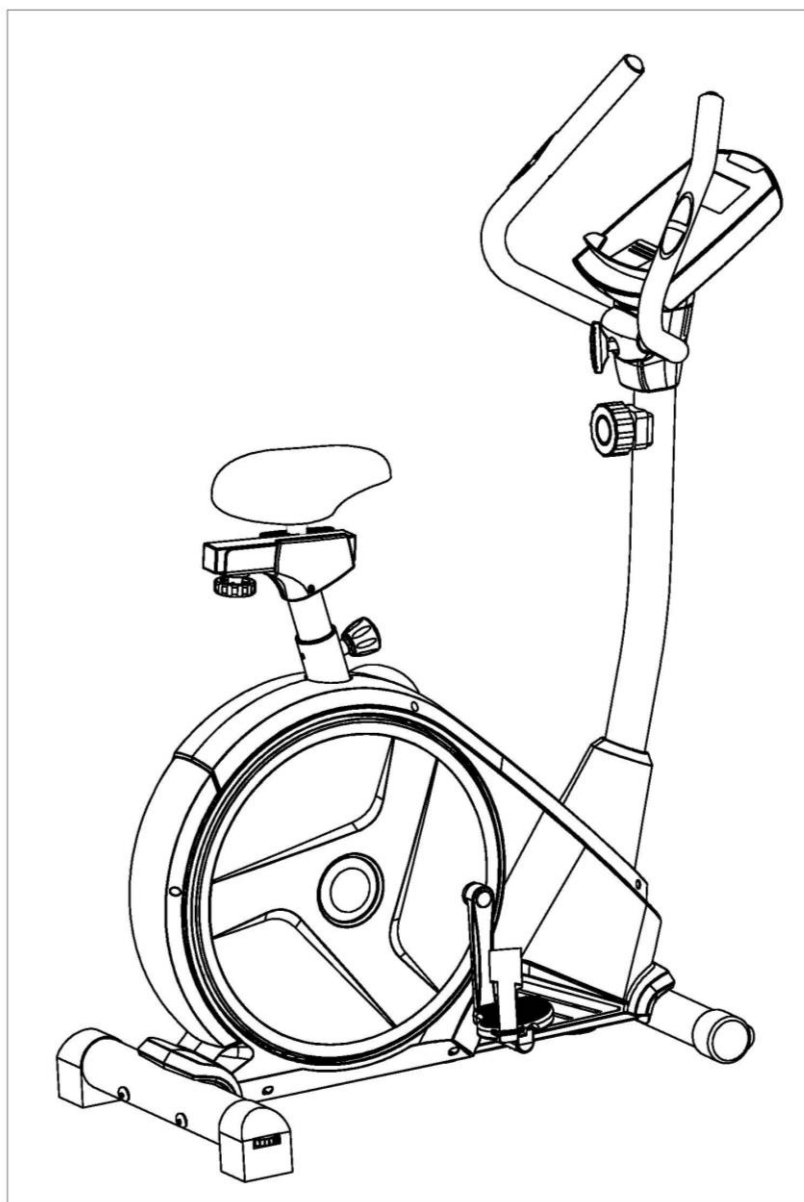


# Велотренажёр

## Инструкция по эксплуатации



### **ВАЖНО!**

*Пожалуйста, внимательно прочтите всю инструкцию перед использованием этого продукта.*

*Сохраните это руководство для использования в будущем.*

*Технические характеристики этого продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

### **Прежде чем начать**

Благодарим вас за покупку этого фитнес-продукта! Для вашей безопасности и удобства внимательно прочтите это руководство перед использованием машины.

Перед сборкой извлеките компоненты из коробки и убедитесь, что все перечисленные детали поставлены. Инструкция по сборке описана в следующих шагах и иллюстрациях.

# ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ МАШИНЫ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

01- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.

02- Установите тренажёр на сухом ровном месте и не допускайте попадания влаги и воды.

03- Поместите подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную доску и т. д.) под тренажёр в зоне сборки, чтобы избежать загрязнения и т. д.

04- Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.

05- ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать агрессивные чистящие средства для очистки тренажёра. Используйте только прилагаемые инструменты или собственные подходящие инструменты для сборки или ремонта каких-либо частей тренажёра. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.

06- На наше здоровье могут повлиять неправильные или чрезмерные тренировки. Перед началом тренировочной программы посоветуйтесь с врачом. Он может определить максимальную настройку (Пульс. Ватт. Продолжительность тренировки и т. д.), по которой вы можете тренироваться и получать точную информацию во время тренировки. Этот аппарат не подходит для терапевтических целей.

07- Тренируйтесь на тренажёре только тогда, когда он находится в правильном рабочем состоянии. Для любого необходимого ремонта используйте только оригинальные запчасти.

08- Этот тренажёр можно использовать только одним человеком одновременно.

09- Надевайте тренировочную одежду и обувь, подходящие для занятий фитнесом на тренажёре. Ваша спортивная обувь должна соответствовать.

10. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие ненормальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировки и как можно скорее обратитесь к врачу.

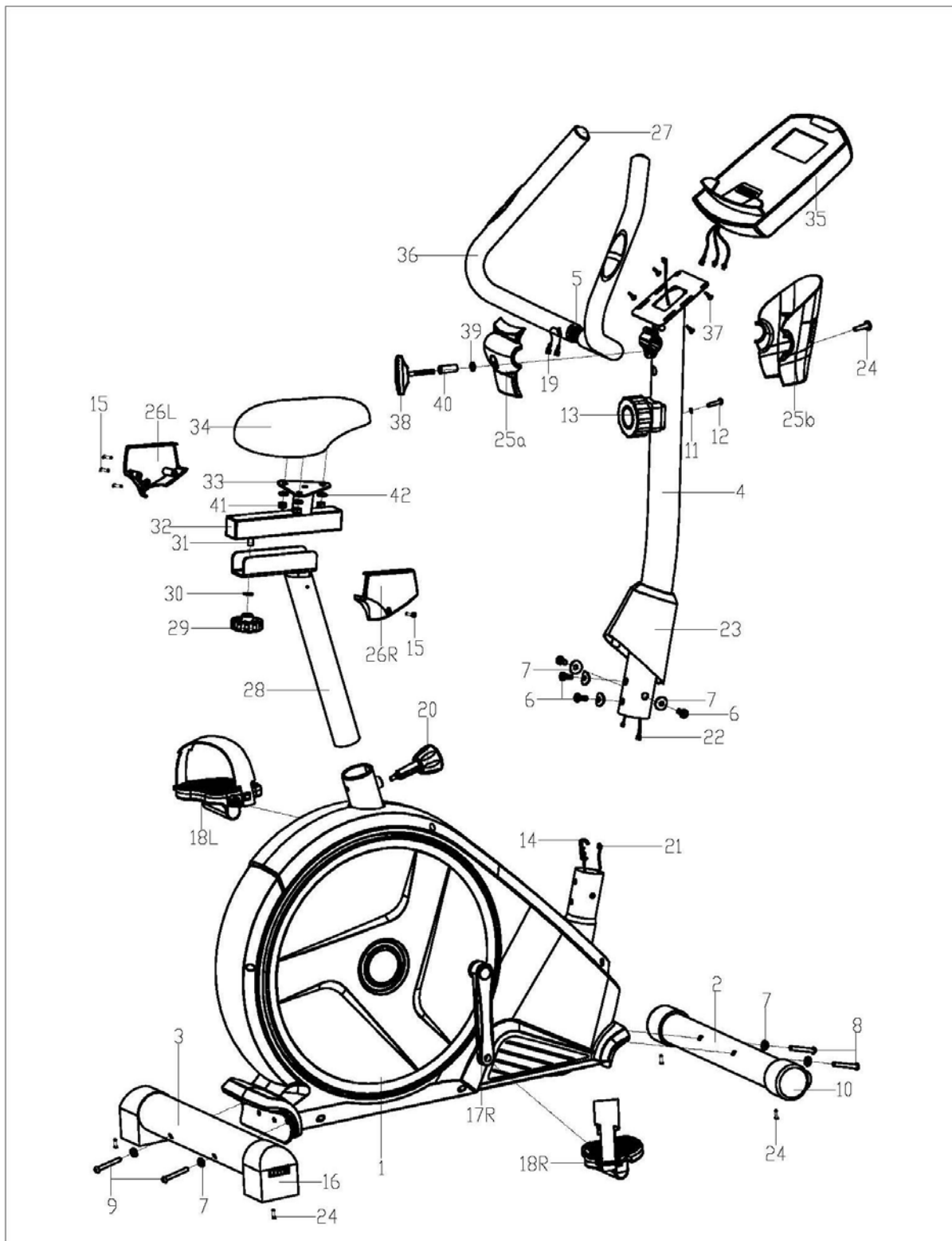
11. Такие люди, как дети и инвалиды, должны использовать тренажёр только в присутствии другого человека, который может помочь и дать совет.

12- Мощность тренажёра увеличивается с увеличением скорости и заднего хода. Тренажёр оснащён регулируемой ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув регулировочную ручку настройки сопротивления в сторону ступени 1. Увеличьте сопротивление, повернув регулировочную ручку настройки сопротивления в сторону ступени 8.

ВНИМАНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВКИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ ОТ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ НАБЛЮДАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ / Максимальный вес пользователя: 130 кг.

# РАЗБОРНАЯ ДИАГРАММА



# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	22	Провод датчика удлинения	1
2	Передняя нижняя труба	1	23	Крышка стойки руля	1
3	Задняя нижняя труба	1	24	Винт самонарезающий ST4,2 × 18	5
4	Пост руля	1	25a/b	Крышка компьютера	1
5	Руль	1	26L/R	Защитный кожух подседельного штыря	1
6	Болт с внутренним шестигранником M8 × 18	4	27	Круглая торцевая крышка	2
7	Дуговая шайба Ф8 × 1,5 × Ф25	8	28	Седельный столб	1
8	Болт с шестигранной головкой M8 × L72	2	29	Ручка	1
9	Болт с шестигранной головкой M8 × L90	2	30	Шайба плоская D10 × Ф25 × 2	1
10	Передняя крышка	2	31	U-образный слайдер	1
11	Дуговая шайба	1	32	Квадратная торцевая крышка	2
12	Крестовой винт	1	33	Ползунок седла	1
13	Контроллер натяжения	1	34	Седло	1
14	Натяжной трос	1	35	Компьютер	1
15	Винт самонарезающий ST4.2 × 12	4	36	Защита	2
16	Задняя крышка	2	37	Крестовой винт	4
17L/R	Кривошип	1	38	Ручка	1
18L/R	Педаль	1	39	Шайба плоская D8 × Ф13 × 1,5	1
19	Импульсный провод	2	40	Втулка Ф13 × 2 × 35	1
20	Ручка с защелкой	1	41	Нейлоновая гайка	3
21	Провод датчика	1	42	Плоский вазер	3

## ЗАМЕТКА:

Большая часть перечисленного сборочного оборудования была упакована отдельно, но некоторые элементы оборудования были предварительно установлены в указанных сборочных деталях. В этих случаях просто снимите и переустановите оборудование, если потребуется сборка.

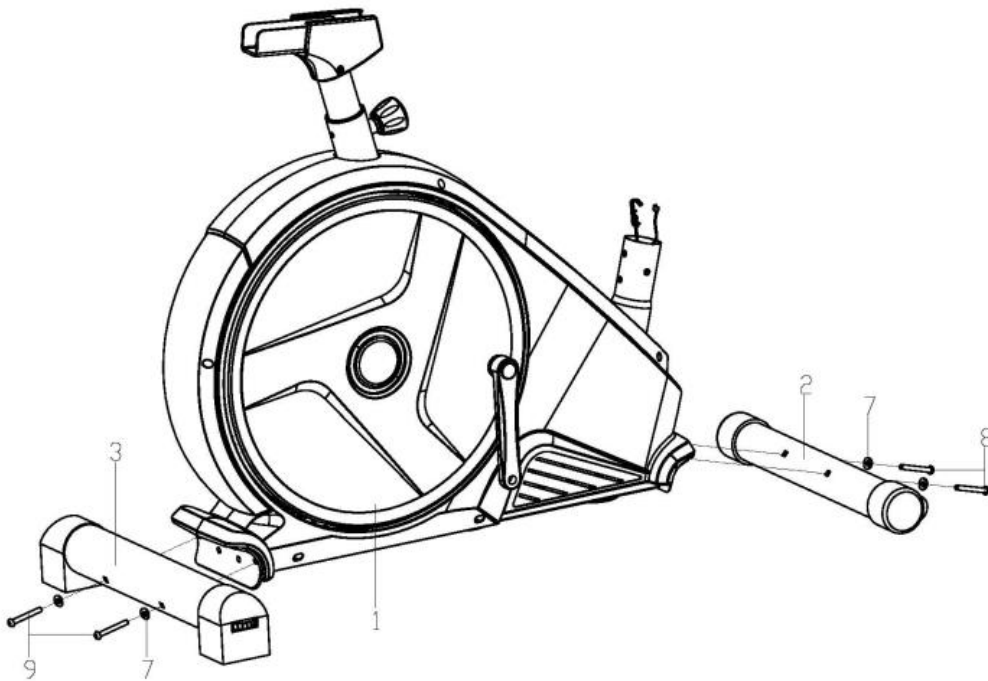
Пожалуйста, ознакомьтесь с отдельными этапами сборки и запишите все предустановленное оборудование.

# РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

## Шаг 1.

Прикрепите переднюю нижнюю трубу (2) к основной раме (1) с помощью болта с шестигранной головкой (8) и дуговой шайбы (7).

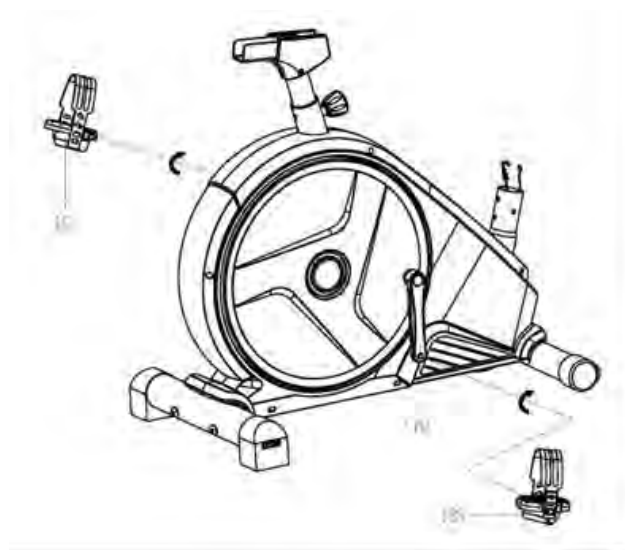
Прикрепите заднюю нижнюю трубу (3) к основной раме (1) с помощью болта с шестигранной головкой (9) и дуговой шайбы (7).



## Шаг 2.

Присоедините педаль (18L / R) к кривошипу (17L / R) соответственно с помощью гаечного ключа.

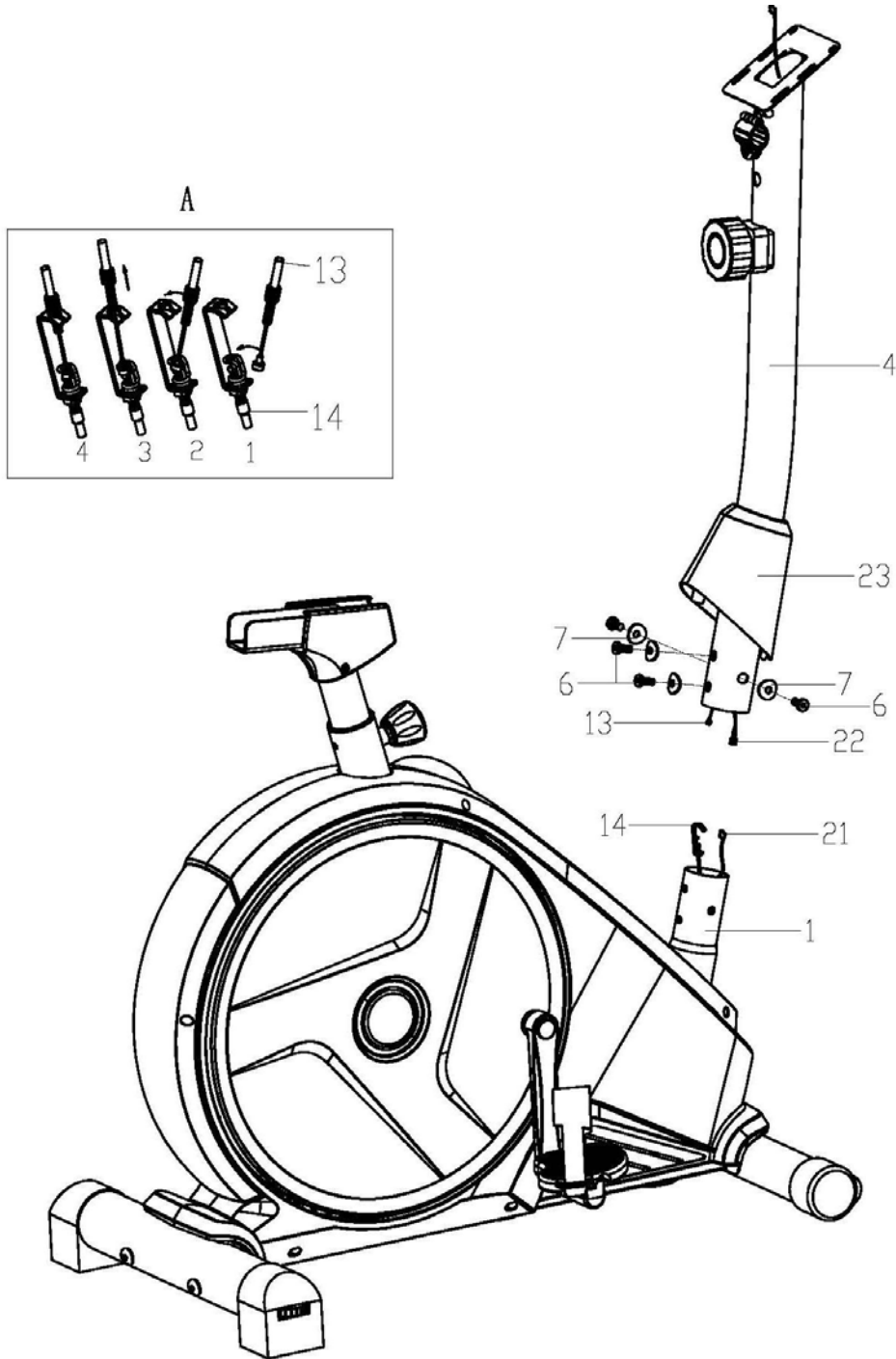
**Примечание.** Зафиксируйте левую педаль по часовой стрелке, а правую педаль - против часовой стрелки, как показано на следующем рисунке. Затем убедитесь, что педали (18L / R) затянуты, иначе они сломаются.



### Шаг 3.

Установите крышку стойки руля (23) на стойку руля (4). Правильно соедините провод датчика удлинения (22) с проводом датчика (21) и правильно подсоедините кабель натяжения (14) к контроллеру натяжения (13), как показано на рисунке А.

Прикрепите стойку руля (4) к основной раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (6) и дуговых шайб (7). Затем сдвиньте крышку стойки руля (23) вниз и установите ее на место.

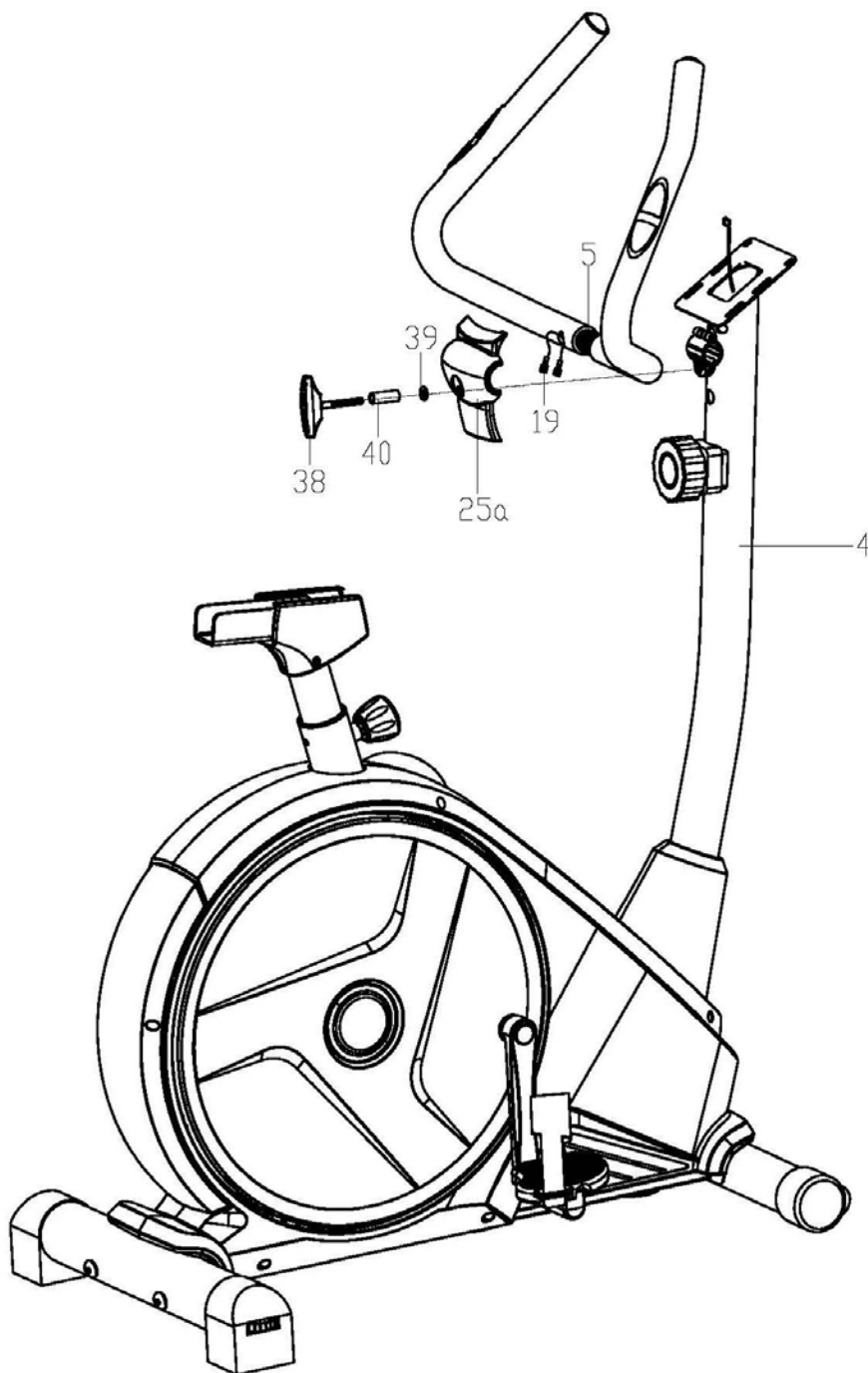




#### Шаг 4.

Проденьте импульсные провода (19) через отверстие в стойке руля (4) и вытяните их из верхней части кронштейна компьютера.

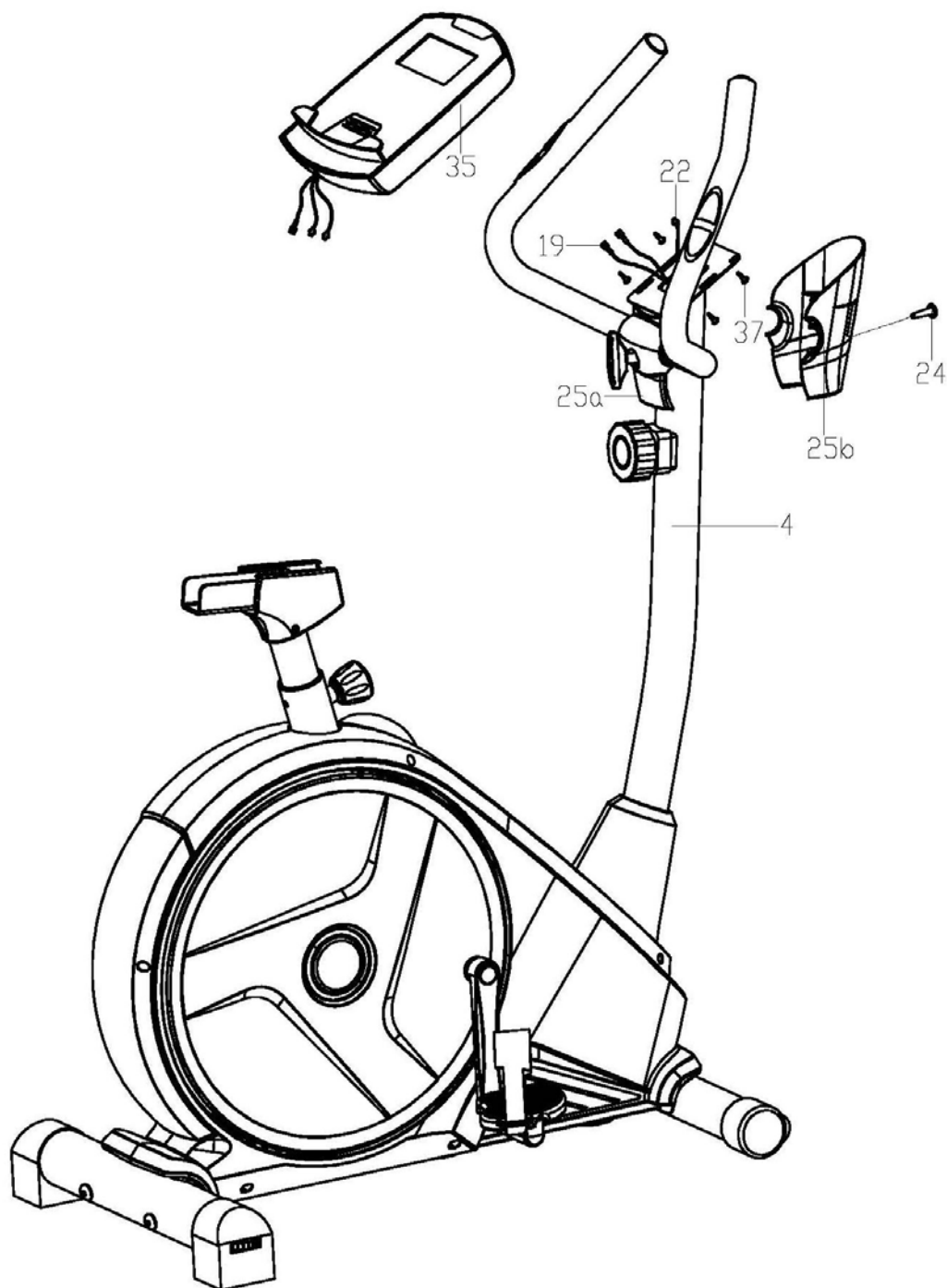
Присоедините руль (5) к стойке руля (4) с помощью ручки (38), втулки (40), крышки компьютера (25а) и плоской шайбы (39).



## Шаг 5.

Соедините провод датчика удлинения (22) и провод пульса (19) с проводами компьютера (35), затем установите компьютер (35) на кронштейн компьютера стойки руля (4) с помощью крестового винта (37).

Плотно закрепите ручку и крышку компьютера (25а / б) на стойке руля (4) с помощью крестового самонарезающего винта (24).



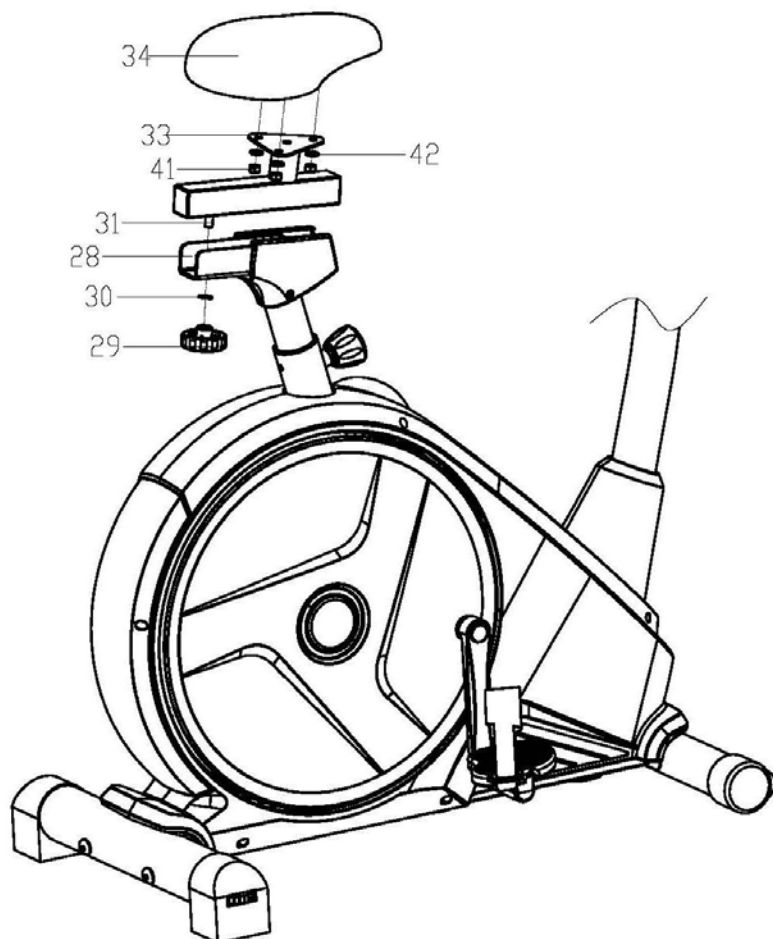


## Шаг 6.

Закрепите ползунок седла (33) на стойке седла (28) с помощью ручки (29), плоской шайбы (30) и U-образного ползунка (31).

Закрепите седло (34) на ползуне седла (33) с помощью плоской шайбы (42) и нейлоновых гаек (41).

**Примечание.** Перед перемещением всегда проверяйте, чтобы седло (34) было плотно закреплено на ползунке седла (33) .



# РАЗМИНКА И ОСТЫВАНИЕ

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу как минимум два, а лучше три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

## Разминка

Цель разминки - подготовить тело к упражнениям и минимизировать травмы. Перед силовой или аэробной тренировкой сделайте разминку в течение 2-5 минут. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают работающие мышцы. Мероприятия могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

## РАСТЯЖКА

Очень важна растяжка, пока ваши мышцы теплые после правильной разминки и снова после силовой или аэробной тренировки. В это время мышцы растягиваются легче из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Растяжки следует удерживать от 15 до 30 секунд. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ.



Боковое  
растяжение



Касание  
пальца ноги



Растяжка внутренней  
части бедра



Икры-ахиллово  
растяжение



Растяжка подколенного сухожилия

Не забывайте всегда проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

## ОСТЫВАНИЕ

Целью охлаждения является возвращение тела в его нормальное или почти нормальное состояние покоя в конце каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови возвращаться к сердцу.