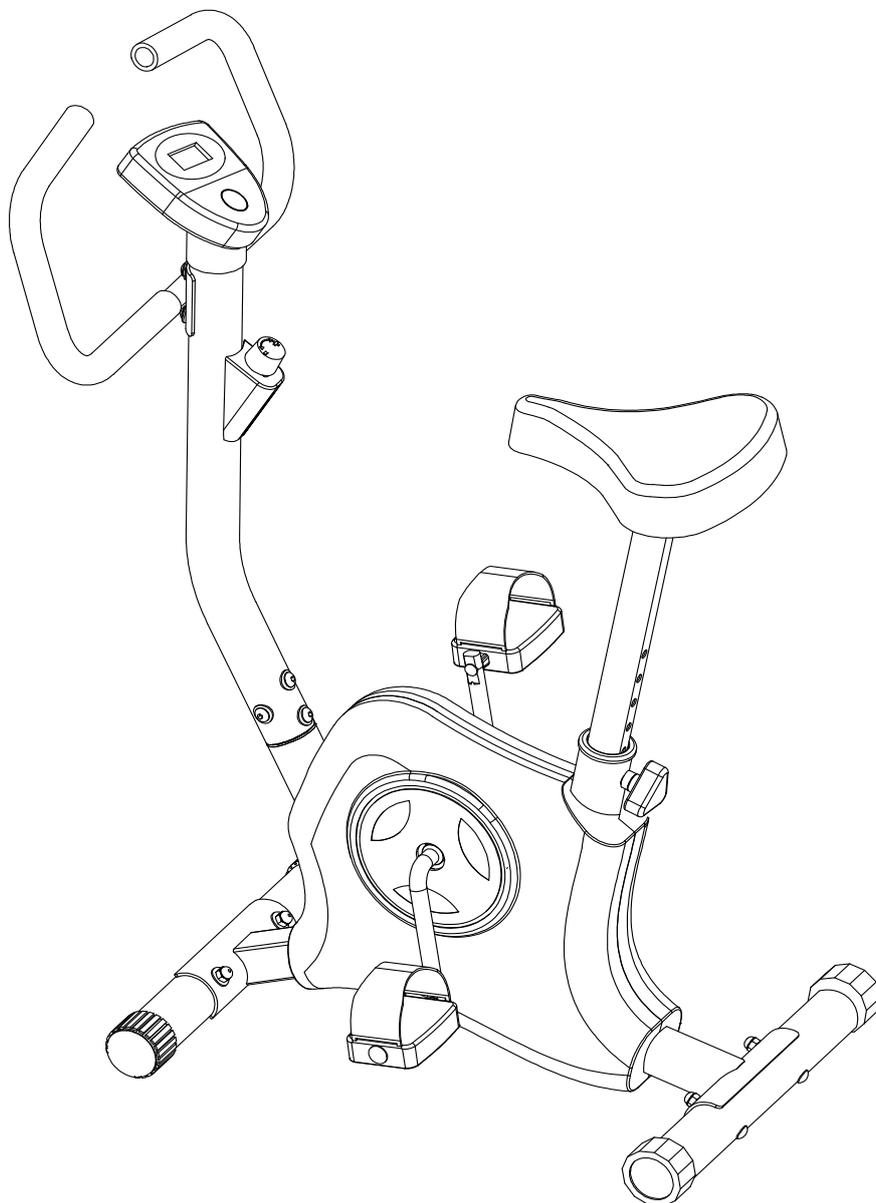




FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ВЕЛОТРЕНАЖЁР

Артикул: B84007



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

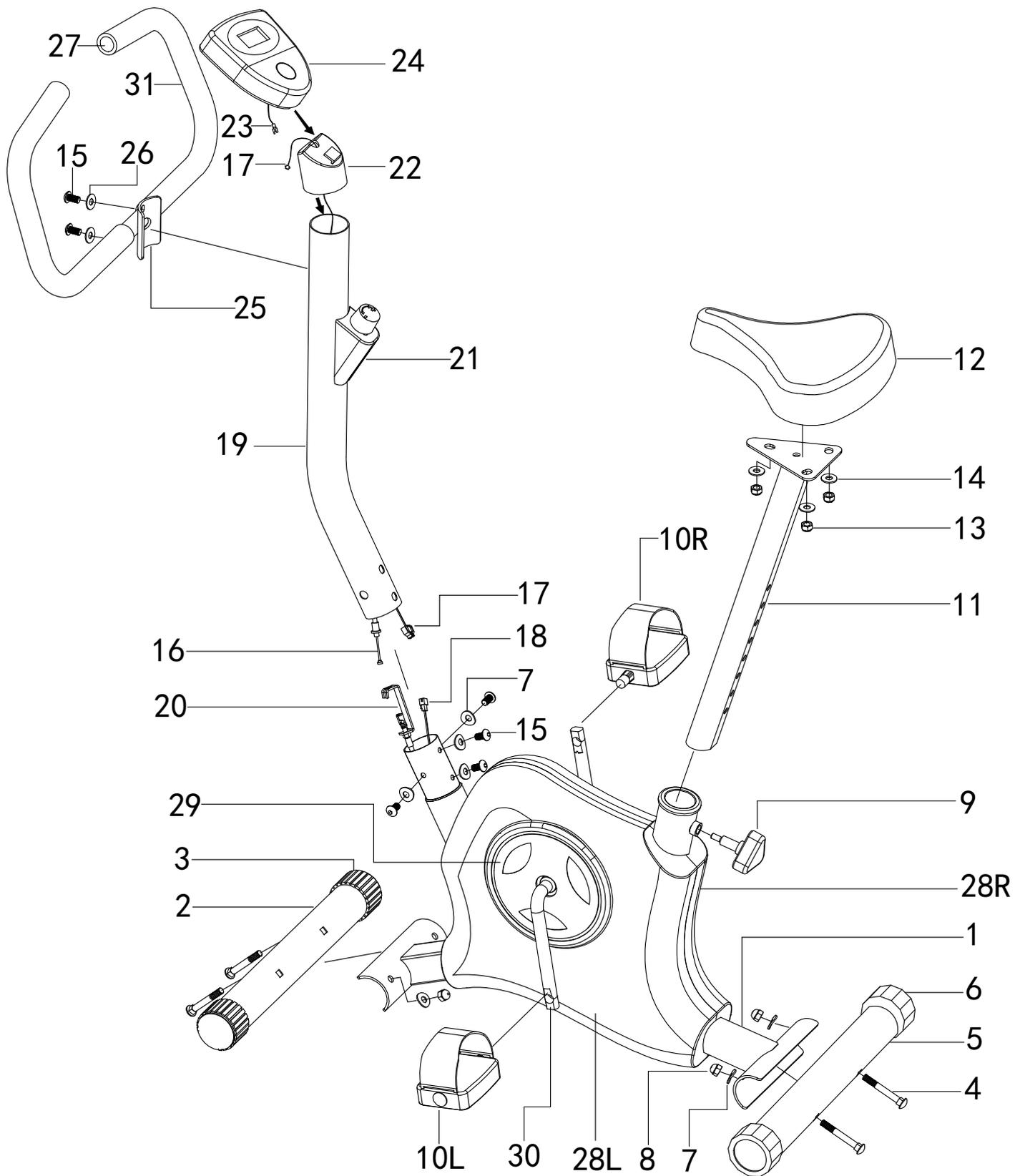
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Важная информация по технике безопасности

Сохраните данное руководство в надежном месте для дальнейшего использования.

1. Внимательно прочтите всё руководство перед сборкой и использованием тренажёра. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна только при правильной сборке, обслуживании и использовании оборудования. Вы обязаны убедиться, что все пользователи ознакомлены с предупреждениями и мерами предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если у вас есть заболевания или состояние здоровья, которые могут представлять риск при физических нагрузках, или если вы принимаете лекарства, влияющие на сердечный ритм, давление или уровень холестерина.
3. Следите за сигналами своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить здоровью. Немедленно прекратите тренировку при появлении следующих симптомов: боль или сдавливание в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение, тошнота или предобморочное состояние. Если вы столкнулись с любым из этих симптомов, возобновляйте тренировки только после консультации с врачом.
4. Держите детей и животных подальше от тренажёра. Оборудование предназначено только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажёр на твердой, ровной поверхности. Используйте защитное покрытие для пола или ковра. Обеспечьте свободное пространство не менее 0,5 метра со всех сторон.
6. Перед использованием проверьте, надежно ли затянуты все гайки и болты.
7. Регулярно проверяйте тренажёр на износ и повреждения. Это необходимо для поддержания его эксплуатационных характеристик и вашей безопасности.
8. Используйте тренажёр только по назначению. Если при сборке или проверке вы обнаружили неисправные детали, или во время тренировки слышите необычные звуки, немедленно прекратите использование. Не возобновляйте занятия до устранения проблемы.
9. Носите подходящую одежду. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за тренажёр или ограничить движения.
10. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100 кг.
11. Не используйте тренажёр в терапевтических целях.
12. Соблюдайте осторожность при перемещении тренажёра. Чтобы не повредить спину, поднимайте его правильно или используйте помощь.
13. Регулярно обслуживайте подвижные элементы. Проверяйте педали, руль, сиденье и другие детали перед каждым использованием. Если что-то сломано или ослаблено, немедленно устраните проблему. Использовать тренажёр можно только после полного исправления.
14. Крутить педали в обратном направлении не рекомендуется – это может привести к ослаблению крепежей.

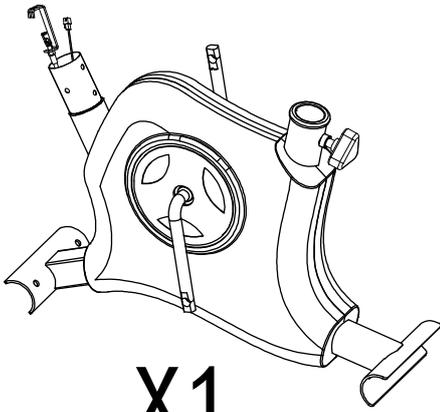
СХЕМА СБОРКИ



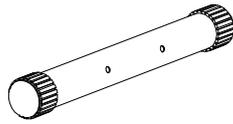
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Наименование	Кол-во	№.	Наименование	Кол-во
1.	Основная рама	1	17.	Верхний сенсорный провод	1
2.	Передний стабилизатор	1	18.	Нижний сенсорный провод	1
3.	Передняя заглушка	2	19.	Передняя стойка	1
4.	Болт с квадратным подголовком М8 х 60мм	4	20.	Нижний крюк для троса	1
5.	Задний стабилизатор	1	21.	Регулятор натяжения	1
6.	Задняя заглушка	2	22.	Крепление компьютера	1
7.	Изогнутая шайба $\varnothing 8$	8	23.	Провод датчика компьютера	1
8.	Куполообразная гайка М8	4	24.	Компьютер	1
9.	Фиксирующая рукоятка	1	25.	Крепление руля	1
10L.	Педаль (левая)	1	26.	Шайба $\varnothing 8 \times 16$	2
10R.	Педаль (правая)	1	27.	Заглушка	2
11.	Подседельная труба	1	28.	Крышка цепи А (левая/правая)	1
12.	Седло	1	29.	Крышка цепи В	2
13.	Нейлоновая стопорная гайка М8	3	30.	Шатун	1
14.	Шайба 8.5	3	31.	Поролоновая накладка	2
15.	Болт под шестигранник М8 х 15мм	6			
16.	Трос натяжения	1			

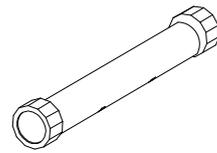
Перечень деталей



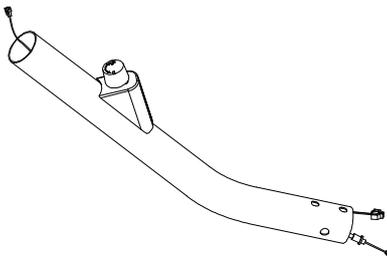
X1



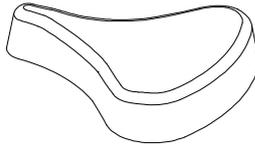
X1



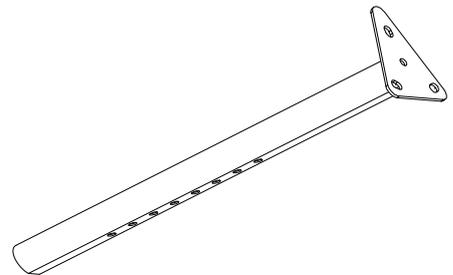
X1



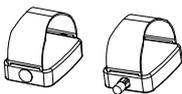
X1



X1



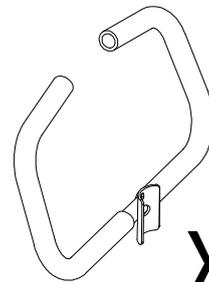
X1



R/L

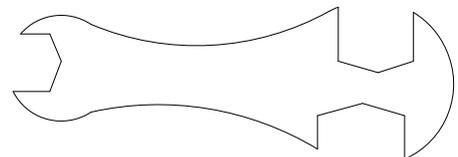


X1



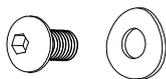
X1

(A) X4



X1

(B) X4



X1

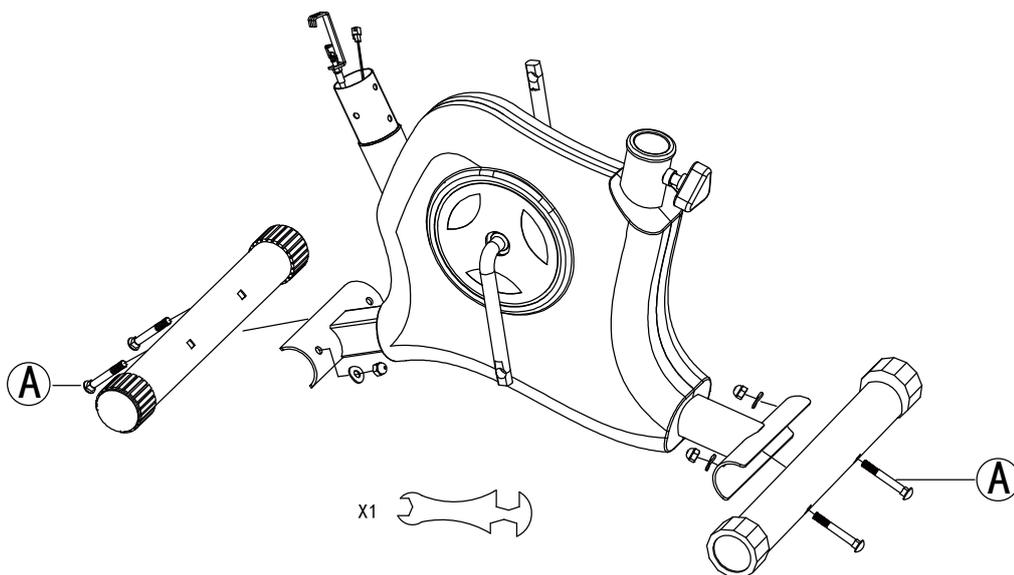
(C) X2



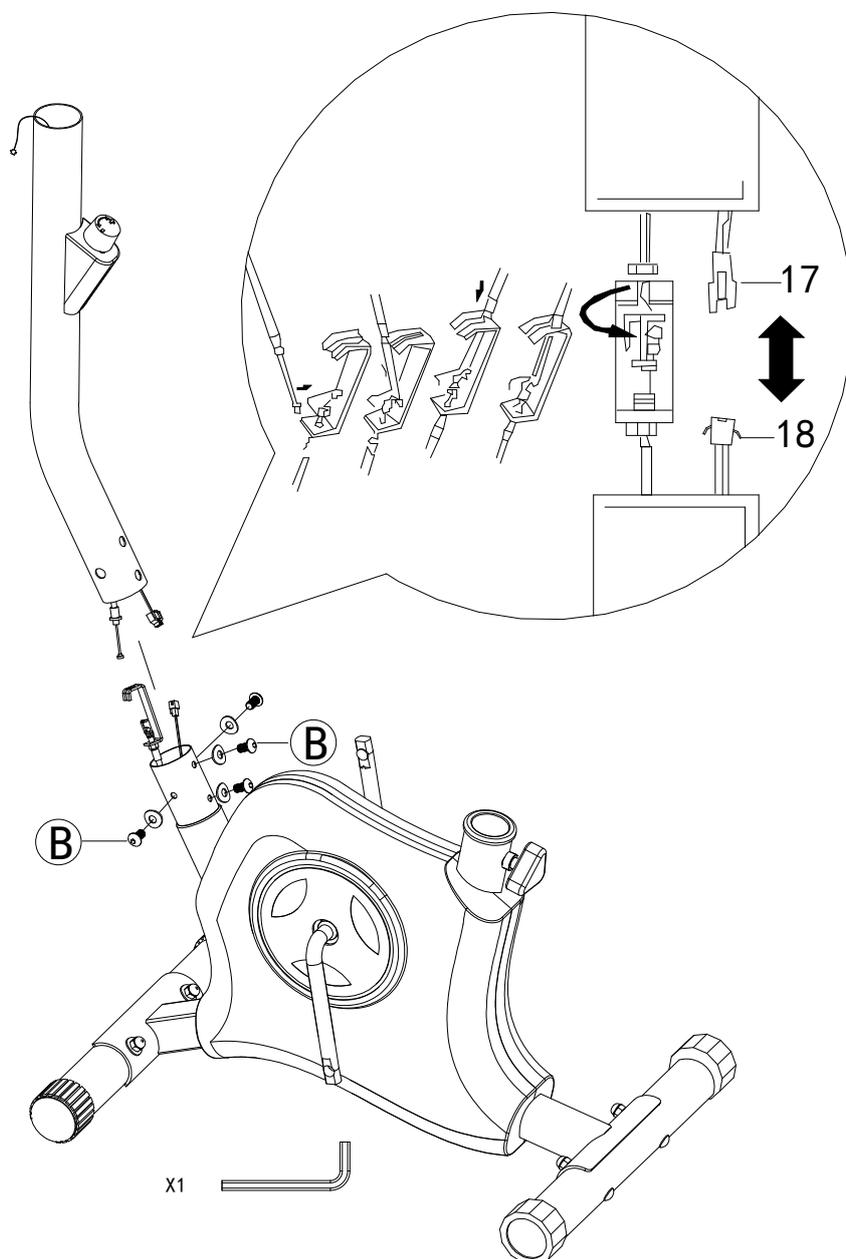
X1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

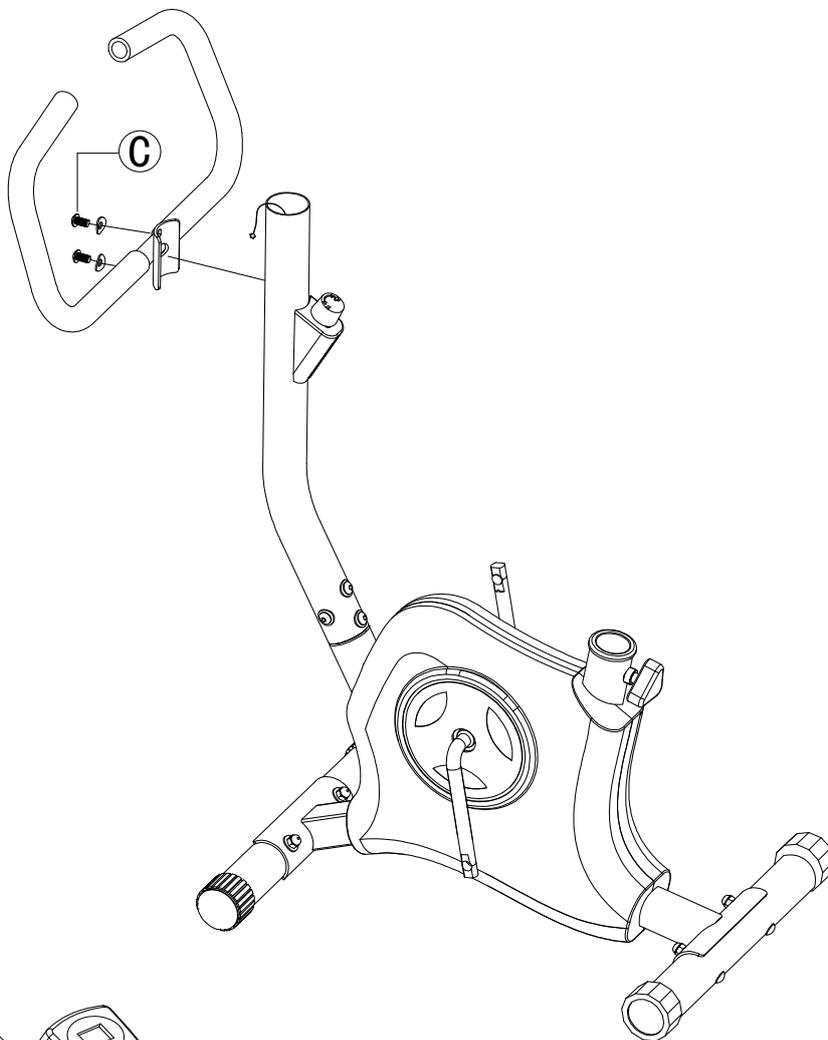
ШАГ 1



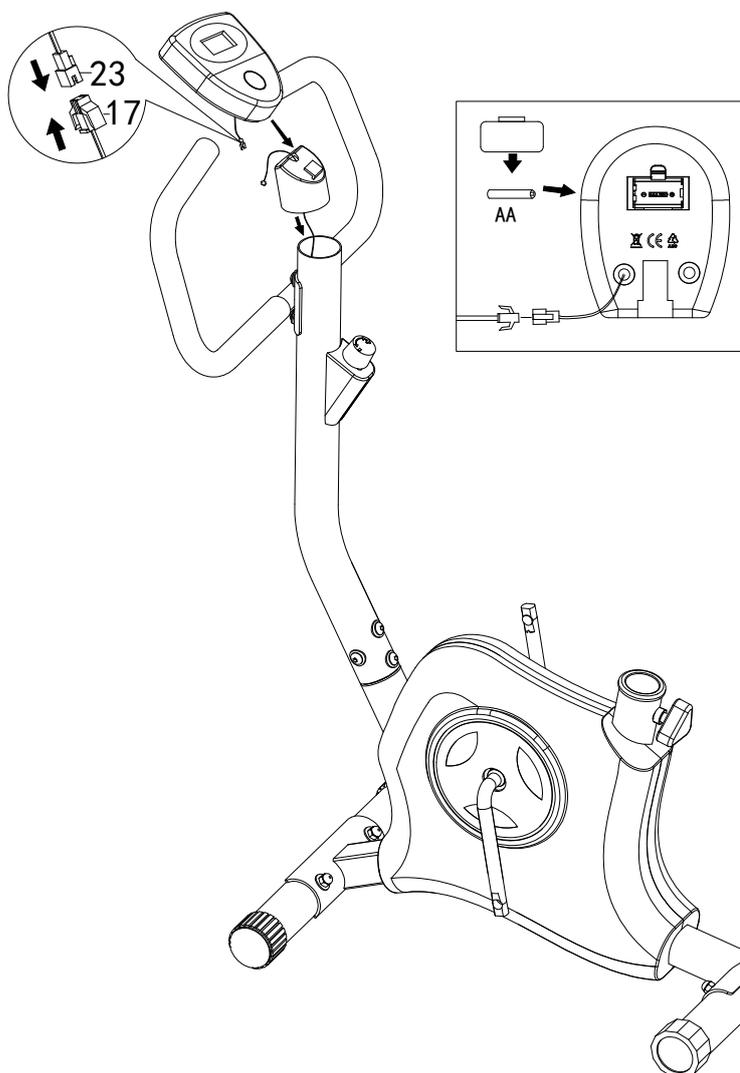
ШАГ 2



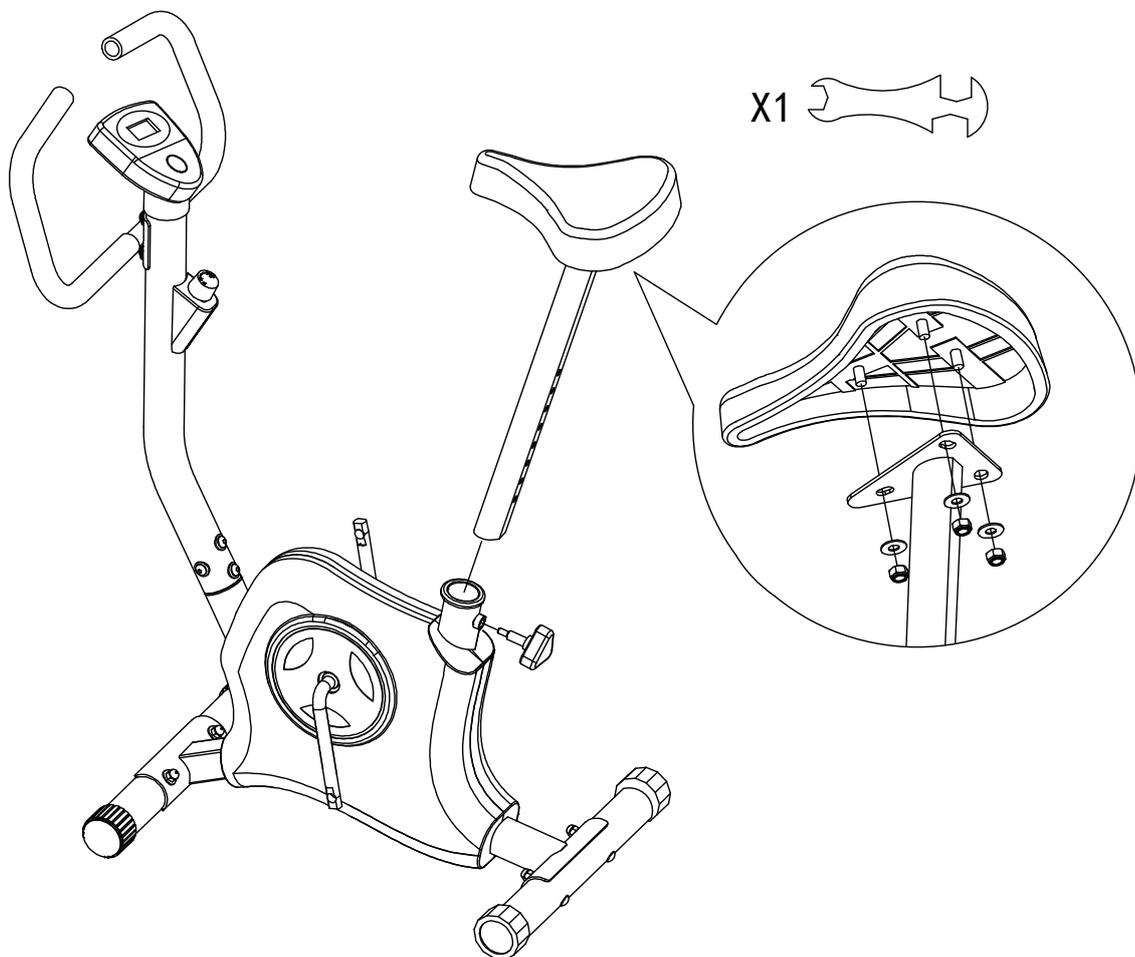
ШАГ 3



ШАГ 4



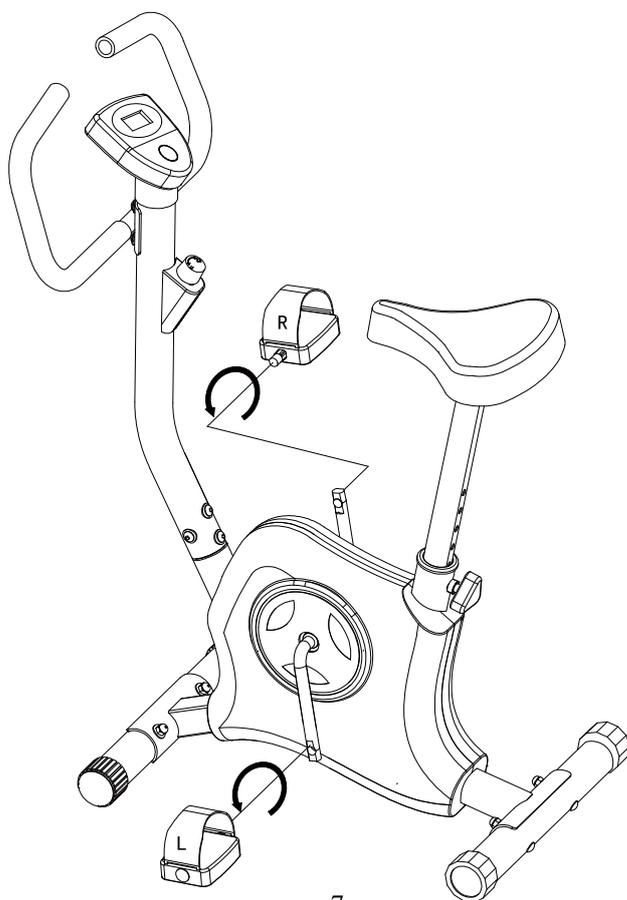
ШАГ 5



ШАГ 6

Обращаем внимание, правая и левая педали имеют разные.

Правая педаль затягивается по часовой стрелке, левая – против часовой.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Регулярные занятия на велотренажёре помогут вам улучшить физическую форму, укрепить мышцы и в сочетании с низкокалорийной диетой способствуют снижению веса.

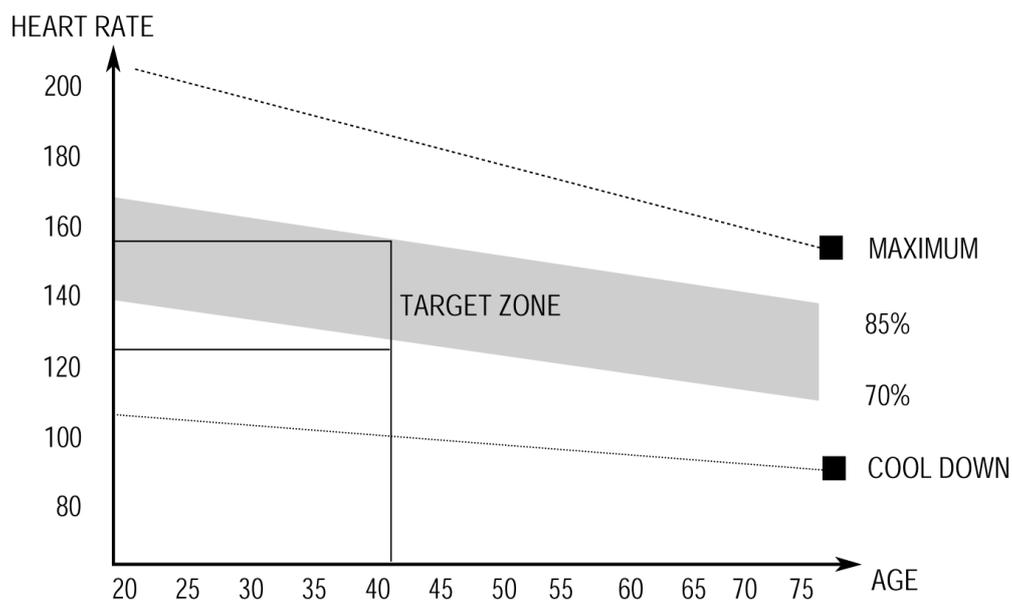
1. Фаза разминки

Этот этап помогает улучшить кровообращение в организме и подготовить мышцы к работе. Он также снижает риск возникновения судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку следует удерживать примерно 30 секунд, не допуская резких движений и чрезмерного напряжения мышц. Если чувствуете боль, **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ УПРАЖНЕНИЯ**.



2. Фаза тренировки

Это этап, где вы прикладываете максимальное количество усилий. При регулярных занятиях мышцы ваших ног станут более гибкими. Работайте в комфортном для себя режиме, но крайне важно поддерживать стабильный темп на протяжении всей тренировки. Интенсивность нагрузки должна быть достаточной, чтобы повысить частоту сердечных сокращений до целевой зоны, указанной на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство начинают с 15-20 минут.

3. Фаза пост-тренировки

Эта стадия предназначена для постепенного замедления сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение упражнения на разминку, например, снижение темпа, продолжайте примерно в течение 5 минут. Упражнения на растяжку теперь следует повторить снова, помня о том, что нельзя заставлять мышцы растягиваться рывком или силой.

По мере улучшения вашей физической формы вам может потребоваться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется заниматься минимум три раза в неделю, и, если возможно, равномерно распределять тренировки в течение всей недели.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Чтобы привести мышцы в тонус во время занятий на ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ, вам потребуется установить достаточно высокое сопротивление. Это создаст дополнительную нагрузку на ваши мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться так долго, как хотели бы. Если вы также стремитесь повысить свою физическую форму, вам необходимо изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно во время фаз разминки и заминки, но ближе к концу основной фазы упражнений вам следует увеличить сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее. Вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в целевой зоне.

ПОХУДЕНИЕ

Здесь решающее значение имеют прилагаемые вами усилия. Чем интенсивнее и дольше вы работаете, тем больше калорий сжигаете. По сути, это аналогично тренировкам для улучшения физической формы - разница лишь в поставленной цели.

Правила пользования консолью

Фото консоли



НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК:

MODE: Нажмите для выбора нужной функции. Удерживайте нажатой в течение 4 секунд для полного сброса всех функций. (Отдельного сброса одной функции не предусмотрено.)

ФУНКЦИИ:

SCAN:	Автоматически сканирует каждую функцию каждые 6 секунд.
TIME:	Отображает накопленное время до 99 минут 59 секунд во время тренировки.
SPEED:	Отображает текущую скорость до 9999 км/ч. Показатель постоянно отображается на мониторе.
DISTANCE:	Отображает пройденное расстояние до 99,99 км за каждый период тренировки.
CALORIES:	Отображает расход калорий до 999,9 ккал за одну тренировочную сессию. (Эти данные являются приблизительными для сравнения между различными тренировочными сессиями и не должны использоваться в медицинских целях).

ПРИМЕЧАНИЯ.

1. Когда вы прекращаете тренировку, в верхнем левом углу появится знак «STOP».
 2. Если сигнал не передается на компьютер в течение 4 минут, ЖК-дисплей автоматически отключится, но все данные сохранятся.
 3. Компьютер включится либо при нажатии кнопки, либо при начале тренировки. Все показатели (кроме скорости) будут отсчитываться с предыдущего значения.
 4. Если дисплей компьютера показывает неверные данные, перезагрузите его, достав батарейки и вставив их обратно.
 5. Тип батареи: AAA (2 шт.), входят в комплект поставки.
1. **Замена батареи.** Чтобы заменить батарейку в компьютере, сдвиньте компьютер с крепления. Снимите крышку батарейного отсека на задней панели компьютера. Извлеките старую батарейку. Установите новую батарейку (1 шт., тип AA). Закройте крышку батарейного отсека. Установите компьютер обратно на крепление.
 2. **Компьютер работает некорректно.** Если ваш компьютер работает неправильно, пожалуйста, проверьте, подключён ли нижний сенсорный провод к верхнему сенсорному проводу, и убедитесь, что верхний сенсорный провод подключён к компьютеру. После проверки вышеуказанного, если компьютер всё ещё не работает, убедитесь, что батареи правильно установлены в компьютере и что батареи исправны.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед использованием велосипеда всегда проверяйте, чтобы все болты/гайки были полностью затянуты.
2. Использованная батарея является опасным отходом, утилизируйте её надлежащим образом и не выбрасывайте в мусор.
3. Когда вы захотите окончательно избавиться от тренажера, снимите батарейки с

компьютера и утилизируйте отдельно как опасные отходы.