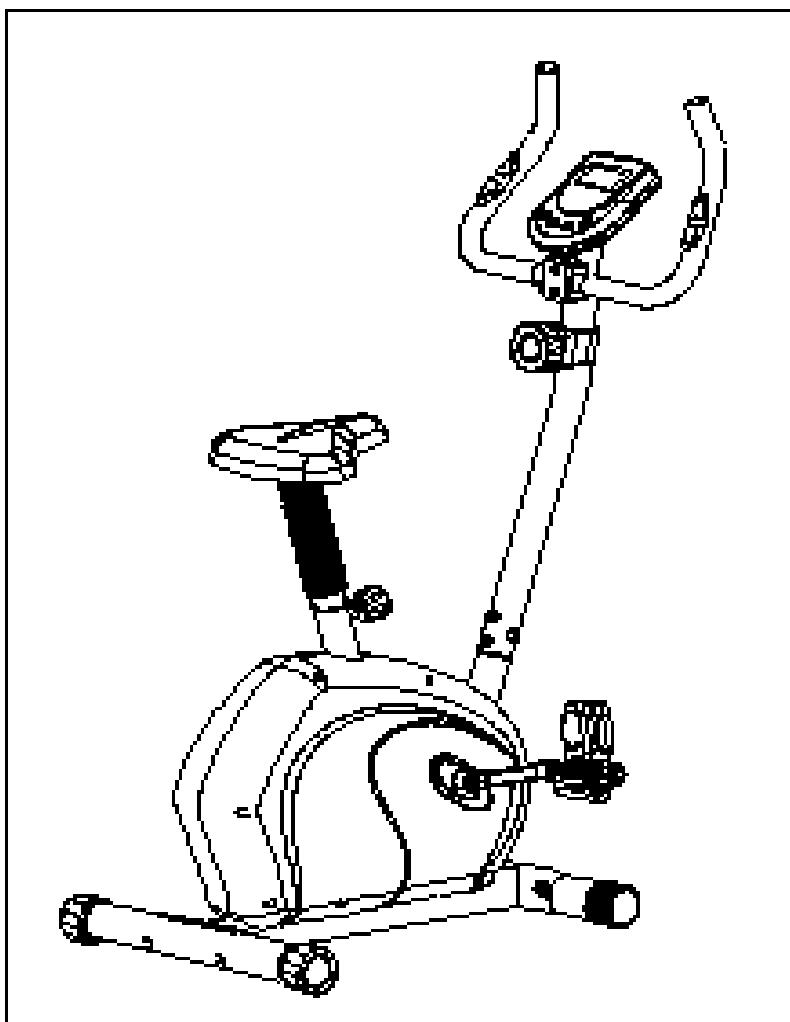


ВЕЛОТРЕНАЖЕР магнитный

Инструкция пользователя



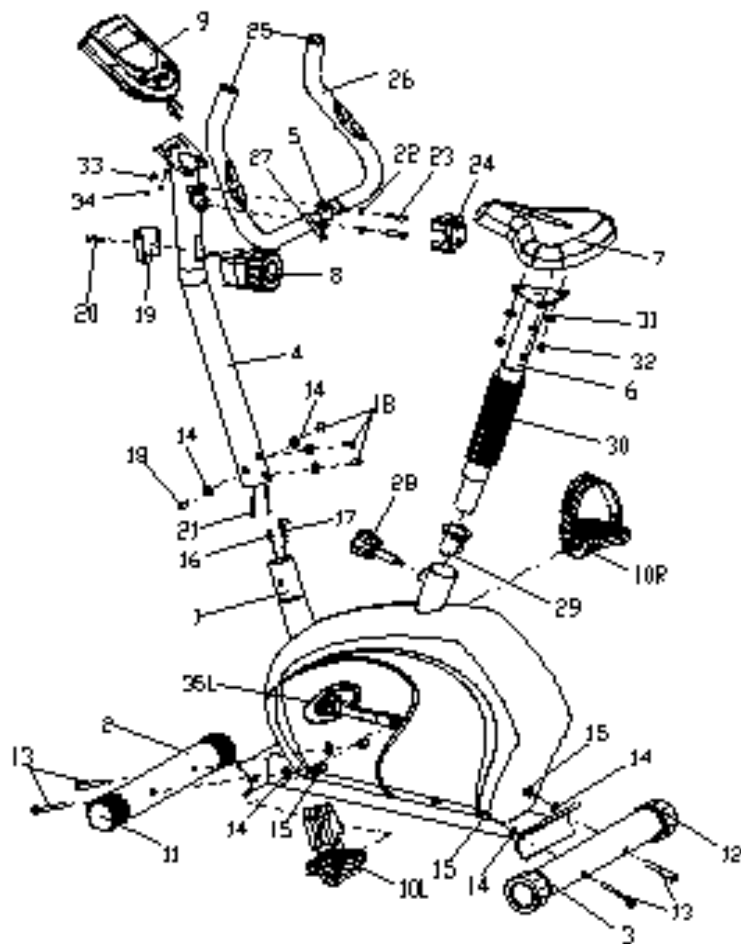
Меры предосторожности:

Примите все следующие меры предосторожности, прежде чем приступить к сборке или эксплуатации тренажера.

1. Соберите тренажер строго следуя инструкции из данного руководства.
2. Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты.
3. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды.
4. Постелите под тренажер защитное покрытие (резиновый коврик, деревянная доска и т. п.)
5. Перед использованием, удостоверьтесь, что на полу в радиусе 2 м. от тренажера нет никаких посторонних предметов.
6. Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами. После занятия удалите с тренажера следы пота, которые могли попасть на него во время тренировки.
7. До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
8. Используйте тренажер только по назначению. Если вы обнаружили во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажер до полного устранения проблемы. Для замены используйте запчасти только от производителя.
9. Тренажером может пользоваться только один человек за раз, нельзя использовать одновременно двум и более людям.
10. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений и спортивную обувь. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажера.
11. Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т.д.
12. Дети и люди с ограниченными физическими возможностями должны заниматься на тренажере только в присутствии специалиста, который, в случае необходимости, может оказать квалифицированную помощь.
13. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен переключателем, с помощью которого можно регулировать нагрузку.
14. Максимальный вес пользователя 100кг.

ВНИМАНИЕ!!! Соблюдайте все вышеперечисленные меры предосторожности. Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



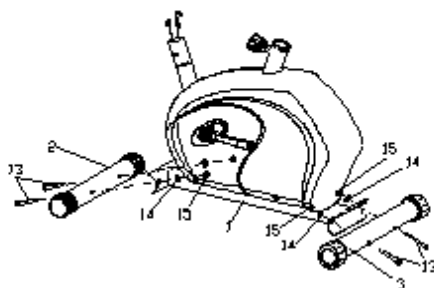
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ- ВО	№	ОПИСАНИЕ	КОЛ- ВО
1	Основная рама	1	19	Крышка регулятора нагрузки	1
2	Передний стабилизатор	1	20	Винт	1
3	Задний стабилизатор	1	21	Кабель	1
4	Передняя стойка	1	22	Пружинная шайба	2
5	Руль	1	23	Болт	2
6	Стойка седла	1	24	Крышка руля	1
7	Седло	1	25	Заглушка	2
8	Регулятор нагрузки	1	26	Поролоновые поручни	2
9	Компьютер	1	27	Кабель датчика пульса	2
10L/R	Педали (L/R)	2	28	Фиксатор	1
11	Заглушка	2	29	Втулка	1
12	Заглушка	2	30	Пластиковая труба	1
13	Болт	4	31	Шайба	3
14	Шайба	8	32	Нейлоновая гайка	3
15	Гайка	4	33	Шайба	2
16	Кабель сенсора	1	34	Винт	2
17	Кабель натяжения	1	35L/R	Шатун	2
18	Болт	4			

Инструкция по сборке

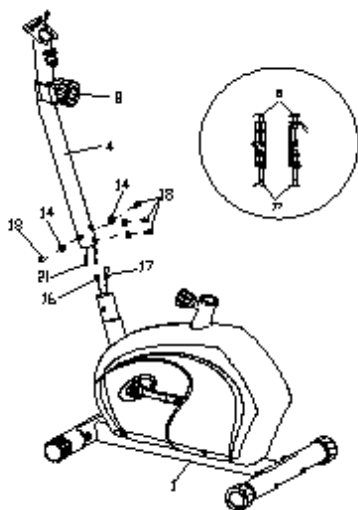
Шаг 1:

Зафиксируйте передний (2) и задний стабилизаторы (3) на основной раме (1) с помощью болтов (13), шайб (14) и гаек (15).



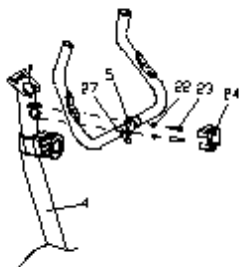
Шаг 2:

Соедините кабель (21) с кабелем сенсора (16), и кабель сенсора (17) с кабелем регулятора нагрузки (8). Убедившись, что кабели должным образом соединены установите вертикальную стойку (4) на основной трубе (1) с помощью болтов (18) и шайб (14).



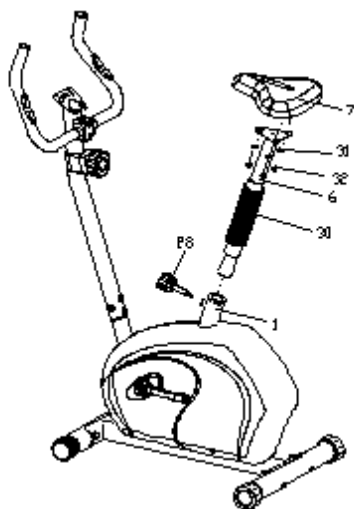
Шаг 3:

Установите руль (5) на передней стойке (4), зафиксируйте болтами (23) и шайбами (22). Прикрепите крышку (24) к рулю.



Шаг 4:

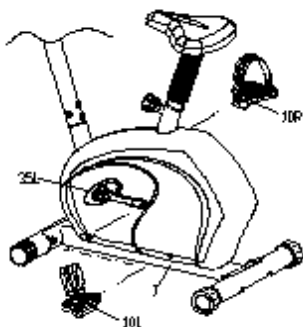
Установите седло (7) на стойке (6) с помощью шайб (31) и гаек (32), затем вставьте стойку седла (6) в основную раму (1) вместе с пластиковой трубой (30). Внимание: отрегулируйте необходимую высоту седла с помощью фиксатора (28).



Шаг 5:

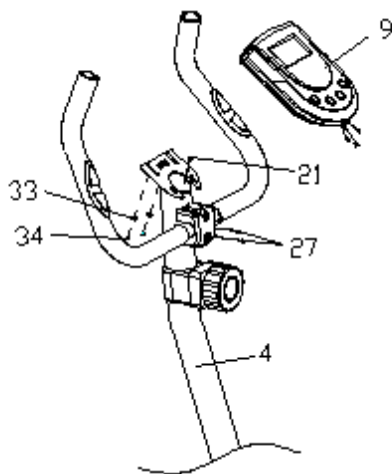
Прикрутите педали (10L, 10R) к левому и правому шатунам (35L, 35R) соответственно.

Внимание: Правую педаль нужно закручивать по часовой стрелке, левую — против.



Шаг 6:

Соедините кабель из передней стойки (21) с компьютером (9), также соедините с проводом компьютера провод датчика пульса (27). Установите компьютер (9) в основании передней стойки (4) с помощью винтов (34) и шайб (33).



Эксплуатация тренажера

1. Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты, а подвижные элементы свободно двигаются.
2. Протирайте тренажер влажной тряпкой, смоченной в мыльном растворе. Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами.

Неисправности и способы их устранения

Неисправность	Причина	Способ устранения
Базовая часть тренажера шатается.	<ol style="list-style-type: none">1. Неровный пол или попадание каких-либо посторонних предметов под стабилизатор.2. Заглушки заднего стабилизатора не были выровнены при сборке.	<ol style="list-style-type: none">1. Достаньте попавший под тренажер предмет.2. Отрегулируйте заглушки заднего стабилизатора.
Руль или сидение качается.	Болты не затянуты.	Затяните болты и зафиксируйте сидение.
Движущие элементы издают громкий шум.	Интервалы между движущимися элементами не отрегулированы.	Снимите кожухи и отрегулируйте детали.
Отсутствует сопротивление при выполнении упражнений.	<ol style="list-style-type: none">12. Увеличивается интервал магнитного сопротивления.13. Поврежден регулятор нагрузки.14. Проскальзывает ремень тренажера.15. Повреждены подшипники.	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите кожухи и отрегулируйте детали.2. Замените регулятор нагрузки.3. Снимите кожухи и отрегулируйте ремень.4. Смените подшипники.

Инструкции по выполнению упражнений

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т. д.

1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Перед тем как приступить к силовым упражнениям разомнитесь в течении 2-5 минут. Для этого подойдет быстрая ходьба, пробежка, прыжки со скакалкой, или бег на месте.

2. Растяжка

После разминки, пока ваши мышцы разогреты, сделайте упражнения на растяжку. Повторите по окончании работы на тренажере. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



3. Этап расслабления

Этот этап необходим после активной части занятия, на этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. 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.