

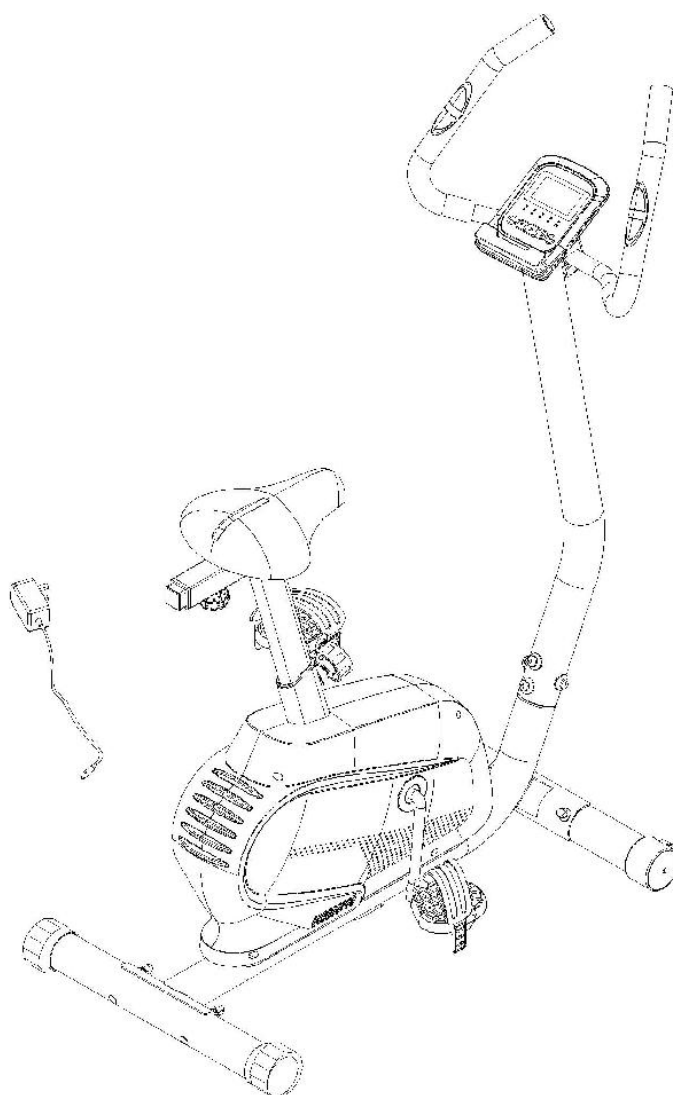


Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: B5906P

Серия (тип): В



Уважаемые клиенты:

Спасибо за ваш выбор. Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

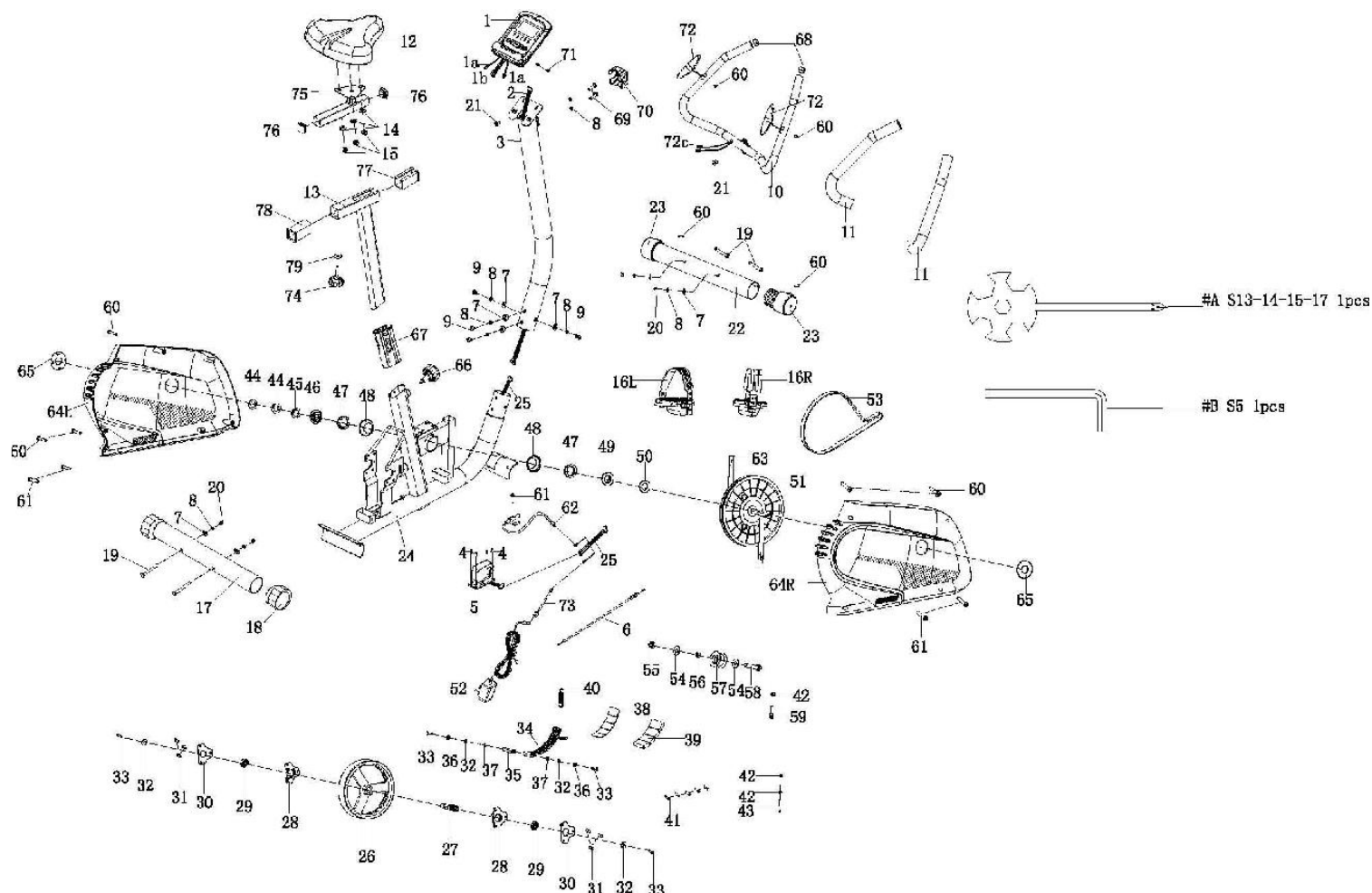
Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой или эксплуатацией тренажера:

- 1、 Следуйте инструкциям в руководстве;
- 2、 Чтобы обеспечить безопасность пользователей, перед использованием проверьте, все ли болты и соединительные узлы затянуты;
- 3、 Не подвергайте оборудование воздействию влаги, это может привести к поломке;
- 4、 При сборке лучше всего класть детали на подложку (резиновую или деревянную), чтобы избежать загрязнений;
- 5、 Перед началом тренировок уберите все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера;
- 6、 Протирайте тренажер только влажной тряпкой, не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажёра. Удаляйте капли влаги с тренажёра сразу после окончания тренировки.
- 7、 Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить вашему здоровью. Перед началом тренировки
- 8、 к рекомендуется проконсультироваться с врачом. Он даст вам программу тренировок (включая показания пульса, усилия, продолжительность и т.д.), чтобы вы могли тренироваться и получать результат. Примечание: это оборудование не подходит для терапевтического использования;
- 9、 Используйте только исправное оборудование, для обслуживания можно использовать только оригинальные аксессуары, предоставленные заводом;
- 10、 Одновременно тренажером может пользоваться только один человек;
- 11、 Всегда надевайте подходящую одежду для тренировок. Обувь для бега или тренинга подойдет для использования.
- 12、 Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу.
- 13、 Дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только по присмотром;
- 14、 Конструкция тренажера позволяет регулировать уровень сопротивления. Чтобы найти комфортный уровень, вам необходимо изменять от самого легкого сопротивления до самого тяжелого, пока не почувствуете комфорт.
- 15、 Максимальный вес пользователя – 120 кг.
- 16、 Тренажер спроектирован только для использования в помещении!

**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ВИНТЫ И ГАЙКИ
ЗАТЯНУТЫ.**

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И ДЕТАЛИ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ :



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

№.	Наименование	шт	№.	Наименование	шт
1	Электрический монитор	1	41	Винт ST3*10	5
2	Средний кабель 1	1	42	Шестигранная гайка М6	3
3	Вертикальная стойка	1	43	Болт с шестигранной головкой М6*60	1
4	Винт ST4.2*12	4	44	Шестигранная гайка	2
5	Мотор	1	45	Шайба	1
6	Кабель контроля сопротивления	1	46	Гайка с буксирной канавкой	1
7	Изогнутая шайба ф8.5*ф20*2	8	47	Шаровая опора	2
8	Пружинная шайба D8	10	48	Шаровая чаша	2
9	Винт с внутренним шестигр. М8*20	4	49	Гайка с тремя канавками	1
10	Руль	1	50	Шайба	1
11	Накладка поручня	2	51	Приводной диск	1
12	Седло	1	52	Адаптер	2
13	Стойка седла	1	53	Ремень	1
14	Плоская шайба ф8	3	54	Плоская шайба ф10.5*ф20*2	1
15	Нейлоновая гайка М8	3	55	Нейлоновая гайка М10	1
16L	Левая педаль	1	56	Втулка шкива	1
16R	Правая педаль	1	57	Натяжной шкив	1
17	Задняя опорная труба	1	58	Болт с внешним шестигранником М10*45	1
18	Заглушка задней трубы	2	59	Hexagon Round-head Screw М6*30	1
19	Квадратный болт М8*73	4	60	Cross Pan Screw ST4.2*20	9
20	Куполообразная гайка М8	4	61	Cross Pan Screw ST4.2*16	5
21	Заглушка	2	62	Датчик	1
22	Передняя опорная труба	1	63	Соединительный рычаг	1
23	Заглушка передней трубы	2	64L	Левая накладка	1
24	Основная рама	1	64R	Правая накладка	1
25	Средний кабель 2	1	65	Заглушка	2
26	Маховик	1	66	Рукоятка	1
27	Ось маховика	1	67	Вставка в стойку седла	1
28	Опора подшипника	2	68	Round Inner Tube cap	2
29	Подшипник 6001RS	2	69	Винт с внутренним шестигранником М8*30	2
30	Опора подшипника	2	70	Handlebar Cover	1
31	Болт с шестигр. головкой М6*9	6	71	Винт М5*10	2
32	Flat Washer ф6.5*ф16*1.5	4	72	Пульсометр	2
33	Болт с шестигр. головкой М6*15	4	73	Силовой кабель	1
34	Опора магнита	1	74	Рукоятка	1
35	Ось магнитной опоры	1	75	Регулировочная горизонтальная труба	1
36	Пружинная шайба D6	2	76	Квадрантная внутренняя заглушка	2
37	Упорное кольцо D12	2	77	Втулка седла с открытым пазом	1
38	Поддержка магнита	1	78	Вставка в стойку седла	1
39	Магнит (черный)	4	79	Плоская шайба ф8.5*ф20*1.5	1
40	Пружина натяжения	1	A	Гаечный ключ S13-14-15-17	
			B	Гаечный ключ S5	

Инструкция по сборке

1.Замечание:

А. Перед сборкой убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства.

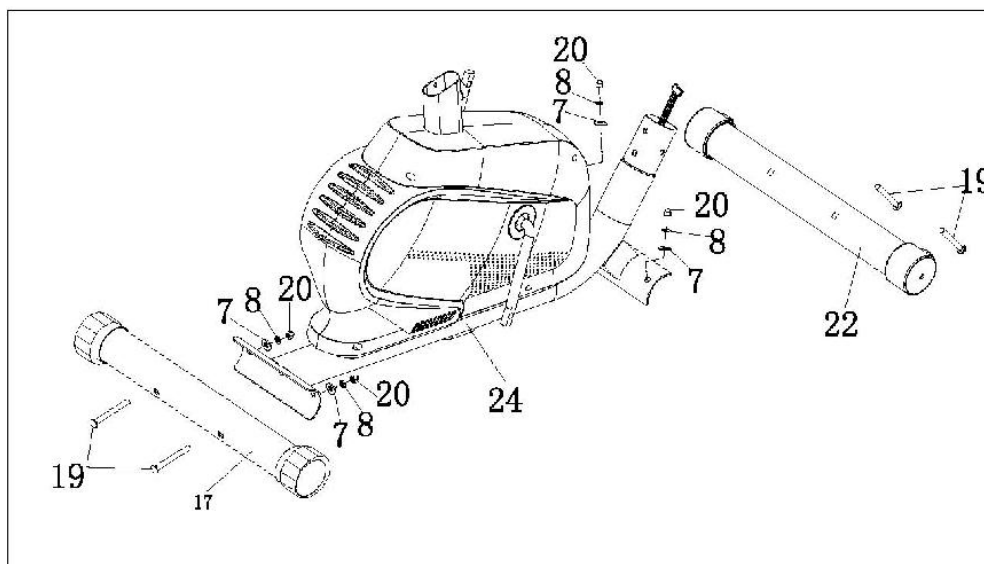
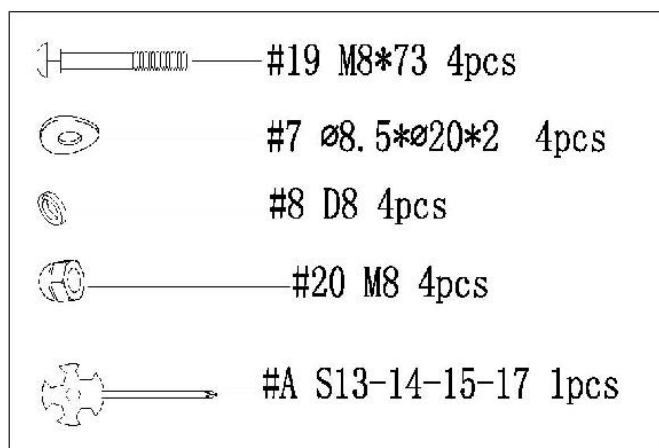
В. Используйте имеющиеся инструменты для сборки.

С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали в наличии.

2. Сборка:

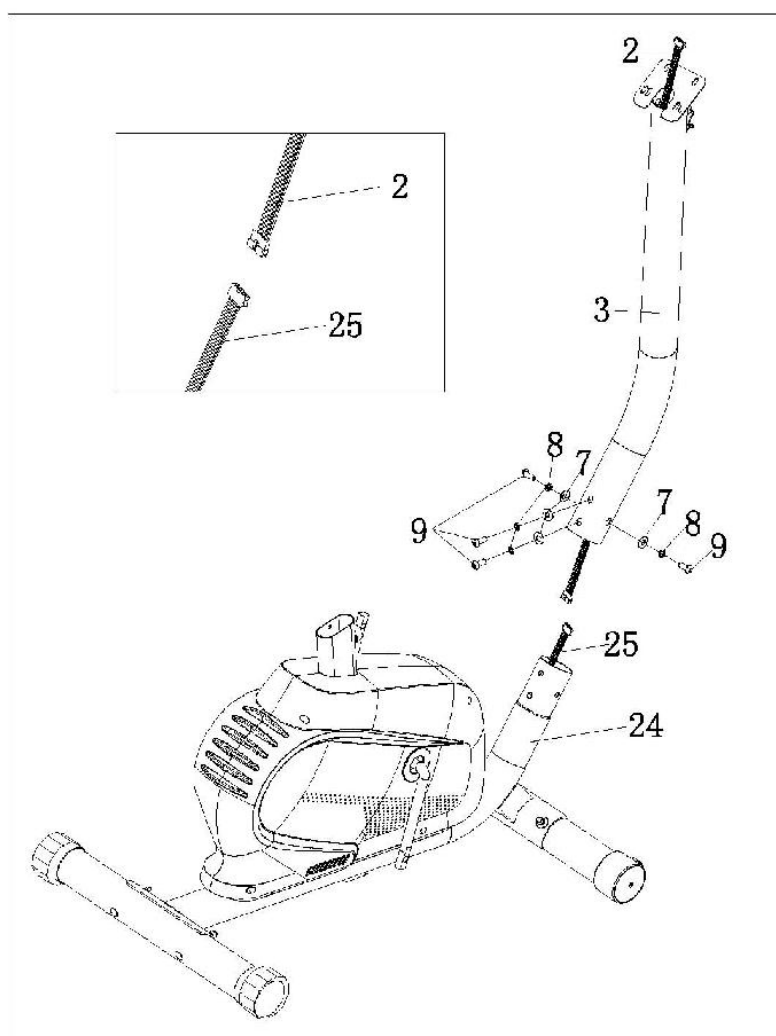
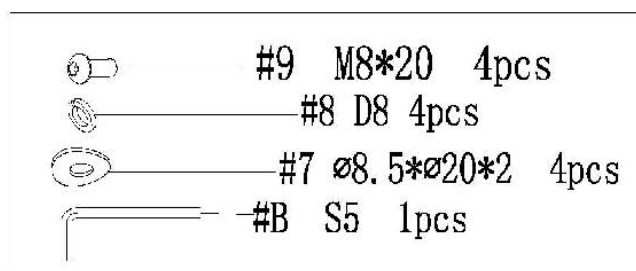
ШАГ 1:

Прикрепите переднюю опорную трубу (22) и заднюю опорную трубу (17) к основной раме (24) с помощью болта (19), изогнутой шайбы (7) и пружинной шайбы (8).



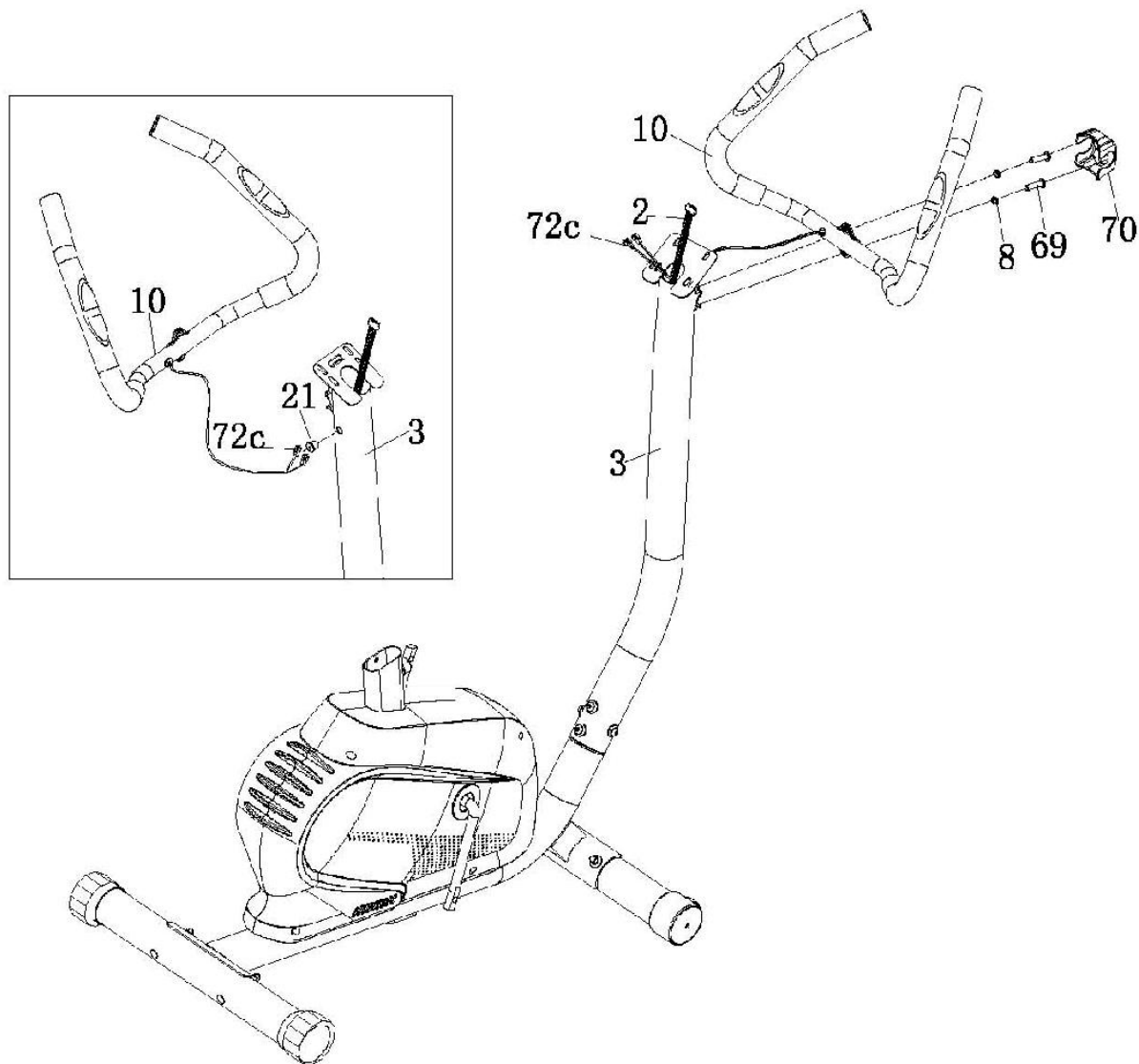
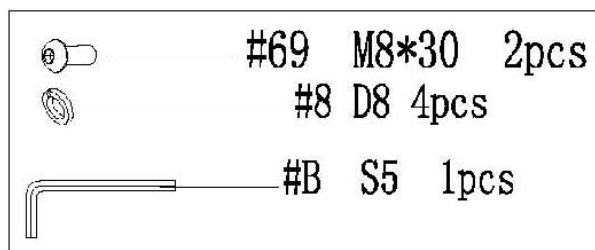
ШАГ 2:

1. Надежно соедините средние провода 1 (2) и 2 (62).
2. Прикрепите стойку (3) к основной раме (24) с помощью болта (9), шайбы (8) и изогнутой шайбы (7).



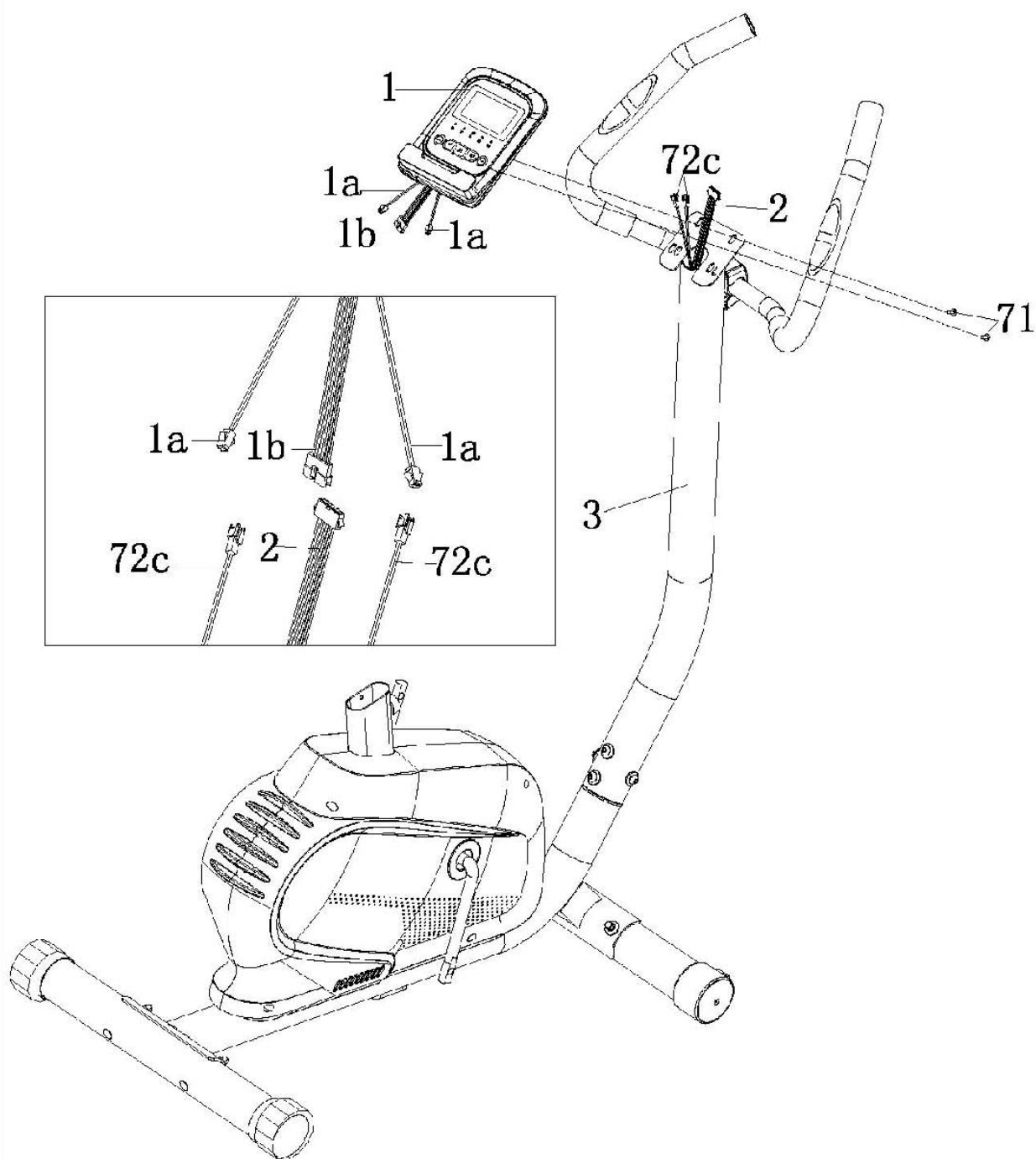
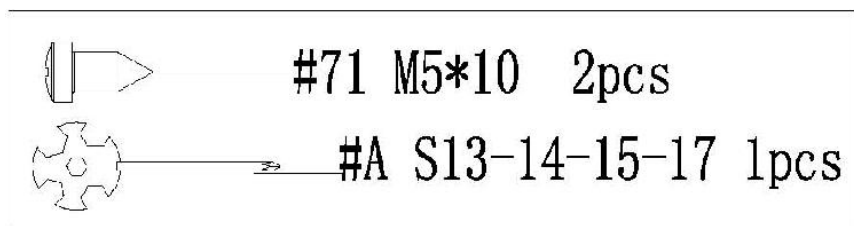
ШАГ 3 :

Сначала проденьте кабель пульсометра (72с) через отверстие в стойке (3), затем протяните его через отверстие в опорной пластине монитора. Затем прикрепите руль (10) к стойке (3) с помощью пружинной шайбы (8) и болта с шестигранной головкой (69). В заключение установите накладку руля (70) и заглушку (21).



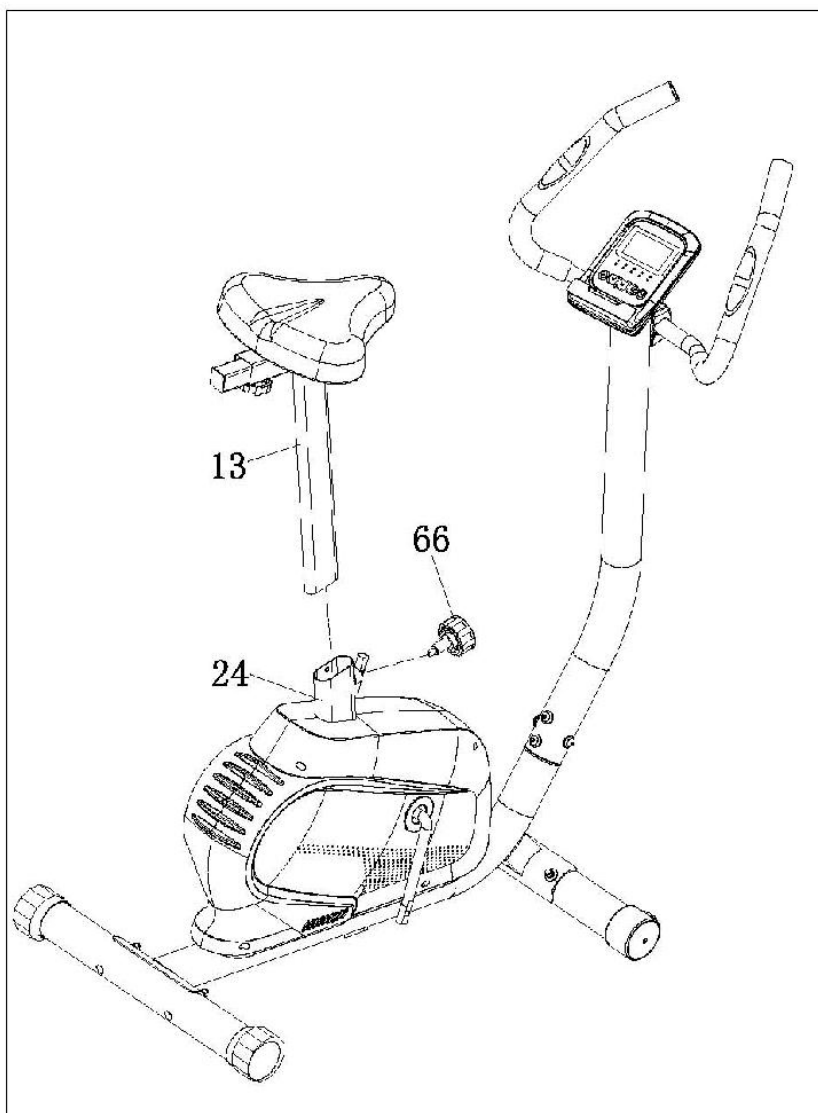
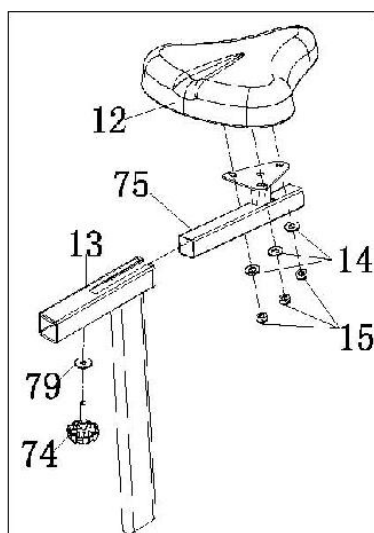
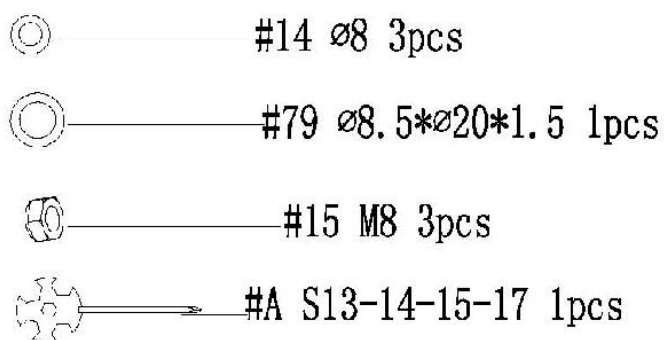
Шаг 4 :

Соедините кабель монитора (1a) с кабелем пульсометра (72), кабель монитора (1b) со средним кабелем 1 (2). Затем прикрепите монитор к стойке (3) с помощью винтов (71).



Шаг 5 :

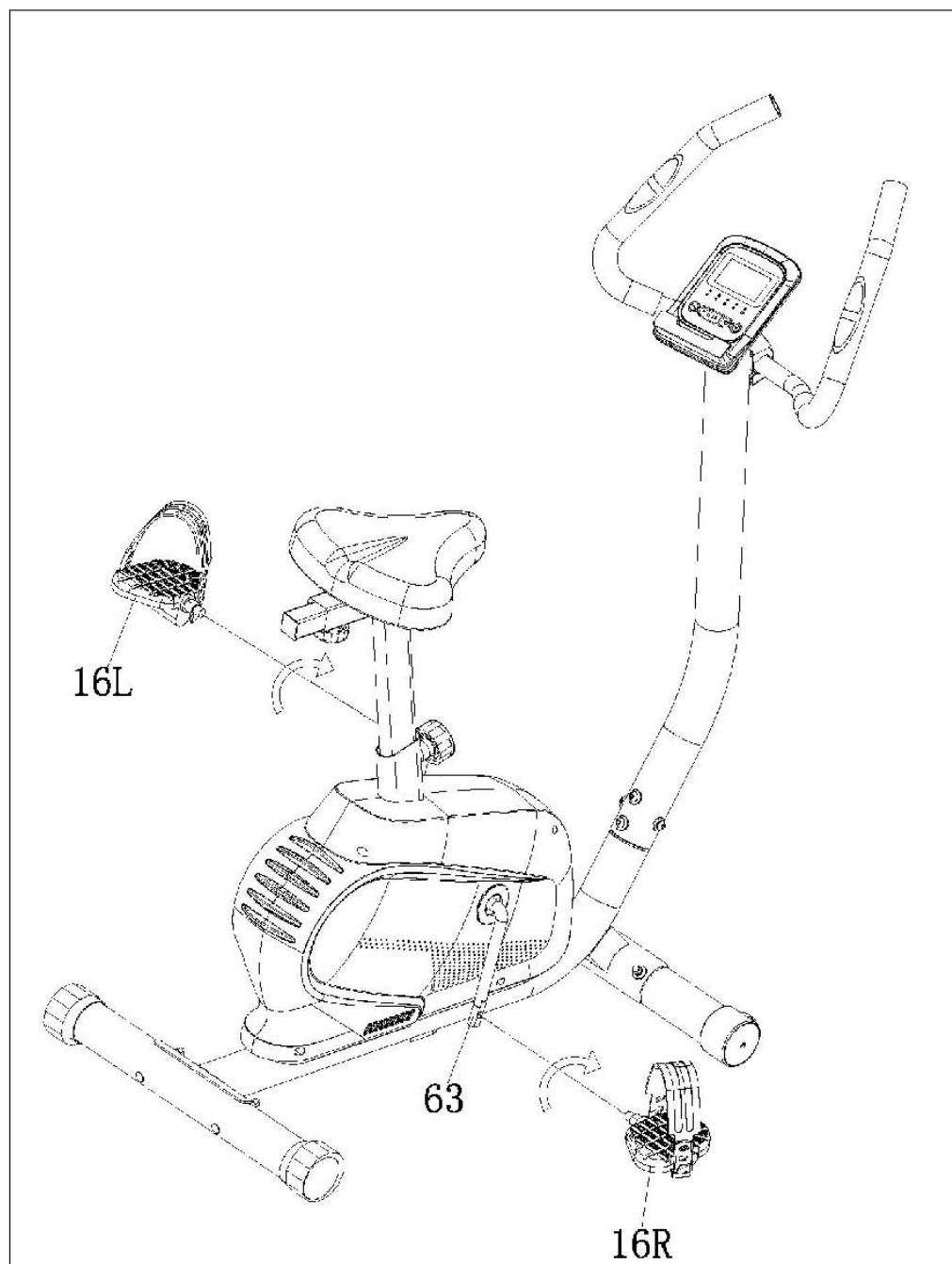
1. Установите седло (12) на горизонтально регулировочной трубе (75) с помощью плоской шайбы (14) и нейлоновой гайки (15), затем установите горизонтальную регулировочную трубу (75) на стойке седла (13) с помощью плоской шайбы (79) и рукоятки (74).
2. Вставьте стойку седла (13) в основную раму (24), затем зафиксируйте её с помощью рукоятки (66).



Шаг 6 :

Установите левую и правую педали (16L) (16R) на кривошип (63).

Замечание: накручивайте правую педаль (16R) по часовой стрелке, а левую педаль (16L) - против часовой стрелки. Убедитесь, что вы хорошо зафиксировали обе педали.



Инструкция по разминке

Фаза разминки

На этом этапе кровь циркулирует по телу, а мышцы привыкают к нагрузке. Растяжка снизит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд, не заставляйте мышцы принудительно растягиваться и не перенапрягайте их - если чувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

1. Наклоны

Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, расслабляются спина и плечи, руки максимально касаются пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем выпрямитесь. Повторить 3 раза.

2. Растяжка сухожилий

Сядьте на подушку, выпрямите одну ногу, а затем поместите стопу второй ноги таким образом, чтобы она плотно прилегала к внутренней поверхности бедра прямой ноги, и попытайтесь коснуться пальцев ног рукой. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги.

3. Растяжка икр и сухожилий

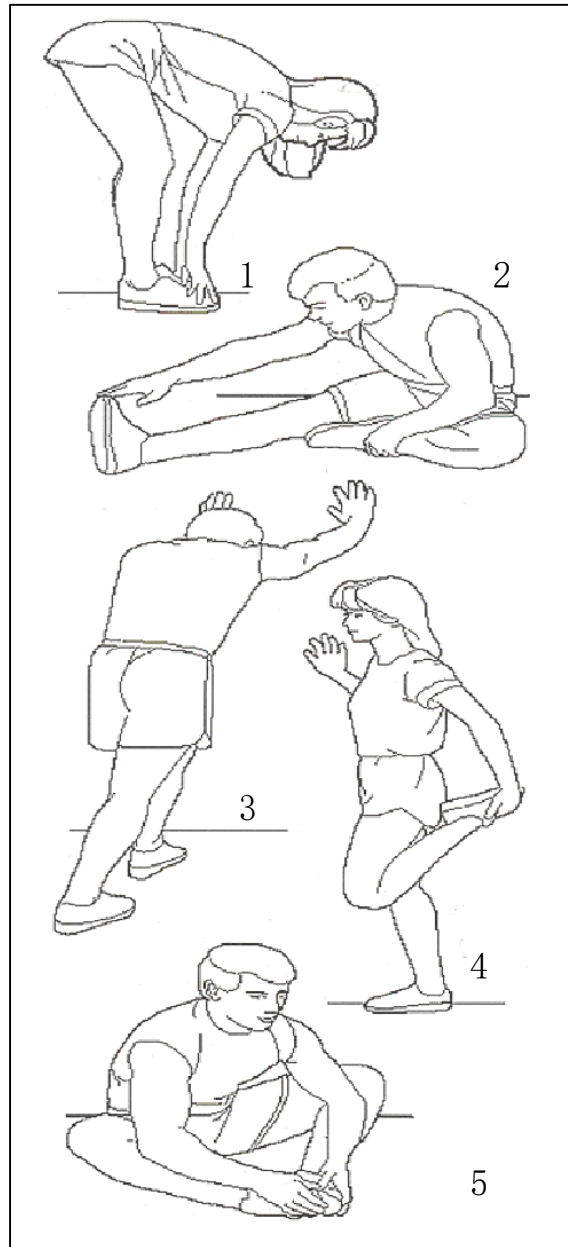
Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. Наклонись к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.

4 Растяжка квадрицепса

Сохраняйте баланс с помощью вытянутой левой руки или опоры, затем вытяните правую руку назад, захватите правую пятку и медленно потяните ее к бедру. Задержитесь на 10-15 секунд, повторите для каждой ноги 3 раза.

5. Растяжка портняжных мышц (мышцы внутренней поверхности бедра)

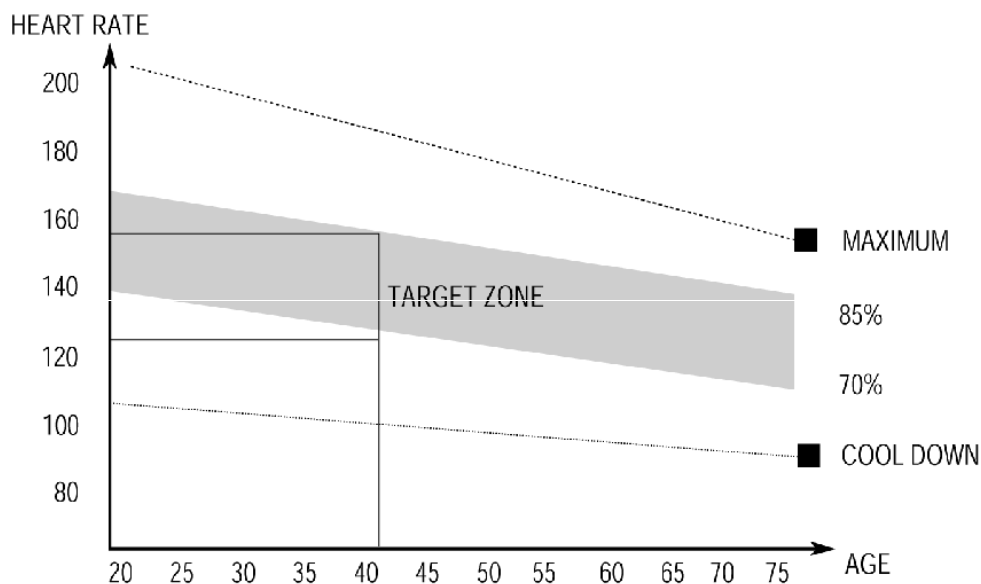
Соедините ступни, колени согнуты и смотрят наружу, обеими руками обхватите ступни и тянитесь грудью к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, повторите 3 раза.



Тренировка

Продолжительность этого этапа должна составлять минимум 12 минут, большинство пользователей начинают с 15~20 минут. Легко повторив это упражнение несколько раз, вы сможете увеличить свой потенциал. После

тренировки в течение определенного периода времени ваше сердцебиение будет близко к целевому значению на графике, как показано ниже (заштрихованная часть). Примечание: эти тренировки должны сопровождать вас в течение всей жизни, не надо пытаться достичь своего максимум за одну ночь.



Фаза восстановления

На этом этапе необходимо расслабить сердечно-сосудистую систему и мышцы. Это своеобразное повторение разминки, например, снизьте темп, и продолжайте двигаться примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, не забывая при этом, что вы не должны заставлять мышцы растягиваться.

При выполнении упражнений на тренажере не увеличивайте резко интенсивность тренировки. Это может привести к растяжению мышц ног и травмам, а это значит, что вы не сможете тренироваться в течение длительного времени.

Совет по оборудованию

Поворот регулятора натяжения может изменить сопротивление тренажера: чем выше сопротивление, тем труднее ехать. Пользователи могут использовать это устройство, чтобы привести себя в форму.