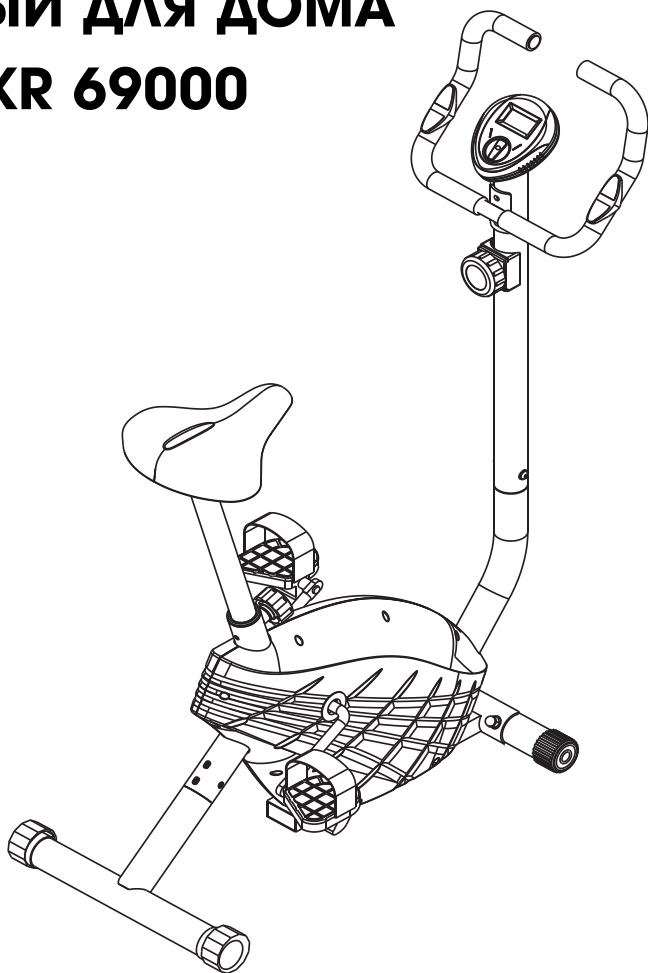


# ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ ДЛЯ ДОМА TITANIUM KR 69000

SF 0472

Инструкция



Домашний магнитный велотренажер замеряет все необходимые показатели вашей тренировки и заменяет обычный велосипед.

## ПРЕИМУЩЕСТВА

- надежный 4-килограммовый магнитный маховик с двусторонним подшипником — легкое, плавное и тихое вращение;
- пульсометр на руле — регулируйте нагрузку в зависимости от своей нормы и показателей;
- 8-уровневая система нагрузки — занимайтесь в своем темпе;
- дисплей отображает все необходимые параметры тренировки — время, дистанцию, скорость и потраченные калории;
- широкое и мягкое сиденье регулируется по высоте;
- ремешки на педалях регулируются — стопа не скользит во время тренировки;
- граненые ножки — тренажер устойчив даже на неровном полу.

## ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений;
- выполняйте упражнения для разогрева перед тренировкой;
- проверьте велотренажер на повреждения перед использованием;
- не мочите велотренажер;
- держите детей и домашних животных вдали от велотренажера;
- во время занятий оставляйте 1 метр свободного места вокруг велотренажера для безопасности;
- всегда надевайте специализированную одежду и обувь для занятий спортом — не используйте свободную одежду, которая может попасть в тренажер;
- максимальный вес пользователя - 100 кг;
- тренируйтесь согласно режиму, который соответствует вашему уровню физической подготовки;
- не подходит для терапевтического использования;
- не ешьте за час до тренировки.

## УТИЛИЗАЦИЯ



Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

## ХРАНЕНИЕ И УХОД

- протирайте велотренажер только влажной тряпкой с мягким чистящим средством — не используйте абразивные чистящие средства;
- не проливайте воду на электрические компоненты;
- регулярно проверяйте тренажер на повреждения и не используйте его, если какие-либо части повреждены;
- храните в сухом помещении вдали от солнечных лучей.

## МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

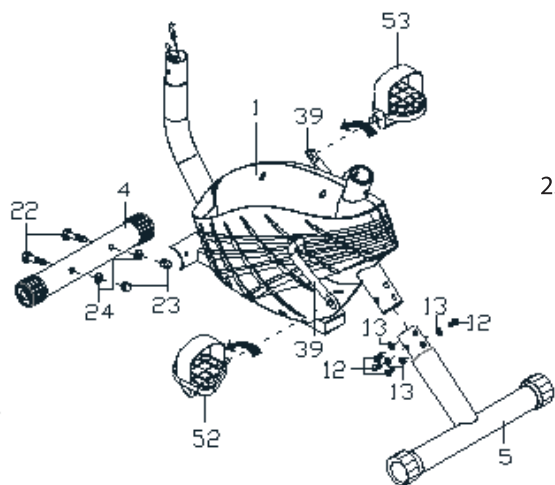
Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, если вы:

- недавно перенесли операцию, травму колена, плеча, спины или шеи;
- имеете противопоказания от врача;
- беременны.

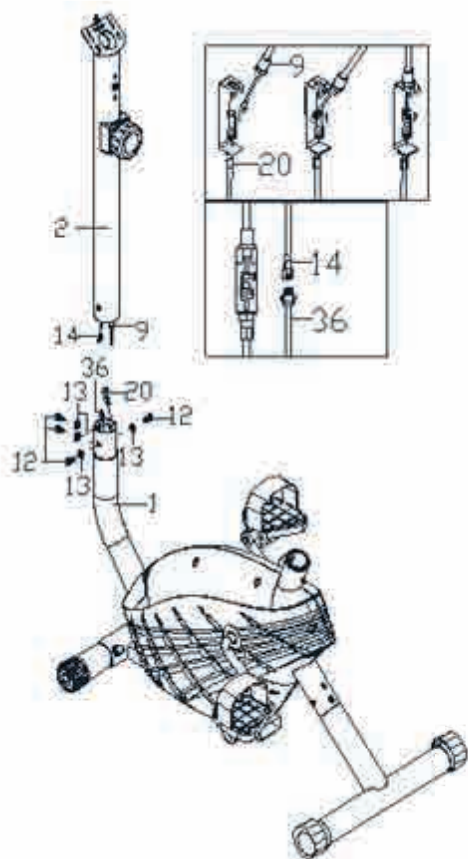
## ТРАНСПОРТИРОВКА

Допускается в производственной упаковке.

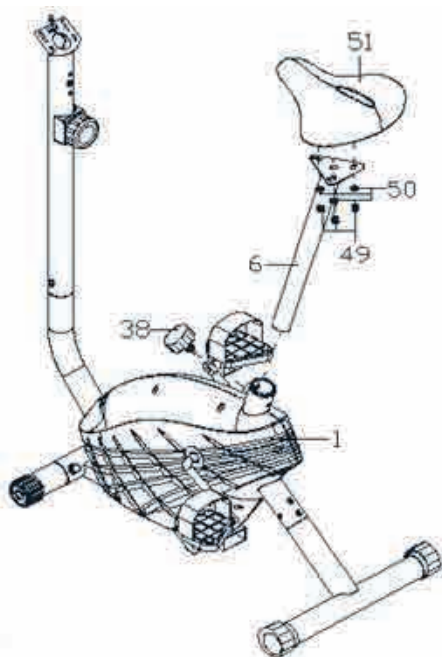
## СБОРКА И ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ



1. Прикрепите передний стабилизатор (4) к основанию (1) двумя болтами (22), двумя дугowymi шайбами (24), двумя колпачковыми гайками и затяните. Прикрепите задний стабилизатор (5) к основанию (1) шестигранным болтом (12) и дуговой шайбой (13).
2. Рукоятки, оси и педали отмечены буквами "R" и "L". Вставьте ось левой педали (52) в отверстие левой рукоятки. Поверните ось против часовой стрелки до упора. Внимание: не поворачивайте ось по часовой стрелке — резьба сорвется. Затяните ось левой педали (52) инструментом шестигранным ключом с крестообразной отверткой. Вставьте ось правой педали (53) в отверстие правой рукоятки. Поверните ось рукой по часовой стрелке до упора. Затяните.

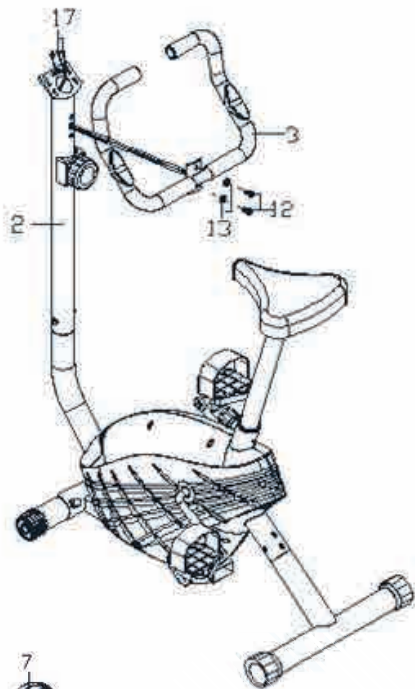


3. Снимите 4 болта с шестигранной головкой (12) и 4 волновые пружины (13) с основания (1) универсальным гаечным ключом. Подсоедините провод датчика из основания (36) к проводу удлинителя (14). Вставьте трос (9) в паз фиксатора (20). Вставьте стойку руля (2) в основание (1) и закрепите четырьмя болтами с шестигранной головкой (12) и четырьмя волновыми пружинами. Затяните болты универсальным гаечным ключом.

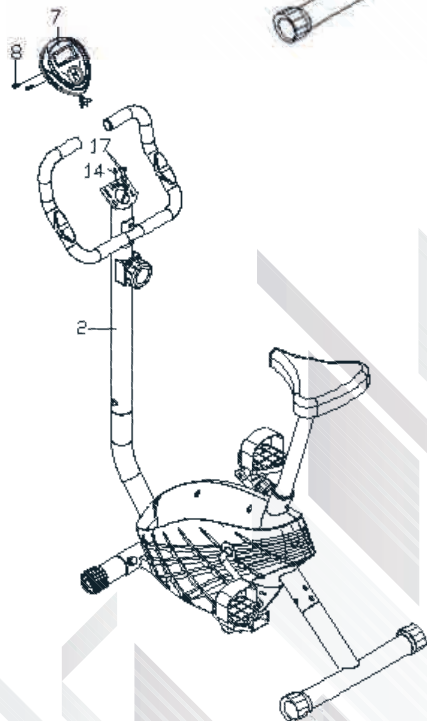


4. Снимите три плоские шайбы (50) и три гайки (49) с нижней стороны сиденья (51). Прикрепите сиденье к стойке (6) снизу снятыми ранее шайбами и гайками и затяните шестигранным ключом с крестообразной отверткой. Вставьте стойку (6) в основание (1) и прикрепите ручку для регулировки высоты сиденья (38) — поверните ее по часовой стрелке, чтобы зафиксировать сиденье.

5. Чтобы отрегулировать высоту сиденья, поверните ручку (38) против часовой стрелки и поднимите или опустите сиденье до нужной высоты. Убедитесь, что втулка сиденья находится на одной из отметок на стойке, а затем поверните ручку по часовой стрелке, чтобы зафиксировать сиденье.
6. Снимите 2 болта с шестигранной головкой (12) и 2 волновые пружины (13) со стойки руля с помощью шестигранного ключа. Вставьте провода датчика пульса (17) в отверстие стойки, аккуратно протяните их внутри стойки и вытащите с другого конца. Прикрепите руль (3) к стойке (2) двумя болтами с шестигранной головкой (12) и двумя волновыми пружинами (13) и затяните универсальным гаечным ключом.



7. Подключите длинный провод (14) и датчик пульса (17) к консоли (7). Прикрепите консоль к стойке руля болтом с крестообразным шлицем (8).



## ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Возможная причина	Метод устранения
Дисплей не включается.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снимите консоль и убедитесь, что провода от консоли и стойки руля соединены правильно.</li><li>2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки. Они могут быть разряжены — замените на новые.</li></ol>
Тренажер качается во время использования.	Отрегулируйте тренажер при помощи регулируемых ножек
Тренажер скрипит во время использования.	Затяните болты.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Важная часть тренировки — подготовить тело к нагрузке. Упражнения для разогрева и завершения тренировки идентичны и их легко запомнить. Все упражнения выполняйте медленно, аккуратно и не спешите.

### РАЗОГРЕВ

Разогрев мышц снизит риск травмы и займет всего несколько минут. Тренировку на складном велотренажере также можно использовать для разогрева при подготовке к другим занятиям.

### ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для завершения тренировки помогут вывести молочную кислоту из мышц. Молочная кислота — причина болей после физических нагрузок. Поэтому выполняйте следующие упражнения сразу после тренировки.

### РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Встаньте у стены, стула или другого устойчивого объекта. Одной рукой поддерживайте баланс. Согните противоположное колено и подтяните рукой пятку к ягодицам. Сожмите бедра и медленно тяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней поверхности бедра. Вам необязательно касаться пяткой ягодиц — остановитесь, когда почувствуете натяжение. Колено должно смотреть вниз, а коленные чашечки прижаты друг к другу. Не дайте согнутому колену выйти вперед. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



**НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ — НАСЛАЖДАЙТЕСЬ РАСТЯЖКОЙ.**

## **РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И БРЮШНЫХ МЫШЦ**

Лягте на спину и согните одно колено. Плечи должны лежать на полу. Мягко обхватите согнутое колено руками и потяните его к телу. Вы почувствуете натяжение мышц бедер, живота и ягодиц. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



## **РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Поставьте ноги на ширине плеч. Выставите одну ногу вперед и держите ее прямо. Слегка опираясь руками на другое бедро, согните колено и с прямой спиной наклонитесь немного вперед, пока не почувствуете натяжение задней поверхности бедра. Не допускайте прогиба в пояснице. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

## **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Сядьте на пол и разведите ноги так, чтобы пятки были вместе. Положите руки на лодыжки. Грудью и животом тянитесь вперед и предплечьями слегка надавливайте на колени. Вы почувствуете натяжение внутренней поверхности бедра.





## РАСТЯЖКА ИКРЫ И АХИЛЛА

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или стула. Поставьте ноги на ширине плеч. Одной ногой сделайте небольшой шаг вперед к стене, а другой маленький шаг назад. Согните колено ноги, которая ближе к стене, а другую ногу оставьте прямой. Обопритесь руками на стену, прижмите пятки к полу и стремитесь бедрами вперед, пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



## РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните колени. Поднимите одну руку над головой и согните локоть. Тянитесь рукой к противоположной лопатке. Задержитесь в этой позиции. Другой рукой возьмитесь за локоть и мягко помогите ему тянуться еще дальше. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки займут около 10 минут. Вы можете корректировать время на свое усмотрение. Например, если вы занимаетесь утром, уделите больше времени разогревающим упражнениям.

Характеристики:

Материал: пластик, металл.

Цвет: серый.

Размер: 1212\*515\*1285 мм.

Вес маховика: 4 кг.

Вес: 20,5 кг.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Комплектация: тренажер — 1 шт., инструкция — 1 шт.

**Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.**

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. [www.bradex.co.il](http://www.bradex.co.il)

Импортер на территории РФ: ООО "Технологии здоровья",  
117405, Москва, ул. Варшавское шоссе д.145, корп.8.

Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, [www.bradex.ru](http://www.bradex.ru)

Импортер на территории Республики Беларусь:

ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9  
комн.34/4., УНП 192409754. E-mail: [optbel1@bradex.ru](mailto:optbel1@bradex.ru)

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт

Компани Лимитед. Адрес: Синьцзянь Роуд, 5,  
Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938,

e-mail: [zhejiangnewvision.china@gmail.com](mailto:zhejiangnewvision.china@gmail.com).

**Международная торговая марка «BRADEX».**

Per.№1419183

Израиль - Per. №204012

Россия - Per. №444287

Товар не подлежит обязательной  
сертификации и декларированию.

Срок эксплуатации: 3 года.

Дату производства смотрите на упаковке.

