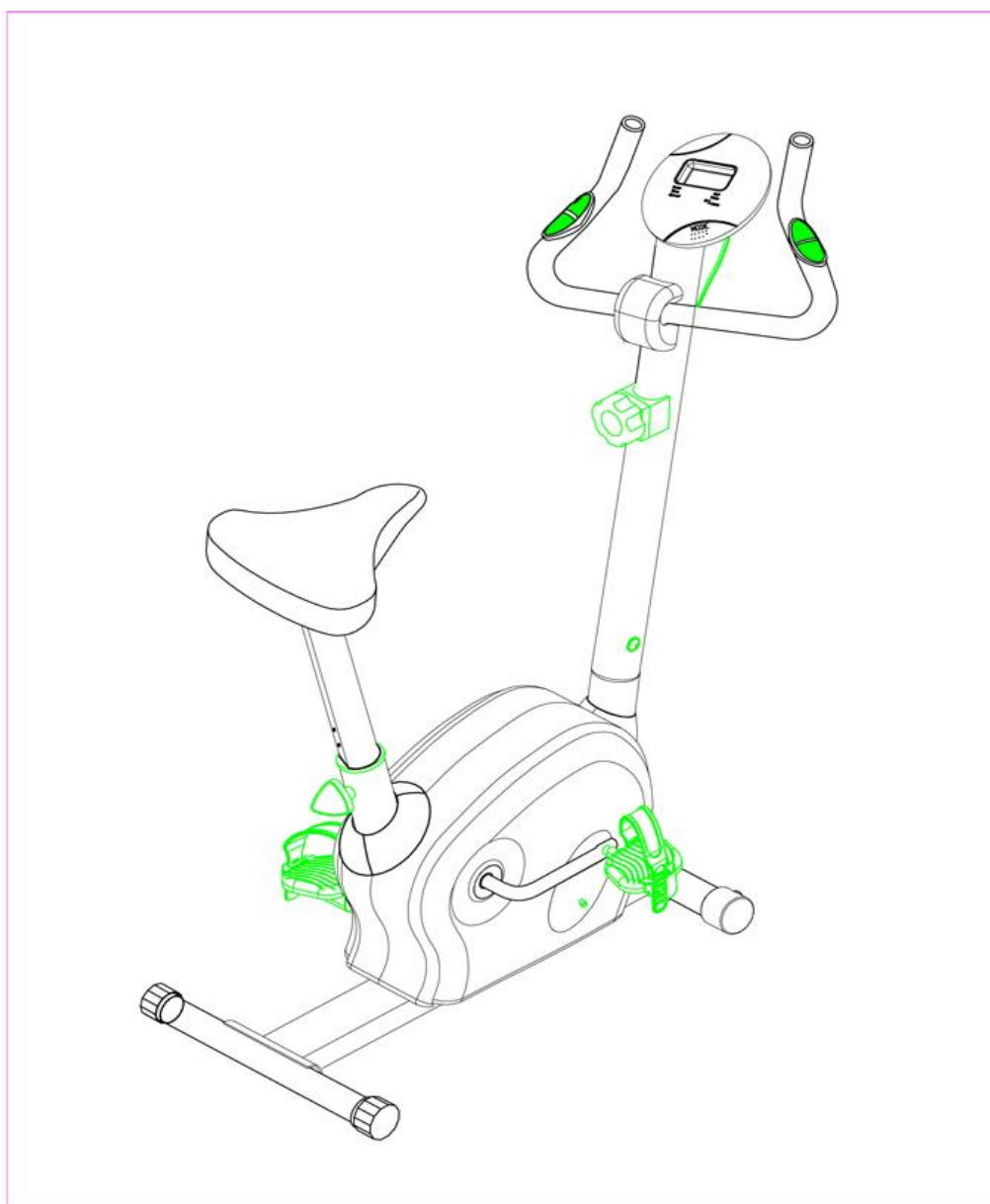


МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР HM-2520 ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



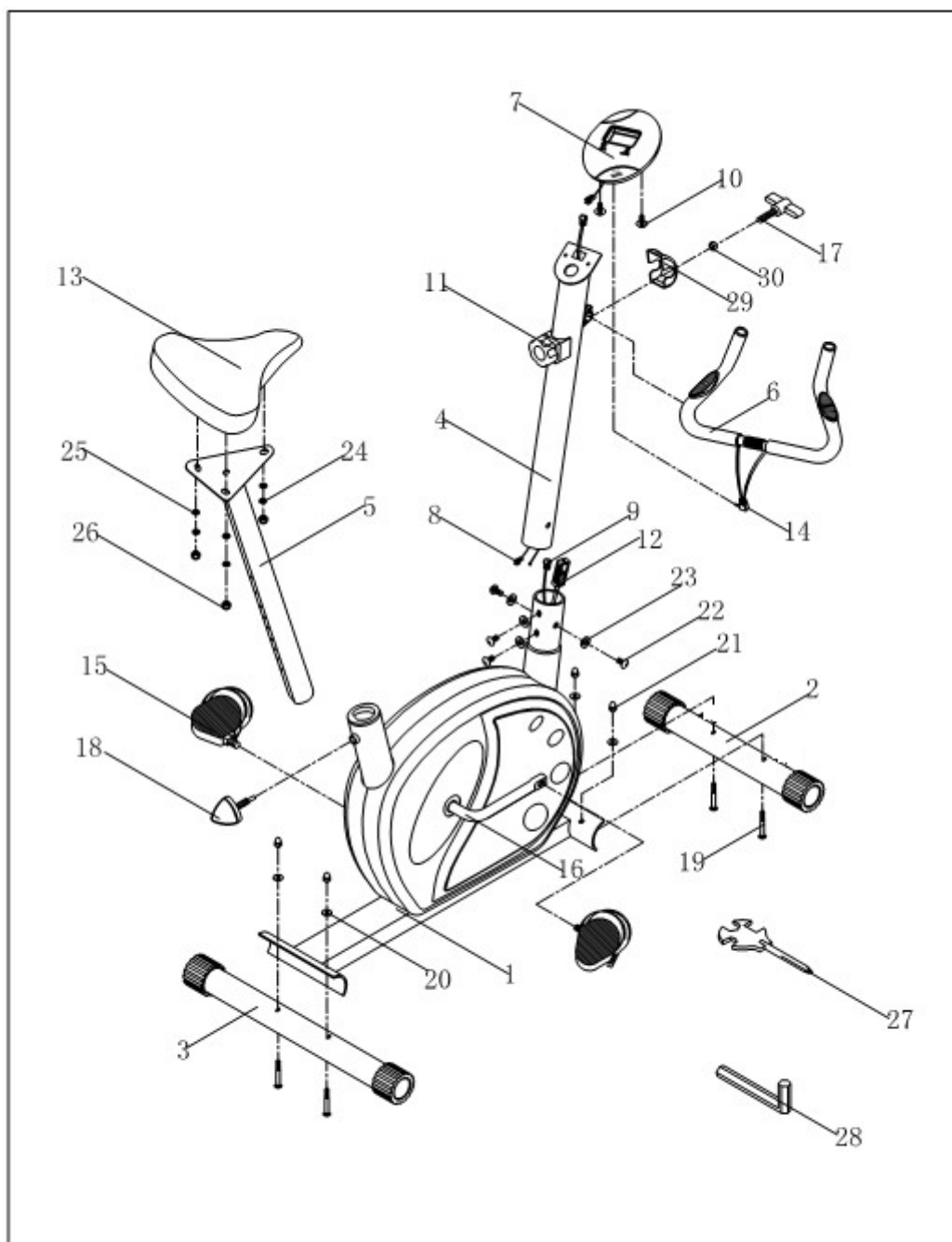
Важная информация о безопасности

Пожалуйста, храните это руководство по эксплуатации в безопасном месте для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и использованием тренажёра важно изучить руководство полностью. Безопасное и эффективное использование возможно при условии, если тренажёр собран, содержится и используется надлежащим образом.
2. Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом для определения наличия у Вас физических ограничений или ограничений по состоянию здоровья, которые могут подвергнуть риску Ваше здоровье и безопасность или препятствовать надлежащему использованию оборудования. Консультация врача обязательна, если Вы принимаете медикаменты, влияющие на сердцебиение, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на изменение Вашего физического состояния во время тренировок. Неправильное или чрезмерное использование тренажера может нанести вред здоровью. Остановите тренировку, если испытываете любой из следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. При наличии любого из этих симптомов, необходимо проконсультироваться с врачом перед возобновлением тренировок.
4. Храните тренажёр в недоступном для детей и животных месте. Тренажёр предназначен только для использования взрослыми.
5. Используйте оборудование на прочной, плоской поверхности, подстелив ковёр или другое защитное покрытие. Для безопасного использования рекомендуется освободить пространство вокруг тренажёра в радиусе 0.5 метров.

6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что болты и гайки прочно закручены.
7. Уровень безопасности тренажёра может поддерживаться только при условии регулярных проверок на предмет повреждения и/или износа.
8. Всегда используйте тренажер согласно инструкции. При обнаружении дефектных деталей во время сборки или проверки тренажёра, или если оборудование издаёт необычные звуки во время использования, остановитесь. Не пользуйтесь тренажёром до устранения проблемы.
9. Наденьте подходящую одежду для использования тренажёра. Не надевайте слишком свободную одежду, которая может попасть в оборудование или ограничить или остановить выполнение упражнений.
10. Тренажер протестирован и имеет сертификацию EN957 класса H.C. Пригоден исключительно для домашнего использования. Максимальный вес пользователя – 100 кг. Возможность торможения не зависит от скорости.
11. Тренажёр не подходит для терапевтического применения.
12. Следует осторожно подходить к поднятию или перемещению тренажера во избежание нанесения себе травм. Всегда используйте надлежащие методы поднятия и/или помощь.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ





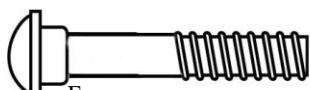
Стопорная гайка
(M8)



Колпачковая
гайка
(M8)



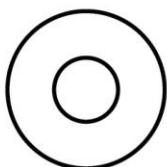
Крепёжный винт
(M5x12mmL)



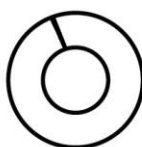
Болт с усом
(M8x60mmL)



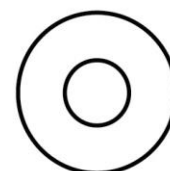
Крепёжный болт
(M8x16mmL)



Шайба
(Ø20xØ 8.2x1.5t)



Пружинная шайба
M8



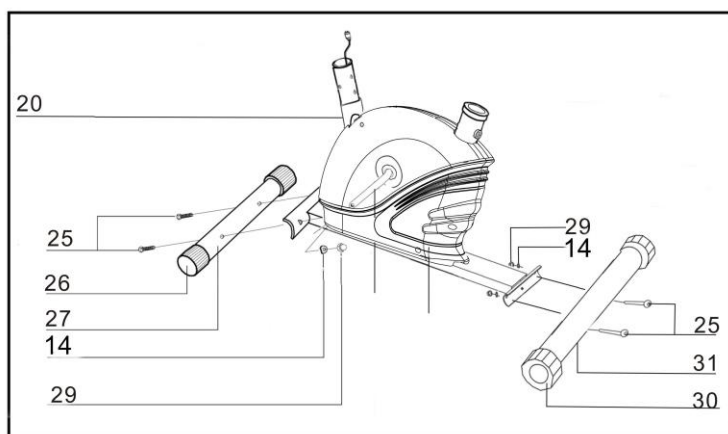
Шайба
(Ø20xØ8.2x1.5t)

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

<u>Описание</u>		Кол- во	<u>Описание</u>		Кол- во
1	Консоль	1	16	Шайба(M8)	3
2	Крепление консоли	1	17	Пружинная шайба(M8)	3
3	Фиксирующее поручень кольцо	1	18	Гайка(M8)	3
4	Поручень	1	19	Опора сиденья	1
5	Накладка на поручень	2	20	Рама	1
6	Заглушка на поручень	2	21	Крепёжный болт	1
7	Фиксатор натяжения	1	22	Крышка цепи(Правая и Левая)	2
8	Опора поручня	1	23	Шатун	1
9	Верхний провод датчика	1	24	Педадь(Правая&Левая)	2
10	Нижний провод датчика	1	25	Болт с усом(M8x60)	4
11	Крепежный болт(M5x12 mml)	1	26	Крышка переднего стабилизатора	2
12	Шайба (18 x 8 x 1.5t)	8	27	Передний стабилизатор	1
13	Крепежный болт(M8x16 mml)	4	29	Колпачковая гайка	4
14	Шайба(20x8.2x1.5t)	4	30	Крышка заднего стабилизатора	2

15	<u>Сиденье</u>	1	31	Задний стабилизатор	1
----	----------------	---	----	---------------------	---

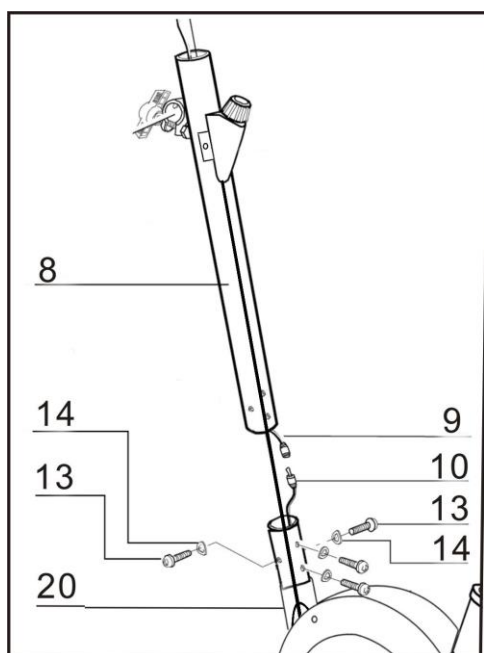
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

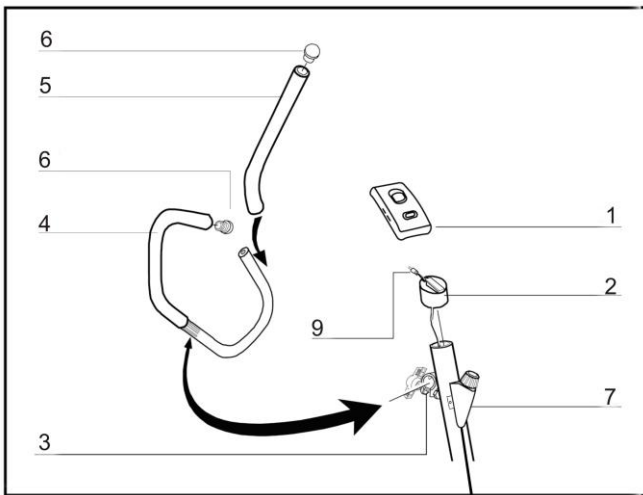
Прикрепите Передний стабилизатор (27) к основной раме (20), используя 2 набора Колпачковых гаек (20), Шайб (14) и М8х40mm Болтов с усом (25).

Прикрепите Задний стабилизатор (30) к основной раме (20), используя 2 набора Болтов с усом (25), 2 набора Колпачковых гаек (29), шайб(14).



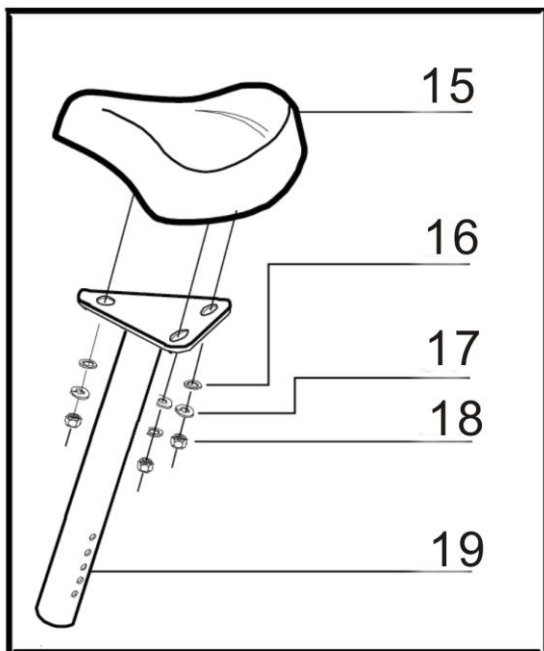
ШАГ 2

Соедините опору поручня(8) с



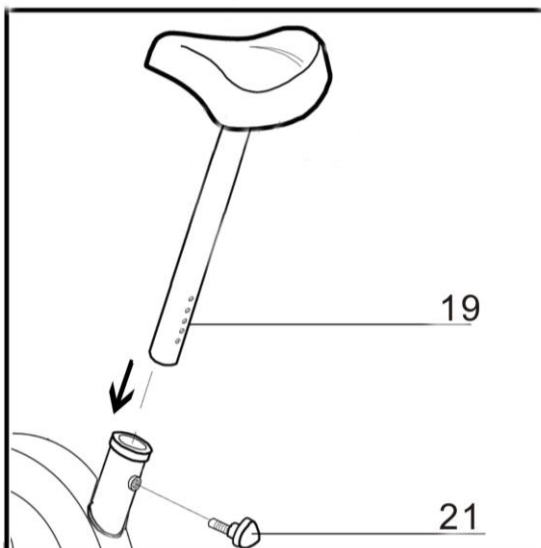
ШАГ 3

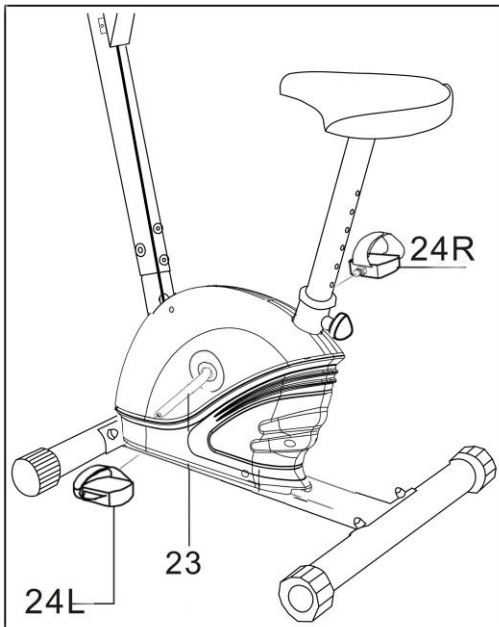
Поверните Фиксирующее поручень кольцо (3) полностью против часовой стрелки, чтобы Закрепляющий фиксатор встал на середину Поручня (4). Чтобы поручень находился в верхнем положении, поверните закрепляющий фиксатор по часовой стрелке. Полностью протрите Накладки на поручне(5) средством для протирки мебели. Только потом вставьте Заглушки на поручень в сам Поручень.



ШАГ 4

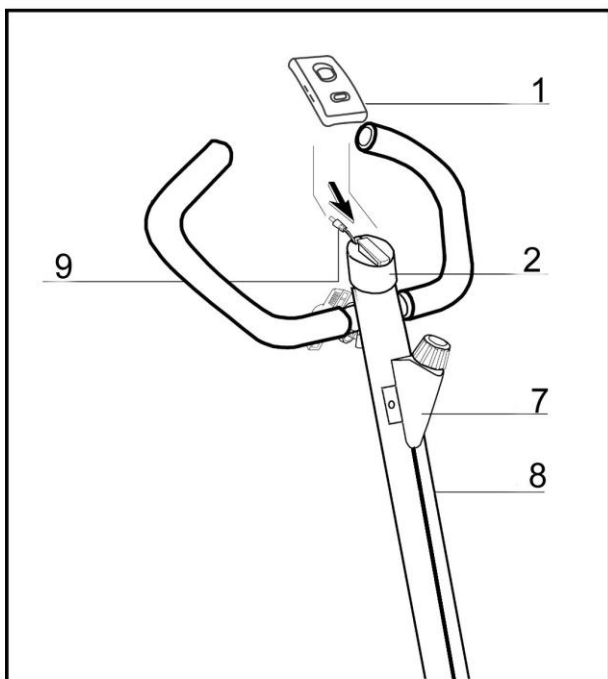
Плотно закрепите сиденье(15) на опору сиденья(19) с помощью 4 наборов шайб(17), пружинной шайбы(17) и гайки(18).





ШАГ 6

Прикрепите левую педаль (24) на левом шатуне(23), правую (24) – на правом(шатуне). Убедитесь, что бы педали были плотное прикреплены.



Инструкция по тренировкам

ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ предоставляет некоторые преимущества. С его помощью можно улучшить физическое состояние, привести мышцы в тонус. Всё это вместе с диетой, основанной на подсчёте калорий, поможет вам похудеть.

1. Разминка

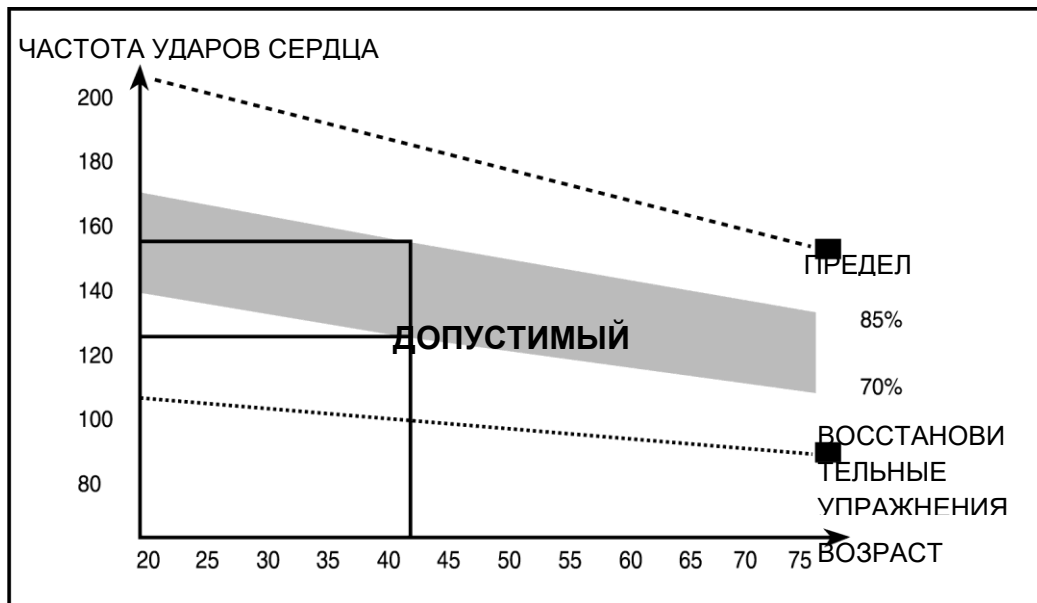
Этот этап поможет разогнать кровь по телу и обеспечит работу мышц. Разминка также сократит риск спазмов и мышечных травм. Рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку как показано внизу. Следует выполнять каждую растяжку на протяжении, примерно, 30 секунд. Не пытайтесь выполнять растяжку сильнее, если ощущаете дискомфорт. Если при растяжке испытываете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2. Упражнения

Этот этап, где необходимо прикладывать усилия. При постоянных тренировках мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в комфортном для Вас ритме, при этом очень важно поддерживать ровный тренировочный темп на протяжении всей тренировки.

Надлежащая интенсивность тренировки должна увеличить частоту ударов сердца в пределах допустимого диапазона, указанного на графике внизу.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, однако большинство людей выполняют его примерно 15-20 минут.

3. Восстановительные упражнения.

Этот этап предназначен для мышечного и сердечно-сосудистого восстановления. Это подразумевает повторение разминочного этапа – понизьте темп, продолжайте в таком режиме около 5 минут. Следует повторить упражнения на растяжку. Не забывайте не перенапрягать мышцы во время растяжки. По мере улучшения физического состояния, Вы будете тренироваться дольше и усилнее. Рекомендуется тренироваться от трёх раз в неделю, и, по возможности, равно распределяйте нагрузку в течение недели.

4. Индикатор ошибок

1. Если цифры не появляются на экране, пожалуйста, убедитесь, что все соединения верны.

МИОСТИМУЛЯЦИЯ

Для стимуляции мышц во время ЦИКЛА УПРАЖНЕНИЙ, потребуется весьма сильное сопротивление. Это поможет оказать большее давление на мышцы ног и может показать, что Вы не можете тренироваться столько, сколько хотели бы. Также, если Вы пытаетесь улучшить своё физическое состояние, потребуется вносить коррективы в программу тренировок. Следует тренироваться в нормальном режиме во время этапов разминки и восстановительных упражнений, но к концу этапа упражнений, следует усилить сопротивления для более усиленной тренировки ног. Придётся уменьшить скорость для поддержания частоты ударов сердца в пределах допустимого диапазона.