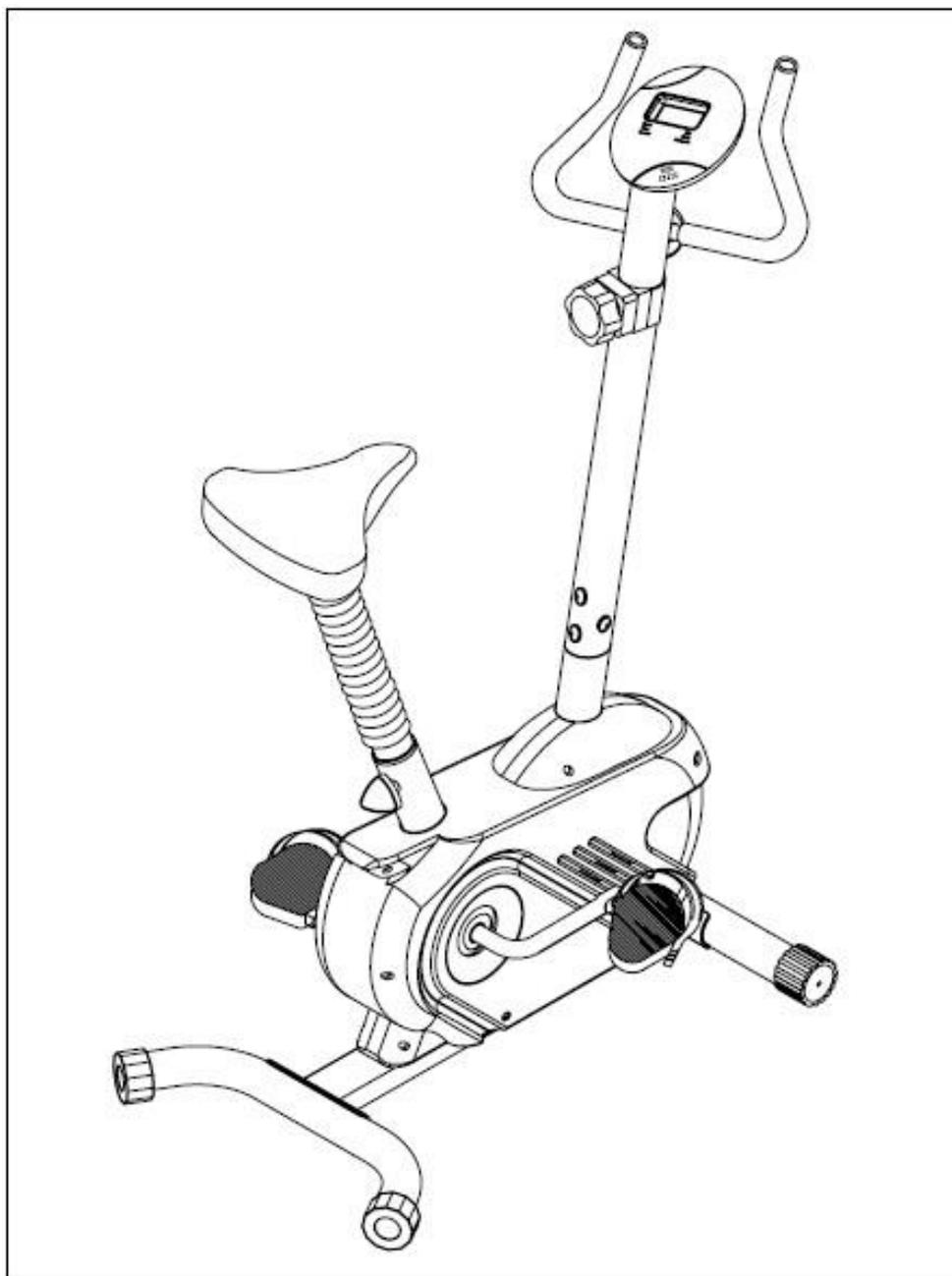


HM-2800

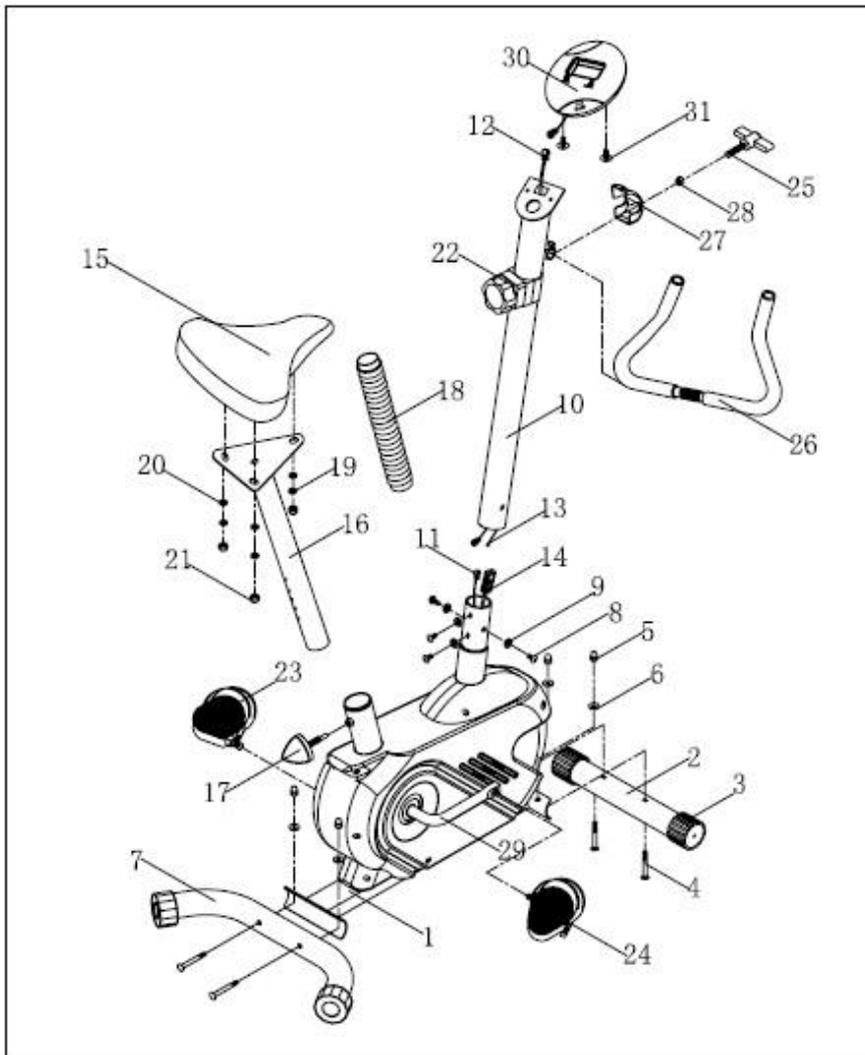
Магнитный велотренажёр



Важная информация о безопасности

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

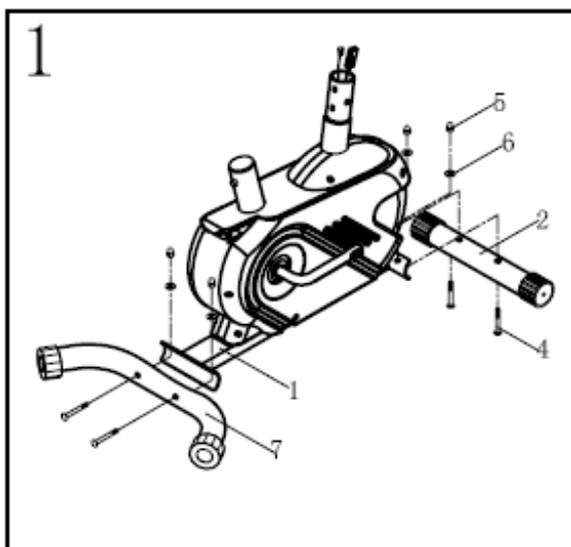
1. Перед сборкой и использованием тренажёра важно изучить руководство полностью. Безопасное и эффективное использование возможно при условии, если тренажёр собран, содержится и используется надлежащим образом.
2. Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом для определения наличия у 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. Тренажёр не подходит для терапевтического применения.
11. Следует осторожно подходить к поднятию или перемещению тренажера во избежание нанесения себе травм. Всегда используйте надлежащие методы поднятия и/или помощь.



Список деталей

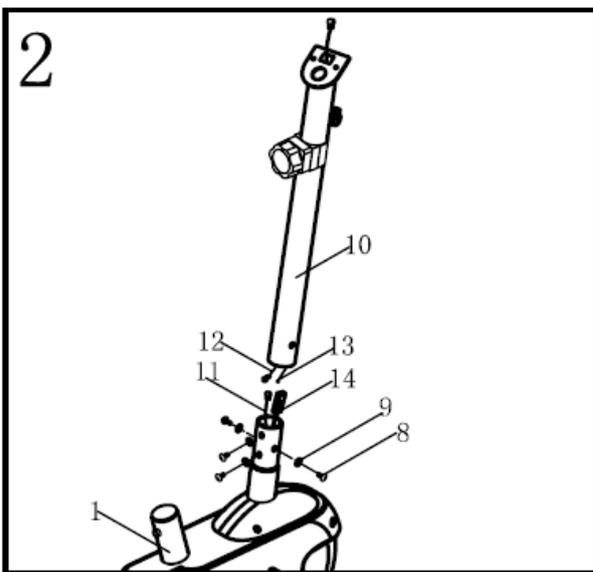
Описание		КОЛ-ВО	Описание		КОЛ-ВО
1	Основная рама	1	18	Раздвигающая втулка	1
2	Передний стабилизатор	1	19	Шайба(Ф8х ф 16х0.8t)	3
3	Заглушка	4	20	Пружинная шайба	3
4	Каретный болт (М8 X 60мм)	4	21	Стопорная гайка (М8)	3
5	Колпачковая гайка(М8)	4	22	Провод с датчиком	1
6	Шайба	4	23	Педаль(Левая)	1
7	Задний стабилизатор	1	24	Педаль(Правая)	1
8	Фиксирующий болт(М8 X 16 мм)	4	25	Фиксатор	1
9	Шайба(Ф8 X Ф 16 X 1t)	4	26	Поручень	1
10	Опора поручня	1	27	Пластиковая накладка	1
11	Нижний провод датчика (папа)	1	28	Пластиковая трубка	1
12	Верхний провод датчика	1	29	Шатун	1
13	Провод датчика	1	30	Консоль	1
14	Трос натяжения	1	31	Гайка для консоли	2
15	Сиденье	1			
16	Опора сиденья	1			
17	Фиксатор	1			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

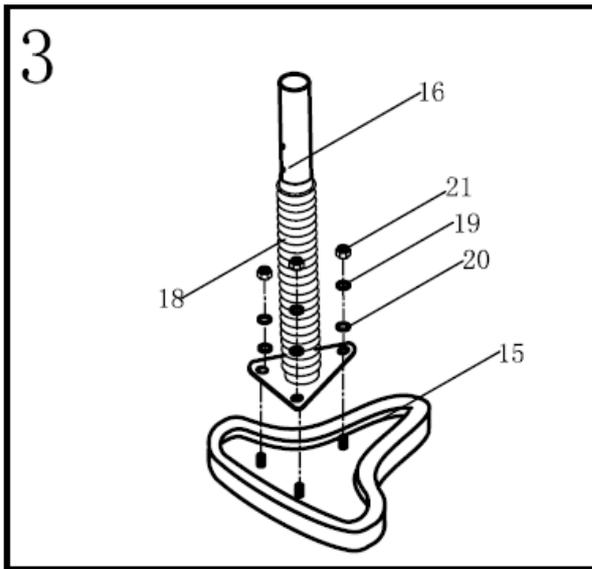
Прикрепите Передний стабилизатор (2) и Задний стабилизатор (7) к Основной раме (1), используя 2 набора Колпачковых гаек (5) Шайб(6) и Каретных Болтов(4).



ШАГ 2

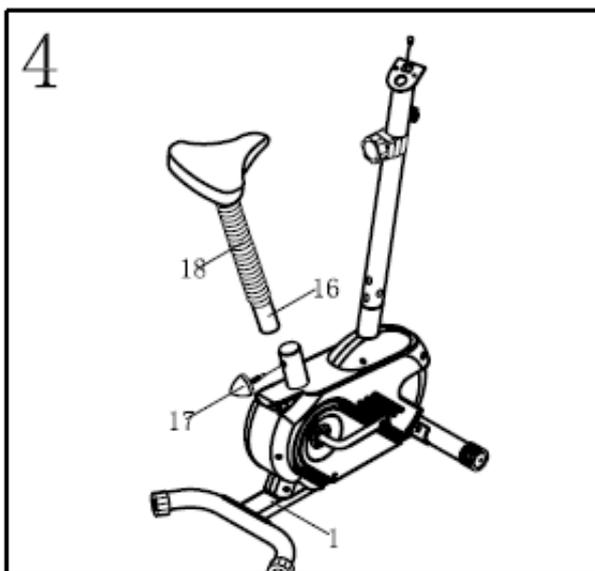
Возьмите опору поручня (10) и присоедините Верхний провод датчика (12) к Нижнему проводу датчика (11). Отпустите пряжку, чтобы ослабить натяжной ремень перед тем, как Провод датчика (13) к Тросу натяжения (14). Затем плотно затяните пряжку и закрепите натяжной ремень.

Закрепите корпус опоры поручня 4 наборами M8x 16мм болтов (8)и шайб(9).



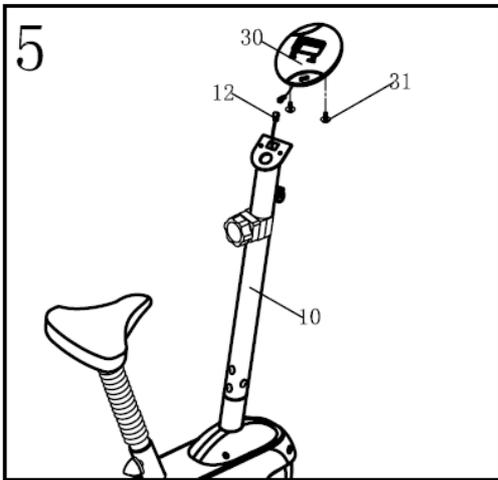
ШАГ 3

Закрепите Сиденье (15) на Опору сиденья (16) 3 наборами Шайб (19), Пружинными шайбами (20) и Стопорной гайкой (21).



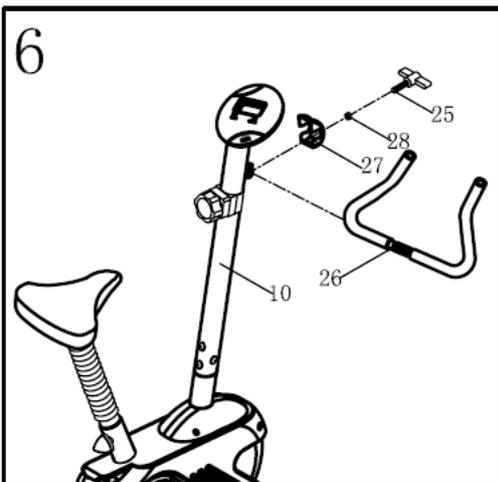
ШАГ 4

Вставьте Опору сиденья (16) в раму и выровняйте по отверстиям. Закрепите сиденье в этом положении с помощью Фиксатора (17). Необходимая высота сиденья может корректироваться после полной сборки тренажёра.



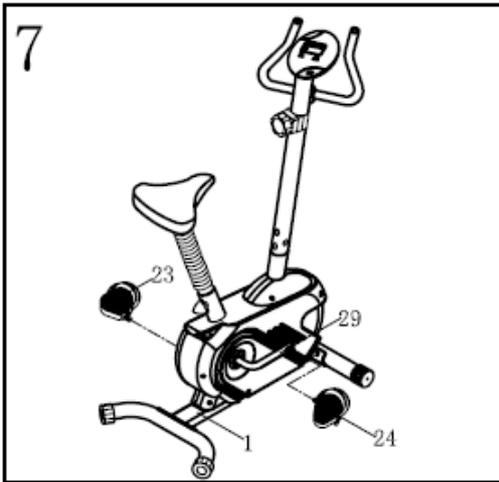
ШАГ 5

Присоедините верхний провод датчика (12) к консоли(30), прикрепите консоль (30) к опоре поручня(10) с помощью гайки (31).



ШАГ 6

Установите поручень(26) на опору поручня (10) и зафиксируйте его с помощью фиксатора (25), пластиковой трубки (28) и пластиковой накладки (27).



ШАГ 7

Присоедините Педали (23 и 24) к соответствующим Шатунам(29).

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.

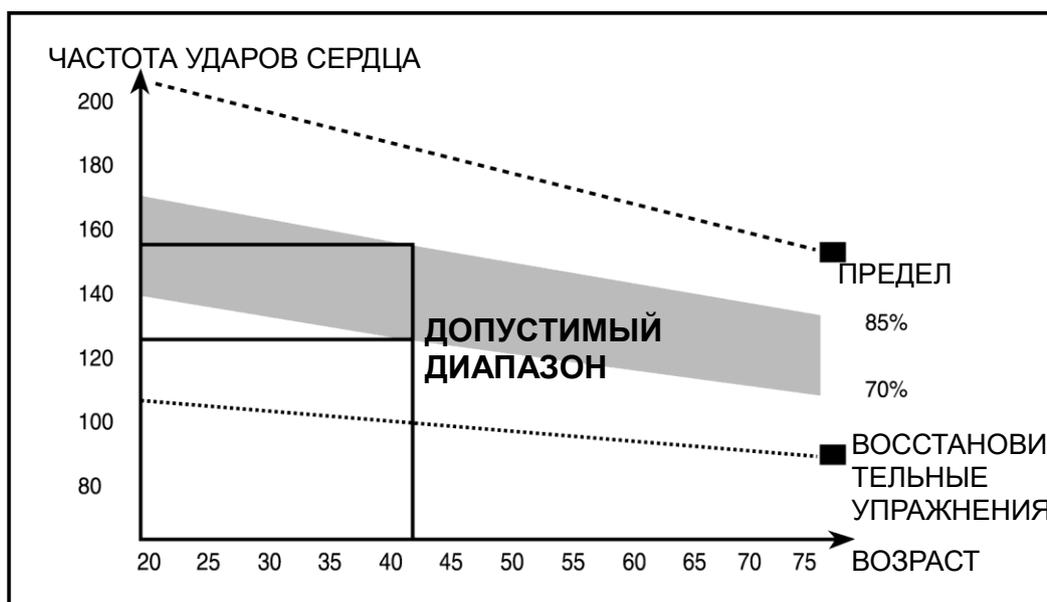
1. Разминка

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 усиленнее. 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.

ПОХУДЕНИЕ

Важную роль в потере веса играют прилагаемые усилия. Чем больше и усиленнее Вы тренируетесь, тем больше калорий сжигается. В сущности, тренировка должна быть такой же, будто она нацелена на улучшение физического состояния, разница лишь в конечной цели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Высота сиденья может корректироваться, если вытащить фиксатор и поднять или опустить сиденье. В опоре сиденья 7 отверстий, позволяющих регулировать высоту. Когда необходимая высота будет подобрана, вновь вставьте фиксатор и закрепите его. Напряжение, контролируемое на панели управления, позволяет корректировать уровень сопротивления педалей. Гораздо тяжелее крутить педали при высоком сопротивлении и легче при низком. Для достижения наилучших результатов настройте напряжение во время тренировки на тренажёре.