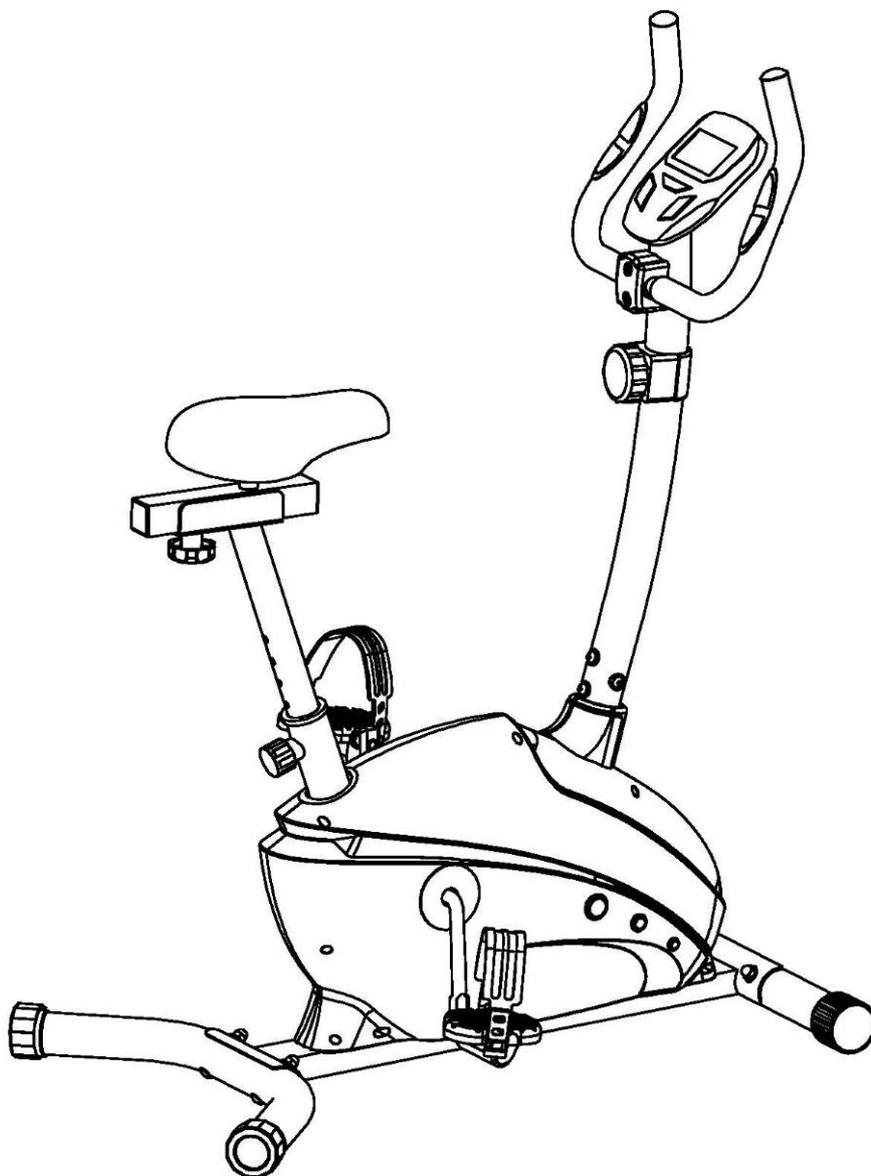


# Инструкция по велотренажеру.



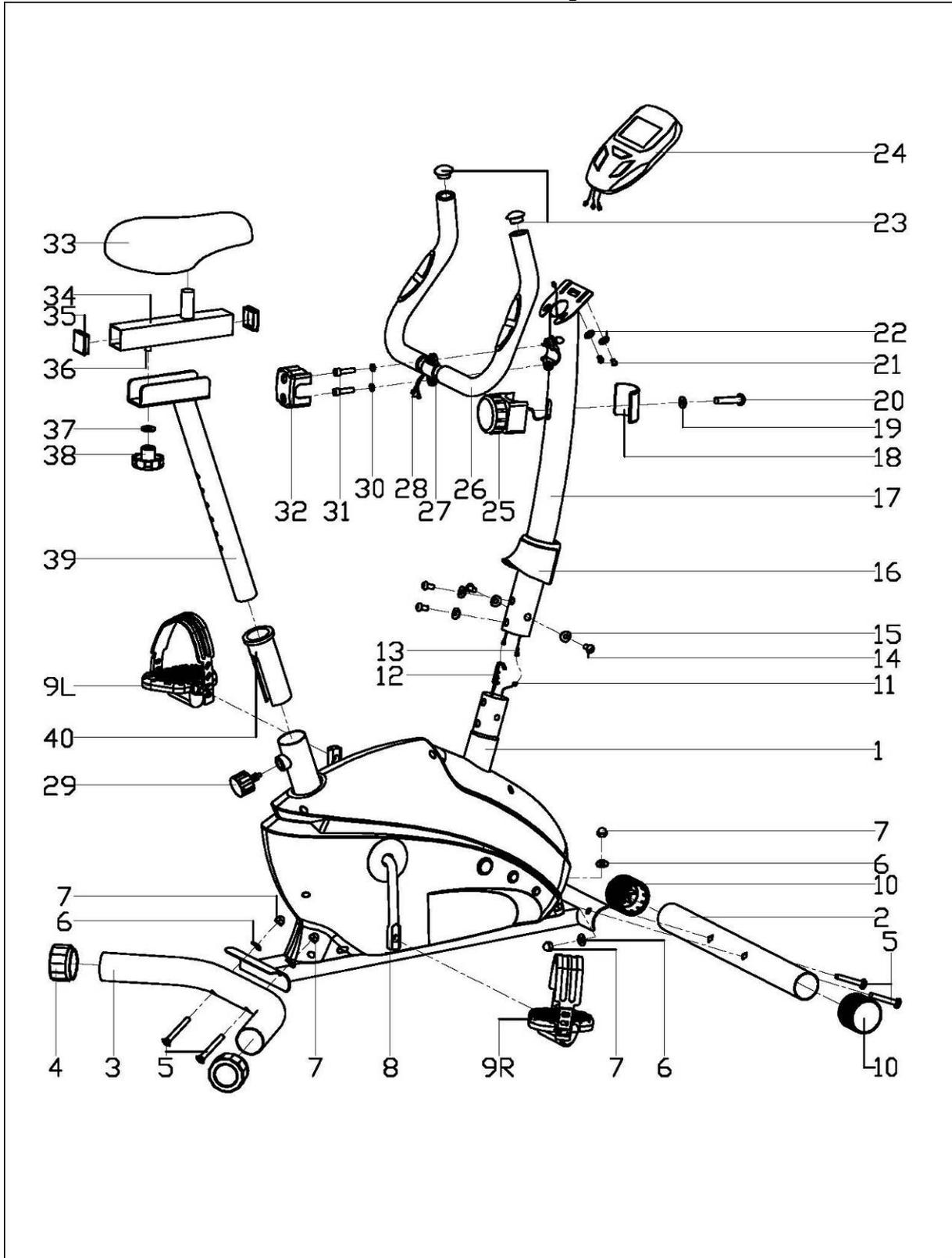
## Меры предосторожности

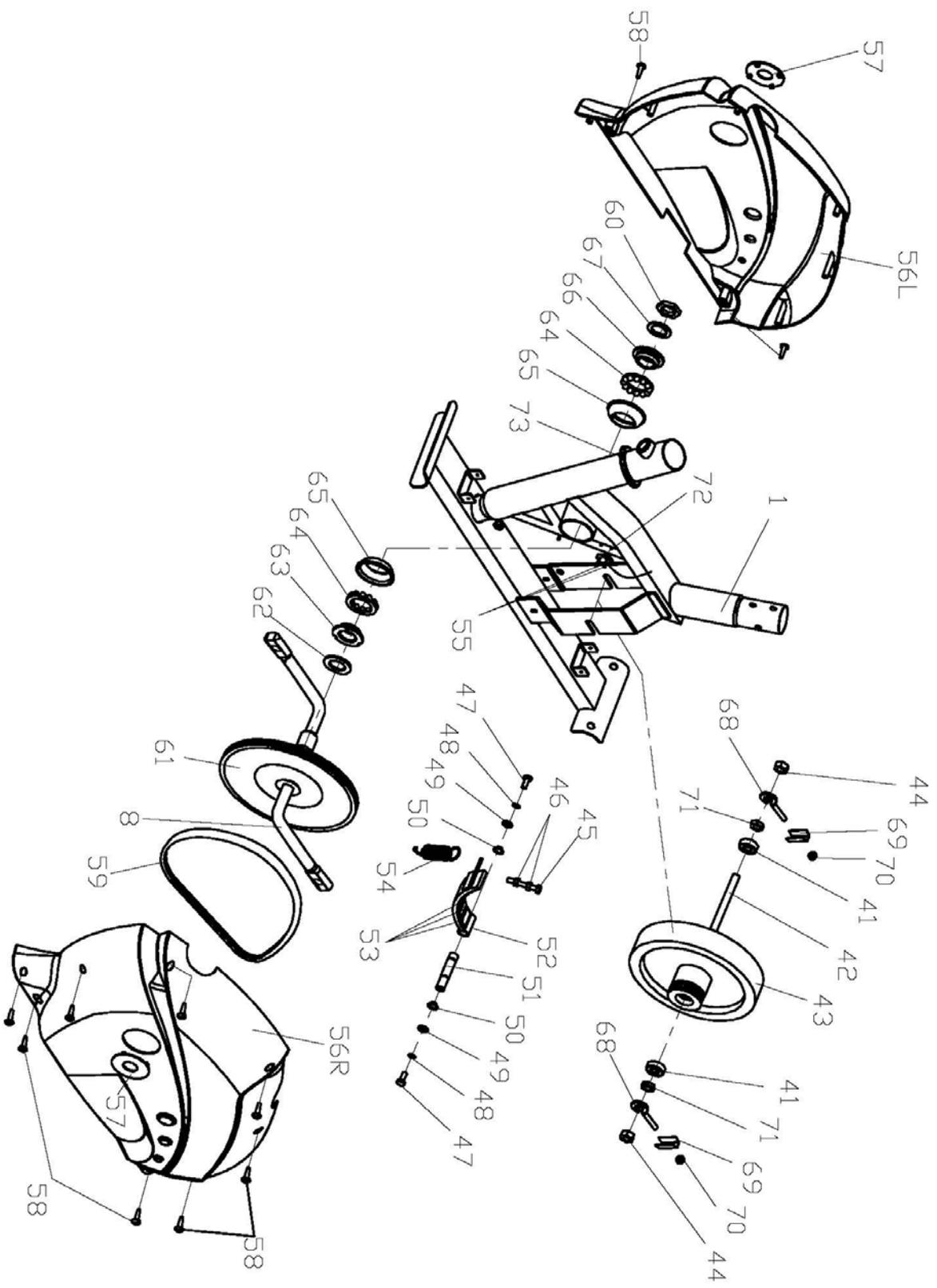
- 1) Внимательно изучите настоящее руководство и сделайте упражнения на разминку прежде чем приступить к использованию велотренажера.
- 2) Данный велотренажер является фитнес оборудованием, действие которого направлено на тренировку сердечнососудистой системы.
- 3) Перед использованием тренажера убедитесь, пожалуйста, что все его части в исправном состоянии и тщательно зафиксированы. Во время использования тренажер должен находиться на твердой поверхности. Желательно наличие ковра или покрытия на полу.
- 4) Пожалуйста, надевайте надлежащую одежду и обувь для занятий: важно, чтобы одежда не цеплялась за части тренажера. Не забудьте закрепить ремни педалей.

- 5) Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим терапевтом и составьте программу упражнений. Особенно на это стоит обратить внимание людям старше 35 лет, а также лицам, страдающим от последствий перенесенных заболеваний. Для достижения оптимального результата стоит обратить внимание как на количество сделанных упражнений, так и на ежедневное их выполнение.
- 6) Во избежание травмы мышц необходимо сделать упражнения на разминку всего тела перед использованием тренажера. Используйте упражнения на разминку, описанные ниже. Расслабление мышц рекомендовано в качестве упражнения на успокоение после занятия.
- 7) Во время занятия следите чтоб дети и животные не находились поблизости. Оборудование предназначено только для взрослых. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасного использования тренажера – два метра.
- 8) Не занимайтесь на тренажере за час до и час после еды.
- 9) Немедленно прекратите упражнение, если почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания. Проконсультируйтесь с терапевтом перед последующими занятиями.
- 10) Рассчитан на массу тела максимум 100 кг.

**Внимание: не соблюдать указанные меры предосторожности опасно для жизни.**

# Схема сборки





# Список деталей

№.	название	кол	№.	название	кол
1	Основная рама	1	21	Винт М5Х10	2
2	Передняя трубка	1	22	Шайба D5	2
3	Задняя трубка	1	23	Заглушки	2
4	Заглушка	2	24	Компьютер	1
5	Болт М8Х60	4	25	Регулятор натяжения	1
6	Шайба	4	26	Поролон для поручней	2
7	Гайка М8	4	27	Руль	1
8	Шатун	1	28	Датчик для измерения пульса	2
9L/R	Педаль	1пр.	29	Винт регулировки сидения	1
10	Торцевая заглушка	2	30	Шайба D8	2
11	Провод датчика	1	31	Болт М8Х30	2
12	Натягивающий трос	1	32	Кронштейн	1
13	Соединительный провод	1	33	Сидение	1
14	Болт М8Х15	4	34	Горизонтальная направляющая	1
15	Шайба	4	35	Заглушка	2
16	Вставка на ролевою стойку	1	36	Винт	1
17	Рулевая стойка	1	37	Шайба D10	1
18	Крышка	1	38	Регулятор сидения	1
19	Шайба	1	39	Стойка сидения	1
20	Болт	1	40	Опорная втулка	1

41	Подшипник 6000z	2	58	Болт ST4.2x18	10
42	Стержень маховика	1	59	Ремень	1
43	Маховик	1	60	Шестигранная гайка	1
44	Гайка M10x1	2	61	Маховик	1
45	Болт	1	62	Большая шайба	1
46	Гайка	2	63	Гайка	1
47	Болт M6x15	2	64	Подшипник	2
48	Граверная шайба D6	2	65	Втулка	2
49	Шайба D6x1	2	66	Гайка	1
50	Вкладыш подшипникаD12	2	67	Шайба	1
51	Держатель магнитной скобы	1	68	Болт M6x50	2
52	Магнитная скоба	1	69	Вставка	2
53	Магнит	12	70	Гайка M6	2
54	Пружина	1	71	Шайба M10x1	2
55	Болт ST3x10	2	72	Датчик	1
56L/R	Защитная крышка	1 пр.	73	Пластиковый круг	1
57	Пластиковая крышка	2			

### **Комментарий:**

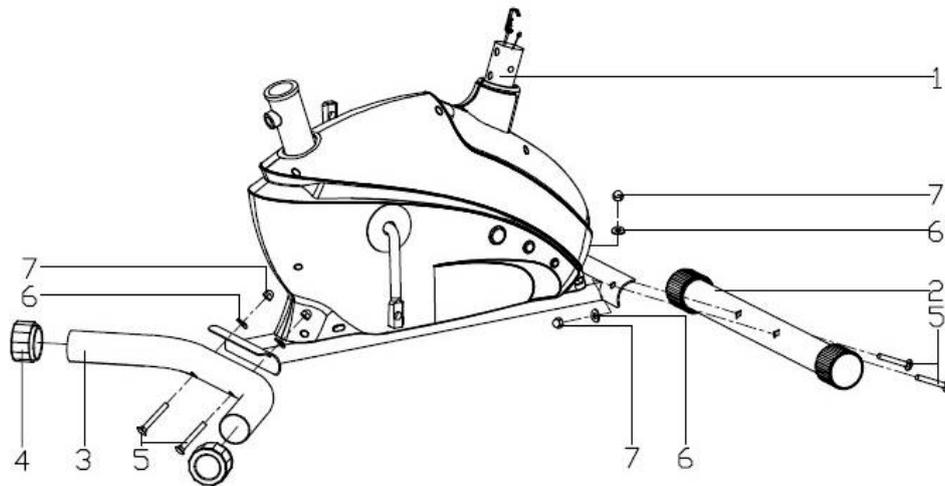
Большинство деталей было собрано отдельно, некоторые детали собраны изначально, в таких случаях заново или пере собирать оборудование не нужно, не имеет смысла.

Пожалуйста собирайте только те элементы которые описаны в пошаговой инструкции по сборке.

# Инструкция по сборке

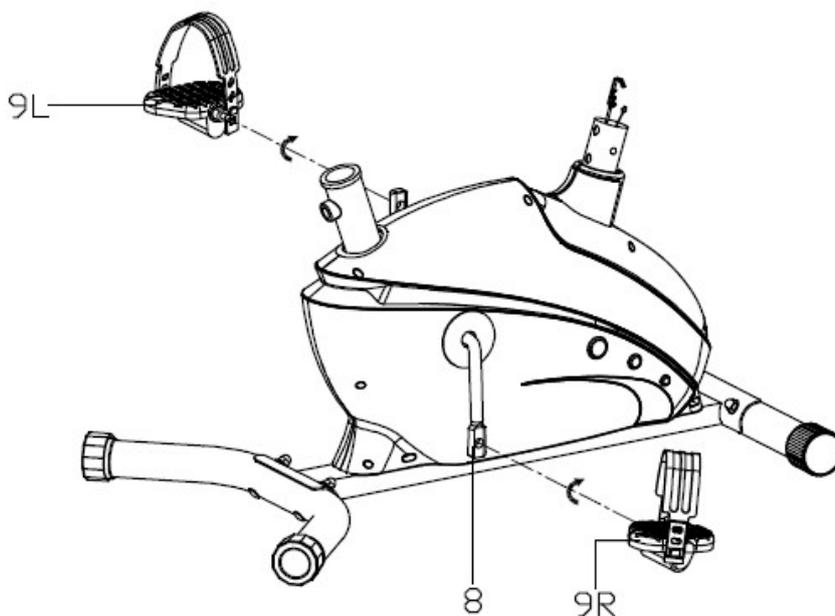
## Шаг 1:

Прикрепите заглушку (4) к нижней части задней трубки (3).  
Соедините переднюю трубку (2) и заднюю трубку (3) с основной рамой (1) затяните болтом (5), шайбой (6) и гайкой (7) как показано на рисунке .



## Шаг 2 :

Соедините правую и левую педаль (9L/R) с шатуном(8) к основной раме(1).  
Примечание: Левая педаль (9L) затягивается против часовой стрелки, правая педаль (9R) затягивается по часовой стрелки.

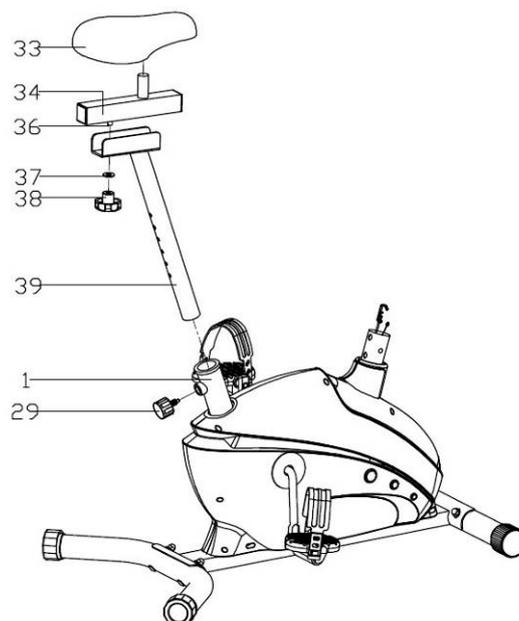


### **Шаг 3:**

А. вставьте сидение (33) в горизонтальную направляющую(34) и зафиксируйте с помощью инструментов.

В. отрегулируйте горизонтальную направляющую (34)в нужном положении , на стойке сидения (39) с помощью регулятора (38) и шайбы (37).

С. вставьте стойку сидения (39) в основную раму(1), и зафиксируйте по высоте болтом регулировки(29)

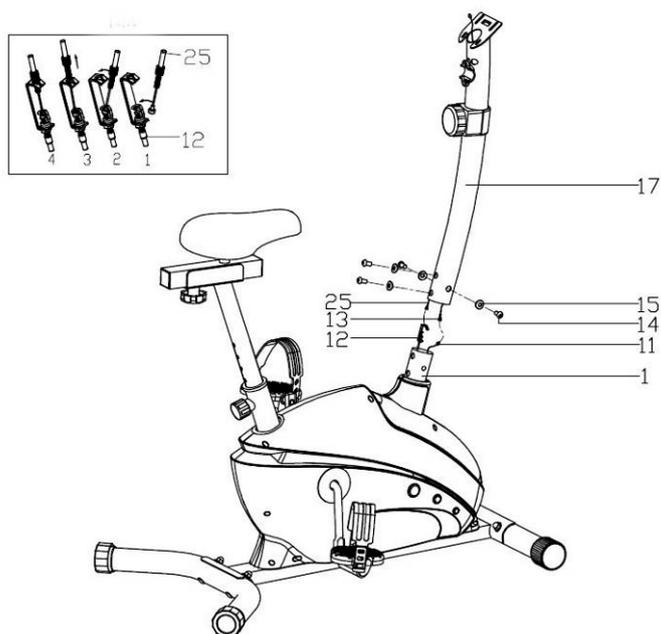


### **Шаг 4 :**

Соедините провод датчика(11) с соединительным проводом(13),затем

соедините натягивающий трос (12) с регулятором натяжения(25) как показано на рисунке .

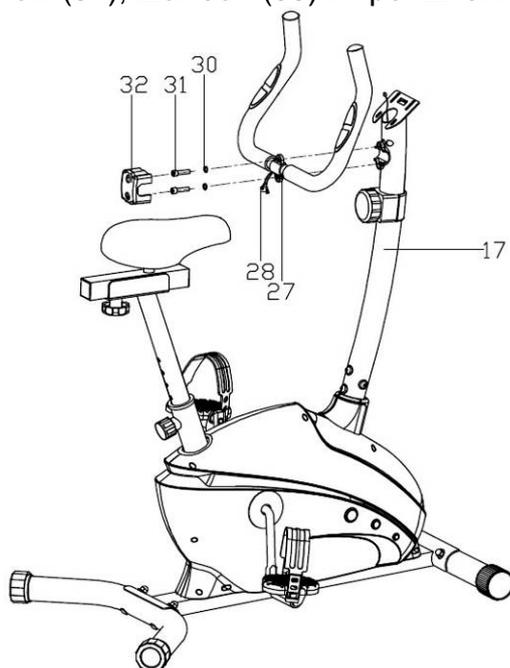
Зафиксируйте рулевую стойку (17) в основной раме (1) затяните болтом (14) и шайбой (15) как на рисунке.



### **Шаг 5 :**

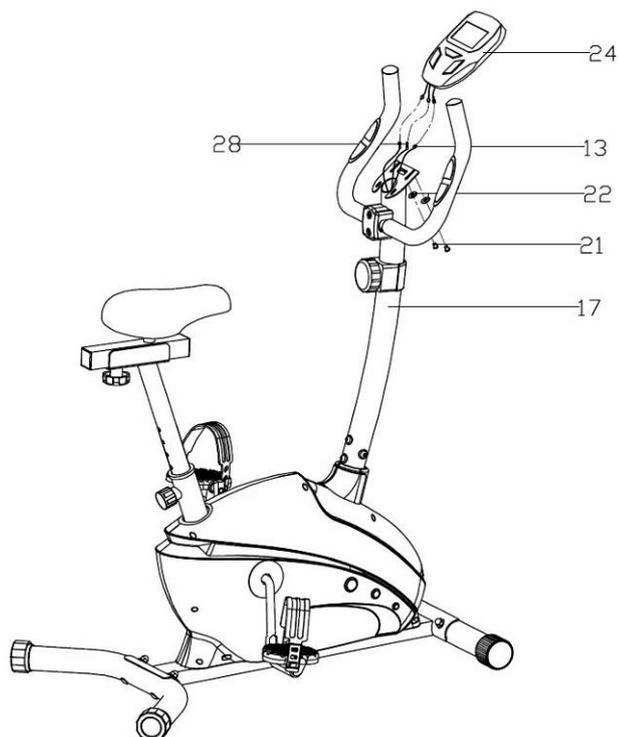
Вставить датчик для измерения пульса(28) из компьютера в отверстие рулевой стойки (17).

Отрегулируйте руль (27) в нужное положение а затем зафиксируйте его на рулевой рейке (17) болтом (31), шайбой (30) и кронштейном (32),



### **Шаг 6 :**

Соедините датчик для измерения пульса (28) соединительный провод (13) с проводами компьютера (24) а затем закрепите компьютер(24) на кронштейн рулевой стойки (17) с помощью винтов (21) и шайб (22) как на рисунке.



## Упражнения для разминки

### Растяжка ножных мышц

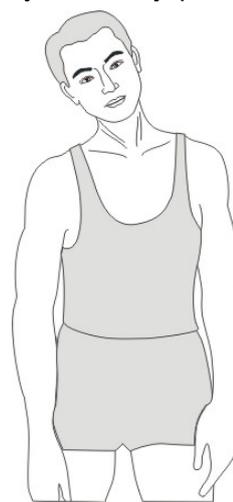
В положении сидя сведите вместе ступни ног, разведите колени. Подтяните сведенные ступни как можно ближе к паху.

Медленно тяните колени к полу. Удерживайте положение на 15 счетов.



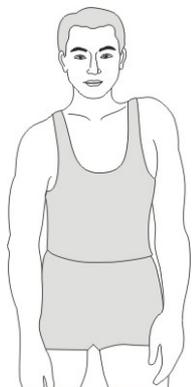
### Растяжка подколенных сухожилий

В положении сидя вытяните вперед правую ногу, левую согните, прислонив ступню к внутренней поверхности бедра. Тянитесь рукой к носку в течение 15 счетов, затем расслабьтесь и повторите с вытянутой левой ногой.



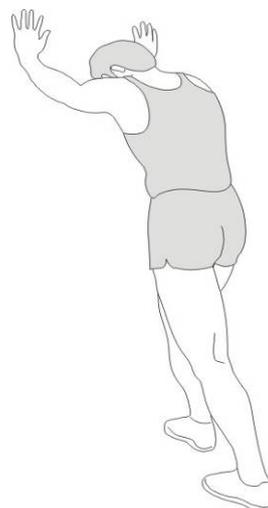
### Повороты головы

Поверните голову направо, почувствуйте натяжение в левой части шеи. Затем поверните голову назад и потянитесь подбородком к потолку так, чтобы открылся рот. После чего поверните голову налево, а потом вперед к груди. Каждый поворот выполняется на один счет



### **Подъем плеч**

Поднимите ваше правое плечо к уху на один счет. Поднимая левое плечо вверх, опустите право также на один счет.



### **Растяжка икроножных мышц**

Наклонитесь и обопритесь руками о стену, выставив вперед правую ногу. Ступни плотно прижимайте к полу. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте положение на 15 счетов, расслабьтесь, затем повторите для левой ноги



### **Наклоны вперед**

Медленно нагнитесь вперед. Расслабьте спину и плечи, когда тянетесь к носкам. Нагнитесь как можно ниже и удерживайте это положение на 15 счетов.

### **Растяжка боковых мышц корпуса**

Поднимите руки над головой через стороны вверх. На один счет потяните правую руку вверх насколько это возможно. Почувствуйте как растягивается правая часть корпуса. Повторите то же самое с левой рукой.

