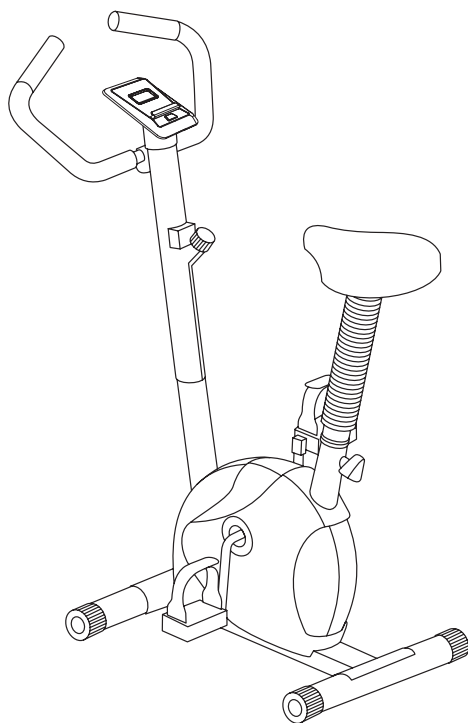


PLANTA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Велотренажер SL-BIKE-050



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru



ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА PLANTA SL-BIKE-050

Благодарим Вас за выбор продукции компании Planta – велотренажера **PLANTA SL-BIKE-050**. Он специально разработан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Тренажёр поможет Вам укрепить мышцы и поддерживать себя в хорошей физической форме, при этом экономя Ваше время и деньги, которые Вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Регулярное использование велотренажёра поможет Вам улучшить качество жизни, обеспечит необходимую кардионагрузку, позволит эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, улучшить кровообращение и продлить молодость организма.



ВНИМАНИЕ!

При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у Вашего лечащего врача.

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Запрещается использовать тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Данное изделие не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находятся под контролем или инструктированием по вопросам использования прибора со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Дети могут использовать тренажёр только под присмотром взрослых.
- Изделие предназначено только для использования в помещении.
- Не размещайте велотренажёр в местах, где он будет контактировать с прямыми солнечными лучами, подвергаться воздействию высоких температур или чрезмерной влажности.
- Не размещайте тренажёр в узких местах, где он может стать препятствием, мешающим свободному проходу.
- Не стойте на педалях. Педали и сам велотренажер не предназначены для использования стоя.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажёре.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- Не подвергайте велотренажёр ударам.
- Не используйте данное изделие, если его корпус треснул, сломан или есть трещины по сварному шву.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере.
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь велотренажёром во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь велотренажёром сразу после еды или в случае усталости,

либо сразу после иных интенсивных физических упражнений, а также если чувствуете себя нехорошо.

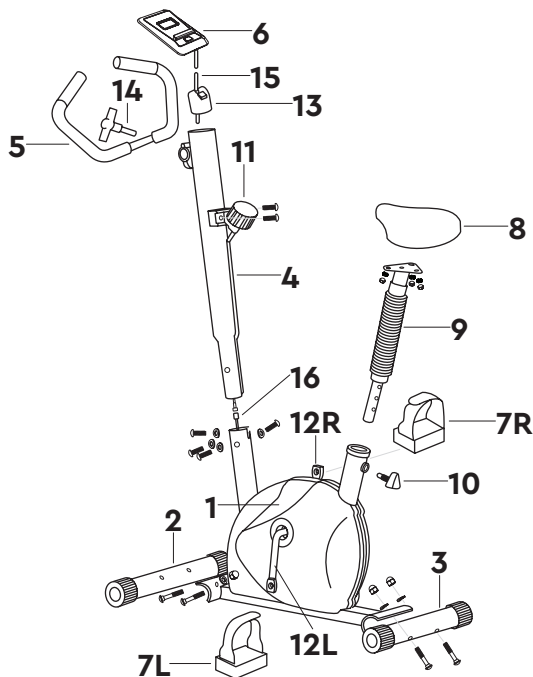
- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки, немедленно прекратите занятия.
- Не пользуйтесь велотренажёром в состоянии алкогольного и любого другого опьянения.
- Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица должны проконсультироваться с врачом:
 - Лица, страдающие от боли в спине, а также имевшие ранее травмы ног, груди, таза и шеи. Лица, испытывающие онемение ног, таза, шеи и рук (в следствии грыжи межпозвонковых дисков, смещения позвонков, шейного спондилеза и других заболеваний).
 - Лица с артритом, ревматизмом и подагрой.
 - Лица с остеопорозом.
 - Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, сосудистой системы, гипертонией, и т. п.).
 - Лица с заболеваниями органов дыхания.
 - Лица, использующие искусственные средства поддержания сердечного ритма, такие как медицинские импланты и медицинские электронные устройства типа «inVivo».
 - Лица со злокачественными опухолями.
 - Лица с тромбозом вен или серьёзной аневризмой, острыми венозными опухолями и другими расстройствами сосудистой системы, с различными кожными инфекциями и другими заболеваниями.
 - Лица с расстройствами восприятия, вызванными серьёзными заболеваниями периферического кровообращения, вызванными диабетом и пр.
 - Лица с повреждениями кожи.
 - Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
 - Лица с заболеваниями спины и позвоночника.

- Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а также женщины во время менструации.
- При использовании в целях реабилитации.
- Начиная занятия на велотренажёре, оцените свое физическое состояние и убедитесь, что у Вас достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.
- Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с него, убедитесь, что рядом нет людей или животных (сзади, спереди и под устройством).
- Изделие пригодно для бытового использования и не предназначено для профессиональных тренировок и соревнований. Оно не может использоваться в медицинских целях, а также в школах, спортзалах и других общественных местах.
- Пользователь осознаёт и принимает на себя всю ответственность, связанную с потенциальными рисками при использовании тренажёра без соблюдения техники безопасности и условий эксплуатации, описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

! Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом!

ОПИСАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА PLANTA SL-BIKE-050

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:



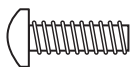
1. Основная рама
2. Передний стабилизатор
3. Задний стабилизатор
4. Основная стойка
5. Руль
6. Монитор
7. Педали (правая и левая) (7R, 7L)
8. Седло
9. Стойка седла
10. Рукоятка регулировки седла
11. Рукоятка регулировки нагрузки
12. Комплект кривошипных рычагов (12R, 12L)
13. Держатель для монитора
14. Регулятор блокировки руля
15. Верхняя часть компьютерного кабеля
16. Нижняя часть компьютерного кабеля

ДЕТАЛИ:

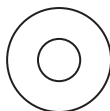
17



18



19



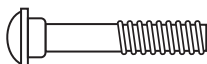
20



21



22



23

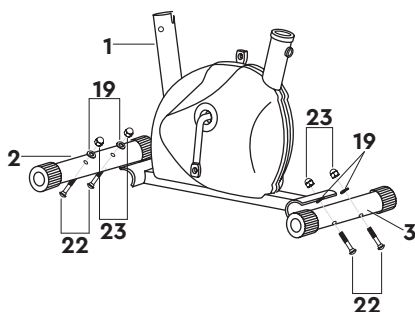


- 17.** Болт М5 × 12 мм – 2 шт
- 18.** Болт М8 × 16 мм – 4 шт
- 19.** Шайба 020×08.2×1,5 – 8 шт
- 20.** Пружинная шайба (М8) – 3 шт
- 21.** Гайка (М8) – 3 шт
- 22.** Болт М8 × 60 – 4 шт
- 23.** Куполообразная гайка – 4 шт

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

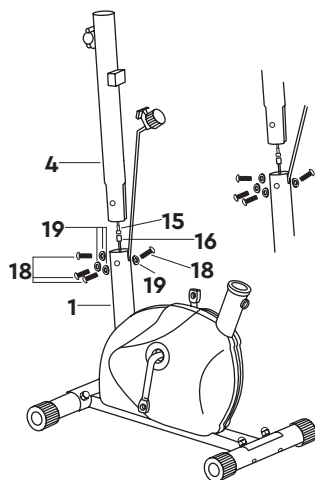
ШАГ 1:

Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью двух куполообразных гаек (23), шайб (19) и крепежных болтов (22). Прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью двух крепежных болтов (22), куполообразных гаек (23) и шайб (19).



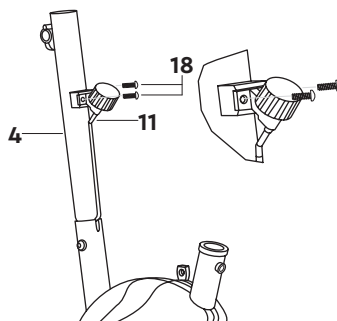
ШАГ 2:

Подсоедините основную стойку (4) к основной раме (1), предварительно соединив верхнюю и нижнюю части компьютерного провода (15, 16). Закрепите стойку с помощью 4 крепежных болтов (18) и 4 шайб (19).



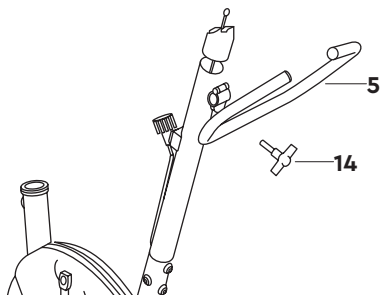
ШАГ 3:

Прикрепите рукоятку регулировки нагрузки (11) к передней стойке (4) с помощью двух крепежных болтов M5 (18).



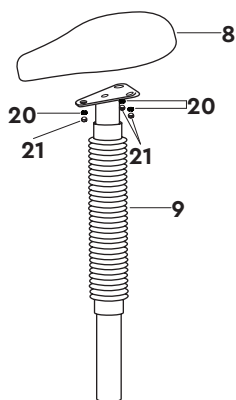
ШАГ 4:

Вставьте регулятор блокировки руля (14) в отверстие на руле (5). Поверните регулятор блокировки руля (14) полностью против часовой стрелки. Зафиксируйте руль (5) на одной линии с регулятором блокировки в вертикальном положении, затем поверните регулятор блокировки руля по часовой стрелке.



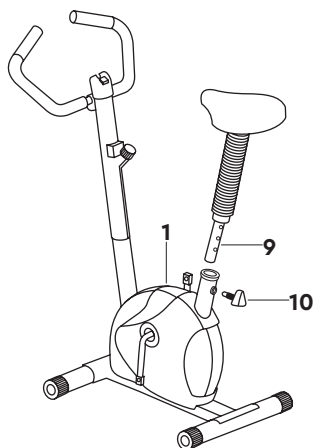
ШАГ 5:

Плотно закрепите седло (8) на стойке седла (9) с помощью пружинных шайб (20) и гаек (21).



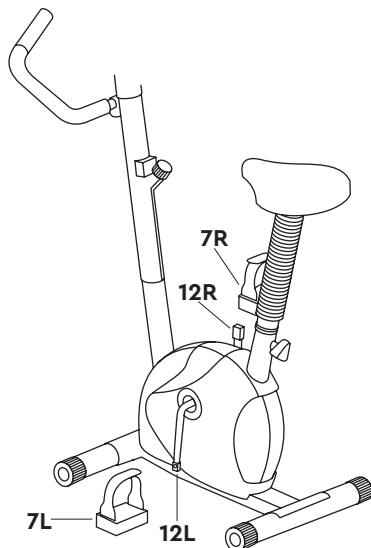
ШАГ 6:

Вставьте стойку седла (9) в основную раму (1). Зафиксируйте высоту в нужном положении с помощью рукоятки регулировки седла (10).



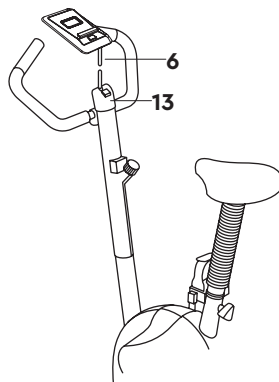
ШАГ 7:

Закрепите левую педаль (7L) на левом кривошипном рычаге (12L), закрепите правую педаль (7R) на правом кривошипном рычаге (12R), убедитесь, что они плотно затянуты.



ШАГ 8:

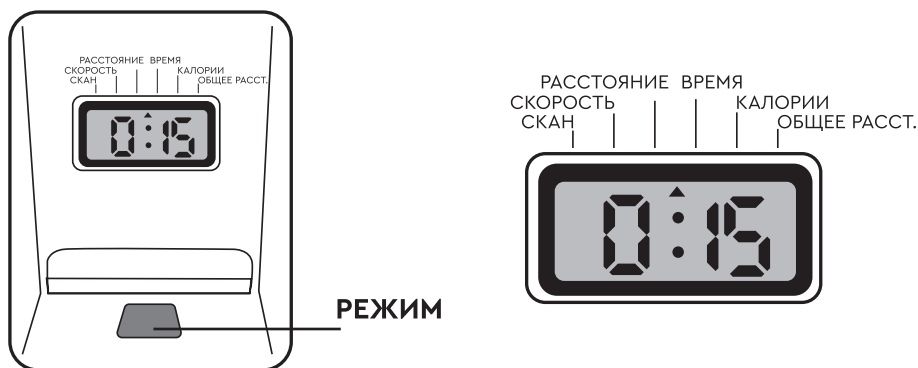
Осторожно вставьте монитор (6) в держатель для монитора (13).





ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!

ОПИСАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ



1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Дисплей включается при нажатии любой клавиши и при начале движения. Дисплей автоматически выключается при бездействии в течении 4 минут.

2. СБРОС:

Все сохраненные данные можно сбросить, вытащив батарею или зажав клавишу режима на 3 секунды.

3. СКАН:

Автоматическое отображение каждые 4 секунды следующих функций в следующем порядке: СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-ВРЕМЯ-КАЛОРИИ-ОБЩЕЕ РАССТ.

4. СКОРОСТЬ – от 0,0 до 99,9 км/ч

Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует скорость. Отображает текущую скорость во время тренировки.

5. РАССТОЯНИЕ – от 0 до 999,9 км

Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксируется на РАССТОЯНИИ. Дистанция каждой тренировки будет отображаться при начале тренировки.

6. ВРЕМЯ – от 00:00 до 99:59 мин

Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует ВРЕМЯ. Общее рабочее время будет показано при начале упражнения.

7. КАЛОРИИ – от 0,0 до 9999 Ккал

Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует КАЛОРИИ. Сожженные калории будут отображаться с начала тренировки.

8. ОБЩЕЕ РАССТ.

Показывает общее пройденное расстояние с момента начала использования. Данные можно сбросить, вытащив батарейки из дисплея.

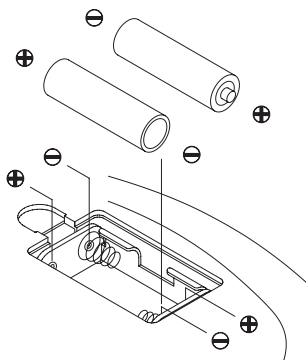


ВАЖНО!

- 1. Если возникла неисправность на дисплее монитора, пожалуйста, замените батареи.**
- 2. Батареи, используемые в мониторе, – тип «AAA» 1,5V.**

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне монитора. Установите или замените 2 батарейки типа 1.5V AAA согласно схеме ниже:



СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными они обязательно должны начинаться с разогрева. Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Она должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, размять мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям. Повторная разминка (заминка) в конце тренировки поможет снизить боль в мышцах и поспособствует их скорейшему восстановлению.

Перед занятием на магнитном велотренажёре рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

1. Упражнение для головы

Сначала наклоните голову к правому плечу, затем к левому и сделайте полуоборот назад по часовой стрелке. Наклоните голову к левому плечу, сделайте головой полуоборот против часовой стрелки. Повторите.

1.



2. Упражнение для плеч

Поднимите левое плечо, сделайте полуоборот плечом назад и повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо, сделайте полуоборот плечом назад. Повторите 5 раз. Сделайте упражнение повторно сначала для правого плеча, затем для левого.

2.



3. Упражнение на растяжку

Вытяните руки над головой, возьмитесь за запястье правой руки левой рукой и потяните его, насколько сможете. Полностью вытяните руки на 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.

3.



4. Упражнение на растяжку квадрицепсов

Обопритесь на стену правой рукой и удерживайте равновесие тела. Поднимите левую ногу, подтянув пятку левой ноги как можно ближе к ягодице. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите тоже самое для другой ноги.

4.



5. Упражнение на растяжку внутренней части бедра

Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.

5.



6. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем смените ногу.

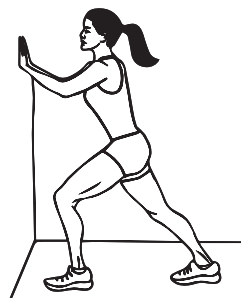
6.



7. Упражнение на растяжку икроножных мышц

Обопритесь обеими руками на стену, наклонив туловище под углом 45 градусов к земле. По очереди вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

7.



ВАЖНО! Не допускайте обезвоживания организма. Т.к. во время занятий организм теряет большое количество воды, то, чтобы восполнить её потерю, употребляйте достаточное количество жидкости. Следует пить небольшими глотками каждые 15 минут.

После выполнения комплекса упражнений на растяжку Вы готовы к занятиям на велотренажёре.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали велотренажёра. Для очистки велотренажёра используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства.



ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения дисплея монитора не храните тренажёр рядом с жидкостями и не оставляйте его под воздействием прямых солнечных лучей.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕПОЛАДКИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Дисплей монитора стал тусклым, либо на нём перестали отображаться показатели.

- Убедитесь, что в монитор вставлены батарейки и соединительные кабели подключены корректно.
- Замените батарейки – для замены батареек обратитесь к разделу «Установка и замена батареек» настоящего руководства.

Во время занятий появились посторонние звуки/скрип.

- Убедитесь, что все соединительные винты тренажёра туго затянуты. Подкрутите их в случае необходимости.
- Если звуки издаются педалями тренажёра, смажьте их у основания шатунов специальным техническим маслом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

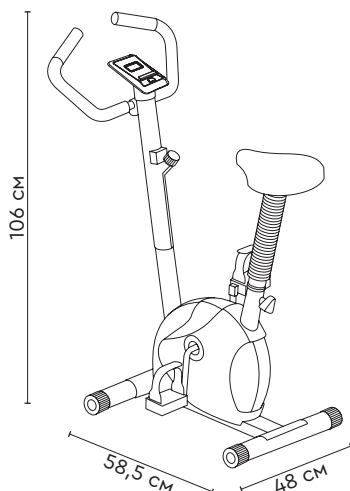
Модель: SL-BIKE-050

Используемые материалы: Железо, пластик

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Размеры тренажера в собранном виде: 106*58,5*48 см

Вес нетто/брутто: 11 кг/12 кг



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Условия гарантии 1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие. 2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию. 3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях: - механических повреждений; - выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.; - использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых. 4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие. 5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами. 6. Гарантийный срок – 1 год. 7. Срок службы – 3 года. Изготовитель: «Сямынь Лаки Старс Имп. энд Эксп. Ко., Лтд.» Адрес: Комната 1803, здание Тяньху Б, №148 Бингланг Сили, район Симин, город Сямынь, Фуцзянь, Китай Импортер / Уполномоченная организация: ООО «СМАРТТАЙМ» Адрес: 119049, Россия, г. Москва, ул. Мытная, д. 28 стр. 3, помещ. 1/1 Служба сервисной поддержки потребителей: https://solray-russia.ru/ +7 (495) 137-80-32 Товар не подлежит обязательной сертификации	Гарантийный талон Изделие: _____ Модель: _____ Дата продажи: _____ Торговая организация: _____ Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен. Ф.И.О. и подпись покупателя: _____ Вскрыл упаковку, проверил и продал. Ф.И.О. продавца: _____ М.П.
---	--