

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА CYCLE



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: колодочная, многоуровневая

Система HR: -

Монитор: время, скорость, пройденная дистанция, количество израсходованных калорий

Программы: -

Режимы: Scan

Питание компьютера: батареек

Дополнительные опции: ёмкость для воды, регулировка сидения по горизонтали/вертикали и руля по вертикали

Транспортировочные ролики: +

Размеры в собранном виде: 130 x 48,5 x 118 см

Масса в собранном виде: 42,4 кг

Масса маховика: 18 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях и на балконах.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.
- Просим отметить, что некоторые запчасти тренажера установлены на фабрике
- Запрещается использование тренажера в случае выхода из строя частей тренажера

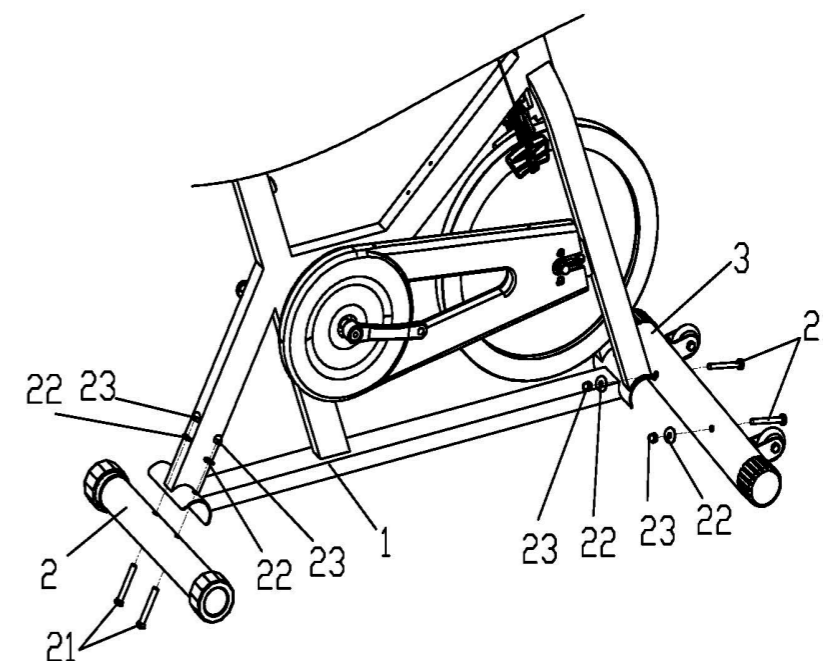
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА CYCLE

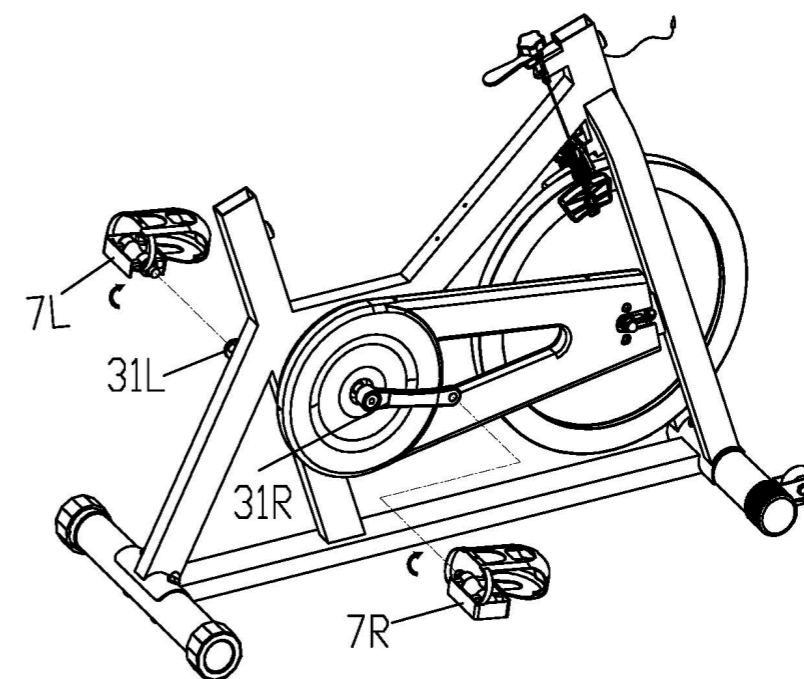
Шаг 1.

Зафиксируйте передний стабилизатор (3) и задний стабилизатор (2) на раме (1) болтом (21), шайбой (22) и гайкой (23).



Шаг 2.

Установите педали (7L/R) на шатуны (31L/R) на раме (1).
Внимание: маркировка "L" and "R" для правой и левой педалей. Педаль (L) нужно заворачивать против часовой стрелки в шатун (L). И наоборот, педаль (R) по часовой стрелке в шатун (R).



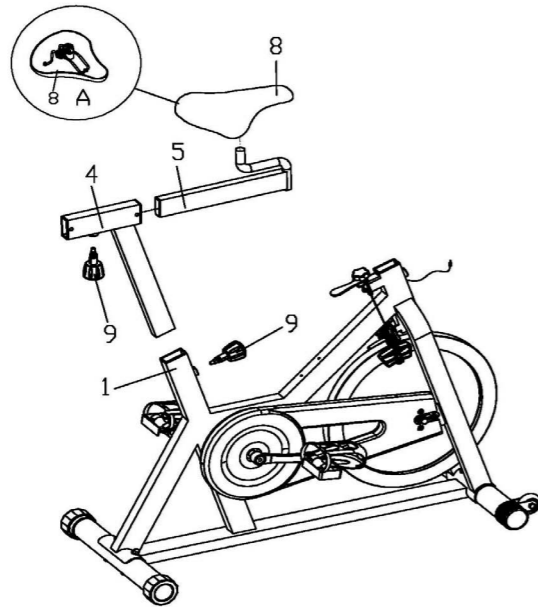
Шаг 3.

Вставьте сиденье (8) в подседельную стойку (5) и закрепите.

Вставьте подседельную стойку (5) в отверстие на стойке (4) и закрепите ручкой (9), установив нужное вам расстояние.

Вставьте стойку (4) в раму (1), установив нужную вам высоту (9).

Внимание: Достаточно просто потянуть ручку (9), чтобы установить нужные вам расстояние и высоту, вместо того, чтобы выкручивать ее полностью. Убедитесь, что сиденье (8) зафиксировано на подседельной стойке (5).

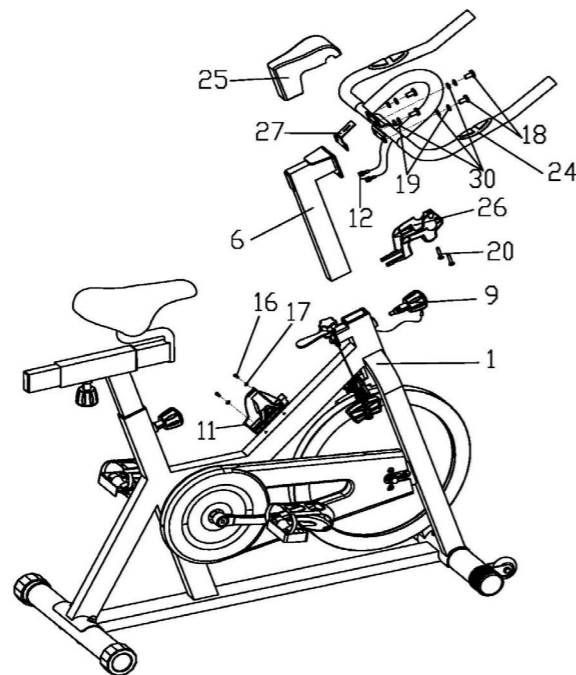


Шаг 4.

Закрепите ручку (24) и крепеж монитора (27) стойке (6) болтом (18), гровером (19) и шайбой (30).

Установите нижний щиток (26) на стойке (6) и закрепите нижний щиток (26) и верхний щиток (25) винтом (20). Зафиксируйте стойку (6) на раме (1) ручкой (9).

Закрепите крепеж фляги (11) на раме (1) винтом (16) и шайбой (17) и вставьте флягу (12) в крепеж (11).



Шаг 5.

Соедините провод датчика пульса (12) с монитором (28). Вставьте монитор (28) в держатель монитора (27) и вставьте провод (29) в отверстие на задней крышке монитора (28).

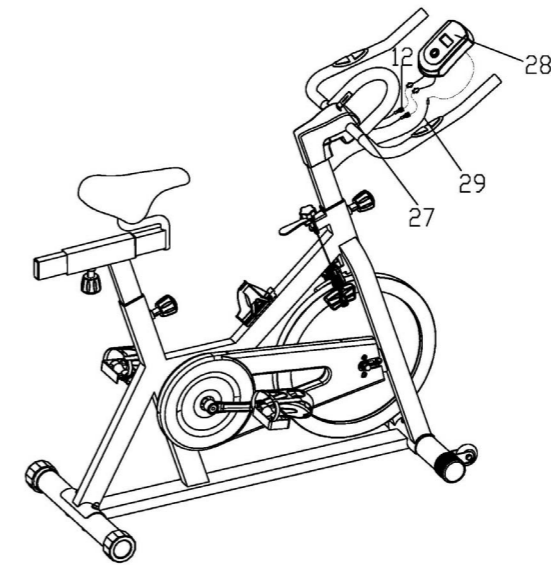
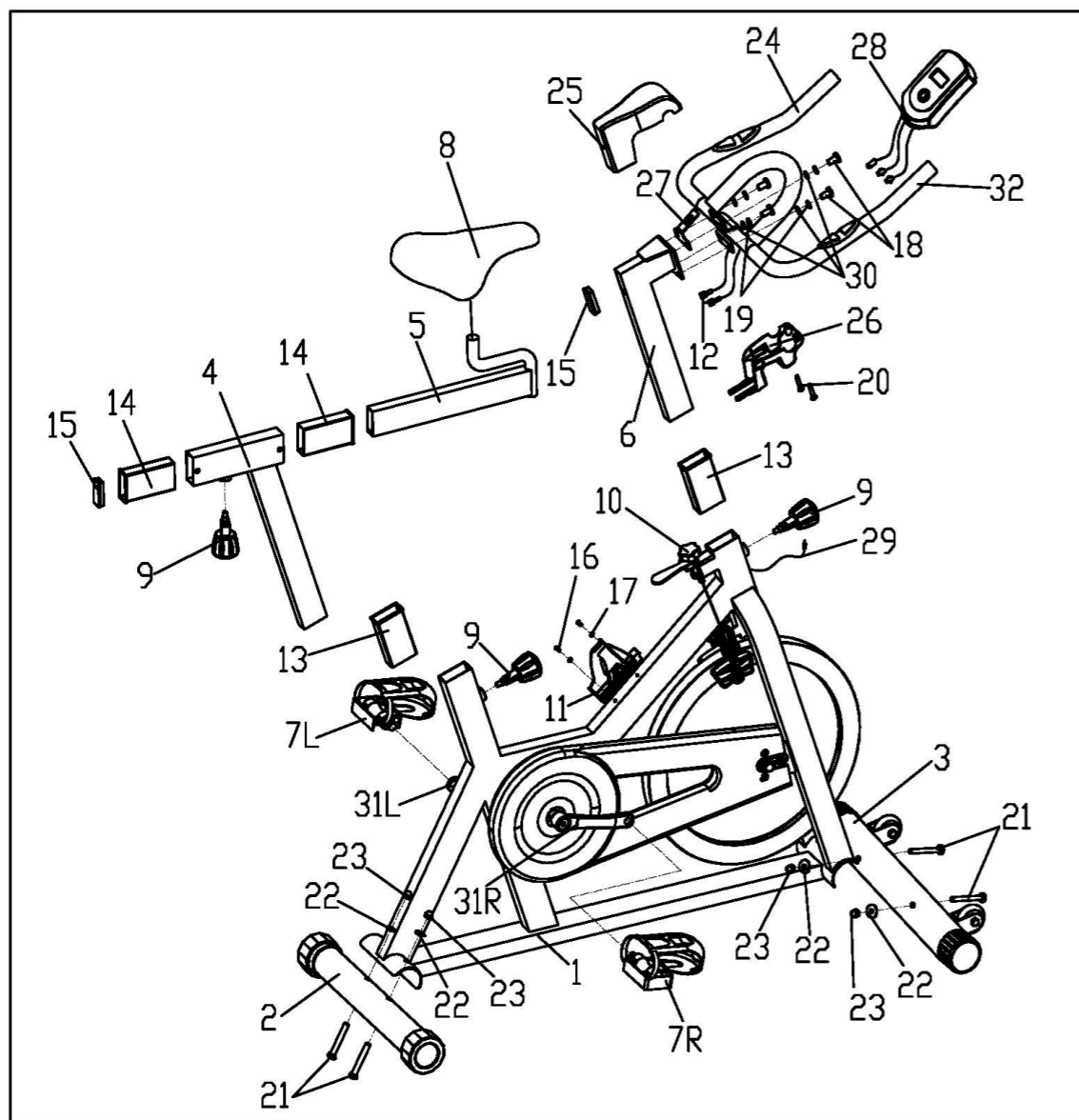
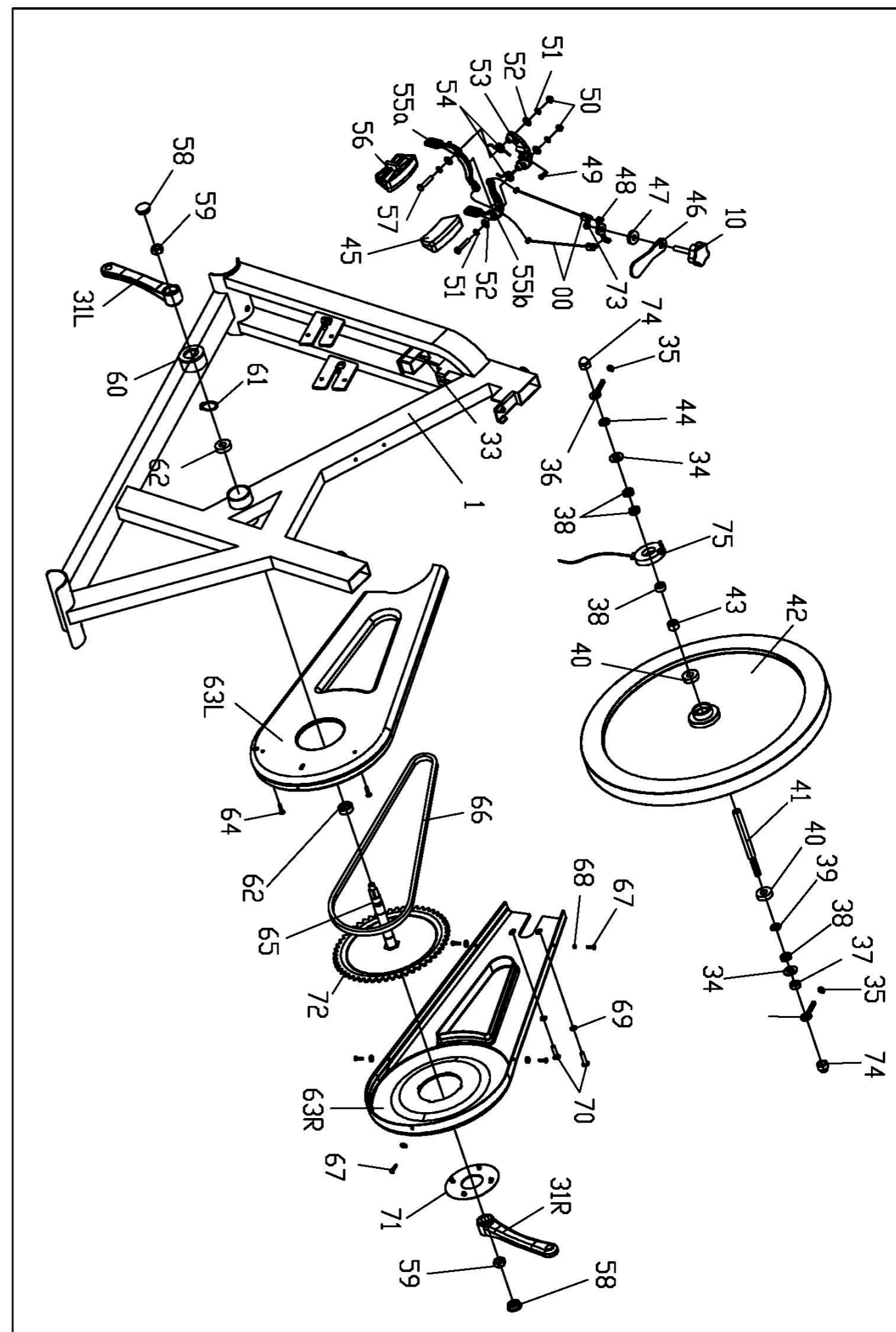


РИСУНОК-СХЕМА



No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Рама	1	17	Шайба d4	2
2	Задний стабилизатор	1	18	Болт M8X15	4
3	Передний стабилизатор	1	19	Гровер d8	4
4	Стойка сиденья	1	20	Винт ST5X15	2
5	Слайдер	1	21	Болт M8X73	4
6	Стойка	1	22	Шайба ф8.2X2Xф19XR30	4
7 L/R	Педаль (L/R)	1 пара	23	Гайка M8	4
8	Сиденье	1	24	Ручка	1
9	Ручка M16X1.5	3	25	Щиток верхний	1
10	Болт M8X41	1	26	Щиток нижний	1
11	Держатель фляги	1	27	Держатель монитора	1
12	Провод датчика пульса	2	28	Монитор	1
13	Втулка пластиковая	2	29	Провод	1
14	Втулка пластиковая	2	30	Шайба d8.5	4
15	Заглушка	2	31 L/R	Шатун (L/R)	1 пара
16	Винт	2	32	Губка	2



№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
33	Заглушка 60X30X1.5	1	55a/b	Сцепление тормоза	1 пара
34	Шайба φ12	2	56	Тормозной блок	2
35	Гайка М6	2	57	Болт М6Х34	2
36	Болт М6Х60	2	58	Уплотнитель	2
37	Шайба φ12.2Хφ18Х6	1	59	Гайка М10Х1.25	2
38	Гайка М12Х1	4	60	Уплотнитель	1
39	Шайба φ12.2Хφ17Х3	1	61	Шайба φ17	1
40	Подшипник 6001Z	2	62	Подшипник 6203-2RS	2
41	Ось М12Х1-150	1	63L/R	Крышка	1 пара
42	Инерционное колесо φ460Х28	1	64	Винт ST4.8Х15	2
43	Шайба φ12.2Хφ18Х9	1	65	Ось	1
44	Шайба φ12.2Хφ20Х4	1	66	Цепь	1
45	Ремень	2	67	Винт ST4Х10	5
46	Ручка тормоза	1	68	Шайба φ4	5
47	Резинка φ8.5Хφ25Х5	1	69	Шайба φ6Хφ16Х1.2	2
48	Сцепление	1	70	Винт М6Х10	2
49	Болт М6Х12	1	71	Уплотнитель	1
50	Гайка М6	2	72	Кольцо цепи	1
51	Шайба φ6	4	73	Гайка М8	1
52	Шайба φ6Хφ15Х1.5	4	74	Гайка М12Х1	2
53	Скоба тормозная	1	75	Датчик	1
54	Пружина	2			

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Велотренажеры наиболее популярны для тренировки выносливости. Езда на велосипеде является очень эффективным видом спорта, укрепляющим не только сердечно-сосудистую и дыхательные системы, но также мышцы ног и ягодичные мышцы. Велотренажеры - самый популярный вид тренажеров, благодаря их компактности, удобству и комфорту занятий на них.

Ваш курс упражнений должен быть методично составлен на основе длительных постоянных тренировок, направленных, в основном, на улучшение работы сердца и системы кровообращения. В том числе снижение частоты пульса, как во время упражнений, так и после. В результате желудочки сердца будут заполняться в течение более длительного времени, улучшится также и прохождение крови через коронарные сосуды. К тому же, увеличится глубина дыхания, а, следовательно, и количество вдыхаемого воздуха. Произойдут важные изменения в метаболизме. Чтобы достичь этих целей, необходимо придерживаться определенной методики тренировок.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Интенсивность можно контролировать частотой вращения педалей или регулировкой тормозного сопротивления.

Чрезвычайно важно не перенапрягаться во время тренировки - это может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья.

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Оптимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. Этот метод подсчета одобрен многими учеными. В соответствии с этим правилом варьируйте скорость вращения педалей и величину сопротивления. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности.

Наиболее эффективной является схема упражнений:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	60 минут

Упражнения по 30-60 минут не рекомендуются новичкам. Программа для начинающих на первые 4 недели может выглядеть так:

Частота	Схема упражнений
1-неделя	
3 раза в неделю	2 мин. тренировки 1 мин. перерыва для гимнастики 2 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
2-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
3-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки
4-я неделя	
3 раза в неделю	5 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки

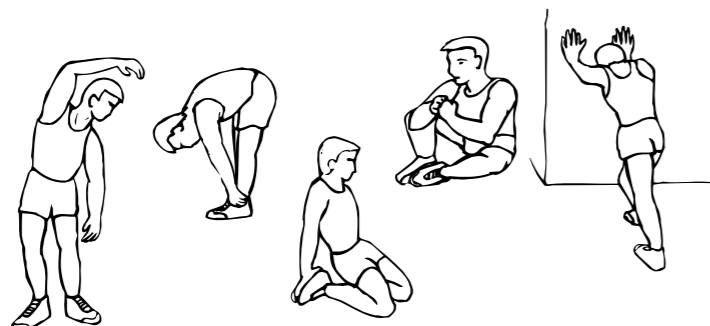
Для того, чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

Личные достижения						
День	Уровень нагрузки	Расст. (км)	Время (мин.)	Пульс 1	Пульс 2	Оценка

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для разминки. Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

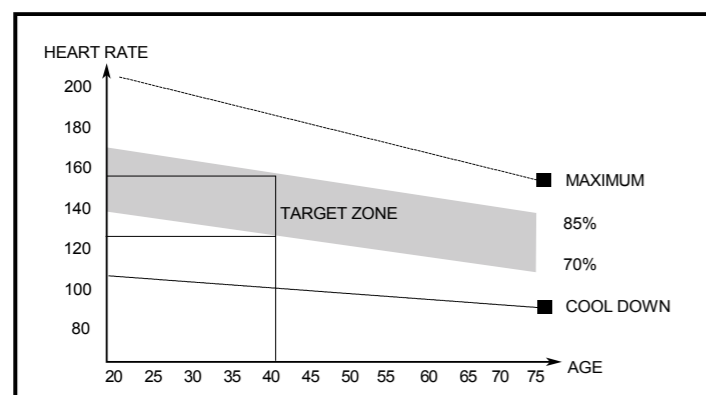
1. Разминка

Данный вид упражнений поможет подготовить организм к основной тренировке, за счет правильной циркуляции крови. Разминка также снижает риск получения травм и растяжений мышц во время основной тренировки. Рекомендуется проводить разминку перед каждым занятием, время разминки должно составлять не менее 10 минут.



2. Основная тренировка

Мышцы во время основной тренировки становятся более гибкими и мягкими. Во время основной тренировки очень важно сохранять окружающую температуру. Следите за тем, чтобы частота сердечных сокращений не превышала пределов целевой зоны (см. рис.)



3. Разминка после тренировки

Данная разминка поможет вашему организму восстановиться после основной тренировки. В целом, это тот же ряд упражнений, что и во время разминки перед основной тренировкой. Рекомендуется проводить тренировку 3 раза в неделю.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА

Перед использованием тренажера рекомендуется в первую очередь затянуть ремни на педалях, для того, чтобы ступни во время тренировки не слетали с педалей. Затем, для большего удобства выставите удобное для вас положение сидения. Затем, прокрутите педали несколько раз, чтобы убедиться, удобно ли выставлено сидение.

Также вы можете поменять угол положения руля. Для этого необходимо ослабить ручку на руле и поменять положение, затем, завернуть ручку обратно.

УХОД И ХРАНЕНИЕ

- В случае, если тренажер не используется в течение длительного времени, то необходимо вытащить батареи из монитора во избежание вытекания щелочей из нее
- Своевременно проверяйте техническое состояние тренажера, смазывайте по мере необходимости
- Протирайте тренажер от пыли, рекомендуется использовать для этого сухую ткань
- Просим отметить, что правильный уход и использование продлевают срок эксплуатации тренажера

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ**