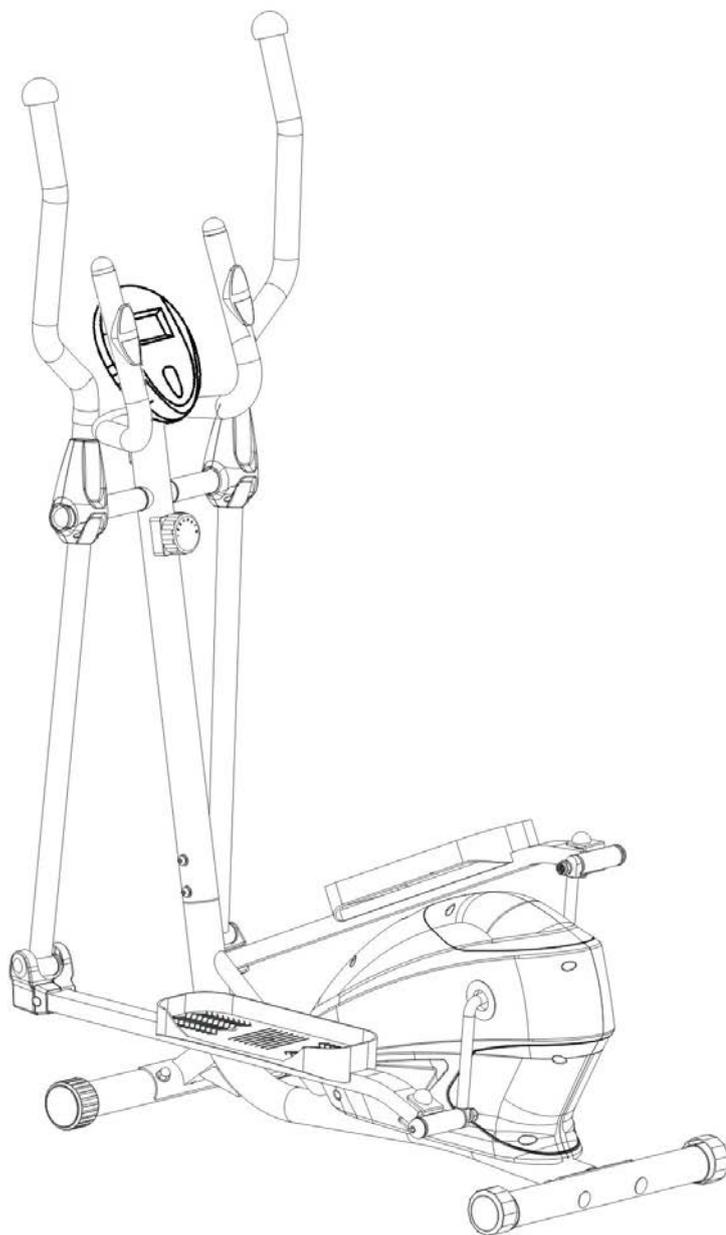


# Спортивный тренажёр

руководство для пользователя



## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Правила по технике безопасности          | 2  |
| Управление компьютером                   | 3  |
| Список деталей                           | 4  |
| Комплектуемое оборудование               | 6  |
| Общий вид изделия при сборке             | 7  |
| Инструкция по сборке                     | 8  |
| Разминающие упражнения перед тренировкой | 10 |

## **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.**

## Управление компьютером

### Основные функции

**1. SCAN 2.SPEED 2.DIST 4.TINE 5.ODO 6.CAL 7.PULSE**

Нажмите клавишу **MODE** для выбора функции.

**AUTO ON /OFF:**



Монитор автоматически включится, если тренажер находится в движении. Если прекратить занятие более чем на 4 минуты, монитор автоматически выключится.

**SCAN:** эта кнопка предназначена для того чтобы переключать режимы.

**SPEED:** нажмите эту кнопку и вы сможете увидеть вашу текущую скорость.

**DISTANCE:** нажмите на эту кнопку и вы сможете увидеть ваш пройденный путь.

**TIME:** Нажмите на кнопку time и монитор покажет ваше время катания.

**ODOMETER:** нажмите на кнопку odo и монитор покажет ваше суммарное расстояние

**CALORIE:** нажмите на кнопку calorie на мониторе будет отображаться информация о потреблении калорий.

\* **PULSE:** Нажмите на кнопку пока не покажется  и монитор покажет количество ударов сердца в минуту.

### Характеристики:

|                              |           |   |
|------------------------------|-----------|---|
| Функции                      | Auto Scan | Every 6 seconds                                       |
|                              | Speed     | деление: км\ч и мл\ч (в зависимости что установлено ) |
|                              | Distance  | 0.0-999.9 Mile or KM (в зависимости что установлено)  |
|                              | Time      | 0:00-99:59 (минуты: секунды)                          |
|                              | Odometer  | 0.0-999.9 км\ч и мл\ч (в зависимости что установлено) |
|                              | Calorie   | 0.0-999.9 Килокалорий                                 |
|                              | * Pulse   | 40-240 уд в мин                                       |
| Sensor                       |           | Бесконтактный магнитный                               |
| Элементы питания             |           | 2 батареи типа-АА                                     |
| Использовать при температуре |           | 0°C - +40°C ( 32°F - 104°F )                          |

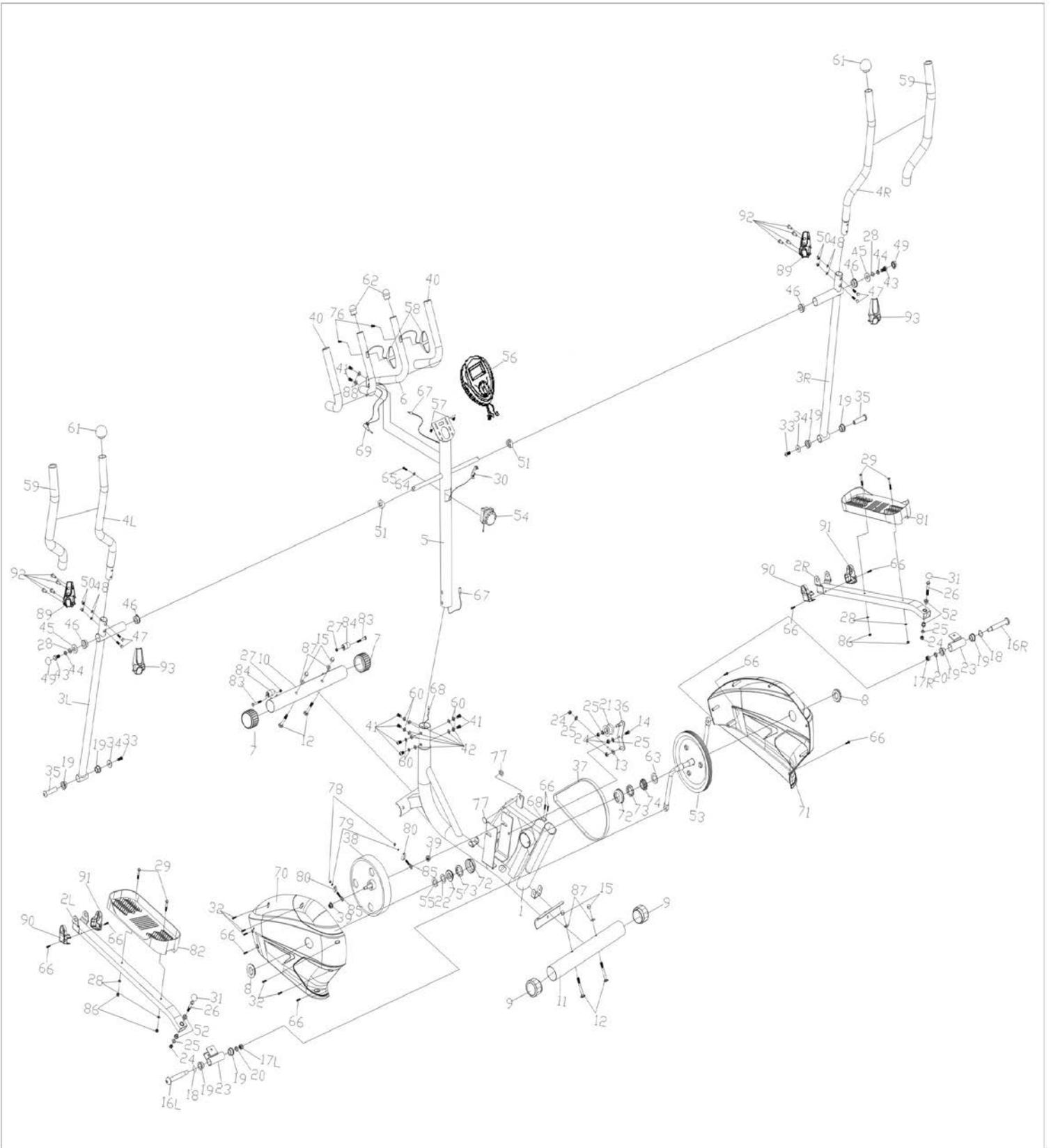
### Список деталей

| №.   | Название                      | кол | №.  | Название      | кол |
|------|-------------------------------|-----|-----|---------------|-----|
| 001  | Основная рама Ø50x1.5         | 1   | 028 | Шайба Ø6      | 4   |
| 002L | Рычаглевой педали 40x20x1.5   | 1   | 029 | Болт М6x40    | 4   |
| 002R | Рычаг Правой педали 40x20x1.5 | 1   | 030 | Натяжной трос | 1   |
| 003L | Левая нижняя рукоять Ø32x2.0  | 1   | 031 | Заглушка S13  | 2   |
| 003R | Правая нижняя рукоять Ø32x2.0 | 1   | 032 | Болт ST4.2x25 | 5   |
| 004L | Левый поручень Ø32x1.5        | 1   | 033 | Болт М8x20    | 2   |

|      |   |   |     |  |    |
|------|---|---|-----|--|----|
| 004R | Правый поручень Ø32x1.5                 | 1 | 034 | Большая шайба Ø26xØ8x2                       | 2  |
| 005  | Передняя стойка Ø50x1.5                 | 1 | 035 | Болт Ø15.8x62.5                              | 2  |
| 006  | Руль Ø28x1.5                            | 1 | 036 | Шкив ремневого привода                       | 1  |
| 007  | Передняя направляющая заглушка Ø50x1.5  | 2 | 037 | Ремень PJ330 J6                              | 1  |
| 008  | Крышка                                  | 2 | 038 | Маховик Ø230x40x32                           | 1  |
| 009  | Задняя направляющая заглушка Ø50x1.5    | 2 | 039 | Резьбовая шайба M10x1                        | 2  |
| 010  | Передний стабилизатор Ø50x1.5           | 1 | 040 | Поролон для ручки Ø33xØ27x360                | 2  |
| 011  | Задний стабилизатор Ø50x1.5             | 1 | 041 | Болт M8x16                                   | 8  |
| 012  | Болт M10x57                             | 4 | 042 | Шайба Ø20xØ8                                 | 12 |
| 013  | Регулированный болт M6x90               | 1 | 043 | Болт M10x18                                  | 2  |
| 014  | Болт M8x18                              | 1 | 044 | Граверная шайба Ø18xØ10x2                    | 2  |
| 015  | Накидная гайка M10                      | 4 | 045 | Шайба Ø28x5                                  | 2  |
| 016L | Болт для крепления левой педали 1/2"    | 1 | 046 | Гайка для крепления поручня Ø33xØ29xØ16x14x4 | 4  |
| 016R | Болт для крепления правой педали 1/2"   | 1 | 047 | Болт M6x35                                   | 4  |
| 017L | Левая гайка с нейлоновой вставкой 1/2"  | 1 | 048 | Болт Ø6                                      | 4  |
| 017R | Правая гайка с нейлоновой вставкой 1/2" | 1 | 049 | Заглушка S16                                 | 2  |
| 018  | Волнистая шайба Ø28xØ17x0.3             | 2 | 050 | Накидная гайка M6                            | 4  |
| 019  | Втулка для крепления Ø29xØ16x14         | 8 | 051 | Гайка для установки фиксатора Ø32xØ16x5xØ50  | 2  |
| 020  | Граверная шайба Ø20                     | 2 | 052 | Втулка для крепления Ø18xØ8.5                | 4  |
| 021  | Утягивающий ролик                       | 1 | 053 | Натяжной шкиф Ø260                           | 1  |
| 022  | Шайба 7/8"                              | 1 | 054 | Фиксатор                                     | 1  |
| 023  | Кронштейн                               | 2 | 055 | Шестигранная гайка 7/8"                      | 1  |
| 024  | Гайка с нейлоновой шайбой M8            | 6 | 056 | Компьютер                                    | 1  |
| 025  | Шайба Ø16xØ8x1.5                        | 5 | 057 | Болт M5x12                                   | 2  |
| 026  | Болт M8x50                              | 2 | 058 | Датчик для измерения пульса                  | 2  |
| 027  | Гайка с нейлоновой вставкой M6          | 6 | 059 | Поручень Ø31xØ37x480                         | 2  |

## Список деталей

| №.  | Название                                     | кол | №.  | Название                   | кол |
|-----|--|-----|-----|----------------------------|-----|
| 060 | Граверная шайба Ø8                           | 6   | 077 | Гайка .9x12                | 8   |
| 061 | Заглушка для рукоятки<br>Ø32x1.5             | 2   | 078 | Гайка М6                   | 2   |
| 062 | Заглушка для рукоятки<br>Ø28x1.5             | 2   | 079 | Граверная шайба Ø6         | 2   |
| 063 | Шайба 15/16"                                 | 1   | 080 | Кронштейн                  | 2   |
| 064 | Гайка для крепления<br>фиксатора Ø20xØ5.2    | 1   | 081 | Правая педаль 395x150x65   | 1   |
| 065 | Болт для крепления фиксатора<br>М5x25        | 1   | 082 | Левая педаль 395x150x65    | 1   |
| 066 | Самозатягивающий<br>винтST4.2x25             | 9   | 083 | Болт М6x48                 | 2   |
| 067 | Провод датчика I                             | 1   | 084 | Неподвижный передний ролик | 2   |
| 068 | Датчик II                                    | 1   | 085 | Регулируемый болт          | 2   |
| 069 | Провод датчика для измерения<br>пульса L=750 | 2   | 086 | Гайка М10                  | 4   |
| 070 | Левая крышка 540x366x74                      | 1   | 087 | Шайба Ø10                  | 4   |
| 071 | Правая крышка 540x366x78                     | 1   | 088 | Шайба Ø16xØ8               | 2   |
| 072 | Шайба для вала                               | 2   | 089 | Кожух рукояткиА            | 2   |
| 073 | Подшипник                                    | 2   | 090 | Ножной рычаг-А             | 2   |
| 074 | Втулка полуоси I 15/16"                      | 1   | 091 | Ножной рычаг -В            | 2   |
| 075 | Втулка полуоси II 7/8"                       | 1   | 092 | Винт ST2.9x12              | 8   |
| 076 | Винт ST4.2x20                                | 6   | 093 | Кожух рукоятки-В           | 2   |



# Инструкция по сборке

## 1. Установка переднего заднего стабилизатора.

Прикрепите передний стабилизатор (10) к передней части основной рамы (1) при помощи двух болтов (12), шайбы (87), и накидной гайки (15).

Прикрепите задний стабилизатор (11) к задней части основной рамы (1) при помощи двух болтов (12), шайбы (87), и накидной гайки (15).



## 2. установка передней стойки и ручки управления натяжением.

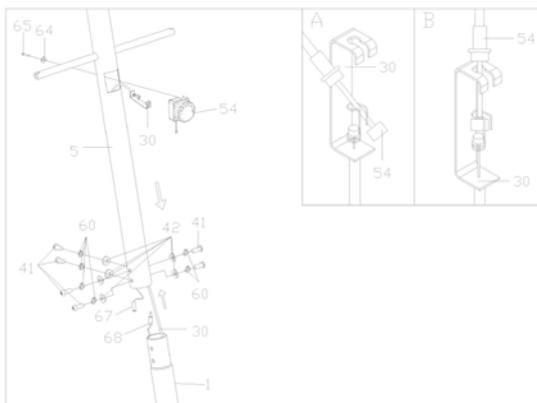
подготовьте шесть болтов M8x16(41), Ø8 граверную шайбу (60), Ø20xØ8 и шайбу (42) в основную раму (1).

Проведите натяжной трос (30) через нижнее отверстие передней стойки (5) и вытащите его из квадратного отверстия передней стойки (5). Соедините провод (68) от основной рамы (1) с проводом (67) от передней стойки(5).

Вставьте переднюю стойку (5) в трубу основной рамы(1) и затяните ее 6 болтами M8x16 Bolts (41), граверными шайбами (60), и шайбами(42) которые вы подготовили

Уберите гайку для крепления фиксатора (64) и болт для крепления фиксатора (65) из фиксатора (54).

Поместите один конец кабеля в фиксатор (54) карабина натяжного троса(30) как показано на рисунке 2. Потяните кабель от фиксатора (54) вверх в отверстие металлического натяжителя(30) как показано на рисунке 2. Приложите ручку натяжителя (54) к передней стойке (5) закрепите гайкой для крепления фиксатора (64) и болтом для крепления фиксатора (65) которые вы убрали.



## 3. Установка правых левых поручней, ножных рычагов, правых и левых педалей и покрытия на педали.

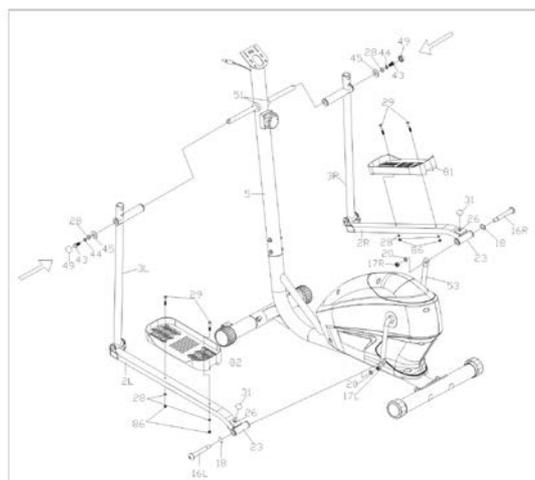
Уберите 2 болта M10x18 (43), Ø18xØ10x2 граверные шайбы (44), и шайбы (45) с левой и правой горизонтальной оси передней стойки (5).

Затем приложите левую рукоять (3L)к левой оси горизонтально передней стойки 5) и зафиксируйте M10x18 болтом (43), Ø18xØ10x2 граверной шайбой (44), и шайбой (45) которые вы убрали. установите S16 заглушки (49) на болт M10x18 (43)прикрепите левый кронштейн (23) к левому шкиву (53) одним болтом 1/2" (16L), Ø28xØ17x0.3 волнистой шайбой(18), Ø20 граверной шайбой (20), и гайкой с нейлоновой вставкой(17L).

Установите заглушки S13 (31) на болт M8x50 (26).

**Комментарий :** болт для крепления левой педали (16L) и болт для крепления правой педали(16R) обозначены "L" и "R".

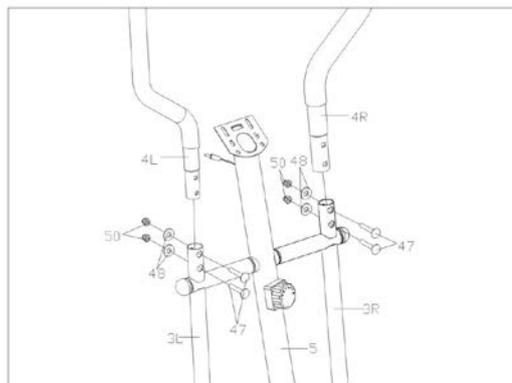
Прикрепите левую педаль (82) на рычаг левой педали (2L) затените двумя M6x40 болтами (29), Ø6 шайбой (28), и гайкой (86).



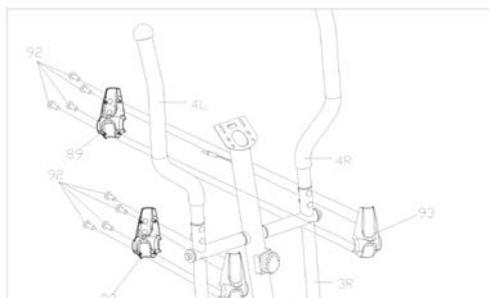
Повторите вышеуказанное прикрепите правую нижнюю рукоять(3R) к правой оси горизонтально передней стойки (5) а также правый кронштейн (23) с правой стороны натяжного шкива (53).

#### 4. Установка правого левого поручня.

Вставьте правый и левый поручень (4R, 4L) в правую и левую нижнюю рукоять (3R, 3L) вставьте болт (47), Ø6 болт (48), и накидную гайку (50).



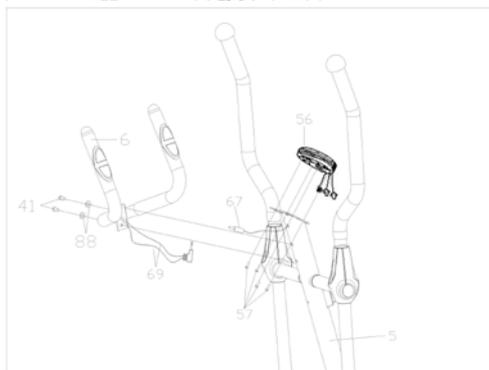
Приложите поручни (89, 93) и затяните винтами(92).



#### 5. Установка руля и компьютера

Вставьте провод датчика для измерения пульса (69) в руль (6) в отверстие на передней стойке (5) а затем вытяните его на верхнем конце той же передней стойки (5). Прикрепите рули на передней стойке (5) затяните двумя M8x16 болтами (41) и шайбой (42)

Соедините провод датчика (67) с проводом датчика для измерения пульса (69) и вставьте в компьютер (56) and then attach the Computer (56) установите компьютер на верхней части передней стойки (5) затяните болтами (57)



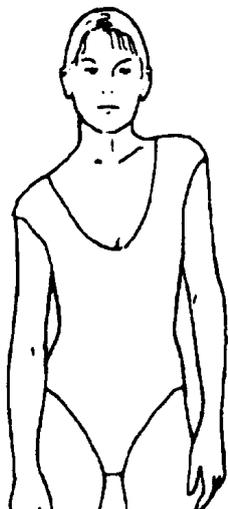
## Упражнения для разминки

Результативная и успешная тренировка состоит из разминочных и аэробных упражнений и заминки (упражнений, направленных на успокоение после занятия). Выполняйте полный комплекс упражнений как минимум два, а желательно три раза в неделю, делая суточный перерыв между тренировками. Через несколько месяцев вы

можете увеличить уровень нагрузки и заниматься четыре-пять раз в неделю. Разминка – это важная часть вашей тренировки, с которой должна начинаться ваша физическая активность. Разогрев и растяжка мышц, повышение давления и пульса, а также поступление кислорода к мускулам подготовит ваш организм к более напряженным упражнениям. В конце тренировки повторите эти упражнения во избежание болезненных ощущений в мышцах. Мы рекомендуем следующие упражнения в качестве разминочных и заключительных:

### **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.

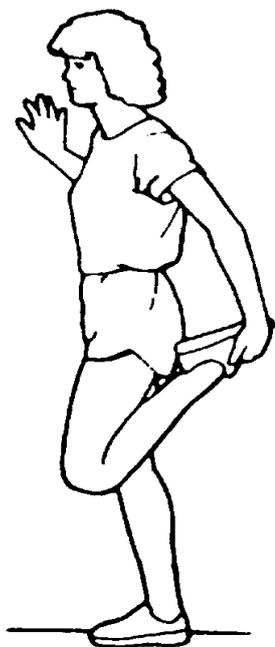
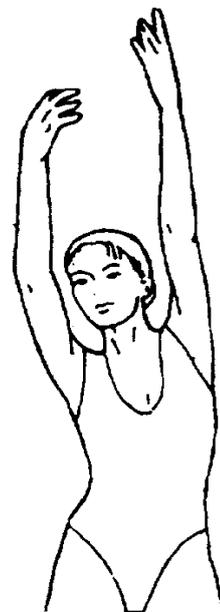


### **Подъем плеч**

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

### **Растяжка 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.



### **Растяжка бедренных мышц**

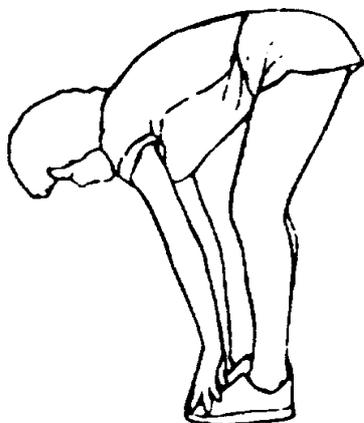
С одной рукой возьмитесь за стену для равновесия, другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько это возможно. Удерживайте положение 15 секунд и повторите то же самое с левой ногой

### **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.



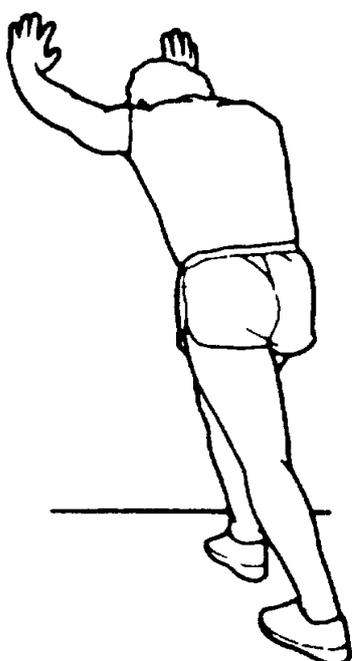
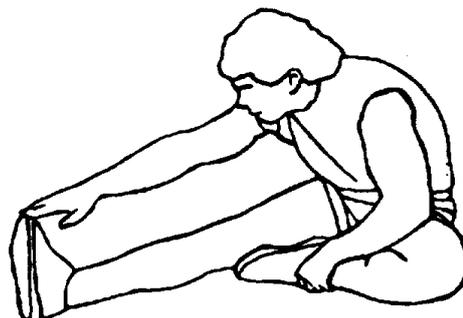


### **Наклоны вперед**

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

### **Растяжка 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.



### **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

