



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



ENERGY

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

SLF Bk8518

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ENERGY SLF BK8518

ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Введение

Данная модель тренажера представляет собой удобный и эффективный вид кардиотехники. Регулярные занятия будут укреплять сердечно-сосудистую систему, а также бороться с лишними килограммами.

Перед сборкой освободите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии.

Иллюстрированная инструкция по сборке представлена в следующих шагах.

Соберите оборудование в точности, как описано в инструкции.

Важно

* Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения, и убедитесь, что оно находится в надлежащем состоянии.

* Перед использованием велотренажера или началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для лиц старше 35 лет и тех, у кого проблемы со здоровьем. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.

* Чтобы снизить риск поражения электрическим током, ожогов, пожара или других возможных травм для пользователя, важно ознакомиться с данным руководством перед началом работы. Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности.

* Максимальный вес пользователя 100 кг.

Велотренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.

* В целях безопасности вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства. Под тренажер рекомендуется положить коврик, чтобы не повредить поверхность пола.

* Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок с босыми ногами, в носках или обуви, не предназначенной для занятий спортом.

* Перед тренировкой необходима разминка. После упражнений необходимо расслабление и состояние покоя, чтобы вернуть тело к нормальному ритму.

* Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.

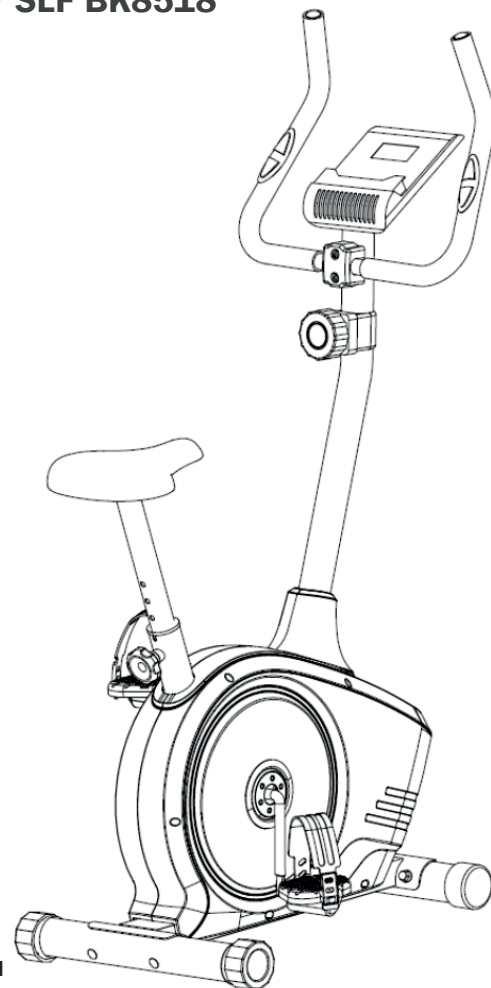
* Всегда проверяйте свой велотренажер перед использованием, чтобы убедиться в его исправности, что все детали в рабочем состоянии.

* Люди с ограниченными физическими способностями (например дети, инвалиды и т.д.) должны проводить занятия только в присутствии тренера или другого специалиста, способного оказать помощь.

* Не используйте грубые чистящие средства для чистки тренажера, удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.

* Не оставляйте детей без присмотра рядом или на велотренажере.

* Используйте только прилагаемые инструменты или подходящие инструменты для сборки или ремонта любых частей велотренажера. Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.



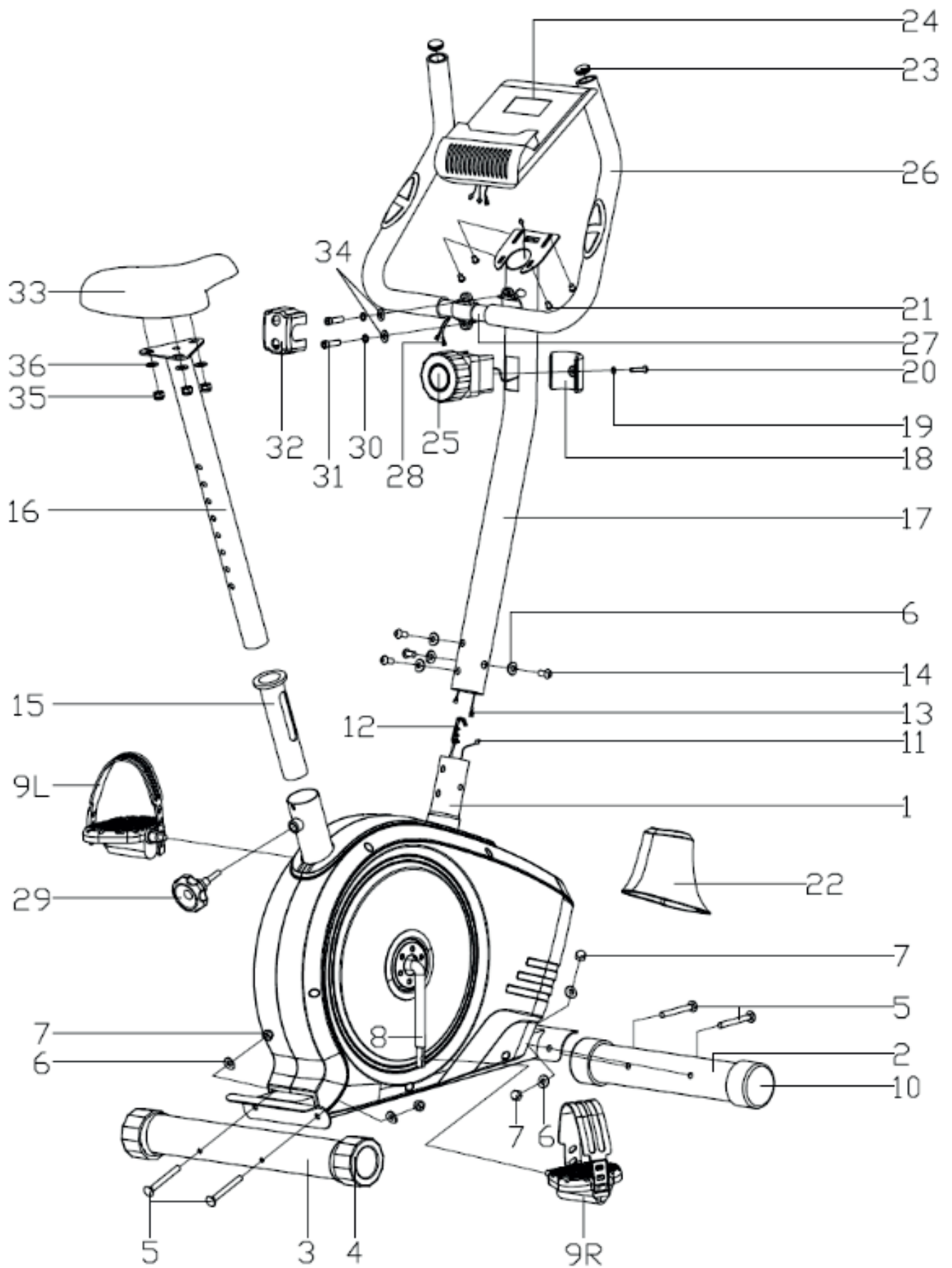
START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР RAPID SLF 8310

СХЕМА СБОРКИ



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ENERGY SLF BK8518

НЕОБХОДИМЫЕ ДЕТАЛИ

NO.	Название	Кол-во	NO.	Название	Кол-во
1	Основная рама	1	19	Плоская шайба	1
2	Передняя опора	1	20	Винт с крестообразным шлицем	1
3	Задняя опора	1	21	Винт с крестообразным шлицем M4×10	4
4	Задняя заглушка	2	22	Крышка стойки руля	1
5	Болт для каретки M8×L74	4	23	Круглая заглушка	2
6	Дуговая шайба	8	24	дисплей	1
7	Гайка M8	4	25	Регулятор натяжения	1
8	Кривошип	1	26	Накладка	2
9L/R	Левая/правая педали	1 пара	27	руль	1
10	Передняя заглушка	2	28	Провод датчика пульса	2
11	Провод датчика	1	29	Заглушка	1
12	Натяжной кабель	1	30	Пружинная шайба D8	2
13	Удлинитель	1	31	Внутренний шестигранный болт M8×30	2
14	Внутренний шестигранный болт M8×16	4	32	Крышка патрона руля	1
15	Втулка для сиденья	1	33	Сиденье	1
16	Опора для сиденья	1	34	Плоская шайба D8	2
17	Стойка руля	1	35	Нейлоновая гайка M8	3
18	Крышка регулятора натяжения	1	36	Плоская шайба D8	3

Примечание:

Большая часть деталей заранее установлена в отдельных частях тренажера.

Используйте только оригинальный инструмент и внимательно читайте инструкцию по сборке. Перед сборкой убедитесь в наличии всех необходимых деталей. Освободите достаточно места под сборку.

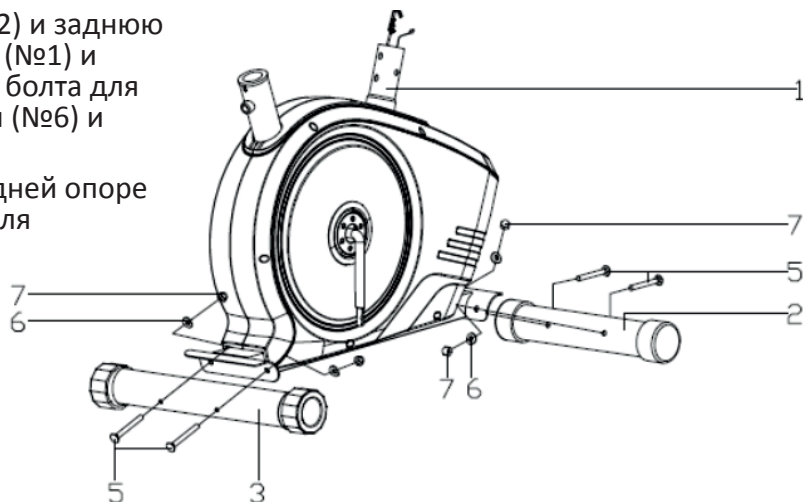
Во избежание любых возможных травм, сборку должны осуществлять минимум два человека.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Присоедините переднюю (№2) и заднюю (№3) опоры к основной раме (№1) и закрепите детали с помощью болта для каретки (№5), дуговой шайбы (№6) и гайки (№7) как на рисунке.

Примечание: заглушки на задней опоре могут быть отрегулированы для поддержания устойчивости оборудования.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

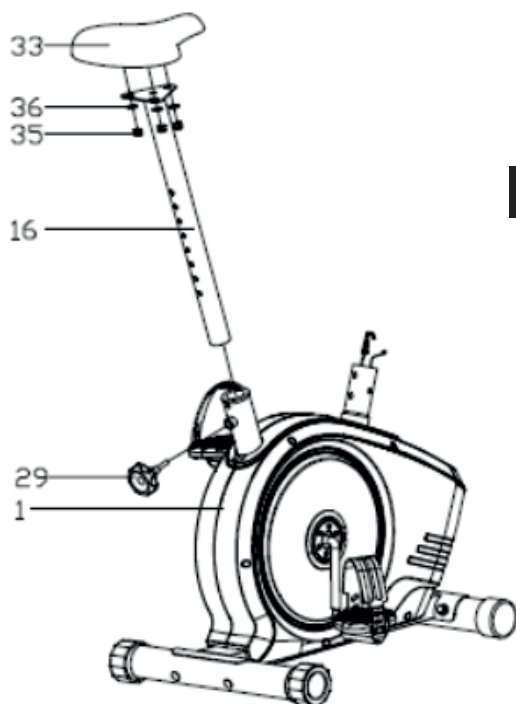
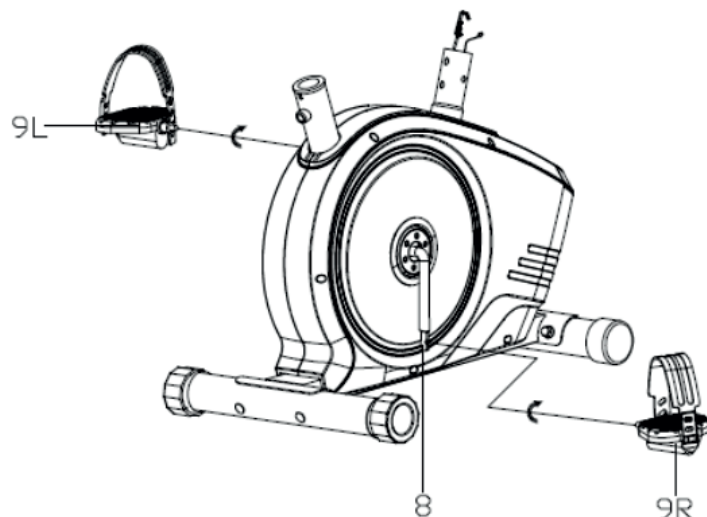
МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ENERGY SLF BK8518

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 2

Присоедините левую и правую педали (№9L/R) к левому и правому кривошипам соответственно (№8L/R). Перед каждым использованием тренажера проверяйте насколько прочно прикреплены эти детали между собой.

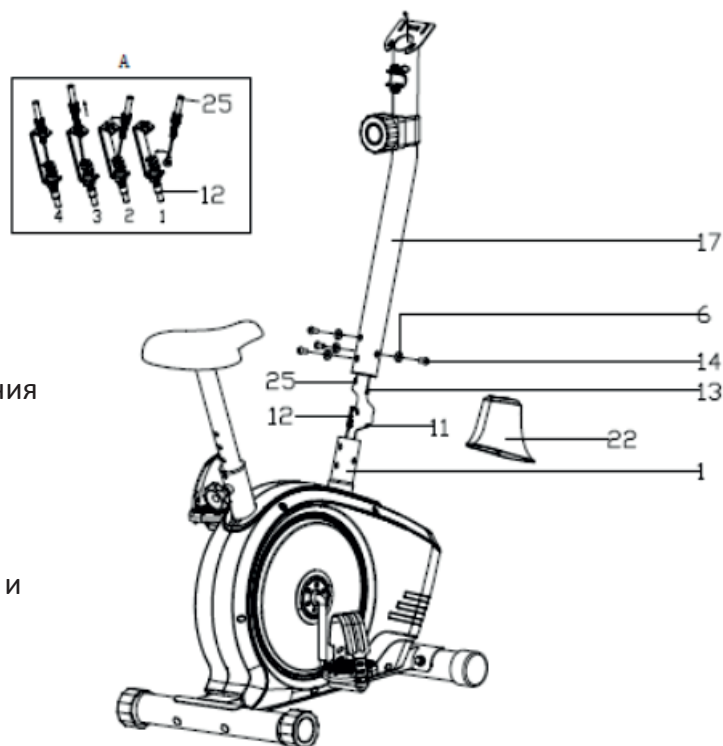
Примечание: левая педаль обозначается L и прикручивается против часовой стрелки, а правая R и прикручивается по часовой стрелке.



ШАГ 3

Установите сиденье (№33) на стойку для сиденья (№16), используя нейлоновую гайку (№35) и плоскую шайбу (№36) для закрепления. Вставьте стойку (№16) в основную раму (№1) и закрепите детали с помощью заглушки (№29), заранее выбрав подходящую высоту.

Примечание: перед каждым использованием тренажера проверяйте прочно ли прикреплены сиденье и опора.



ШАГ 4

1. Установите крышку для стойки руля (№22) на стойку (№17). Соедините удлинитель (№13) с проводом датчика пульса (№11). Вставьте кабель натяжения (№12) в кабель регулятора натяжения (№25).

2. Убедившись, что все провода соединены, зафиксируйте стойку руля (№17) с основной рамой, используя внутренний шестигранный болт (№14) и дуговые шайбы (№6).

START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

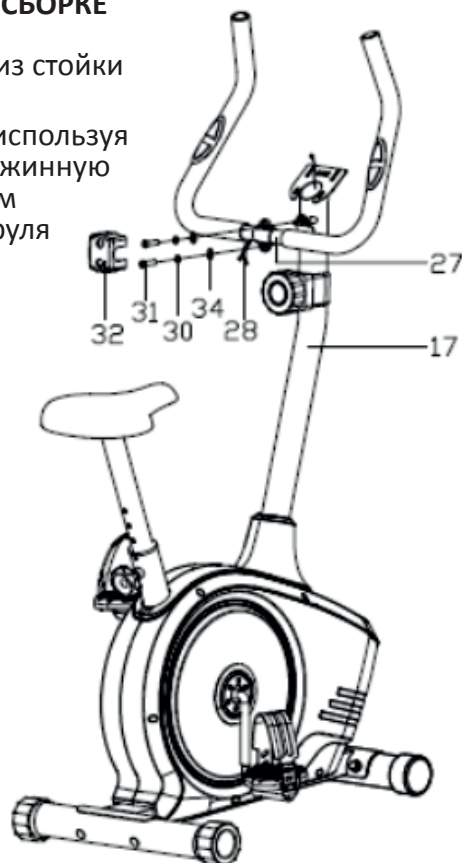
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ENERGY SLF BK8518

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

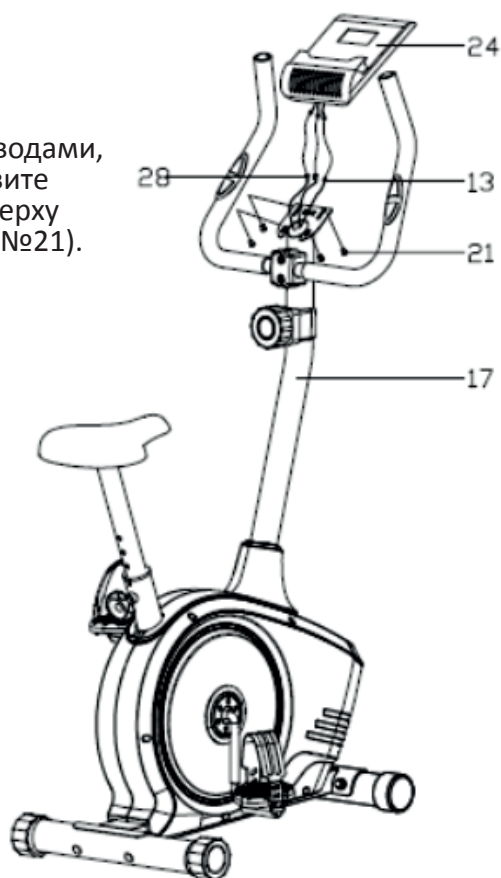
ШАГ 5

1. Вытащите провод датчика пульса (№28) из стойки руля (№17) через крышку компьютера.
2. Прикрепите руль (№27) к стойке (№17), используя внутренний шестигранный болт (№31), пружинную шайбу (№30) и плоскую шайбу (№34). Затем закрепите конструкцию крышкой патрона руля (№32) как на рисунке.



ШАГ 6

- Соедините все провода (№13, 28) с проводами, выходящими из дисплея (№24). Установите дисплей (№24) на крышке дисплея (наверху стойки), используя шестигранный болт (№21).



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ENERGY SLF BK8518

ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ КОНСОЛИ

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Содержание:

Время.....	00:00-99:59
Скорость.....	0.0-99.9км/ч (мил/ч)
Расстояние	0.00-999.9км (мил)
Калории.....	0.00-9999 ккал
Одометр	0.0-9999км (мил)
Измерение пульса.....	0 40~240уд/мин

ФУНКЦИИ РЕЖИМОВ

MODE позволяет выбрать и заблокировать определенные функции

1. AUTO ON/OFF

- Система включается при нажатии любой кнопки или при запуске датчика скорости.
- Система отключается автоматически, если скорость не имеет входного сигнала или ни одна кнопка не нажата в течение 4 минут.

2. RESET

Устройство можно отключить/перезапустить, заменив батарею или нажав кнопку MODE в течение трех секунд

3. MODE

Если вы находитесь в режиме SCAN или LOCK и хотите выйти из него, нажмите кнопку MODE и указатель выбранной функции начнет мигать.

ФУНКЦИИ КНОПОК

1. TIME: удерживайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не будет зафиксирован на значке TIME. Общее рабочее время будет показано при запуске упражнения.

2. SPEED: удерживайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переместится на значок SPEED, и не будет показана текущая скорость.

3. DISTANCE: удерживайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переместится на значок DISTANCE, пока не будет отображаться расстояние тренировки.

4. CALORIE: удерживайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не будет зафиксирован на значке CALORIE. Сожженные калории будут отображаться при запуске упражнения.

5. ODOMETER: удерживайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не переместится на значок ODOMETER. Общее накопленное расстояние будет показано.

6. PULSE: удерживайте кнопку MODE до тех пор, пока не появится указатель на значок PULSE. Текущая частота сердечных сокращений пользователя будет отображаться в ударах в минуту. Положите ладони на обе контактные накладки и подождите 30 секунд для наиболее точного считывания.

SCAN: Автоматически отображает изменения каждые 4 секунды.

BATTERY: Если на мониторе отображается неправильное изображение, переустановите батарейки, чтобы получить верный результат.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ENERGY SLF BK8518

УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Разогрев

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм, т.е. разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Программа может включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

Растяжка

Начинайте этап растяжки после надлежащего разогрева и после тренировки или тренировки с аэробикой. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 15-30 секунд.

Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи.

Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь на один счет.



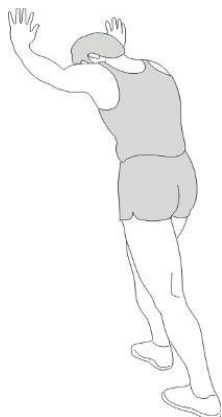
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ENERGY SLF BK8518

Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и оставайтесь в таком положении на 15 секунд.



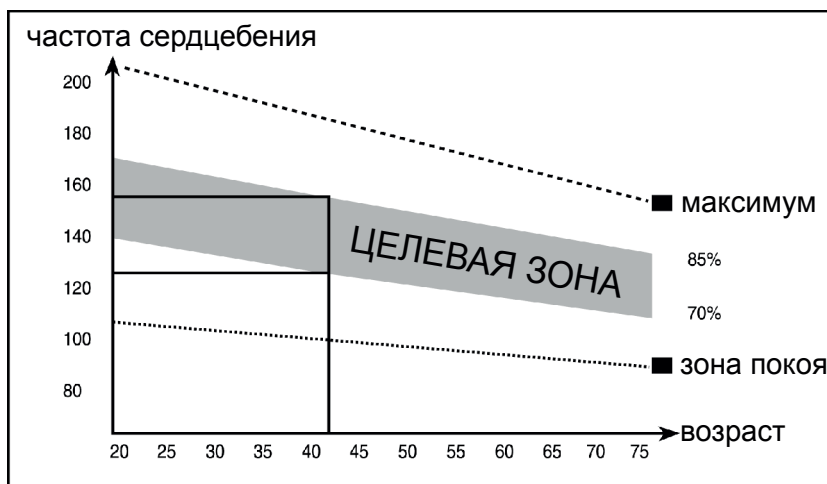
Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Нагрузки должны быть достаточными, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону, показанную на графике.



ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU