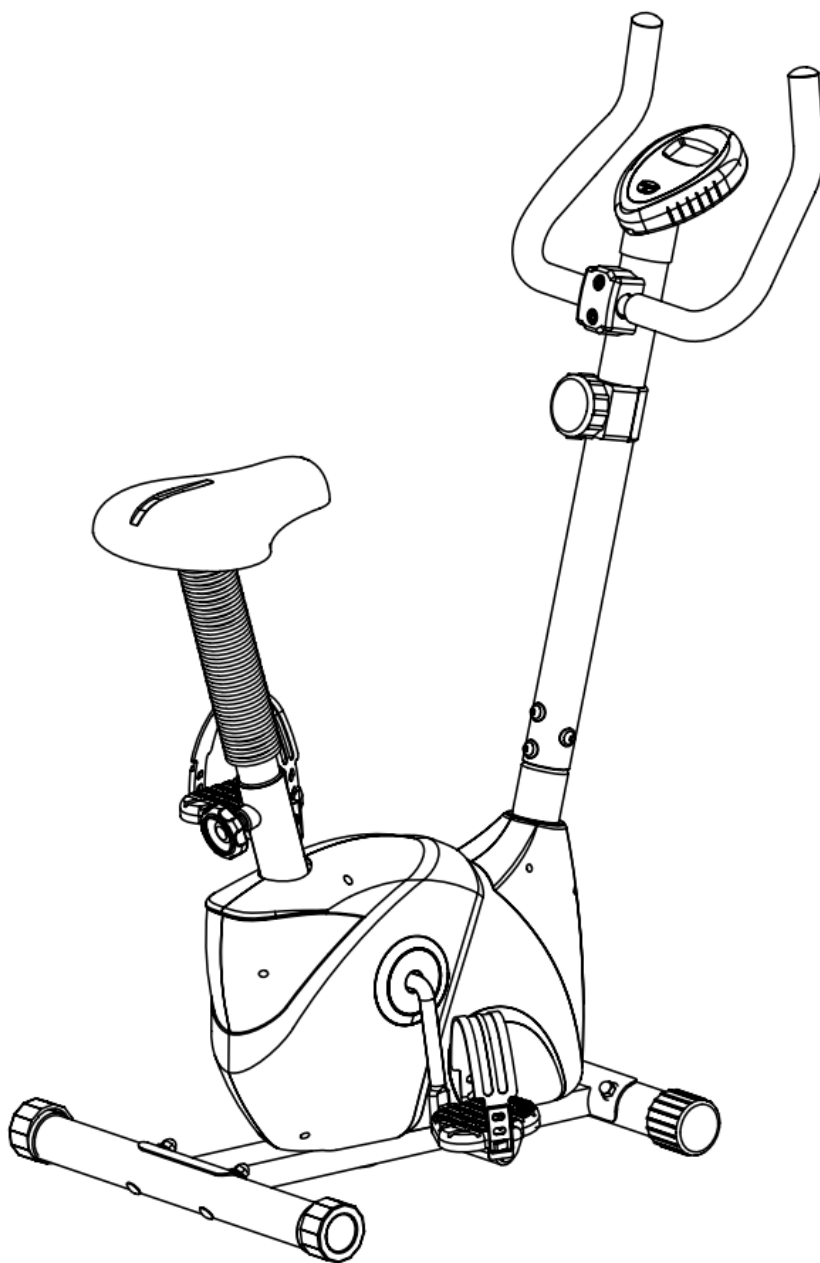


# ***ВЕЛОТРЕНАЖЕР*** ***магнитный***

**Инструкция пользователя**



# СОДЕРЖАНИЕ

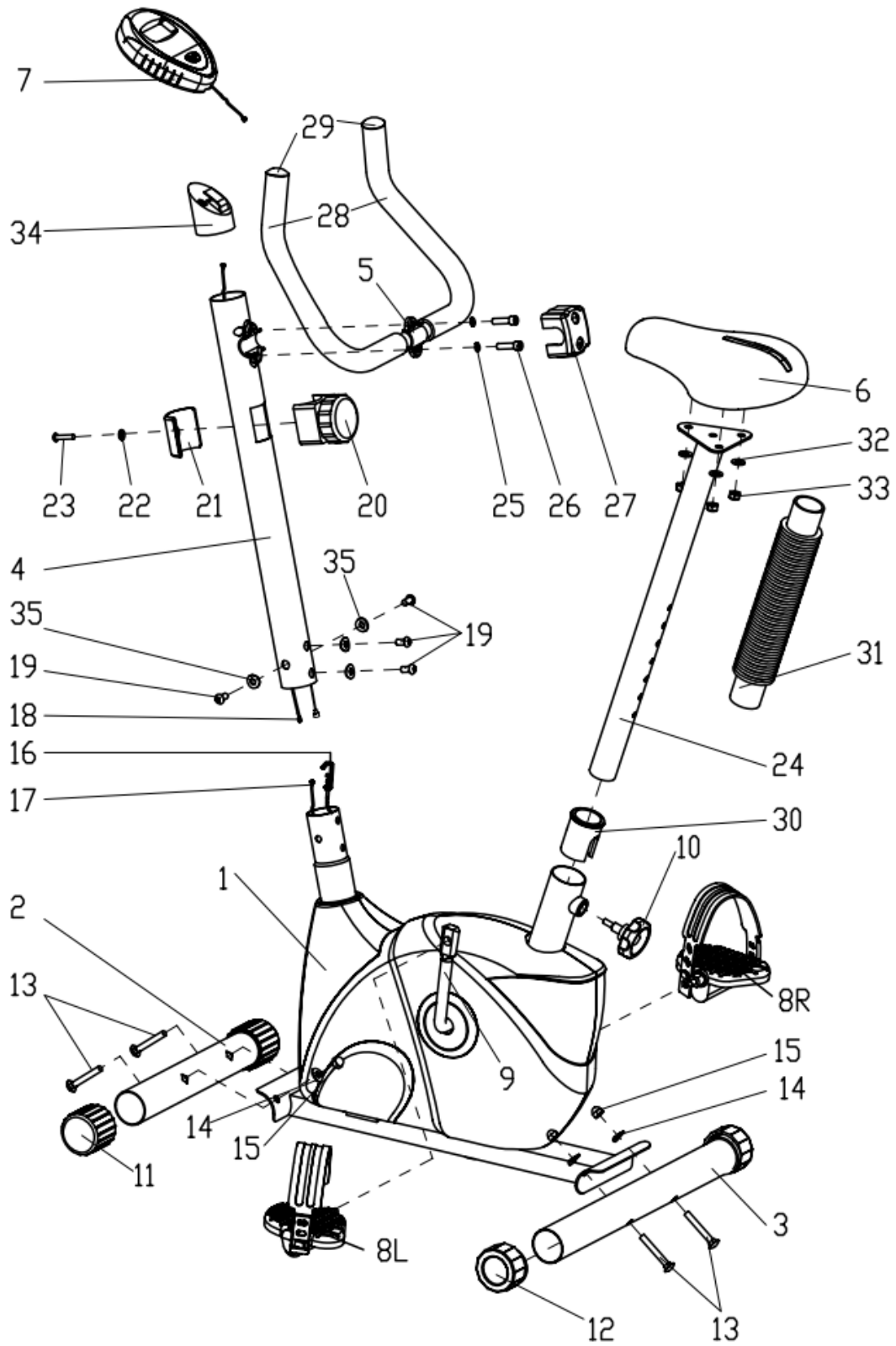
Меры предосторожности.....	3
Сборочный чертеж.....	4
Перечень деталей.....	5
Инструкция по сборке.....	6
Характеристики компьютера.....	8
Эксплуатация тренажера.....	9
Инструкция по выполнению упражнений.....	10

## **Меры предосторожности**

- 1) Внимательно изучите всю инструкцию, прежде чем приступить к использованию тренажера.
  - 2) Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях. Занятия на нем помогут улучшить Ваше общее физическое состояние, поднять мышечный тонус.
  - 3) Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты. Установите тренажер на ровной гладкой. Под тренажер рекомендуется постелить защитное покрытие (напр. резиновый коврик).
  - 4) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений и спортивную обувь. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажера. Удостоверьтесь, что педали прочно зафиксированы.
  - 5) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Это особенно важно для людей старше 35 лет и людей с хроническими заболеваниями. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
  - 6) Перед использованием тренажера рекомендуется сделать упражнения на разминку, чтобы разогреть все группы мышц. В конце занятия сделайте упражнения на релаксацию.
  - 7) Перед использованием, удостоверьтесь, что на полу в радиусе 2 м. от тренажера нет никаких посторонних предметов. Не допускайте к тренажеру детей и животных.
  - 8) Не занимайтесь на тренажере за/в течении 1 часа до/после приема пищи.
  - 9) 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.
- 10) Максимальный вес пользователя 100кг.**

**ВНИМАНИЕ!!!** Соблюдайте все вышеперечисленные меры предосторожности. Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх 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.

# Сборочный чертеж



## Перечень деталей

№	ОПИСАНИЕ	кол-во	№	ОПИСАНИЕ	кол-во
1	Основная рама	1	19	Болт	4
2	Передний стабилизатор	1	20	Регулятор нагрузки	1
3	Задний стабилизатор	1	21	Крышка регулятора нагрузки	1
4	Передняя стойка	1	22	Шайба	1
5	Руль	1	23	Винт	1
6	Седло	1	24	Стойка седла	1
7	Компьютер	1	25	Пружинная шайба	2
8L/R	Педаль	1pr.	26	Болт	2
9	Шатун	1	27	Фиксатор руля	1
10	Регулятор	1	28	Поролоновые поручни	2
11	Заглушка переднего стабилизатора	2	29	Заглушка	2
12	Заглушка заднего стабилизатора	2	30	Втулка	1
13	Болт	4	31	Пластиковая труба	1
14	Шайба	4	32	Плоская шайба	3
15	Гайка	4	33	Нейлоновая гайка	3
16	Кабель натяжения	1	34	Основание компьютера	1
17	Кабель сенсора	1	35	Шайба	4
18	Соединительный кабель	1			

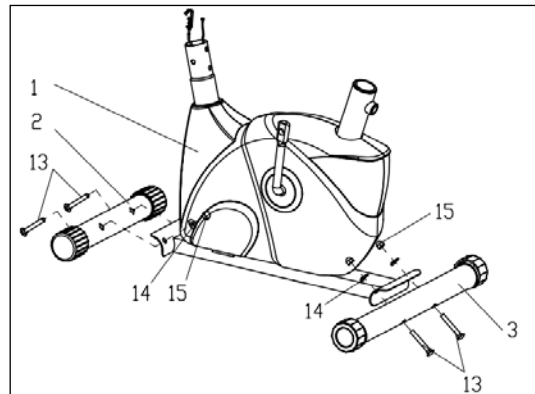
# Инструкция по сборке

## ВНИМАНИЕ:

Пожалуйста, строго следуйте этой пошаговой инструкции для сборки тренажера.

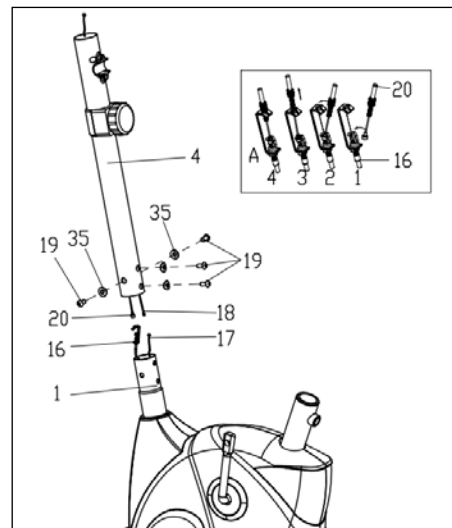
### 1. Установка стабилизаторов

Зафиксируйте передний (2) и задний стабилизаторы (3) на основной раме (1) с помощью шайбы (14), гайки (15) и болта (13).



### 2. Установка передней стойки

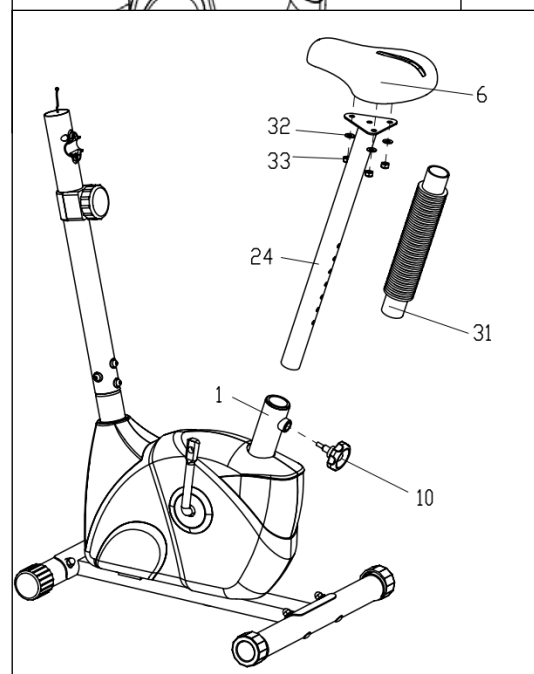
Соедините кабель сенсора (17) из основной рамы (1) с соединительным кабелем (18) из передней стойки (4). Соедините кабели (20) и (16) таким образом, как показано на рисунке А. После этого установите вертикальную стойку (4) на передней раме (1), зафиксируйте болтом (19) и шайбой (35).



### 3. Установка седла

Отвинтите гайки (33) и шайбы (32) с седла (6), соедините седло (6) со стойкой седла (24) с помощью этих гаек (33) и шайб (32). Затем вставьте стойку седла (24) в пластиковую трубу (31).

Внимание: Соедините стойку седла с пластиковой трубой таким образом, чтобы широкий конец трубы остался внизу. Затем

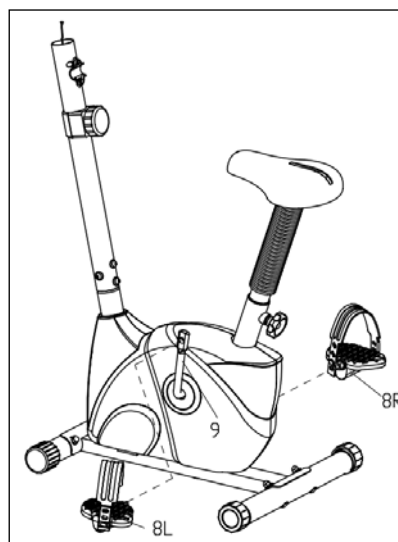


вставьте стойку седла (24) с пластиковой трубой (31) в основную раму (1), зафиксировав нужную высоту регулятором (10).

#### 4. Установка педалей

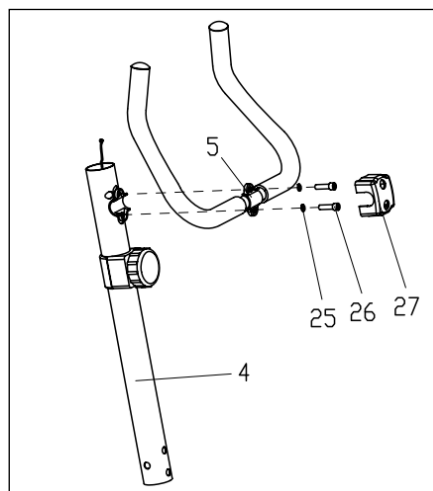
Прикрутите правую и левую педали (8L/R) к шатунам (9).

**ВНИМАНИЕ:** Правая и левая педали (8L/R) промаркированы "R" (правая) и "L" (левая) соответственно. Правую деталь (8R) нужно закручивать по часовой стрелке. Левую (8L) - ПРОТИВ часовой.



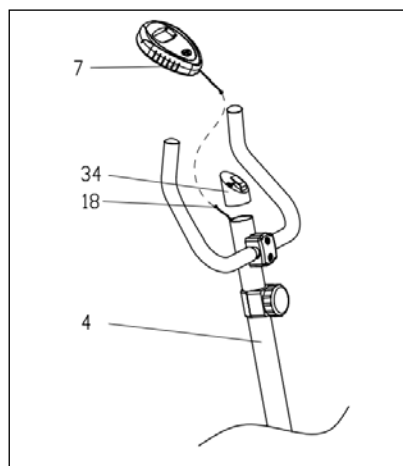
#### 5. Установка руля

Зафиксируйте руль (5) на передней стойке (4) с помощью пружинной шайбы (25) и болта (26). Наденьте крышку (27).



#### 6. Установка компьютера

Вставьте в компьютер (7) батарейки типа "AA" или "UM-3". Соедините контакты проводов передней стойки (18) с проводами компьютера (7). Установите компьютер (7) в основании на верху вертикальной стойки (34).



# Характеристики Компьютера

## Обозначение функций:

1. SCAN: Автосканирование
2. SPEED: Скорость
3. DIST: Расстояние
4. TIME: Время
5. ODO: Одометр
6. CAL: Калории

## Замена батареек:

1. Выньте батарейку из отсека с обратной стороны компьютера.
2. Вставьте новую батарейку типа "AA" или "UM-3".
3. Заряда батареи должно хватить примерно на год.
4. При потускнении дисплея или неправильном отображении информации выньте батарейку, через 15 секунд вставьте обратно.
5. Память компьютера при замене батареек стирается.

## ФУНКЦИИ:

### AUTO ON /OFF:

Компьютер автоматически включается при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от сенсора.

Компьютер автоматически отключается, если Вы не занимаетесь в течение 4 минут.

### RESET (СБРОС):

При нажатии на эту кнопку в течении 3 сек. осуществляется сброс всех значений, кроме ODO общего расстояния.

### SCAN: (СКАНИРОВАНИЕ)

В этом режиме компьютер автоматически показывает значение каждой функции каждые 6 секунды в порядке SPEED, DIST, TIME, ODO, CAL и ♥.

### SPEED (СКОРОСТЬ):

Отображает текущую скорость.

### DISTANCE (РАССТОЯНИЕ):

Отображает расстояние, пройденное с начала тренировки до ее конца.

### TIME (ВРЕМЯ):

Отображает время, пройденное с начала тренировки до ее конца.

### ODOMETER (ОДОМЕТР):

Отображает все пройденное на этом тренажере расстояние.

### CALORIE (КАЛОРИИ):

Считает общее количество сожженных с момента начала тренировки



килокалорий.

## Эксплуатация тренажера

1. Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты, а подвижные элементы свободно двигаются.
2. Протирайте тренажер влажной тряпкой, смоченной в мыльном растворе. Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами.

### Неисправности и способы их устранения

Неисправность	Причина	Способ устранения
Базовая часть тренажера шатается.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Неровный пол или попадание каких-либо посторонних предметов под стабилизатор.</li><li>2. Заглушки заднего стабилизатора не были выровнены при сборке.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Достаньте попавший под тренажер предмет.</li><li>2. Отрегулируйте заглушки заднего стабилизатора.</li></ol>
Руль или сидение качается.	Болты не затянуты.	Затяните болты и зафиксируйте сидение.
Движущие элементы издают громкий шум.	Интервалы между движущими элементами не отрегулированы.	Снимите кожухи и отрегулируйте детали.
Отсутствует сопротивление при выполнении упражнений.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Увеличивается интервал магнитного сопротивления.</li><li>2. Поврежден регулятор нагрузки.</li><li>3. Проскальзывает ремень тренажера.</li><li>4. Повреждены подшипники.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снимите кожухи и отрегулируйте детали.</li><li>2. Замените регулятор нагрузки.</li><li>3. Снимите кожухи и отрегулируйте ремень.</li><li>4. Смените подшипники.</li></ol>

## **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.

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. 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.

### **1. 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.

### **2. Растяжка**

После разминки, пока ваши мышцы разогреты, сделайте упражнения на растяжку. Повторите по окончании работы на тренажере. 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.



### **3. Этап расслабления**

Этот этап необходим после активной части занятия, на этой стадии Ваша сердечно-сосудистая 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.