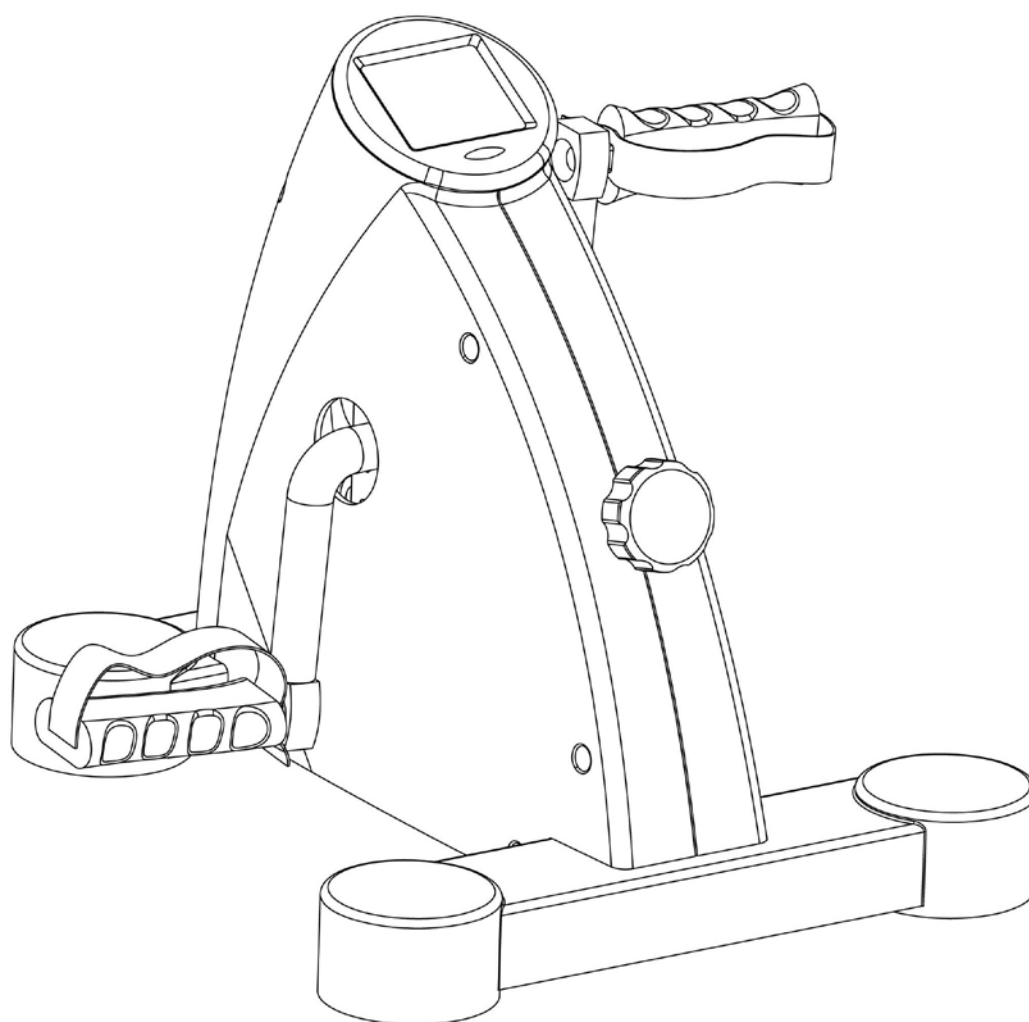


BY 810

SE-810

МИНИВЕЛОТРЕНАЖЕР



Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100 кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

ВНИМАНИЕ!!! 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.

Описание тренажера

Тренажер предназначен для небольшой физической нагрузки либо в домашних условиях, либо в офисе. Тренажер компактен и не занимает много места при хранении. Поместите тренажер на стол и начинайте крутить педали руками. Это даст нагрузку на плечи и руки. Крутите педали ногами для того, чтобы дать нагрузку на мышцы ног. Для того чтобы дать нагрузку на мышцы живота немного отклоните туловище назад.

Большой ЖК-дисплей поочередно показывает время тренировки, дистанцию, скорость и потраченные калории. Вы можете изменять уровень нагрузки, покрутив регулятор нагрузки. Педали снабжены ремешками и имеют нескользящее покрытие.



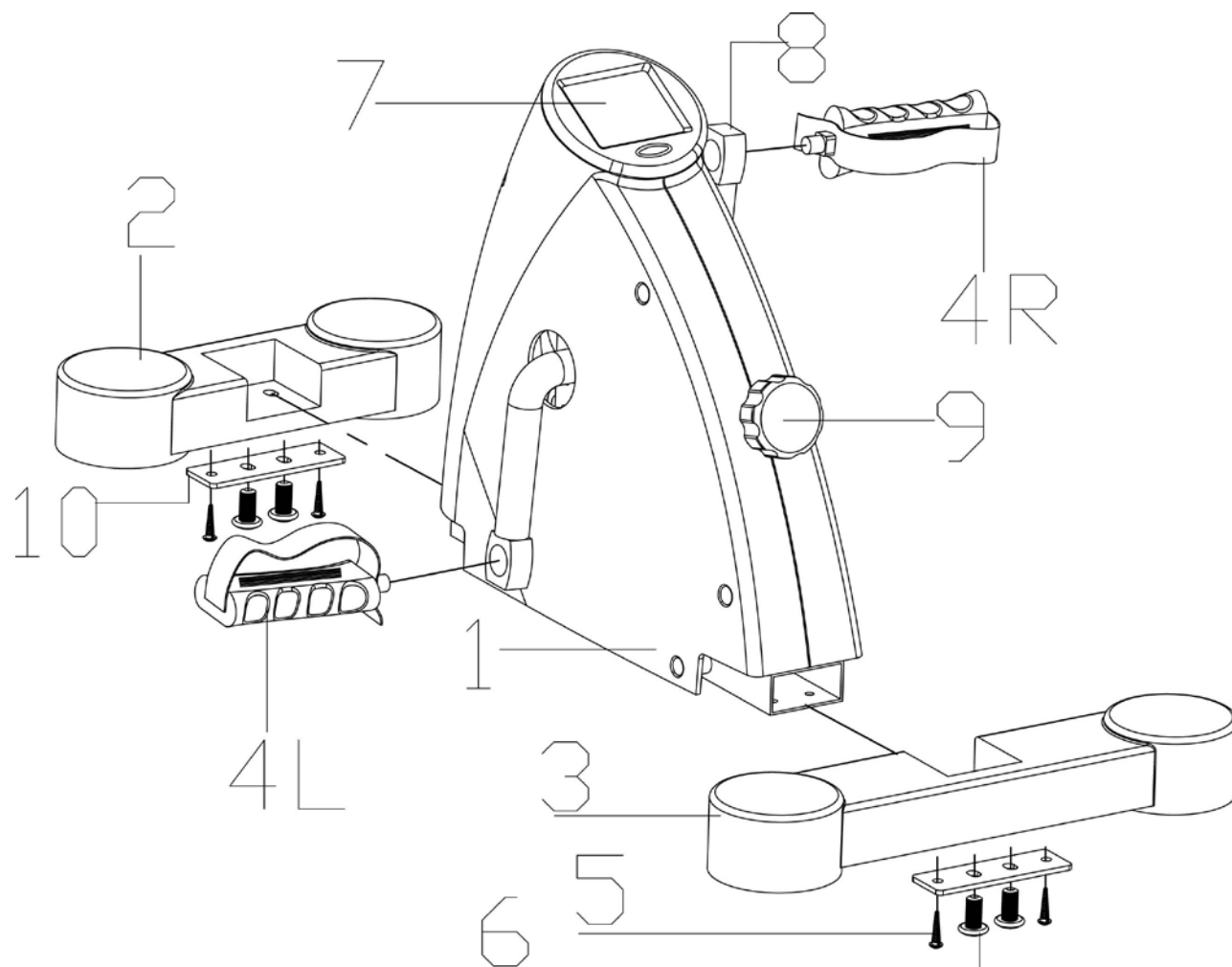
Минивелотренажер с маховиком

Ручная регулировка нагрузки. Компактный дизайн, встроенный компьютер

Регулятор нагрузки

- ✓ Большой ЖК-дисплей
- ✓ Компьютер показывает время тренировки, дистанцию, скорость и потраченные калории
- ✓ Нескользящие передние и задние стабилизаторы
- ✓ Автоматическое включение и выключение компьютера
- ✓ Компактный дизайн

РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Корпус	1 ШТ
2	Передний стабилизатор	1 ШТ
3	Задний стабилизатор	1 ШТ
4L	Педаль левая (L)	1 ШТ
4R	Педаль правая (R)	1 ШТ
5	M5 Винт	4 ШТ
6	M6 Болт	4 ШТ
7	Компьютер	1 ШТ
8	Рычаг педали	1SET
9	Регулятор нагрузки	1 ШТ
10	Подложка	2 ШТ

СБОРКА:

ШАГ 1

Откройте коробку и достаньте корпус (1). Поместите корпус на ровную поверхность.

ШАГ 2

Прикрепите передний стабилизатор (2) к корпусу (1) двумя винтами (5) и двумя болтами (6) предварительно поместив подложку (10).

ШАГ 3

Прикрепите задний стабилизатор (2) к корпусу (1) двумя винтами (5) и двумя болтами (6) предварительно поместив подложку (10).

ШАГ 4

Прикрепите педаль (4L) к рычагу педали (8).

ШАГ 5

Прикрепите педаль (4R) к рычагу педали (8).

КОМПЬЮТЕР ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ (TIME)----- 00:00 - 99:59 MIN:SEC
СКОРОСТЬ (SPEED)-----0.0 – 999.9 KM/H OR ML/H
ДИСТАНЦИЯ (DST)-----0.00 – 99.99 KM OR ML
КАЛОРИИ (CAL)-----0.0 – 999.9 KCAL
ОБ/МИН (RPM)-----0 - 9999 TIMES/MIN

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE/SELECT (РЕЖИМ/ВЫБОР): Нажмите эту кнопку для выбора нужной функции. Подержите кнопку 4 секунды для сброса значений всех функций. Компьютер автоматически включается, когда Вы начинаете крутить педали. Если Вы не занимаетесь на тренажере в течение 4-х минут, то компьютер автоматически отключается.

ФУНКЦИИ:

- <1>.TIME (ВРЕМЯ) Показывает время тренировки.
<2>.SPEED(СКОРОСТЬ КМ/Ч) Показывает скорость.
<3>.DISTANCE(ДИСТАНЦИЯ) Показывает пройденную дистанцию.
<4>.CALORIES(КАЛОРИИ) Показывает потраченные калории за время тренировки.
<5>.ODOMETER(ОДОМЕТР) Показывает общую пройденную дистанцию за время тренировки. Предыдущие показания суммируются и отображается общий результат. Показания одометра нельзя обнулить. Показания можно обнулить только вынув батарейки.
<6>. RPM (ОБ/МИН) Эта функция показывает кол-во оборотов в минуту.
<7>.SCAN Эта функция автоматически показывает значение каждой функции в следующем порядке: ①TIME ②ODOMETER ③DISTANCE ④CALORIES ⑤RPM.

БАТАРЕЙКИ: Если компьютер выдает неправильные показания, то замените батарейки на новые ААА.

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.

1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. 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.

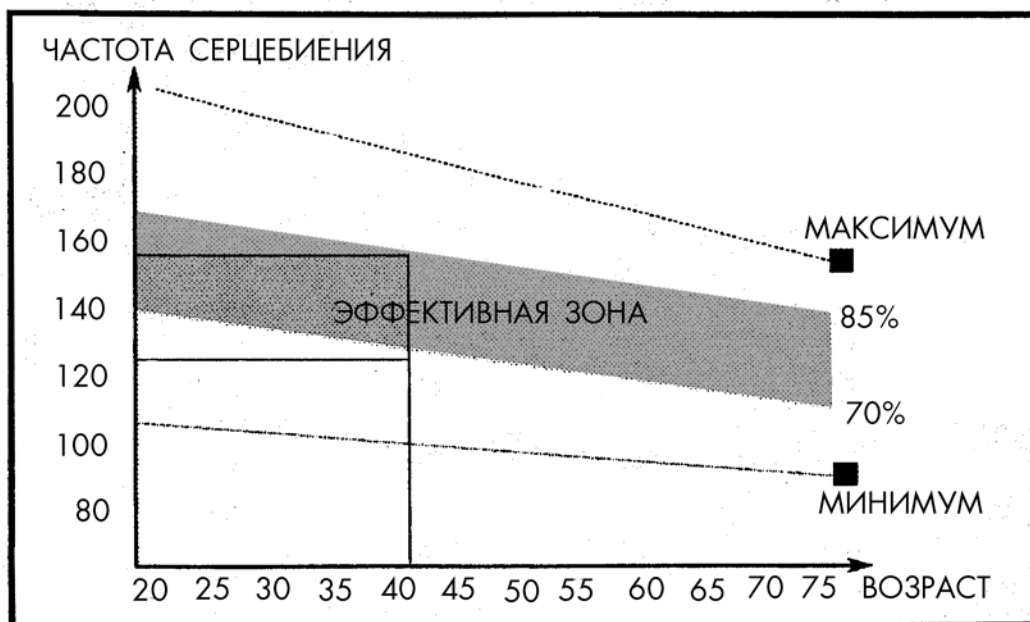


2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень Важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота

сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



3. Этап расслабления

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.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут

проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.