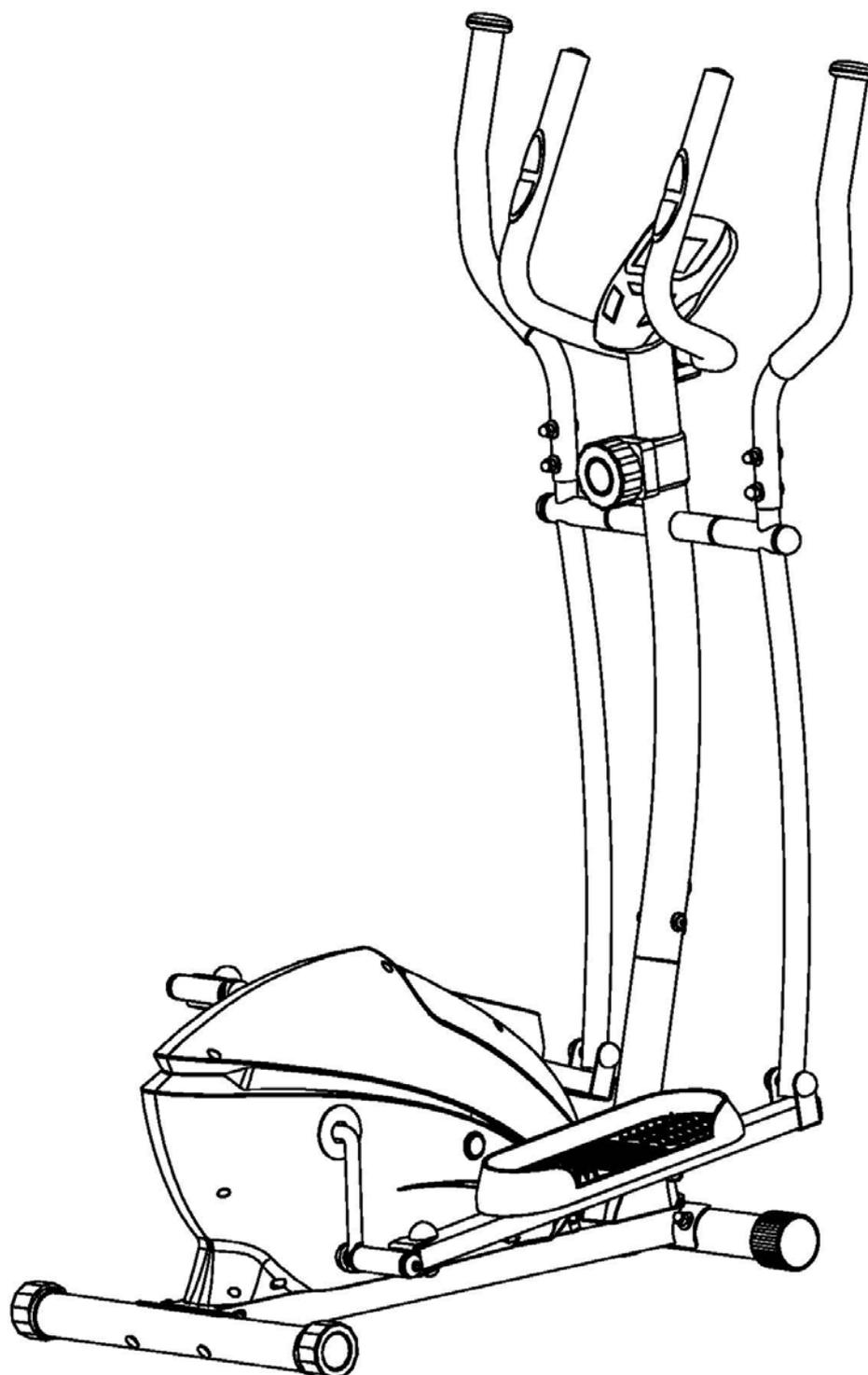


MAG ELLIPTICAL BIKE

OWNER'S MANUAL



Внимание !

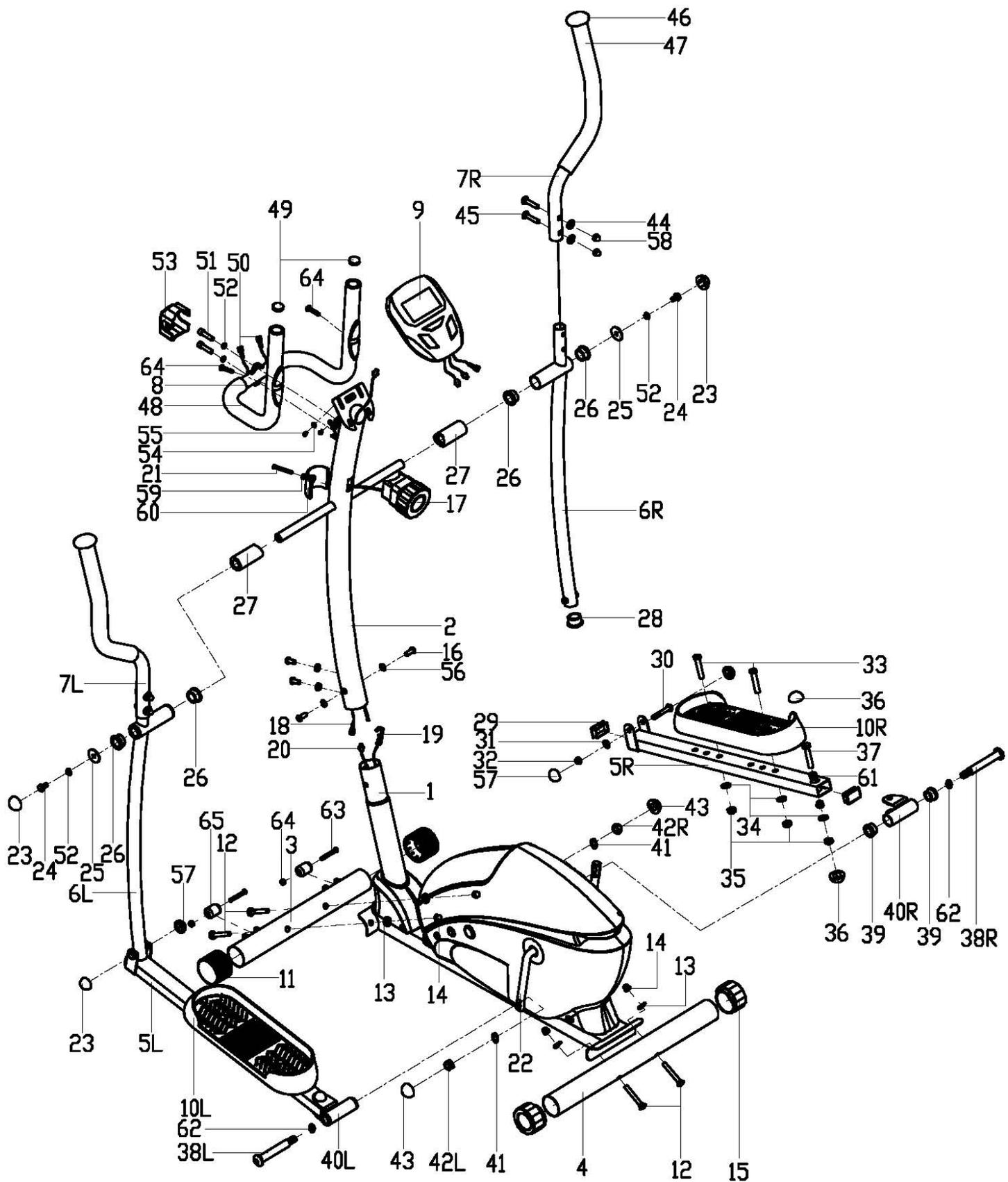
Пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций.

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

NO.	Название	Кол	NO.	Название	Кол
1	Основная рама	1	34	Гайка	6
2	Рулевая рама	1	35	Гайка с нейлоновой вставкой M10	6
3	Передняя труба	1	36	Гайка S16	4
4	Задняя туба	1	37	Болт M10x50	2
5L/R	Стойка	1pr.	38L/R	Болт	1pr.
6L/R	Поручень	1pr.	39	Втулка	4
7L/R	Рукоятка	1pr.	40L/R	Подножка	1pr.
8	Руль	1	41	Шайба	2
9	Компьютер	1	42L/R	Гайка с нейлоновой вставкой	1pr.
10L/R	Педаль	1pr.	43	Гайка S19	2
11	Заглушка	2	44	Шайба	4
12	Болт	4	45	Болт	4
13	Шайба	4	46	Заглушка	2
14	Гайка	4	47	Полипропилен	2
15	Заглушка	2	48	Полипропилен	2
16	Болт M8x16	4	49	Заглушка	2
17	Регулятор натяжения	1	50	Датчик измерения пульса	2
18	Соединительный провод	1	51	Болт	2
19	Натяжной провод	1	52	Шайба D8	4
20	Датчик	1	53	Рулевая заглушка	1
21	Болт	1	54	Шайба D4	2
22	Шатун	1	55	Винт	2
23	Гайка S14	4	56	Шайба	4
24	Болт M8x15	2	57	Гайка S13	2
25	Шайба	2	58	Гайка M8	4
26	Закручивающая гайка	4	59	Шайба D5	1
27	Втулка	2	60	Фиксатор	1
28	Круглая заглушка	2	61	Втулка	4
29	Фиксирующая площадка	4	62	Шайба	2
30	Болт	2	63	Болт M6xL45	2
31	Шайба	2	64	Гайка с нейлоновой вставкой M6	2
32	Гайка с нейлоновой вставкой M8	2	65	Ролик	2
33	Болт	4			

Комментарий:

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

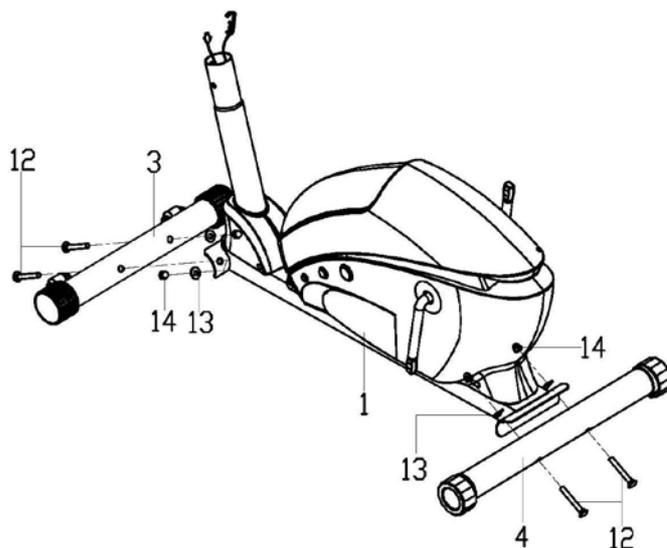
Пожалуйста собирайте только те элементы которые описаны в пошаговой

инструкции по сборке.

Инструкция по сборке

Шаг 1 :

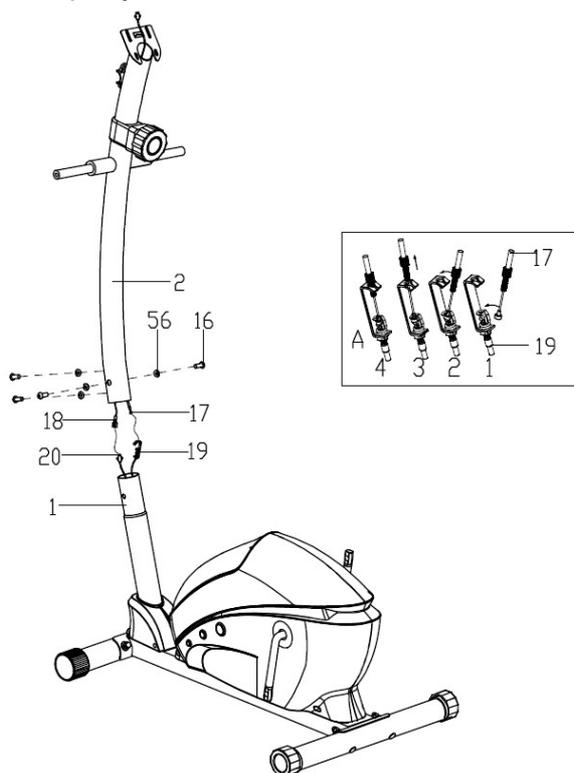
Зафиксируйте переднюю трубу (3) и заднюю трубу (4) к основной раме (1) затяните болтом (12), шайбой (13) и гайкой (14) как показано на рисунке.



Шаг 2 :

Соедините датчик (20) с проводом (18), и соедините натяжной трос (19) с регулятором натяжения (17) как на рисунке .

Зафиксируйте рулевую раму (2) с основной рамой (1) и затяните болтом (16) а также используйте шайбу (56) как на рисунке .



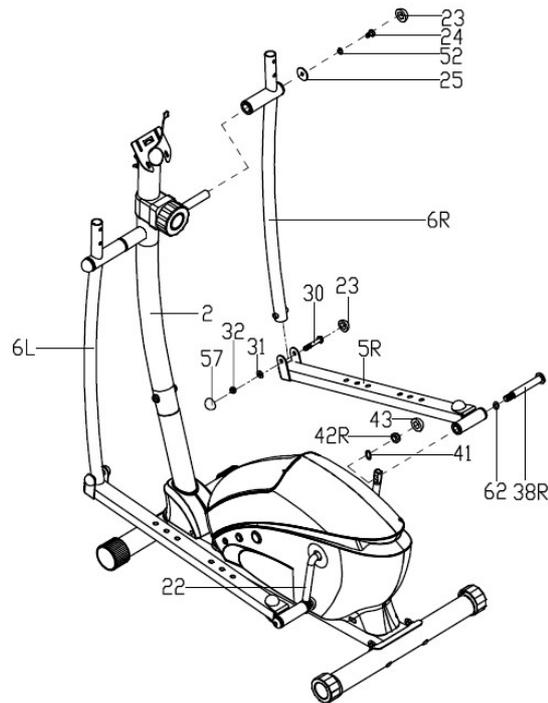
Шаг 3 :

A: прикрепите правый поручень (6R) в рулевую раму (2) затяните болтом (24),используя шайбу (52)и граверную шайбу (25).

B: вставьте заднюю часть стойки(5R) в шатун (22)затяните болтом используя(38R), шайбу (62), граверную шайбу (41) и гайку с нейлоновой вставкой (42R).

C: вставьте стойку (5R) в поручень (6R) используя болт (30), шайбу (31) и гайку с нейлоновой вставкой (32). В конце тщательно затяните болт (24) с болтом (30) и гайку с нейлоновой вставкой (42R). И закрепите гайками (23/57/43).

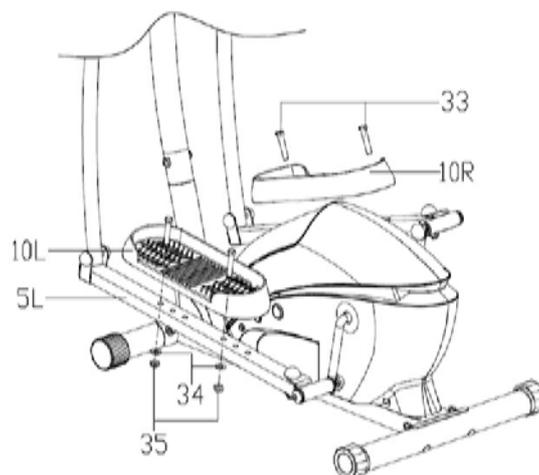
D: соедините левую стойку(5L), с левым поручнем (6L) далее шатун(22) и длинный вал к рулевой раме (2) правую сторону аналогично левой



Шаг 4 :

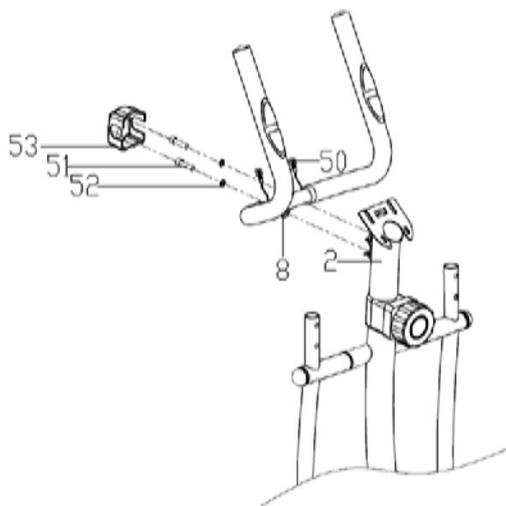
Установите педали (10L/R) на стойку (5L/R) затяните болтом используя (33), гайку (34) и шайбу с нейлоновым покрытием (35).

Вы можете самостоятельно выставит уровень установки педалей (10L/R) в зависимости от выбранных вами упражнений.



Шаг 5 :

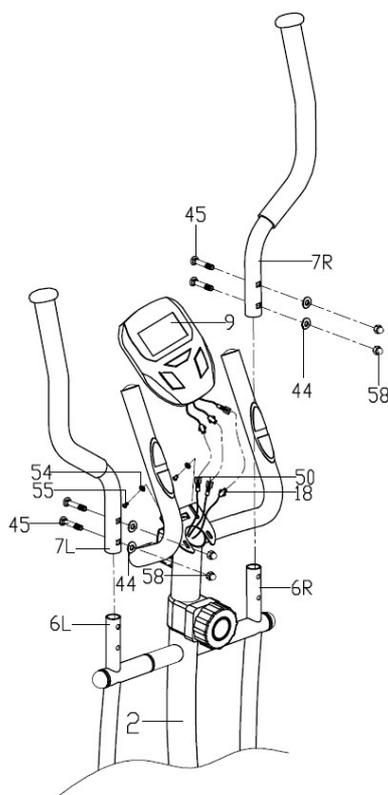
Вытяните провод датчика (50) из отверстия в рулевой стойке (2), а затем приложите руль (8) к задней стороне рулевой рамы (2) используйте болт (51) шайбу (52). В конце вставьте заглушку (53).



Шаг 6 :

Отрегулируйте рукоятку (7L/R) вставьте в поручень (6L/R) затените болтом (45), шайбой (44) и гайкой (58).

Соедините провод датчика (18) с датчиком измерения пульса (50) соедините эти провода с компьютером (9). А затем установите сам компьютер (9) затените кронштейном на рулевой раме (2) затените головкой винт (55) с использованием шайбы (54).

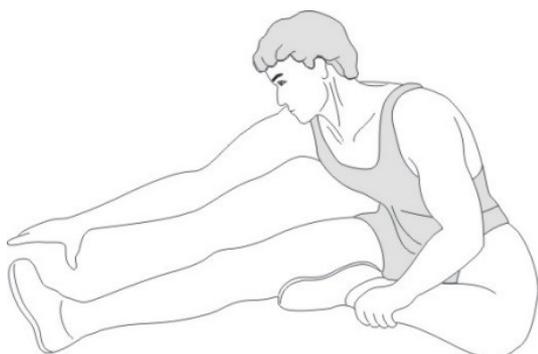


Упражнения перед занятием на тренажере.

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.

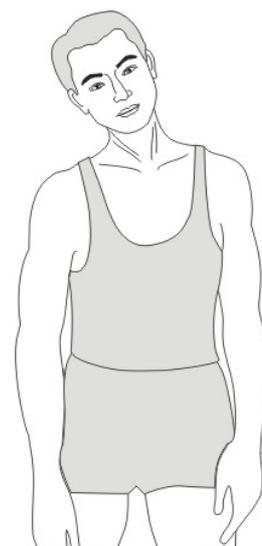


Растяжка подколенных сухожилий

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.

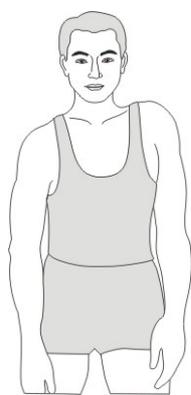
Повороты головы

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.



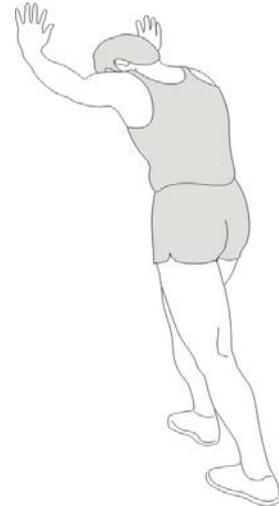
Подъем плеч

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.

