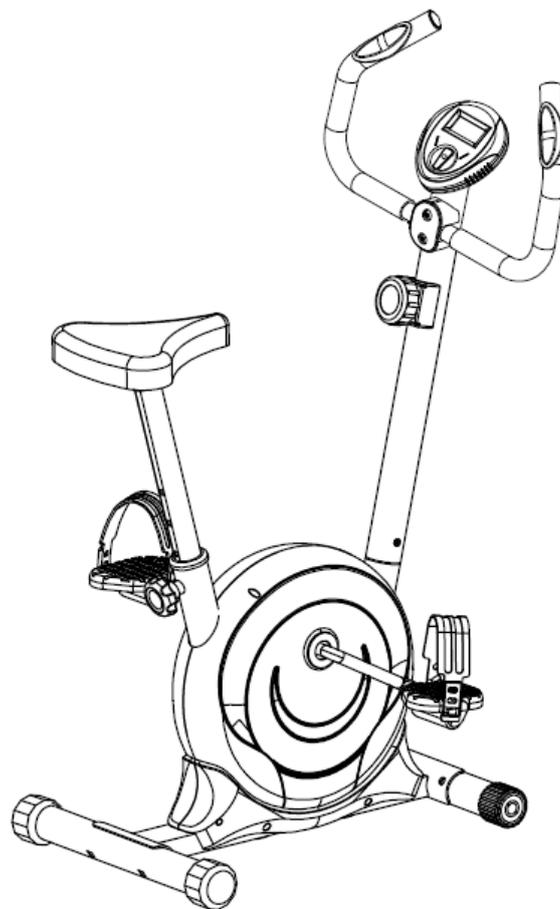




ВЕЛОТРЕНАЖЁР МАГНИТНЫЙ

Артикул: В207

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочитайте данное руководство. В частности, учтите следующие меры предосторожности:

1. Сборку и эксплуатацию тренажёра следует производить строго в соответствии с инструкциями, представленными в данном руководстве.
2. Перед использованием тренажёра проверьте надёжность всех креплений – болтов, гаек и других соединительных деталей. Убедитесь, что тренажёр безопасен для использования.
3. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в руководстве.
4. Положите подходящее покрытие (например, резиновый коврик) под тренажёр, чтобы защитить пол от грязи и т.п.
5. Во избежание травм и/или повреждения оборудования не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
6. На тренажёре не должно быть одновременно более одного человека.
7. Располагать тренажёр следует на сухой ровной поверхности. Держите его подальше от влаги и воды. Не используйте тренажёр на открытом воздухе.
8. Перед началом тренировки обязательно протрите тренажёр. По завершению тренировки выполните чистку повторно, чтобы удалить остатки пота.
9. Держите руки и ноги, а также свободную одежду подальше от движущихся частей тренажёра.
10. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажёра.
11. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, выполните разминку, чтобы подготовить Ваши мышцы к нагрузке.
12. Для тренировок всегда надевайте подходящую спортивную одежду, а также специальную спортивную обувь на резиновой подошве. Не допускается использование свободной одежды, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
13. Дети, а также люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.
14. Если во время тренировки Вы почувствуете тошноту, головокружение или любые другие болезненные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ЛЮБОЙ ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ИЗУЧИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ. МЫ НЕ НЕСЁМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ ВО ВРЕМЯ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ: 100 КГ

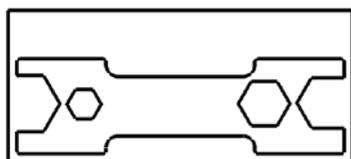
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Заглушка (для трубки ф50)	2
2	Задний стабилизатор ф50*430	1
3	Каретный болт M10*56*L24	4
4	Глухая гайка M10	4
5	Изогнутая шайба ф20*ф10.5*2.0	4
6L/6R	Педаль	1/1
7	Транспортировочное колесо	2
8	Передний стабилизатор ф50*380	1
9	Болт с внутренним шестигранником M8*15	4
10	Изогнутая шайба ф16*ф8*1.5	4
11	Самонарезной винт ST4.2*20	6
12	Передняя стойка	1
13	Ручка регулировки натяжения (8 уровней)	1
14	Винт M5*45	1
15	Плоская шайба ф6	1
16	Винт M5*15	2
17	Консоль	1
18	Поручень	1
19	Самонарезной винт ST4.0*18	2
20	Заглушка (для поручня)	2
21	Поролоновая накладка	2
22	Датчик пульсометра	2
23	Сиденье	1
24	Держатель сиденья	1
25	Плоская шайба ф8	8
26	Контргайка M8	5
27	Втулка	1
28	Регулировочная ручка M12	1
29	Основная рама	1
30	Защитная крышка	2
31	Самонарезной винт ST4.2*20	4
32	Ремень PJ4/270	1
33	Пружина ф10*ф1.0*53	1
34	Провод натяжения (нижний)	1
35	Шестигранный болт M8*20	1
36	Плоская шайба ф24*ф8.4*2.0	1
37	Маховик ф180	1
38	Распорная втулка ф21*ф15.2*2.0	1
39	Волнистая шайба ф21*ф15*0.5	1
40	Подшипник 6002Z	2

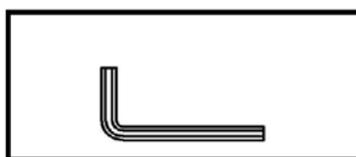
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
41	Шестигранный болт М6*20	1
42	Шестигранная гайка М6	1
43	Магнит	4
44	Пластиковый держатель	1
45	Железный держатель	1
46	Гайка	1
47	Шайба ф35*2.0	1
48	Внутреннее кольцо подшипника	1
49	Шариковый подшипник	2
50	Корпус подшипника	2
51	Наружное кольцо подшипника	1
52	Шайба ф40*2.8	1
53	Колесо ременной передачи ф200/PJ6	1
54	Кривошип	1
55	Самонарезной винт	1
56	Датчик	1
57	Пластина	1
58	Подшипник 6000Z	2
59	Зажим ф10	1
60	Пружина ф20*ф3.2*39	1
61	Ось	1
62	Декоративная крышка	2
63	Защитная крышка кривошипа	2
64	Шайба ф8	2
65	Шестигранный болт М8*35	2
66	Пластиковая крышка поручня	1
67	Заглушка	2
A1	Провод консоли	1
B1	Провод пульсометра	2

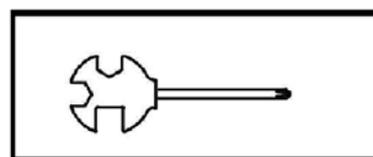
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



Комбинированный гаечный ключ



6-миллиметровый шестигранник

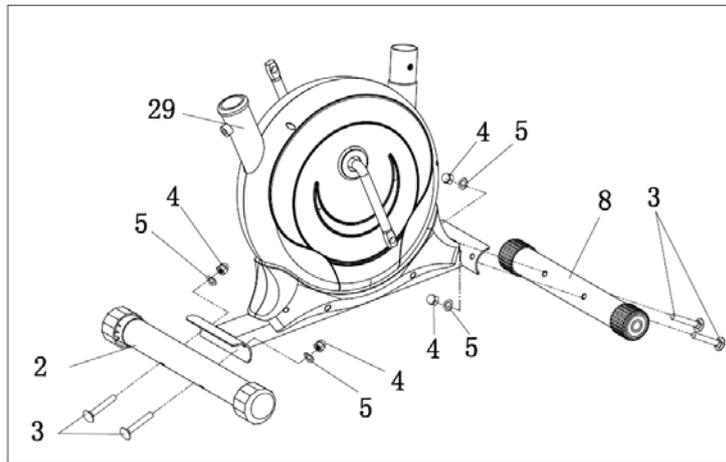


Многофункциональный гаечный ключ

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

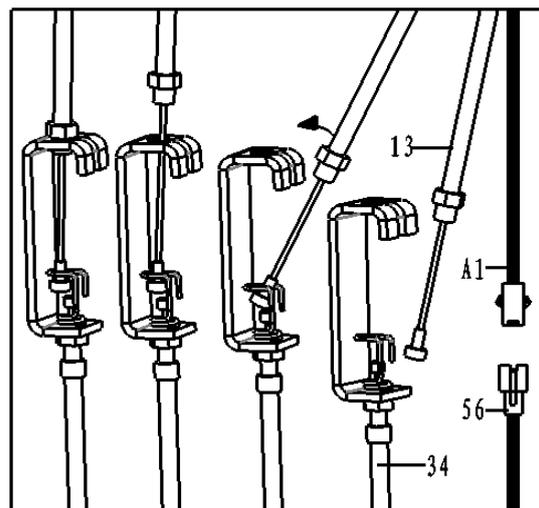
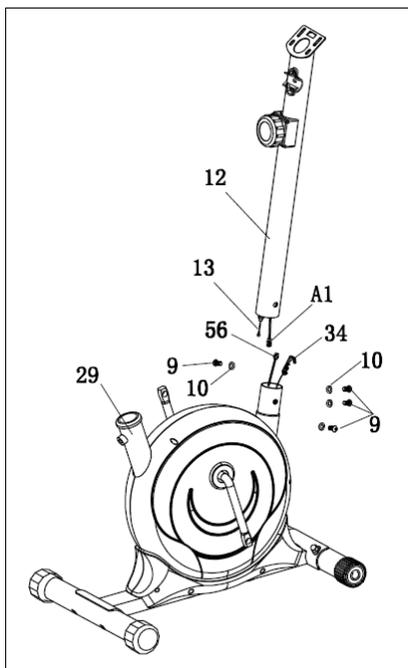
ШАГ 1

Подсоедините к основной раме (29) передний (8) и задний (2) стабилизаторы, после чего закрепите полученную конструкцию с помощью болтов (3), шайб (5) и гаек (4). Затяните все крепежи.



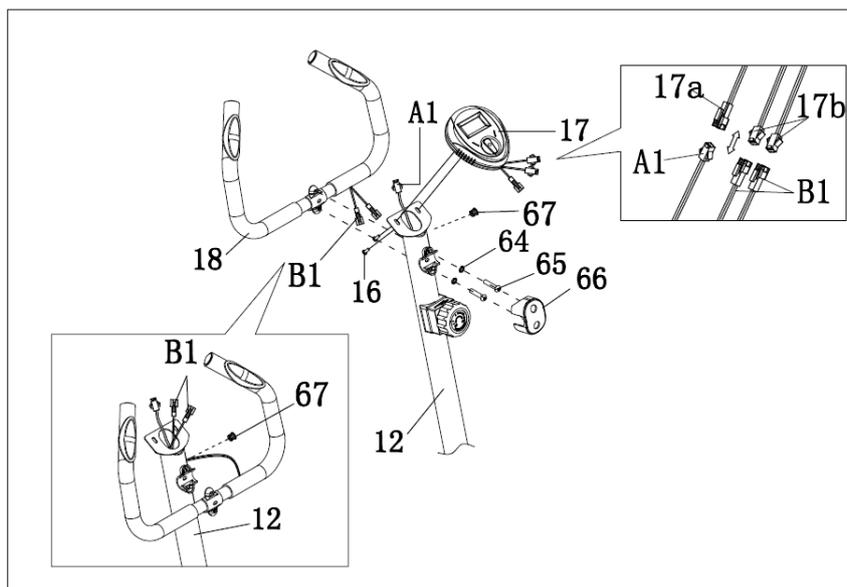
ШАГ 2

1. Возьмите стойку (12). Перед тем, как вставить стойку в главную раму (29), соедините провода (A1) и (56).
2. Ослабьте ручку регулировки натяжения. Соедините верхний (13) и нижний (34) провода натяжения в соответствии с рисунком ниже.
3. По завершению данного этапа, вставьте стойку (12) в главную раму (29) и закрепите её с помощью четырёх болтов (9) и четырёх шайб (10).



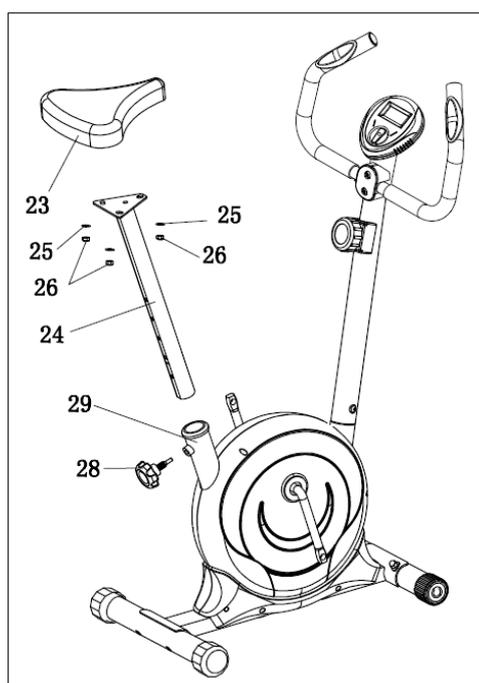
ШАГ 3

1. Подсоедините ручень (18) к соответствующему держателю (12), закрепите его с помощью болтов (65) и шайб (64). Затем к полученной конструкции прикрепите пластиковую крышку (66).
2. Снимите заглушку (67), проденьте через отверстие провод, после чего установите заглушку (67) на исходное место.
3. Соедините провод консоли (17b) с проводом пульсометра (B1), а провод консоли (17a) – с проводом датчика (A1). Прикрепите консоль (17) к стойке (12) с помощью винтов (16).



ШАГ 4

Установите сиденье (23) на держатель (24), закрепите его с помощью трёх шайб (25) и трёх контргаек (26). Полученную конструкцию вставьте в главную раму (29). Отрегулируйте высоту держателя, зафиксируйте выбранное положение с помощью ручки (28).

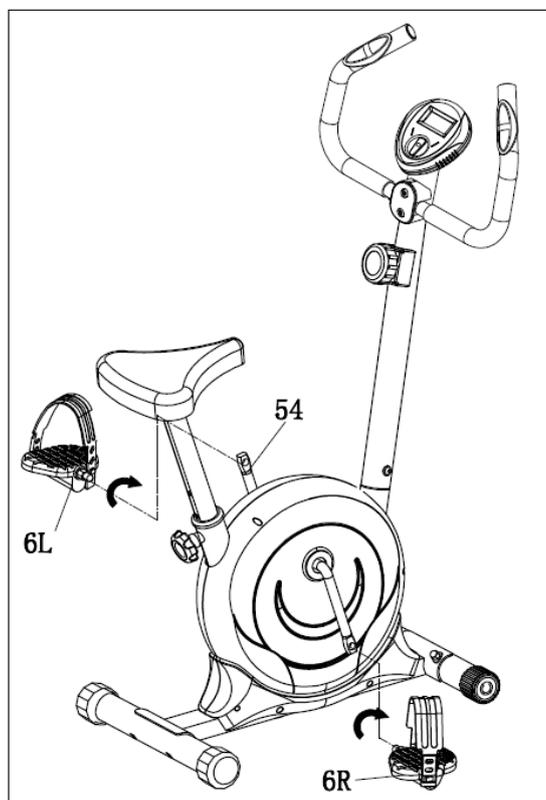


ШАГ 5

Подсоедините левую и правую педали (6 L / R) с двух сторон кривошипа (54).

Примечание: Левая и правая педали (6L и 6R) промаркированы, "L" для левой педали и "R" – для правой.

Обратите внимание, что правая педаль затягивается по часовой стрелке, а левая педаль – против часовой стрелки.



Сборка завершена.

Перед использованием тренажёра убедитесь, что в консоль установлены батарейки. Для работы консоли требуются батарейки типа “AA”.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

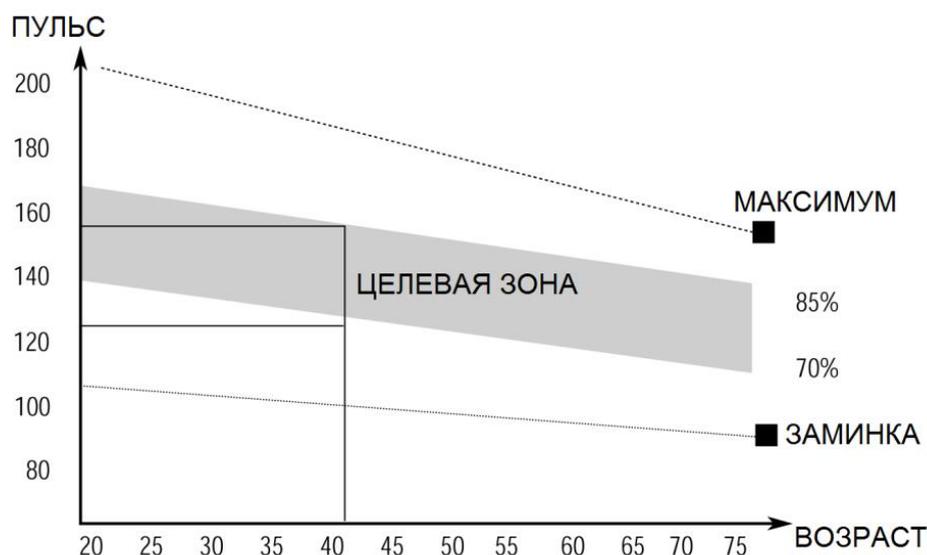
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

3. Заминка

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

ПОДДЕРЖКА МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо установить высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, вам придется снизить скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.