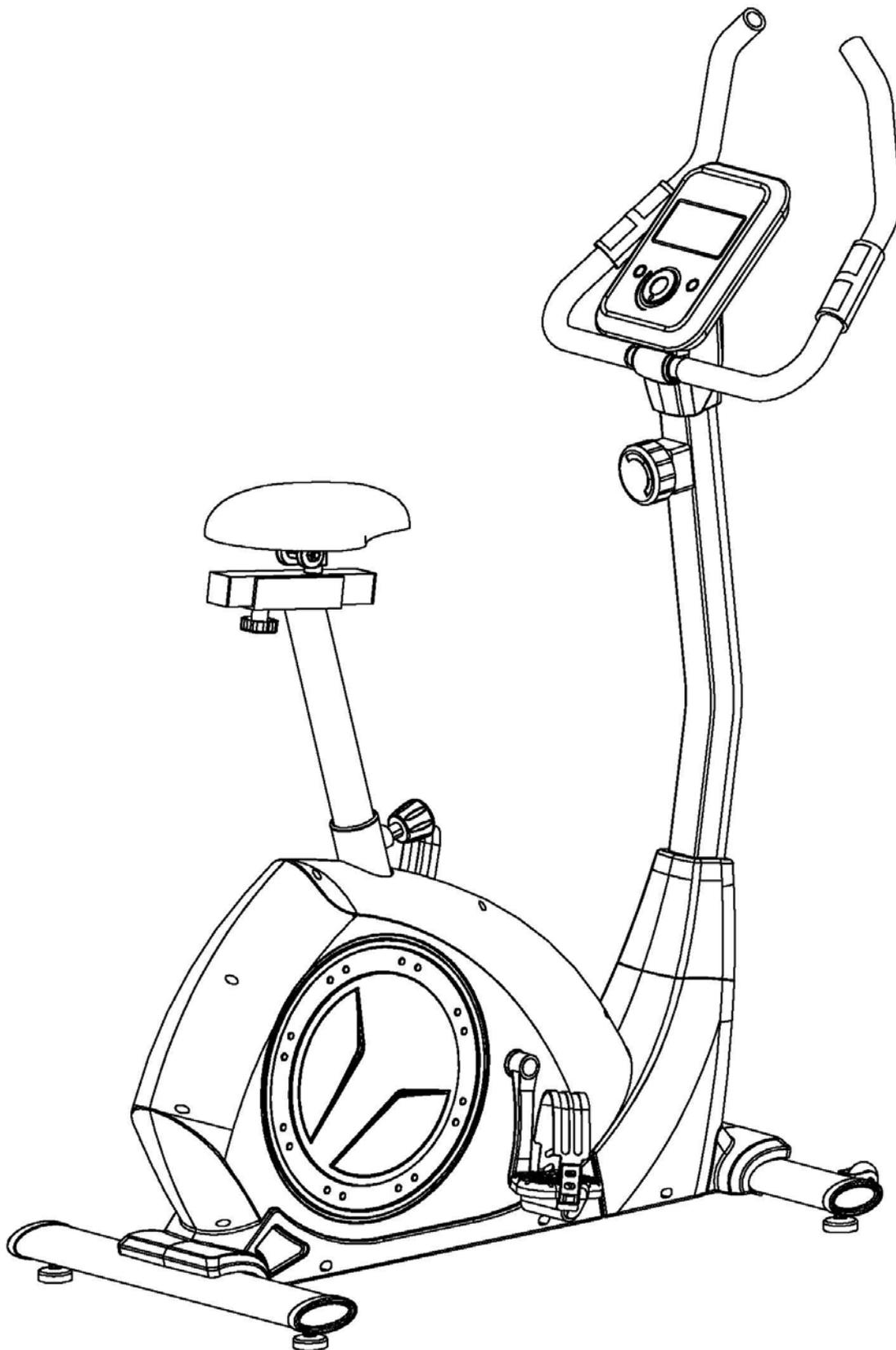


DELUXE

Магнитный

велотренажер Инструкция
по эксплуатации



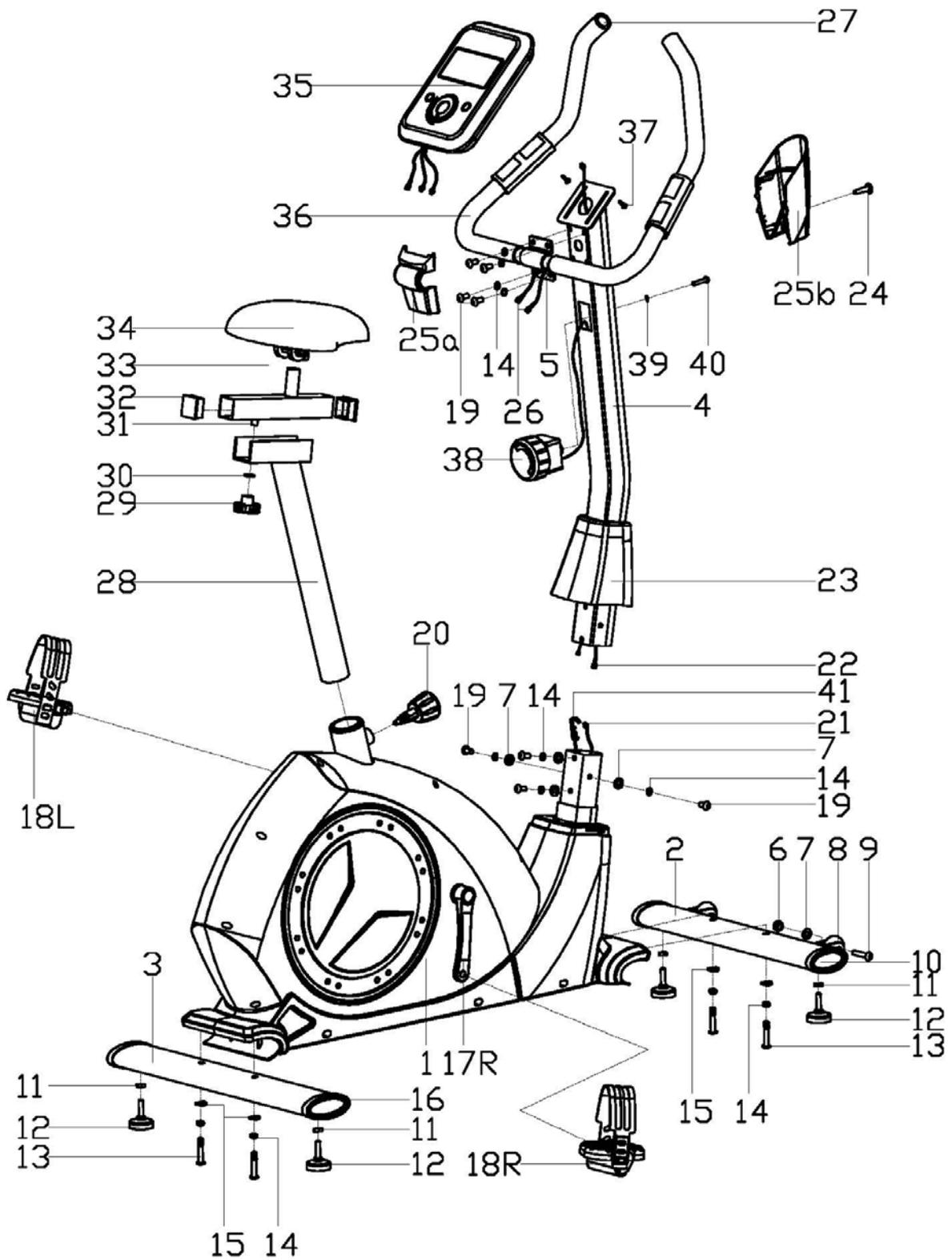
Инструкции по безопасности

Пожалуйста, ознакомьтесь со следующими инструкциями прежде чем приступить к работе с тренажером.

01. При сборке тренажера руководствуйтесь описаниями данной инструкции.

02. Проверьте все гайки, шурупы и другие соединительные части, убедитесь в исправной работе тренажера перед его использованием. Убедитесь, что все пользователи тренажера ознакомлены с инструкциями по безопасности.
03. Установите тренажер в сухом месте вдали от влаги и воды. Перед началом занятия освободите пространство в радиусе 2 метров.
04. Во избежание царапин устанавливайте тренажер на подходящую поверхность (например, на резиновый коврик или деревянную доску).
05. Не используйте агрессивные чистящие средства, протирайте тренажер от капель пота сразу после тренировок.
06. Используйте для сборки и ремонта только специальные инструменты и оригинальные детали.
07. Неправильное или чрезмерное выполнение упражнений может нанести вред вашему здоровью. Прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и страдающих от перенесенных и хронических заболеваний.
08. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования и не подходит для лечебных целей.
09. Надевайте подходящую для физических упражнений одежду и обувь.
10. Если вы почувствовали головокружение, тошноту или другие признаки плохого самочувствия, пожалуйста, немедленно прекратите занятие и проконсультируйтесь с вашим врачом.
11. Тренажер оснащен регулятором скорости и сопротивления.
12. Тренажер выдерживает вес до 120 кг.

Схема сборки



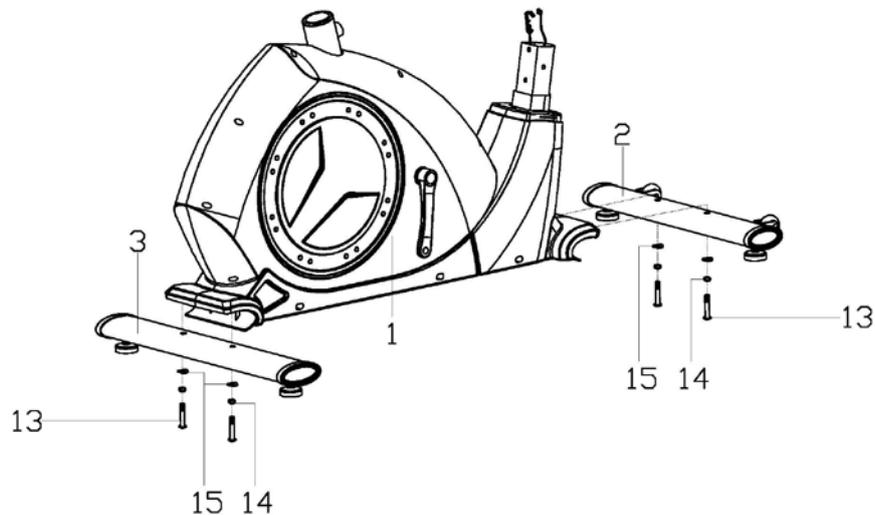
Список деталей

| № | Название | Кол-во | № | Название | Кол-во |
|-------|--------------------------------|--------|-------|-----------------------------|--------|
| 1 | Рама | 1 | 22 | Шнур-удлинитель | 1 |
| 2 | Передний стабилизатор | 1 | 23 | Защитная крышка | 1 |
| 3 | Задний стабилизатор | 1 | 24 | Шуруп ST4.2x18 | 1 |
| 4 | Рулевой штырь | 1 | 25a/b | Защитные крышки | 1 пара |
| 5 | Ручки | 1 | 26 | Провод датчика пульса | 2 |
| 6 | Гайка с нейлоновой вставкой M8 | 2 | 27 | Заглушки | 2 |
| 7 | Плоская шайба | 6 | 28 | Подседельная труба | 1 |
| 8 | Колесико | 2 | 29 | Регулирующая ручка | 1 |
| 9 | Шестигранная гайка M8x40xL12 | 2 | 30 | Плоская шайба D10xФ25x2 | 1 |
| 10 | Заглушка | 2 | 31 | U-образная консоль | 1 |
| 11 | Шестигранная гайка M10 | 4 | 32 | Квадратная заглушка | 2 |
| 12 | Прокладка | 4 | 33 | Малый подседельный штырь | 1 |
| 13 | Шестигранная гайка M8xL58 | 4 | 34 | Сиденье | 1 |
| 14 | Пружинная шайба D8 | 12 | 35 | Компьютер | 1 |
| 15 | Изогнутая шайба d8x2xФ25xR39 | 4 | 36 | Поролоновые ручки | 2 |
| 16 | Заглушка | 2 | 37 | Шуруп | 2 |
| 17L/R | Шатуны | 1 пара | 38 | Регулятор натяжения | 1 |
| 18L/R | Педали | 1 пара | 39 | Изогнутая шайба | 1 |
| 19 | Шестигранная гайка M8x15 | 8 | 40 | Шуруп | 1 |
| 20 | Пружинный регулятор | 1 | 41 | Провод регулятора натяжения | 1 |
| 21 | Шнур сенсорного датчика | 1 | | | |

Инструкции по сборке

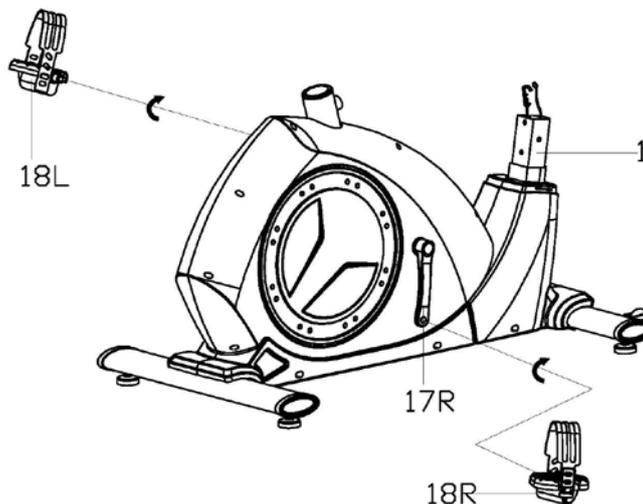
Шаг 1:

Присоедините передний(2) и задний стабилизаторы (3) к раме (1) с помощью шестигранной гайки (13), пружинной шайбы (14) и изогнутой шайбы (15).



Шаг 2:

Используя гаечный ключ, присоедините педали (18L/R) к шатунам (17L/R). Внимание: левая педаль (18L) закручивается против часовой стрелки, а правая (18R) по часовой. Убедитесь, что педали (18L/R) надежно закреплены, в противном случае они могут сломаться.

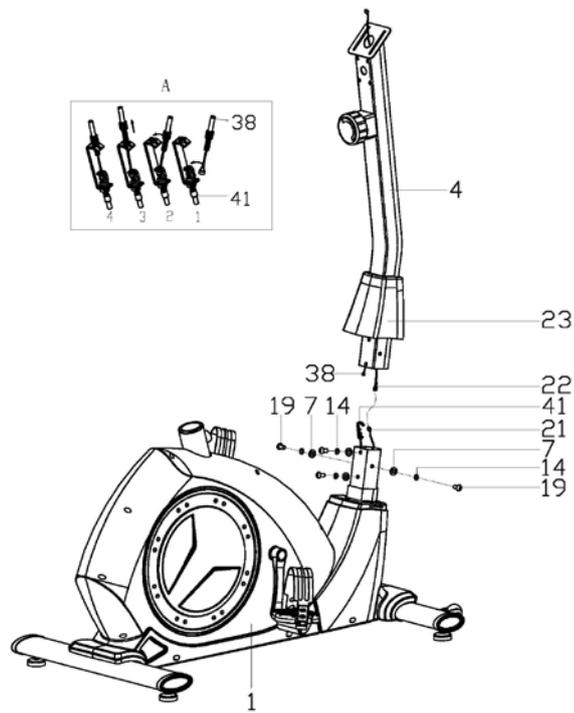


Шаг 3:

А: Установите защитную крышку (23) на рулевой штырь (4). Соедините шнур-удлиннитель (22) со шнуром сенсорного датчика (21), затем соедините регулятор натяжения (38) с соответствующим проводом (41).

В: Закрепите рулевой штырь (4) на раме (1) с помощью шестигранной гайки (19),

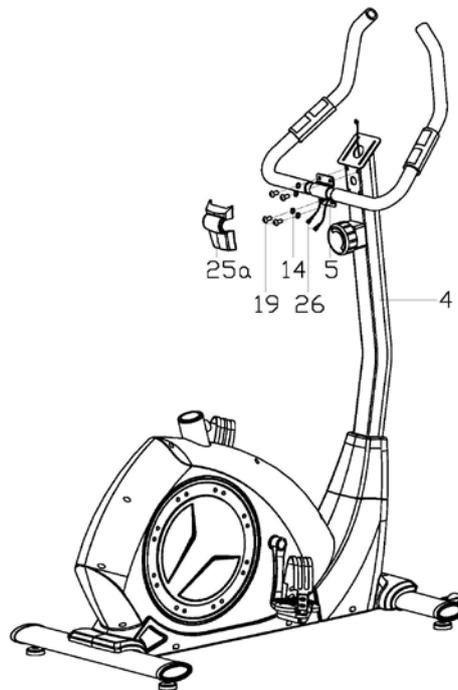
пружинной шайбы (14) и плоской шайбы (7), затем закрепите защитную крышку (23).



Шаг 4:

А: Проложите провод датчика пульса (26) через отверстия в рулевом штоке (4) и вытяните через крепление для компьютера.

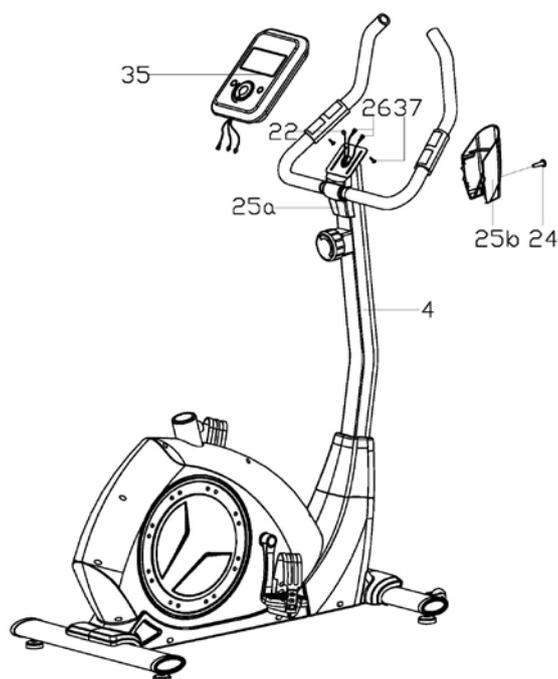
В: Закрепите ручки (5) на рулевом штоке (4) с помощью шестигранной гайки (19) и пружинной шайбы (14), затем установите защитную крышку (25а).



Шаг 5:

А: Соедините провод датчика пульса (26) и шнур сенсорного датчика (21) с кабелями компьютера (35), затем закрепите компьютер на консоли рулевого штока (4), используя шурупы (37).

В: Затем закрепите защитные крышки (25а/б) шурупами (24) на рулевом штоке (4).



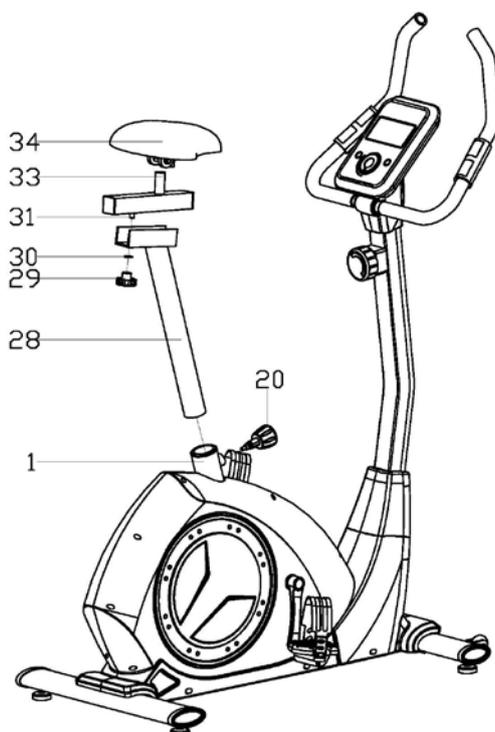
Шаг 6:

А: Закрепите сиденье (34) на малом подседельном штыре (33).

В: Прикрепите малый подседельный штырь (33) к подседельной трубе (28) с помощью регулирующей ручки (29) и плоской шайбы (30).

С: Соедините подседельную трубу в передней части рамы (1), отрегулируйте высоту по отверстиям в трубе и зафиксируйте, используя пружинный регулятор (20).

Пожалуйста, перед занятием убедитесь, что сиденье надежно закреплено.



Упражнения на разминку и успокоение

Для наилучшего результата программа тренировки должна состоять из разминки,

аэробных упражнений и упражнений, направленных на успокоение организма в конце занятия. Выполняйте полную программу два-три раза в неделю, делая суточные перерывы между тренировками. Через несколько месяцев увеличьте нагрузку до четырех-пяти занятий в неделю.

Разминка

Цель разминки – подготовить организм к физическим упражнениям и минимизировать риск травмы. Уделяйте разминке от двух до пяти минут перед упражнениями на растяжку и аэробикой. Делайте упражнения, которые разогревают мышцы и увеличивают сердцебиение. Выбирайте спортивную ходьбу, бег и прыжки на месте, прыганье через скакалку.

Растяжка

Рекомендуется делать упражнения на растяжку после разминки и затем после тренировки. В эти моменты температура тела оптимальна для подобных нагрузок и риск травмы минимизирован. Выполняйте каждое упражнение по 15-30 секунд. Не пружиньте.



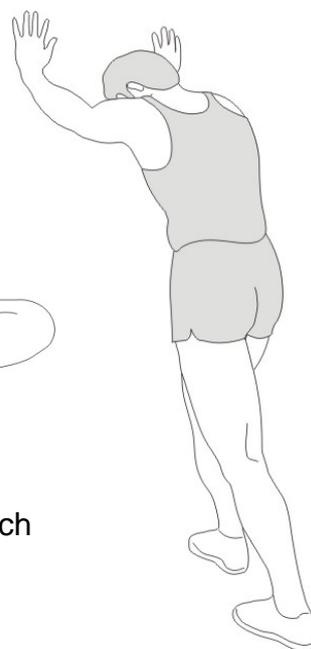
Side Stretch



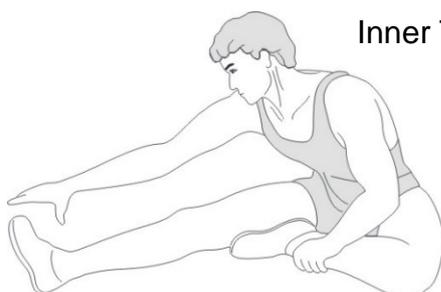
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



Hamstring Stretch

Side Stretch – Растяжка боковых мышц корпуса

Toe Touch – Наклоны вперед

Hamstring Stretch – Растяжка подколенного сухожилия

Inner Thigh Stretch – Растяжка внутренней поверхности бедра

Calf-Achilles Stretch – Растяжка голеностопного сустава

Не забывайте консультироваться со своим врачом, прежде чем приступить к тренировкам.

Упражнение на успокоение после тренировки

Цель упражнений на успокоение – привести организм в обычное состояние и расслабить после тренировки. Правильное выполнение упражнений успокоит сердцебиение.