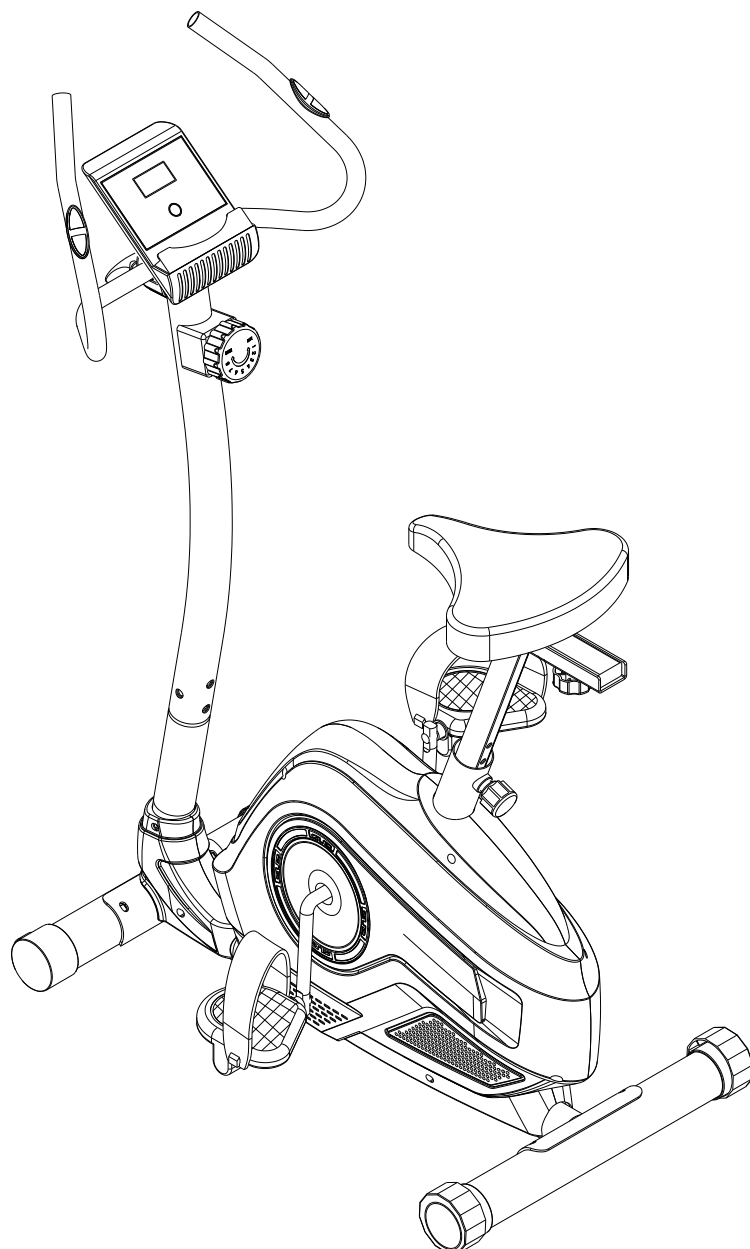


Инструкция по использованию велотренажера 507S



Дорогой Клиент!

Прочти, пожалуйста, очень внимательно перед началом использования тренажера!

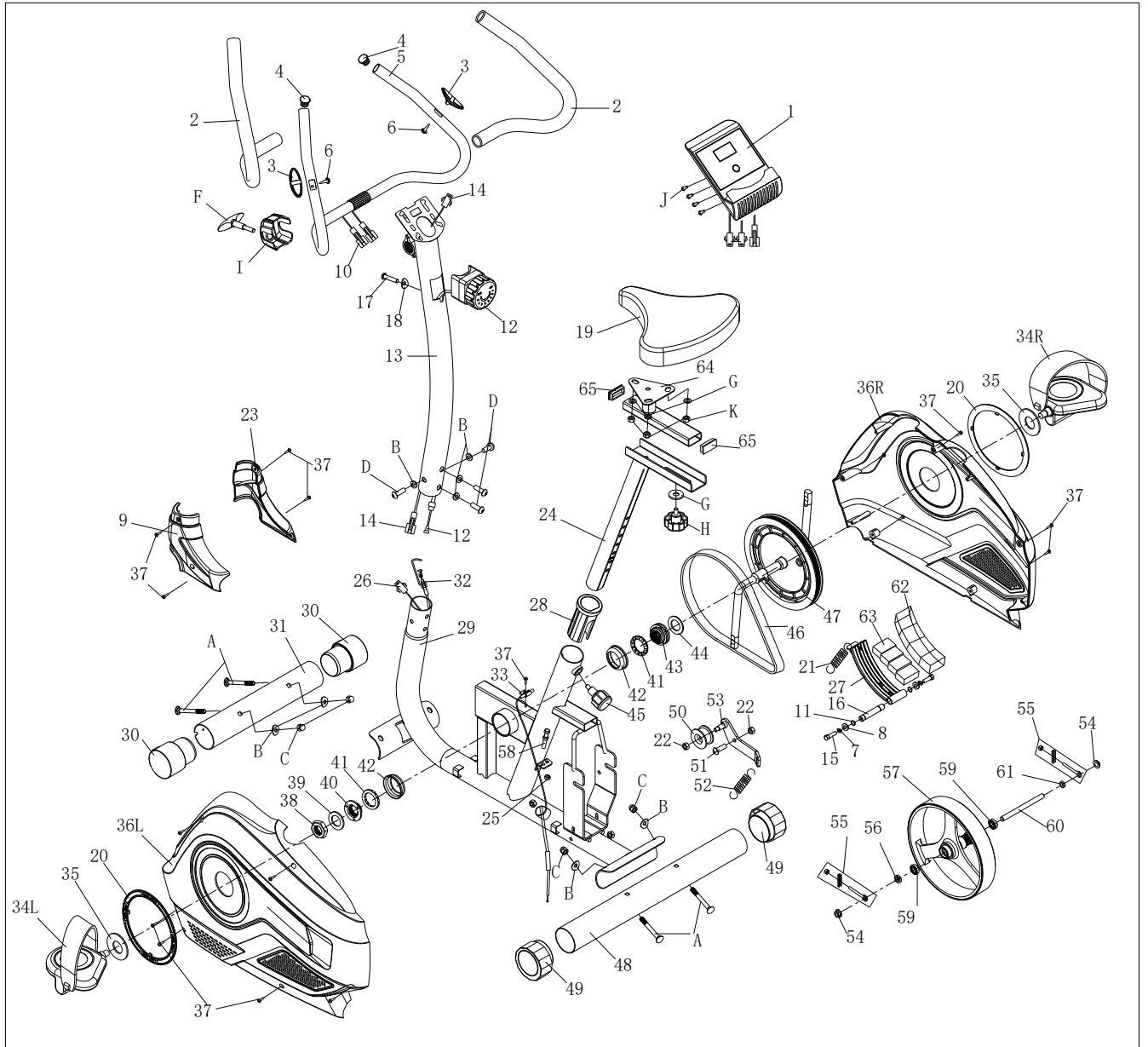
Важная информация по безопасности:

Примите к сведению следующие предостережения перед сборкой и эксплуатацией тренажера

- 1、 Осуществляйте сборку тренажера в точности с данной инструкцией.
- 2、 Перед сборкой проверьте наличие всех деталей, а перед первым использованием убедитесь, что тренажер находится в рабочем состоянии.
- 3、 Установите тренажер на ровной поверхности в сухом месте далеко от источников влаги.
- 4、 Подложите подходящую подстилку под тренажер во время сборки (например, прорезиненный мат, деревянную доску и т.д.), чтобы избежать загрязнения.
- 5、 Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 м от тренажера.
- 6、 Не используйте агрессивные чистящие средства для очистки тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу же после окончания тренировки. Используйте только детали из комплекта (или подходящие к тренажеру другие детали) для сборки или ремонта тренажера.
- 7、 Неправильные или чрезмерно интенсивные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с Вашим врачом. Он сможет определить максимальные нагрузки, за рамки которых Вы не должны выходить во время тренировок. Данный тренажер не является терапевтическим средством
- 8、 Тренируйтесь только на исправном тренажере.
- 9、 Допускается тренировка только одного человека на тренажере одновременно.
- 10、 Надевайте спортивную одежду и обувь для занятий на тренажере.

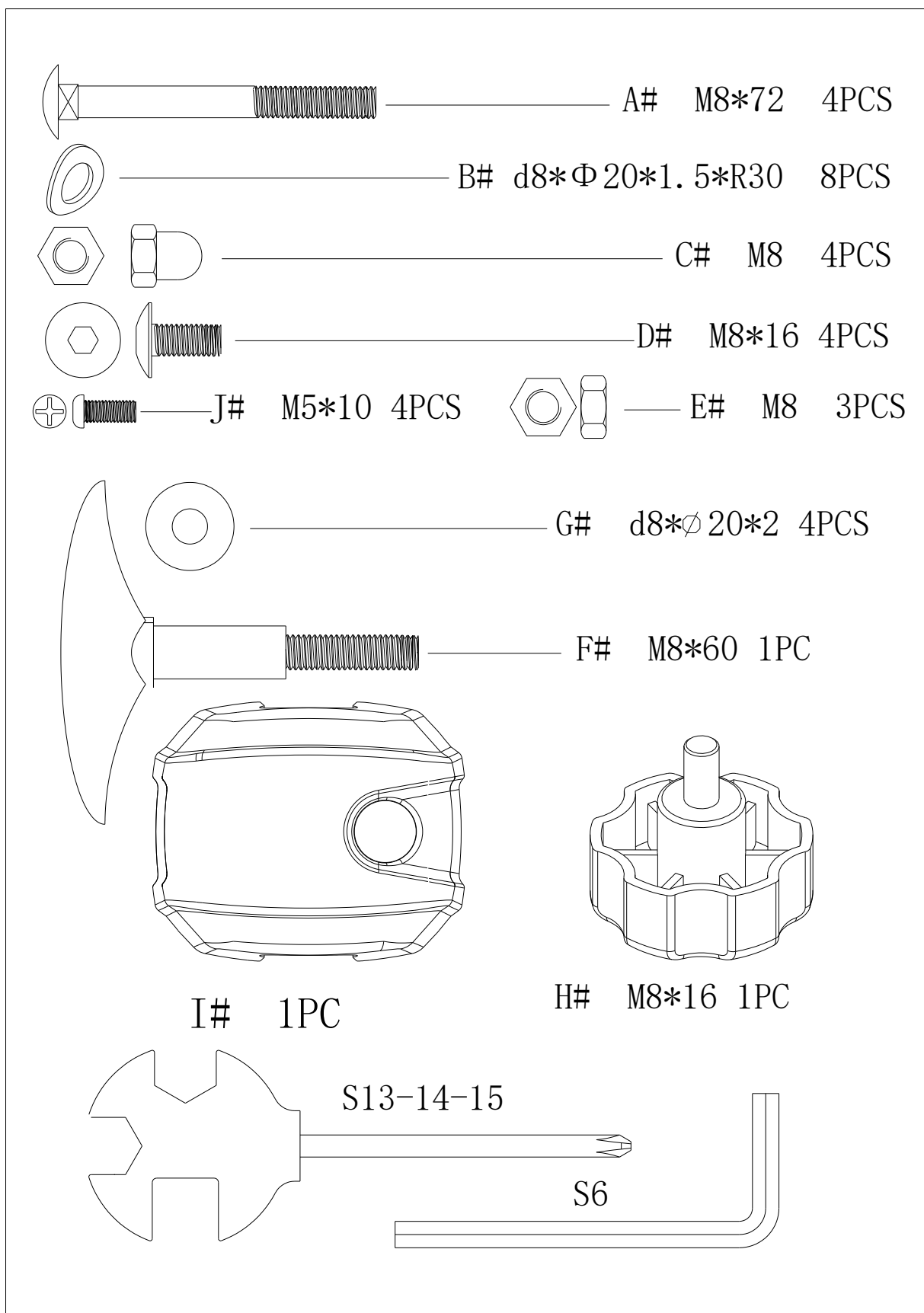
- 11、 Если у Вас есть такие симптомы как головокружение, тошнота, пожалуйста, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- 12、 Дети и взрослые с ограниченными возможностями должны использовать тренажер в присутствии дееспособных взрослых, способных оказать им помощь и дать рекомендации.
- 13、 Тренажер оборудован ручкой регулировки нагрузки. Уменьшение нагрузки осуществляется поворотом ручки в сторону значения 1. Увеличение нагрузки осуществляется поворотом ручки в сторону значения 8.
- 14、 С особой осторожностью выполняйте подъем и перемещение тренажера с целью недопущения нанесения вреда Вашему здоровью. Всегда используйте правильную технику подъема и/или помощников.

РАЗВЕРНУТЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ :



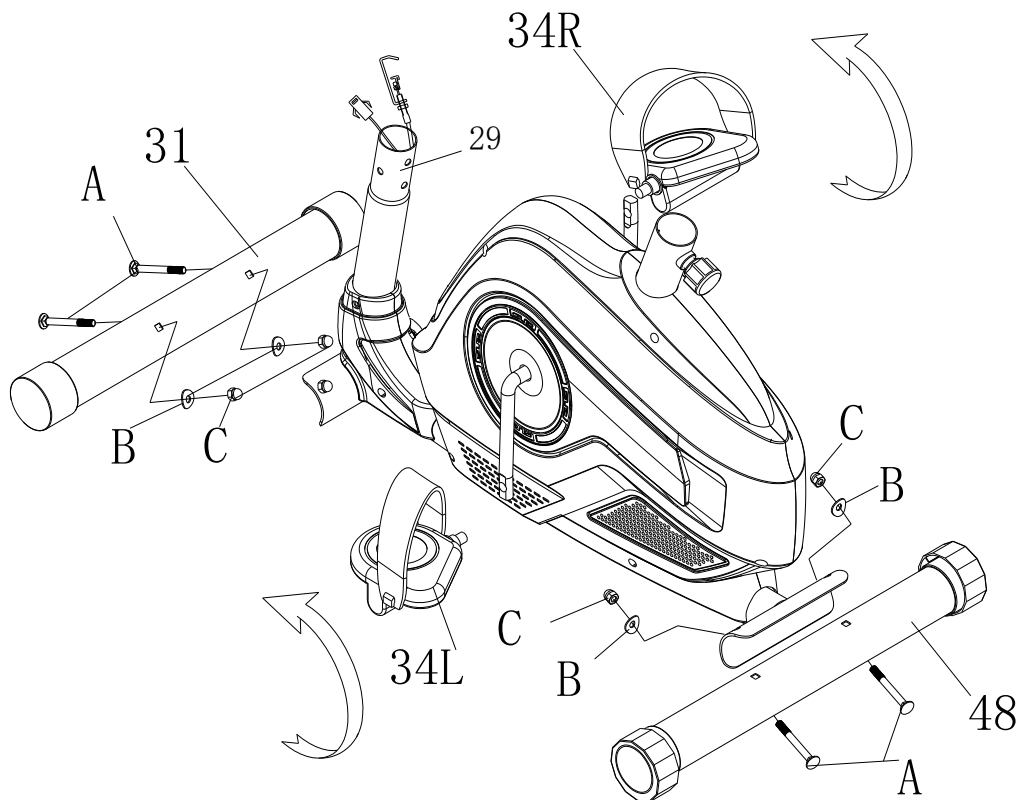
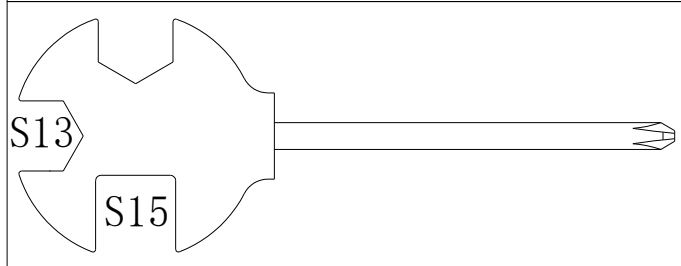
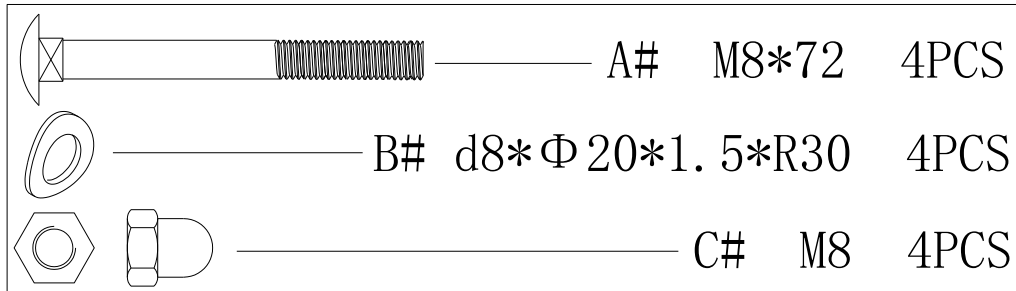
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Компьютер	1	42	Гнездо	2
2	Пеноуретановая ручка	2	43	Гайка	1
3	Пульсосъемник (ø 25)	2	44lr	Шайба	1
4	Заглушка (ø 25)	2	45	Зажим	1
5	Рукоятка	1	46	Ремень	1
6	Саморез st4.2x19	2	47	Педальный диск	1
7	Пружинообр. шайба d6	2	48	Задний стабилизатор	1
8	Шайба d6 x ø16x1.5	2	49	Заглушка ø60	2
9	Накладка (л)	1	50	Пластиковая втулка	1
10	Кабель пульсосъемника	2	51	Болт m10x1.0	1
11	Кольцо d12	2	52	Пружина	1
12	Регулятор нагрузки	1	53	Скоба	1
13	Главная стойка	1	54	Гайка m10x1.0	2
14	Верхний кабель	1	55	Болт	2
15	Болт m6*20	2	56	Гайка m10x1.0	2
16	Ось магнита	1	57	Маховое колесо	1
17	Саморез m5*45	1	58	Болт m6 x 36	1
18	Изогнутая шайба d6	1	59	Подшипник	2
19	Седло	1	60	Ось	1
20	Пластиковое кольцо	2	61	Гайка m10*1*2.5	1
21	Пружина нагрузки	1	62	Пластиковая решетка	1
22	Гайка	2	63	Магнит	4
23	Накладка (п)(r)	1	64	Кронштейн седла	1
24	Стойка седла	1	65	Заглушка	2
25	Гайка m6	2	A	Болт m8x72	4
26	Нижний кабель	1	B	Изогнутая шайба d8xø20x1.5xr30	8
27	Магнит	1	C	Гайка m8	4
28	Пластиковая вставка	1	D	Болт m8x16	4
29	Главная рама	1	E	Гайка m8	3
30	Задняя заглушка ø60	2	F	Зажим m8 x 60	1
31	Передний стабилизатор	1	G	Шайба d8xø20x2	4
32	Трос нагрузки	1	H	Зажим M8*16	1
33	Центр нагрузки	1	I	Накладка	1
34lr	Педаль	2	J	Болт m5*10	4
35	Накладка	2			
36	Корпус	2			
37	Саморез st4.2x19	16		Ключи13-14-15	1
38	Гайка	1		Ключ s6	1
39	Шайба	1			
40	Шайба	1			
41	Втулка	2			

Список деталей для сборки



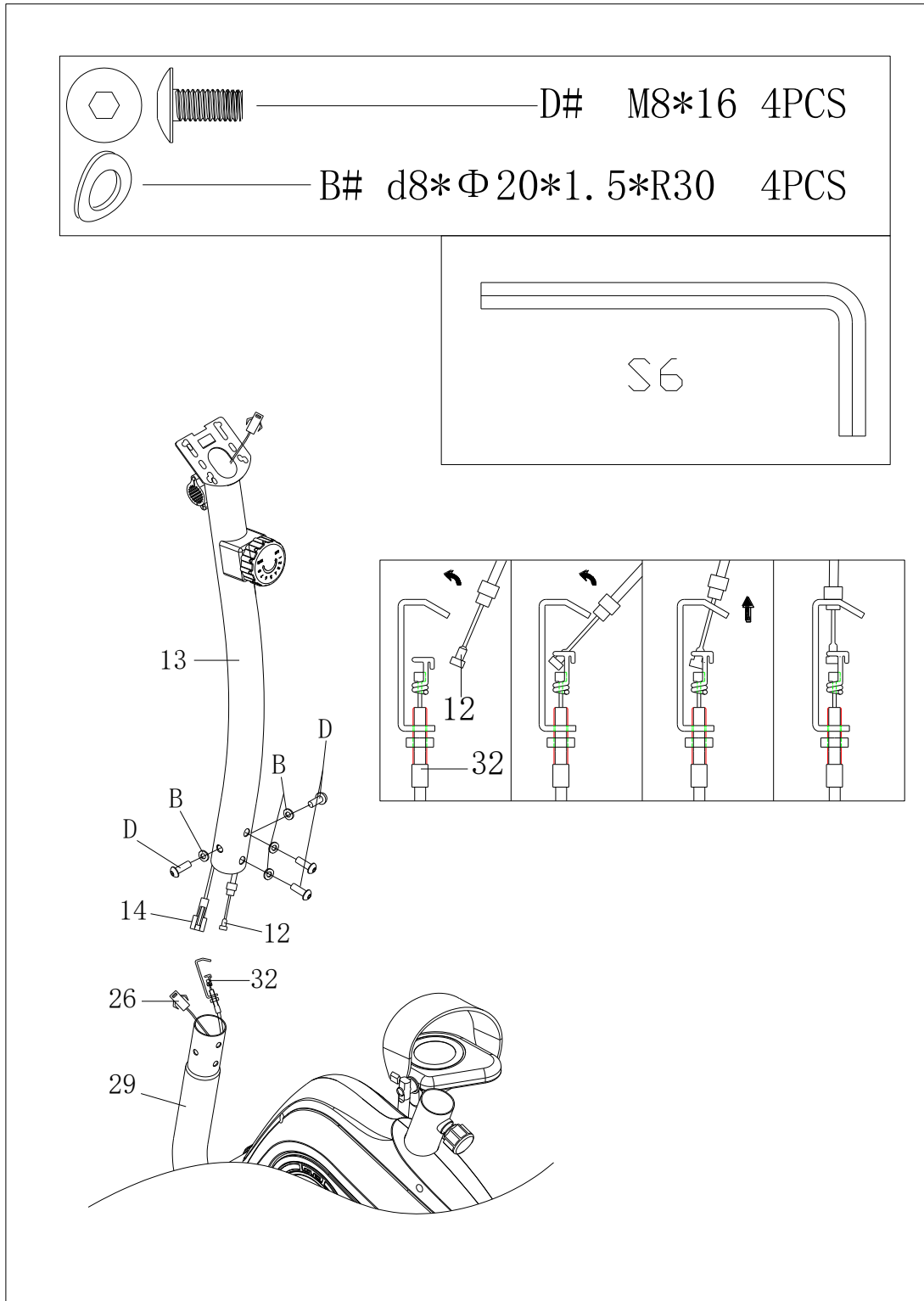
Инструкция по сборке:

ШАГ 1: Прикрепите передний стабилизатор (31) и задний стабилизатор (48) к главной раме (29) с помощью болтов (A), гаек (C) и изогнутых шайб (B). Прикрепите педали к рычагам, как показано на рис. 1. Внимание: убедитесь, что правая педаль (34г), обозначенная R, прикреплена к правому рычагу и затянута в направлении по часовой стрелке, а левая педаль (34л), обозначенная L, прикреплена к левому рычагу и затянута в направлении против часовой стрелки.



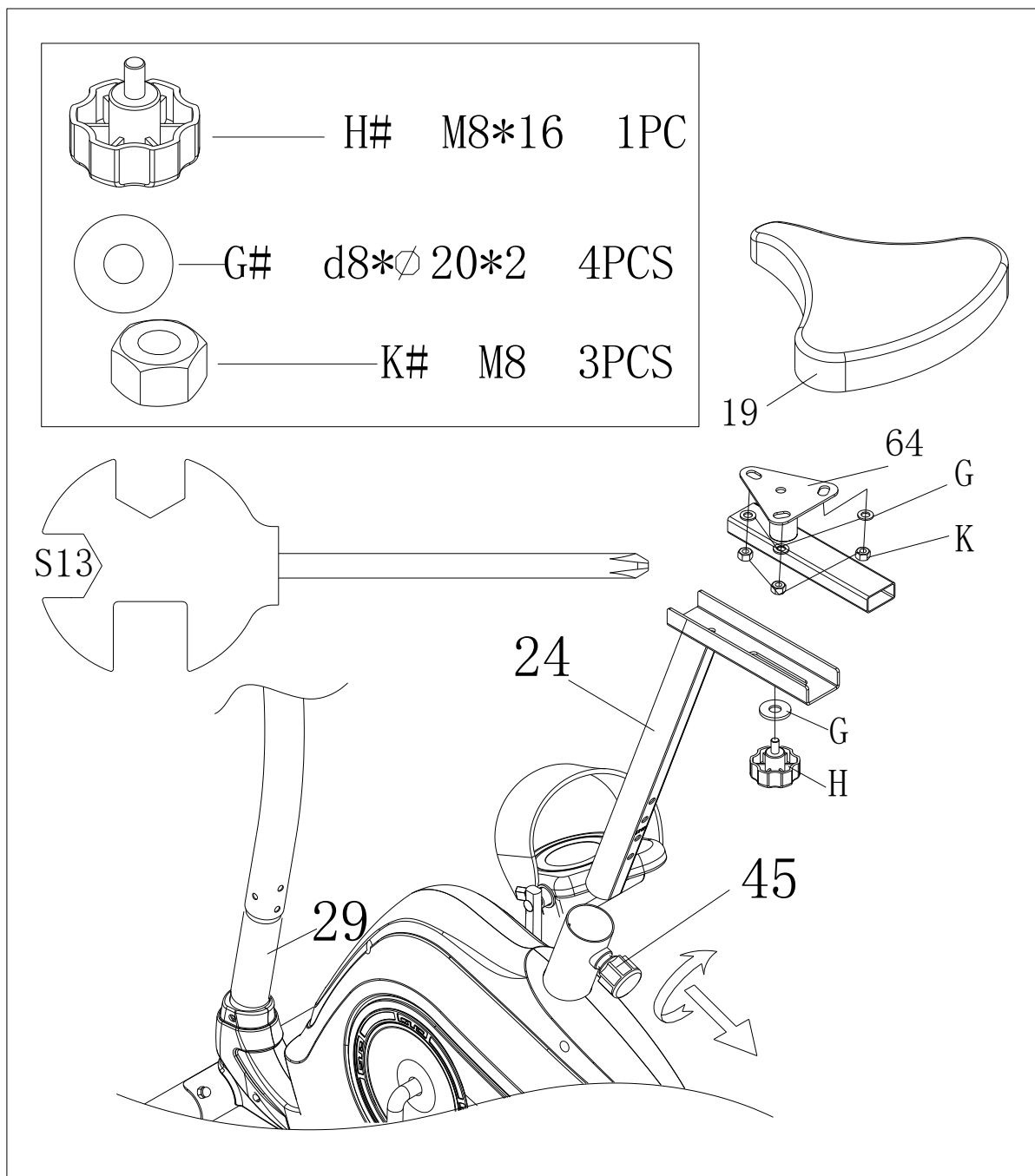
ШАГ 2:

Соедините верхний кабель (14) и трос регулятора нагрузки (16), как показано на рис. 2, а затем установите главную стойку (13) на главную раму (29) с помощью болтов (D) и изогнутых шайб (B).



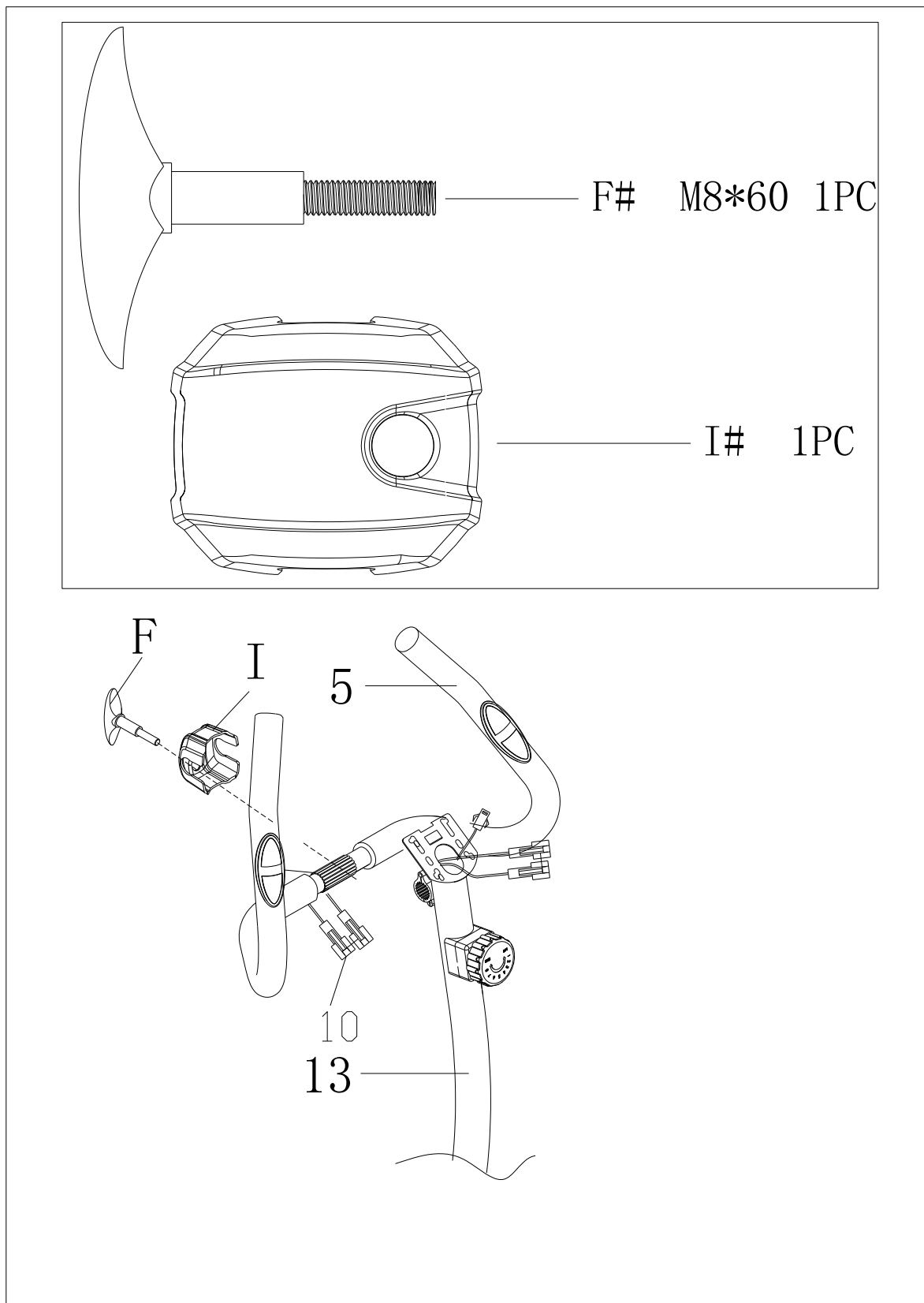
ШАГ 3:

Прикрепите седло (19) к кронштейну седла (64) с помощью шайб (G) и гаек (K), затем прикрепите седло (19) к стойке седла (24) с помощью шайбы (G) и зажима (H). Вставьте стойку седла (24) в главную раму (29) и затяните с помощью зажима (45). Необходимую высоту седла Вы сможете выставить после окончания сборки тренажера.



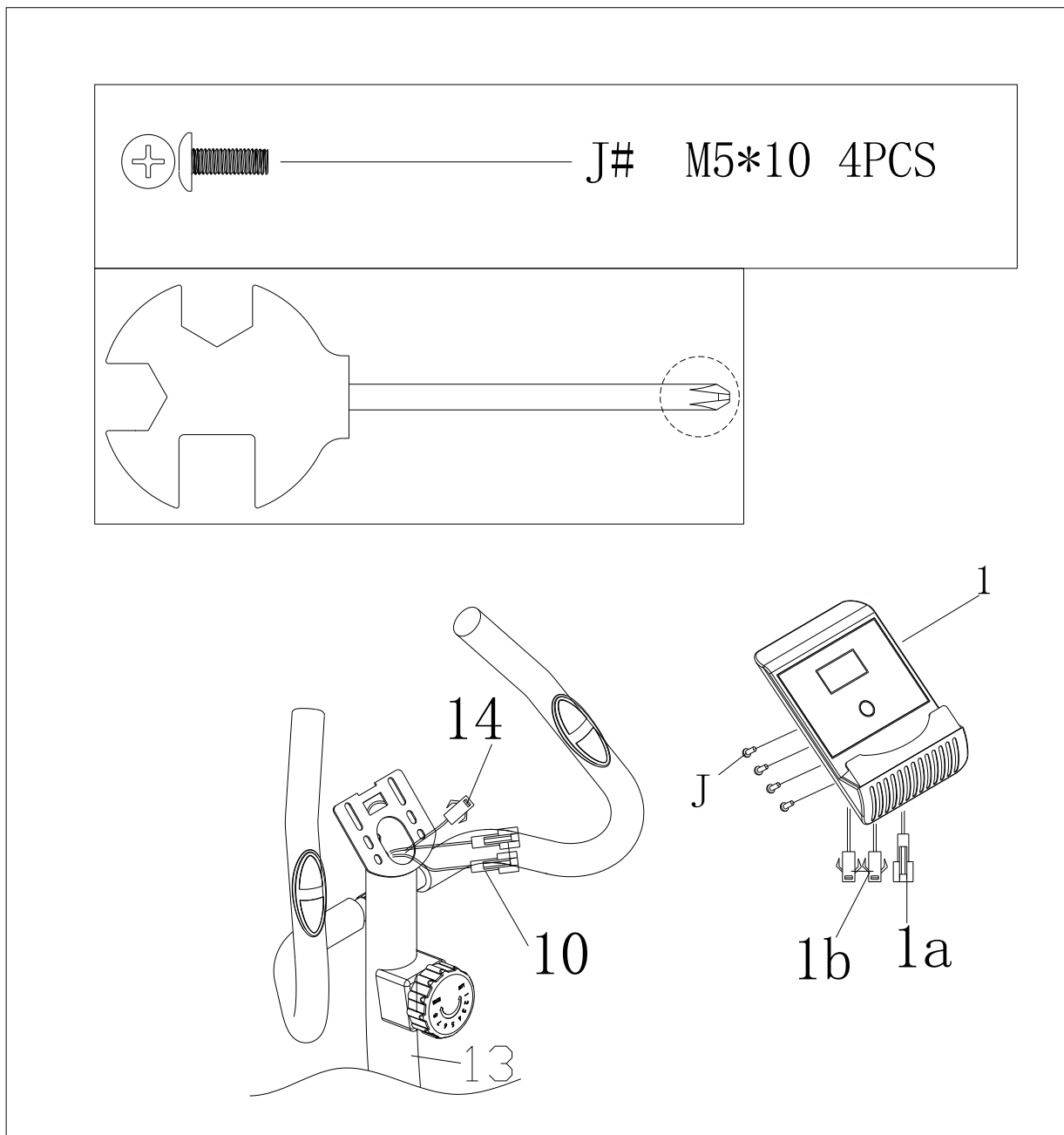
ШАГ 4:

Присоедините рукоятку (5) к главной стойке (13) с помощью зажима (F) и накладки (I).



ШАГ 5:

Соедините пульсосъемник с компьютером (1) как показано на рис. 5, затем прикрепите компьютер (1) к главной стойке (13) с помощью болтов (J).



o

ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Тренировки на данном тренажере принесут Вам несколько выгод: улучшат Ваше физическое состояние, мышечный тонус и, в сочетании с правильной низкокалорийной диетой, позволит Вам снизить Ваш вес

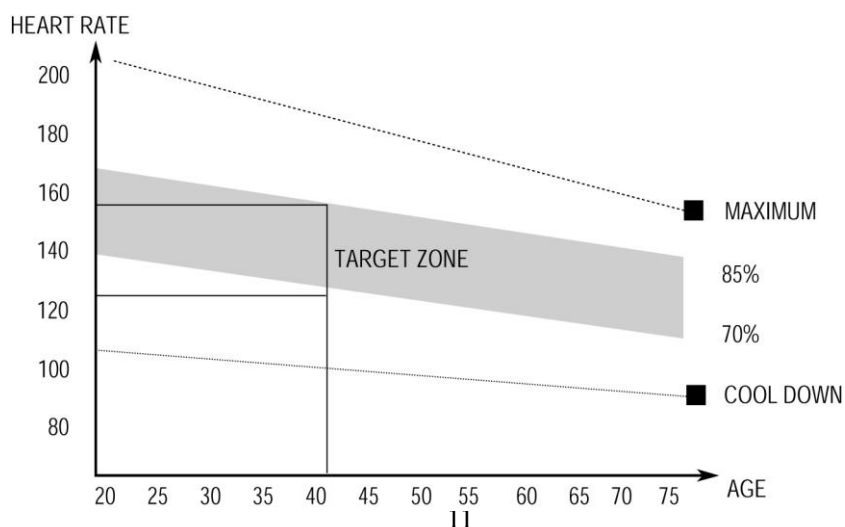
1.Стадия разогрева

Эта стадия помогает улучшить кровообращение и обеспечить правильную работу мышц. Она также уменьшит риск судорог и повреждений мышц. Рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку как показано на рисунке ниже. Каждое растягивание должно длиться приблизительно 30 с. Не делайте чрезмерных усилий и резких движений во время этого упражнения. Если выполнение растяжки причиняет Вам боль – немедленно остановитесь!



2.Стадия упражнения

На этой стадии Вы прикладываете максимальные усилия. После регулярных тренировок Ваши мышцы станут сильнее. В процессе тренировки важно поддерживать стабильный темп. Эффективность тренировки будет выше, если Ваш пульс будет в целевой зоне, окрашенной на графике серым цветом.



Эта стадия должна длиться минимум 12 минут!

3. Стадия остывания

Эта стадия позволяет Вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам прийти к норме. На этой стадии Вы выполняете те же упражнения, что и на стадии разогрева, уменьшая темп, в течение приблизительно пяти минут. Упражнения на растяжку также повторяйте, не забывая избегать чрезмерных усилий и рывков. По мере того, как Вы будете становиться более тренированным, Вы будете нуждаться в более продолжительных и интенсивных тренировках. Рекомендуется заниматься по меньшей мере трижды в неделю, желательно распределяя их равномерно в течение недели.

Мышечный тонус

Чтобы повысить мышечный тонус во время тренировки на тренажере Вам необходимо будет установить довольно высокий уровень нагрузки с помощью регулятора нагрузки. Это может привести к увеличению нагрузки на мышцы ног и Вы не сможете тренироваться так долго, как Вы хотели бы. Если Вы также стремитесь улучшить Вашу физическую форму, Вам необходимо изменить программу тренировки. Вы должны тренироваться, как обычно, во время стадий разогрева и остывания, но ближе к концу стадии тренировки Вы должны увеличить сопротивление, делая работу мышц интенсивнее, чем обычно. Вам может понадобиться уменьшить скорость, чтобы удержать значение пульса в целевой зоне

Снижение веса

Здесь важным фактором является количество прикладываемых Вами усилий. Чем интенсивнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. По сути, это - то же самое, как если бы вы тренировались для улучшения своей физической формы, разница - это цель.

Эксплуатация

Регулятор нагрузки позволяет Вам менять сопротивление педалей. Высокое сопротивление делает тренировку сложнее, а низкое – легче. Для достижения лучших результатов регулируйте сопротивление во время тренировки.

Инструкция по использованию компьютера

Спецификация:

Время.....	00:00-99:59
Скорость (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
Дистанция.....	0.00-9999KM (ML)
Калории.....	0.0-9999KCAL
※Одометр (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※Пульс (PUL).....	0, 40~240BPM

Функции кнопок:

Режим (MODE):

С помощью этой кнопки Вы можете выбрать и зафиксировать желаемую Вами функцию

※Установка (SET):

Позволяет перейти к установке данных для режимов Время (TIME), Дистанция (DISTANCE), Калории (CALORIES), Пульс (PULSE).

Обнуление/Сброс CLEAR(RESET):

С помощью этой кнопки Вы можете сбросить значение до нуля.

※Включить/Выключить (Старт/Стоп) ON/OFF(START/STOP):

Нажимая эту кнопку, Вы временно прекращаете поступление сигнала на компьютер.

Управление:

1. Автоматическое включение/выключение (ON/OFF)

- ◆ Система включается при нажатии любой кнопки или при начале занятий на тренажере
- ◆ Система выключается автоматически, если не заниматься на тренажере или не нажимать кнопки в течение приблизительно 4 минут.

2. Перегрузка/Обнуление

Компьютер может быть перегружен (обнулен) либо посредством смены батареек, либо нажатием кнопки MODE в течение 3 секунд.

3. Режим (MODE)

Чтобы выбрать режим SCAN (поочередное отображение на дисплее различных функций) или Блокировки (LOCK), если Вы не хотите отображение функций в режиме SCAN, нажмите кнопку MODE, когда курсор напротив желаемой функции, которая начинает мигать.

Функции:

- 1. Время (TIME):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на TIME. Общее время тренировки будет отображаться после начала тренировки.
- 2. Скорость (SPEED):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на SPEED. Будет отображаться текущая скорость
- 3. Дистанция (DISTANCE):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на DISTANCE. Будет отображаться пройденная дистанция во время каждой тренировки.
- 4. Калории (CALORIE):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на CALORIE. Количество израсходованных калорий будет отображаться после начала тренировки.
- 5. Одометр (ODOMETER)(если имеется):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на ODOMETER. Будет отображаться общая аккумулялированная дистанция за все время тренировок

6. Пульс (PULSE) (если имеется): Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на PULSE. Пульс пользователя будет отображаться на дисплее в ударах/мин. Расположите обе Ваши ладони на обоих пульсосоъемниках и ожидайте в наиболее достоверный результат через 30 секунд.

SCAN: Автоматически отображает различные функции с интервалом 4 секунды

Батареи: Если качество отображения информации ухудшится, переустановите батареи