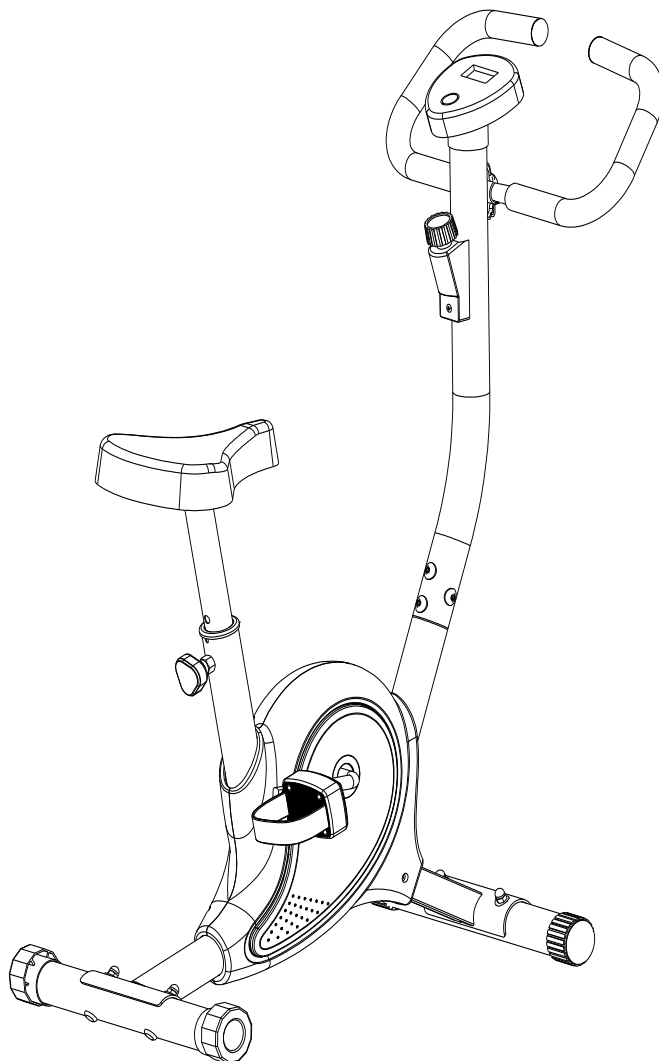
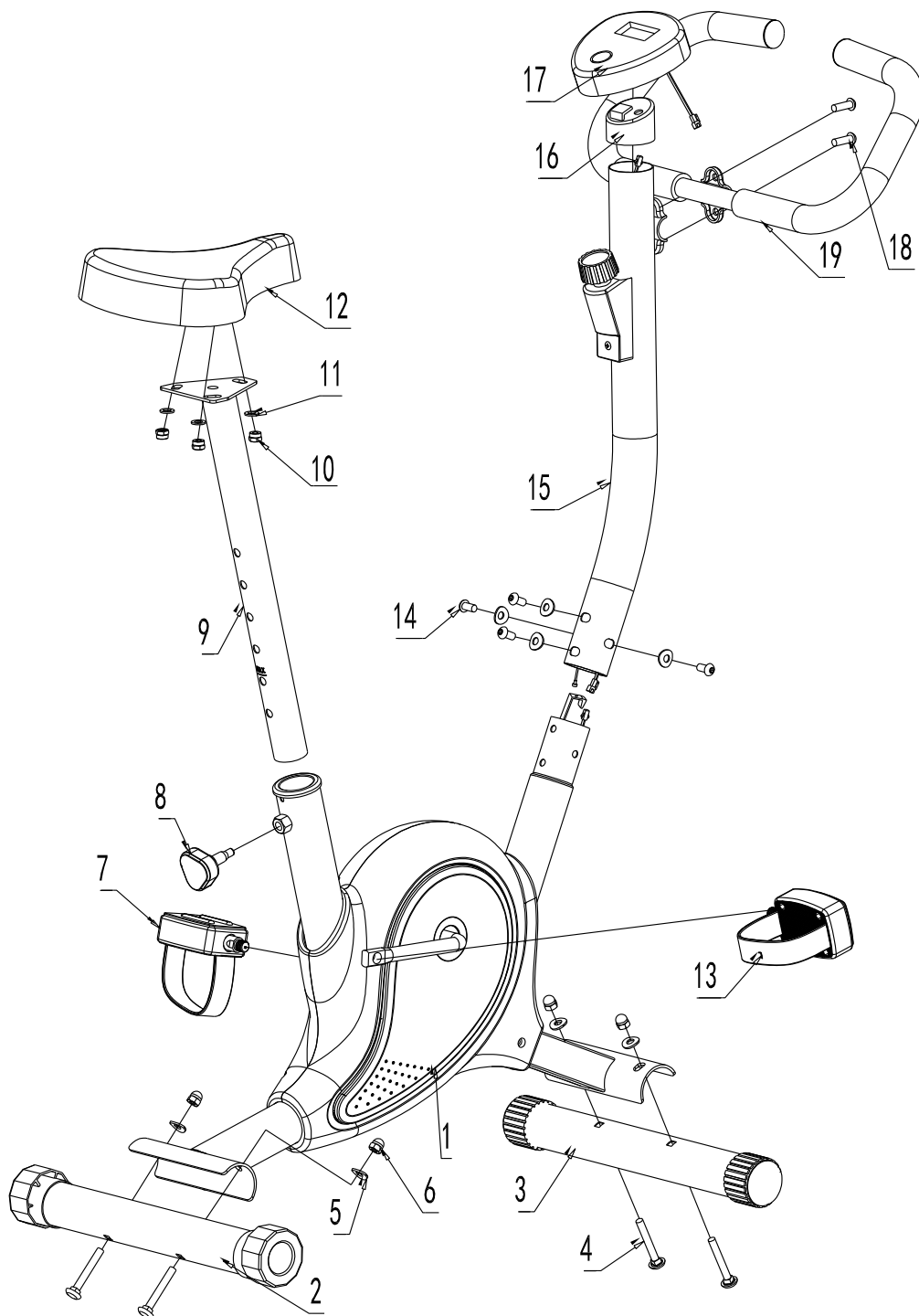


ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



Перечень деталей



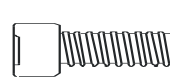
**Болт
(M8x60мм)**



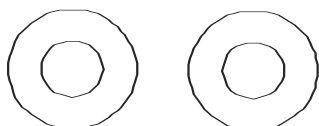
**Болт
(M8x15мм)**



**Болт
(M8x30мм)**



**Болт
(M7x25мм)**



**Изогнутая шайба
(Ø8)**

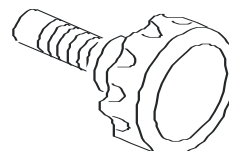
**Шайба
(Ø8)**



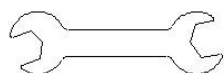
**Гайка
(M8)**



**Гайка-заглушка
(M8)**



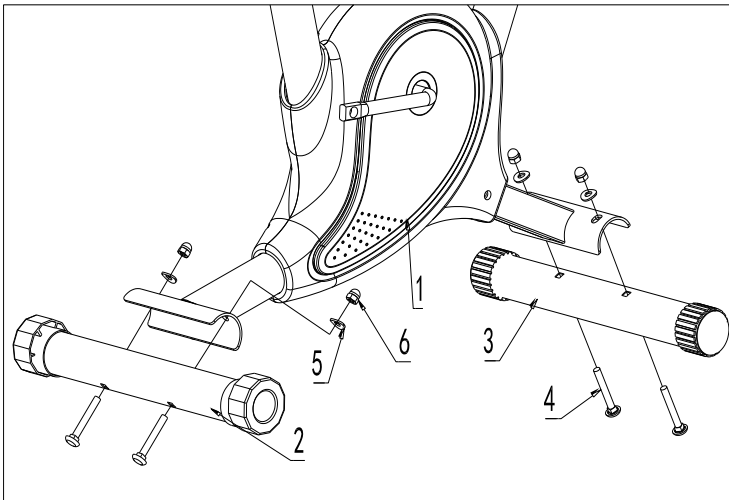
Фиксатор



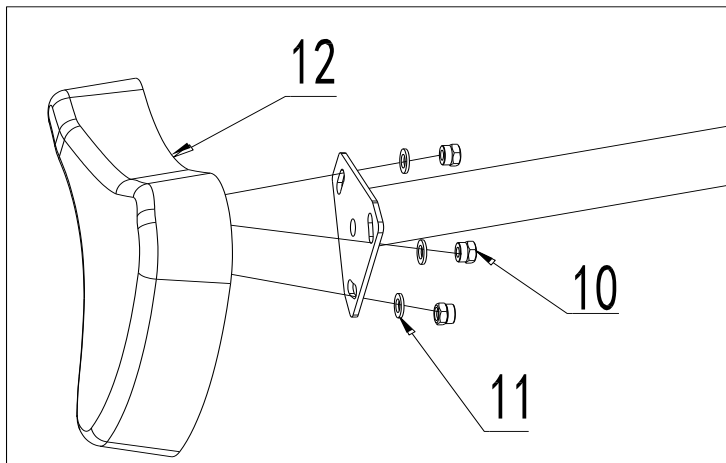
Ключ (13-15)

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	11	Плоская шайба	3
2	Задний стабилизатор	1	12	Седло	1
3	Передний стабилизатор	1	13	Педаль (Правая)	1
4	Болт	4	14	Болт	4
5	Изогнутая шайба	8	15	Передняя стойка	1
6	Гайка-заглушка	4	16	Основание компьютера	1
7	Педаль (Л)	1	17	Компьютер	1
8	Фиксатор	1	18	Болт	2
9	Стойка седла	1	19	Руль	1
10	M8 Нейлоновая гайка	3			

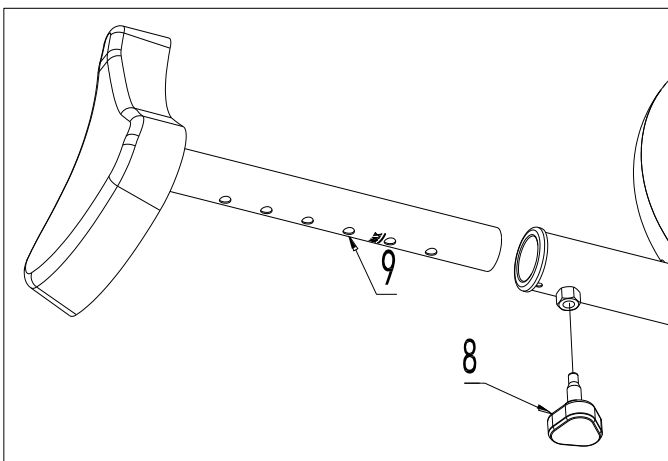
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



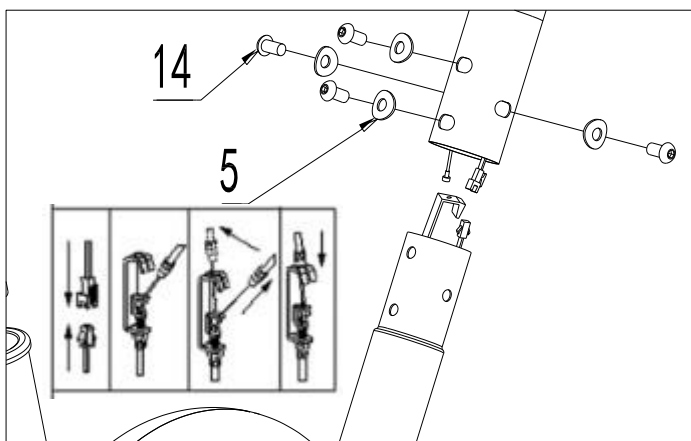
1. Соедините передний стабилизатор (pt. 2) и основную раму (pt. 1), используйте 2 набора M8 гаек-заглушек (pt. 6), Ø8 изогнутые шайбы (pt.5) и болты M8x60мм (pt. 4). Вставьте задний стабилизатор (pt.3) в переднюю раму (pt. 1) так, как показано на рисунке, зафиксируйте 4-мя шайбами Ø8 (pt. 5), 2-мя болтами M8x60мм (pt. 4) и 2-мя гайками-заглушками M8 (pt. 6).



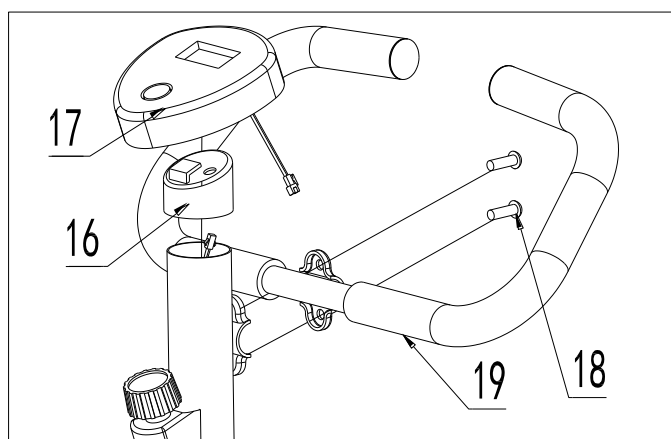
2. Зафиксируйте седло (pt. 12) на стойке 3-мя шайбами (pt. 11) и нейлоновыми гайками (pt. 10) так, как показано на рисунке.



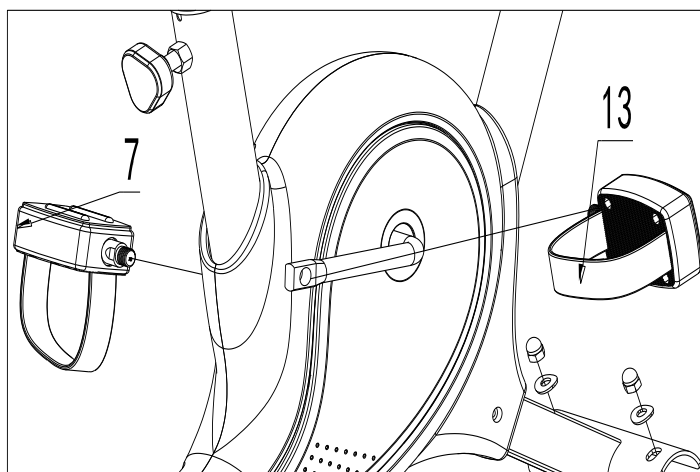
3. Вставьте стойку седла (pt. 9) в основание на главной раме. (Правильно отрегулировать необходимую высоту седла можно только после окончательной сборки тренажера.) Закрепите фиксатором (pt. 8).



4. Соедините кабель компьютера из передней стойки с кабелем компьютера на основной раме. Затем соедините кабель натяжения с крюком таким образом, как показано на рисунке. Затем закрепите переднюю стойку на основной раме с помощью 4-х болтов М8 X 15мм (pt. 14) и изогнутых шайб Ø8 (pt. 5).



5. Вставьте верхний сенсор компьютера в компьютер (pt. 17), затем зафиксируйте компьютер (pt. 15) на передней стойке (pt.16). Зафиксируйте руль (pt.19) на передней стойке болтами (pt.18).



6. Прикрутите педали к шатунам. Внимание: правую педаль (pt. 31) следует прикручивать по часовой стрелке, а левую — против часовой стрелки.

Компьютер



SCAN (СКАН): автоматически последовательно отображает текущие значения всех функций в порядке:

TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES

DST (DISTANCE-ПУТЬ): Отображает пройденный за время тренировки путь 999,9 км.

SPD (SPEED-СКОРОСТЬ) : Отображает текущее значение скорости до 99,9 км/ч.

TMR (TIME-ВРЕМЯ) : Отображает время тренировки до 99:59 мин.

CAL(CALORIES-КАЛОРИИ) : Отображает значение потраченных за время тренировки калорий до 9999кал.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

1. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
4. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми. Не подпускайте к нему детей и животных.
5. Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
6. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
7. Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
8. Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
10. Максимальный вес пользователя не должен превышать 100 кг.
11. Данный тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях.
12. Передвигать тренажер необходимо соблюдая осторожность, чтобы не повредить спину. Лучше попросить кого-нибудь Вам помочь.

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

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.

1. Этап разминки

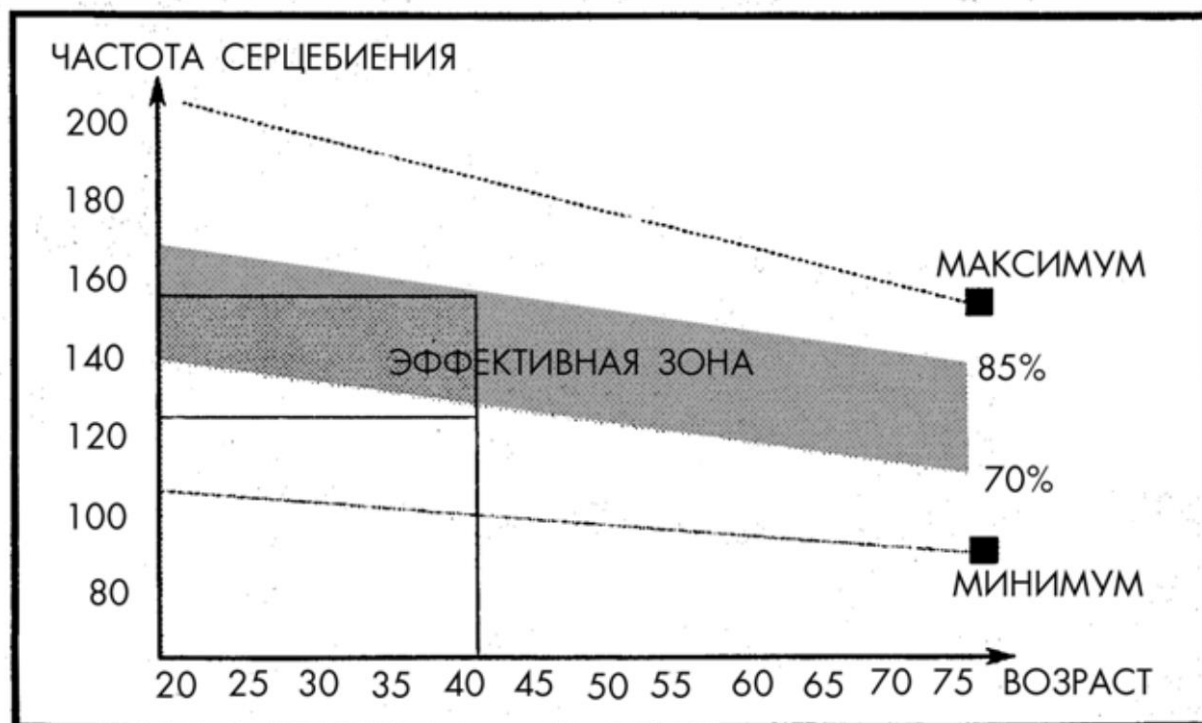
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. 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.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



3. 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. 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.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно

уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

Советы по использованию тренажера

С помощью фиксатора можно отрегулировать необходимую высоту седла. Тренажер снабжен регулятором нагрузки, с помощью которого можно уменьшить или увеличить нагрузку.

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.