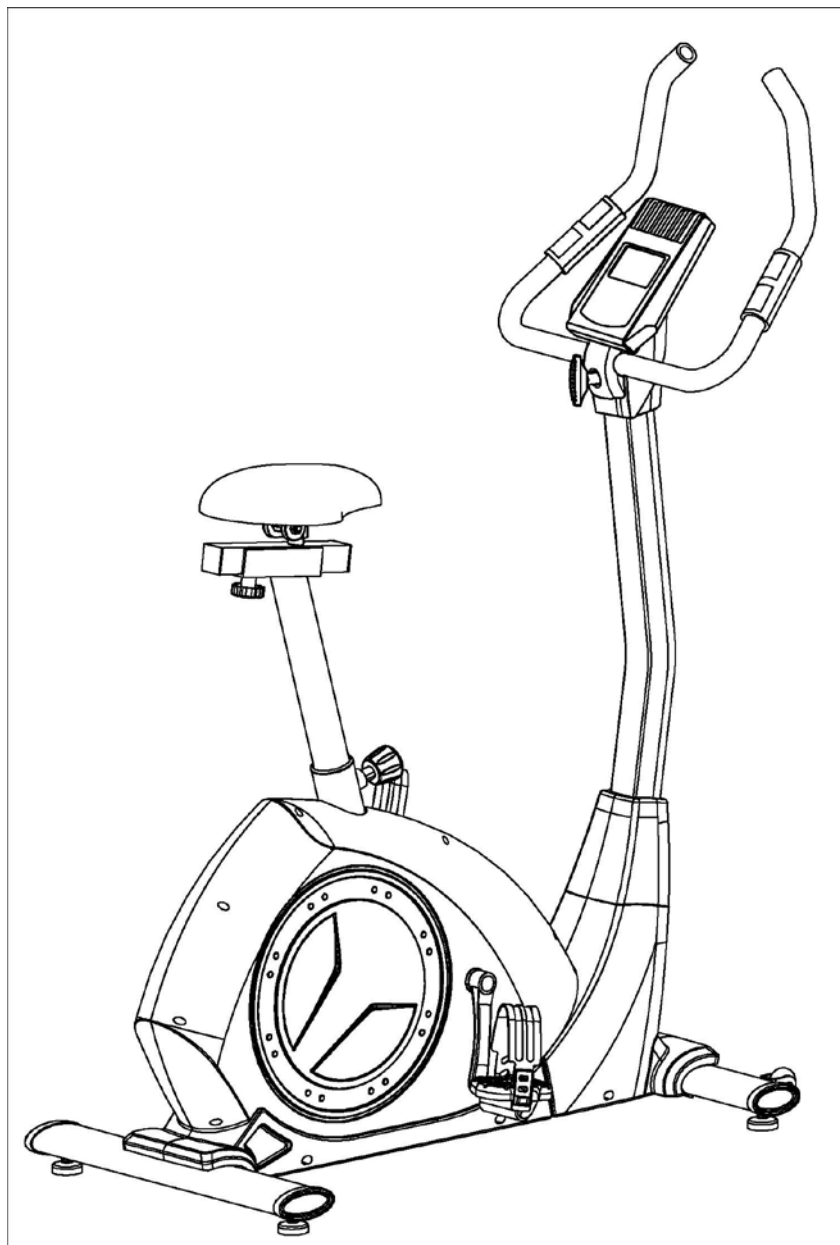


ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

ПОЛИМЕТРИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

инструкция по эксплуатации



ВАЖНО!

Пожалуйста, внимательно прочтите все инструкции перед началом пользования.

Сохраняйте данную инструкцию для использования в дальнейшем.

Некоторые детальные описания в данной инструкции могут иметь небольшие отличия от образца в натуральном виде, что не меняет кардинально функциональных особенностей.

Перед началом использования

Спасибо за то, что вы приобрели данный велотренажер! Для Вашей безопасности перед началом использования тренажера внимательно прочтите всю инструкцию.

Перед сборкой достаньте из коробки все запчасти и проверьте их наличие согласно списка. При сборке руководствуйтесь инструкциями и схемами.

Меры предосторожности

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ. ПОЖАЛУЙСТА, СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ ОПИСАННЫМ НИЖЕ.

- 01- Проверьте все болты, узлы и другие соединения до начала пользования тренажером в первый раз для того, чтобы убедиться, что он безопасен.
- 02- Установите тренажер в сухом помещении и берегите от воды и влаги.
- 03- Для того, чтобы избежать вибрации, постелите под тренажер специальный резиновый коврик.
- 04- Перед началом тренировки отодвиньте все предметы в радиусе 2-х метров от тренажера.
- 05- Не используйте агрессивные чистящие средства для мытья тренажера. Используйте только специальные вложенные инструменты или свои подходящие инструменты для сборки или ремонта тренажера, его частей. Вытирайте капли воды, пота сразу после попадания на тренажер сухой тряпкой.
- 06- Неправильные, слишком интенсивные тренировки могут плохо сказаться на вашем здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, который посоветует вам максимальные разрешенные значения показателей (пульса, времени, мощности и т.д.) для тренировок. Данный тренажер не предназначается для терапевтических целей.
- 07- Используйте тренажер только в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для ремонта тренажера.
- 08- На тренажере может заниматься только 1 человек.
- 09- Для тренировки надевайте специальную спортивную одежду и обувь, подходящую для занятий фитнесом.
- 10- Если в ходе тренировки вы почувствовали себя плохо, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- 11- Дети, инвалиды и пожилые люди могут пользоваться тренажером только в присутствии другого дееспособного человека.
- 12- Мощность тренажера растет с увеличением скорости или силы торможения. Тренажер оборудован регулятором, который может регулировать сопротивление. Уменьшить сопротивление регулятора можно установив его значение на отметке 1. Увеличить сопротивление регулятора можно установив его значение на отметке 8.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧЕМ. ОСОБЕННО ВАЖНО СДЕЛАТЬ ЭТО ЛИЦАМ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ЛИЦА, ИМЕЮЩИМ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕД

НАЧАЛОМ ТЕРНИРОВОК

Сохраняйте инструкцию. / Максимальный вес пользователя: 120KG

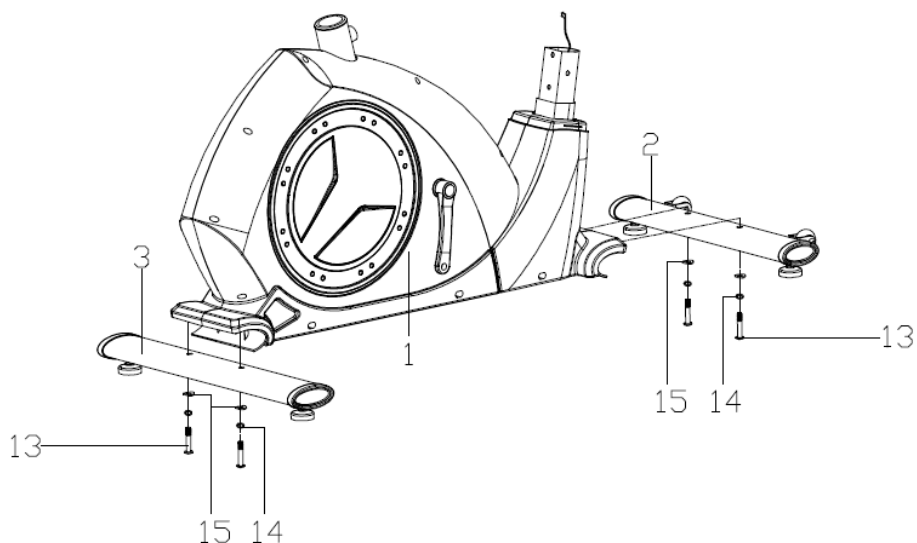
Подготовка: Перед сборкой проверьте, чтобы вокруг вас было достаточно свободного пространства, проверьте, все ли необходимые детали и инструменты у вас есть.

Во избежание травм данный тренажер желательно собирать вдвоем.

Инструкция по сборке

Шаг 1

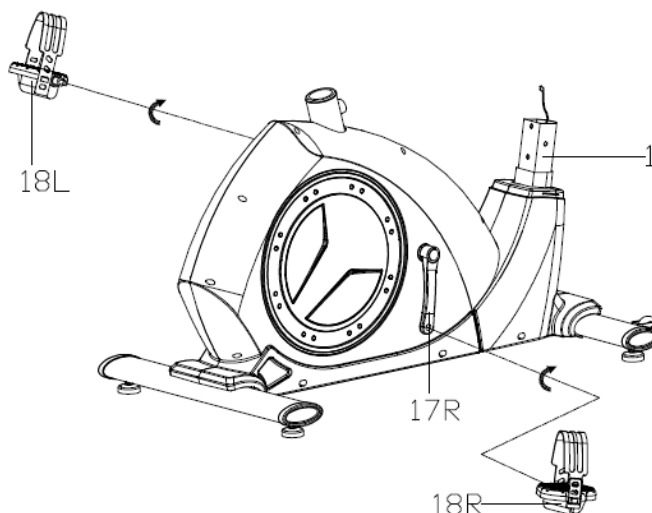
Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к раме (1) при помощи болтов (13), шайб (14, 15), как показано.



Шаг 2

Прикрутите педали (12L/R) к рукояткам (18L/R). Обратите внимание на позицию пользователя при сидении. **(Перед началом занятий всегда проверяйте, хорошо ли затянуты педали.)**

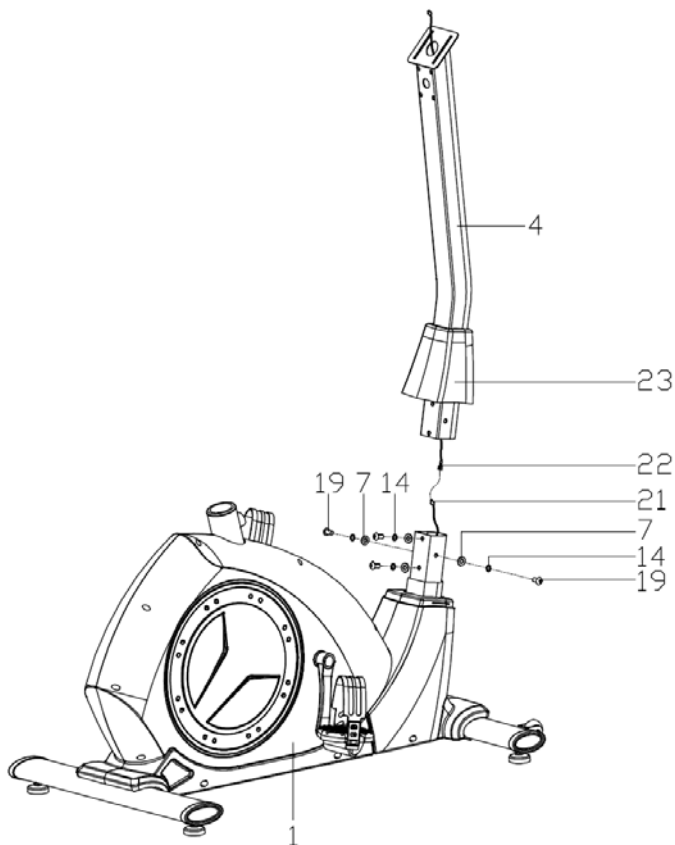
Обратите внимание: Каждая из педалей промаркирована L ДЛЯ ЛЕВОЙ и R ДЛЯ ПРАВОЙ. Затягивайте левую педаль против часовой стрелки, а правую по часовой.



Шаг 3

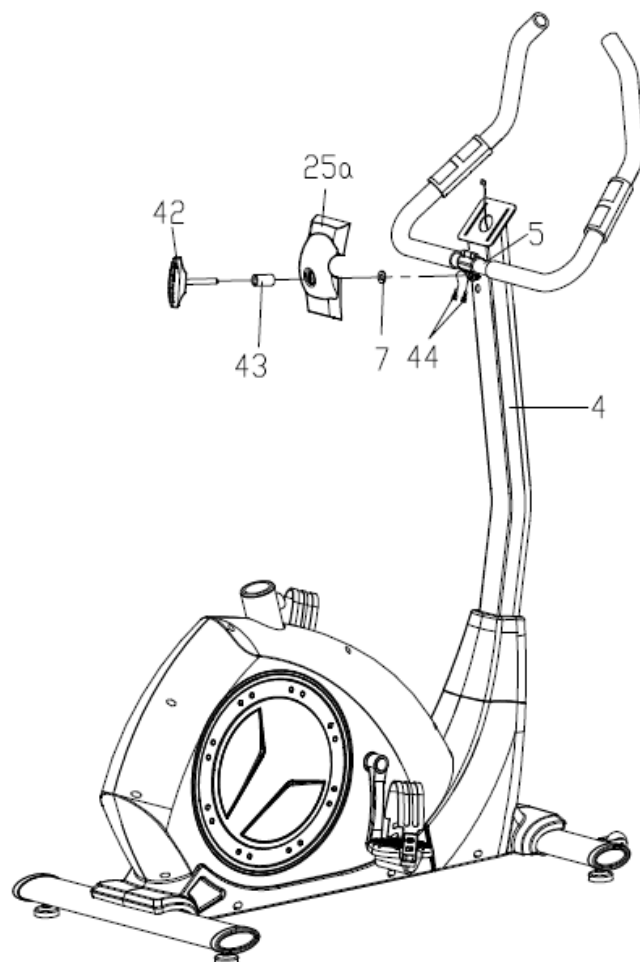
А: Наденьте цилиндрическую защиту (23) на стойку руля (4) и затем соедините нижнюю часть провода датчика (21) с верхней (22).

В: Прикрепите стойку руля (4) к раме (1) болтами (15), пружинными шайбами (14) и плоскими шайбами (7). В конце опустите защиту (23) так, чтобы она встала на место.



Шаг 4

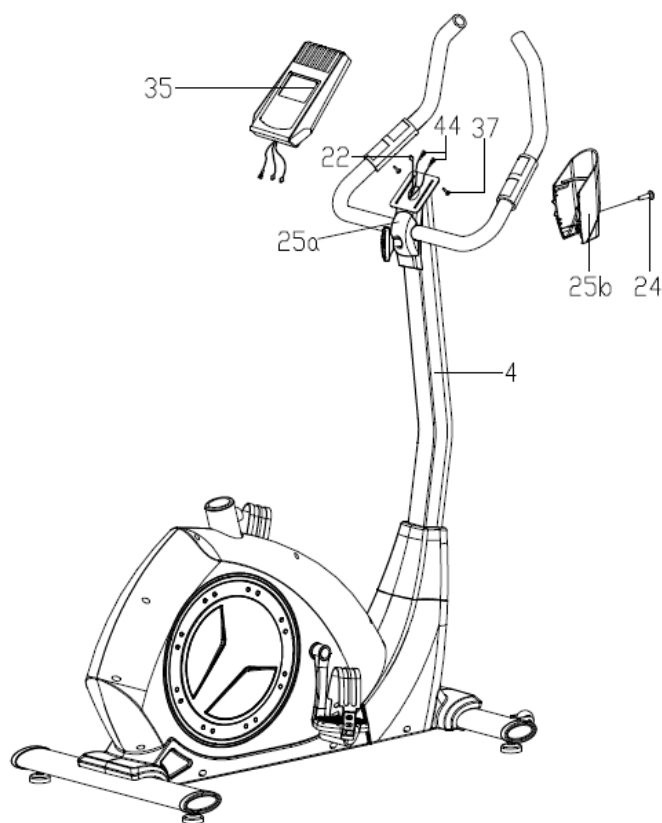
Протяните провод датчика (26) через отверстие в стойке руля (4), оставляя его наверху, прикрепите руль (5) к стойке (4) при помощи Т-образного болта (42), прокладки, заглушки (25а) и плоской шайбы (7).



Шаг 5

А: Соедините провод сенсора (22), с проводом ручного сенсора (26) и провода из компьютера (35). Закрепите консоль (35) на стойке руля (4) винтами (37);

В: Закройте заглушку (25b) на рулевой стойке (4), и закрутите винтами (24).



Шаг 6

А: Прикрепите зажим сиденья (39) к сиденью (34) плоскими шайбами (40) и гайками (41);

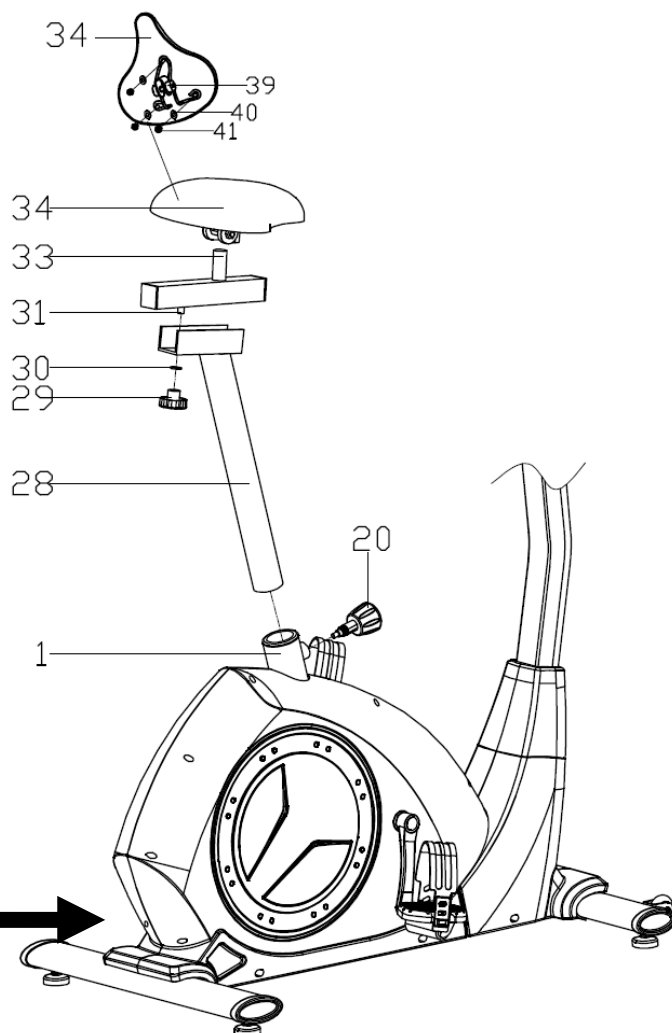
В: Зафиксируйте сиденье (34) на держателе (33);

С: Зафиксируйте держатель (33) на стойке (28) гайкой (29) с плоской шайбой (30);

Д: Вставьте стойку сиденья (28) в раму (1), выбрав нужную высоту, зафиксируйте винтом (20).

Внимание: Проверьте, чтобы сиденье (34) было хорошо зафиксировано, перед началом занятий.

БЛОК ПИТАНИЯ ПОДКЛЮЧАЕТСЯ К ТРЕНАЖЕРУ ЗДЕСЬ



Разминка и Заминка

Любая тренировочная программа состоит из разминки, аэробной нагрузки, и заминки. Выполняйте определенную программу тренировок 2-3 раза в неделю, отдыхая 1 день между ними. После нескольких месяцев регулярных тренировок Вы можете, повысив свою выносливость, перейти к тренировкам 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

Разминайтесь 2-5 мин перед силовой тренировкой или аэробными нагрузками. Это поможет Вам подготовиться к основной части тренировки и избежать травм. Выполняйте упражнения, которые увеличат частоту ваших сердечных сокращений и разогреют ваши мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, упражнения со скакалкой, и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Растяжка пока ваши мышцы разогреты после разминки, а также после ваших силовых или аэробных нагрузок – очень важна. В это время мышцы гораздо легче растянуть из-за повышенной температуры тела, что значительно снижает риск получения травм. Растяжку нужно проводить в течение 15-30мин.

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

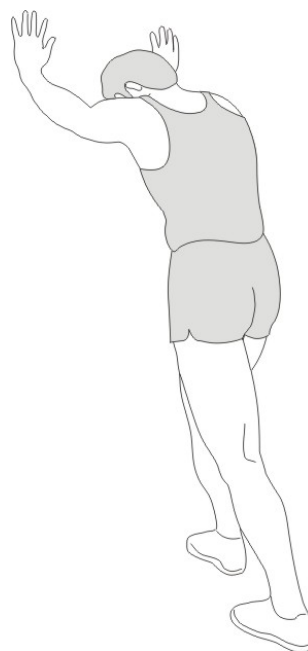
Внимательно следите за состоянием своего здоровья до, во время и после тренировки.



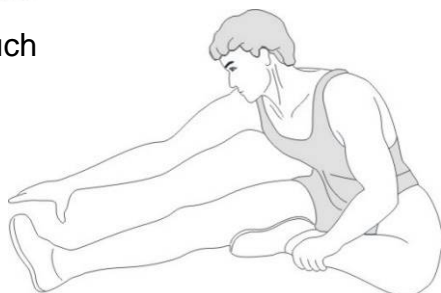
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



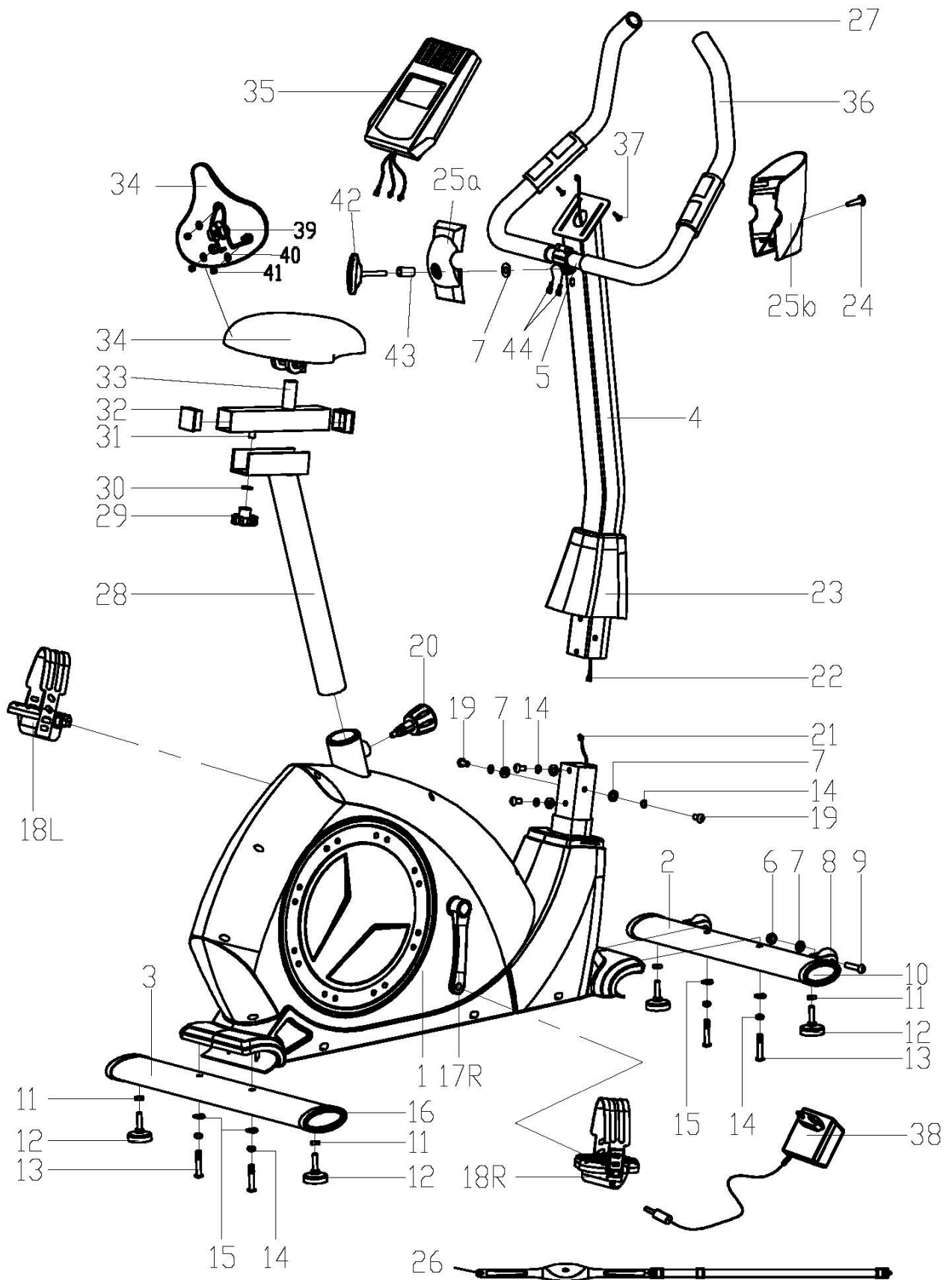
Side Stretch

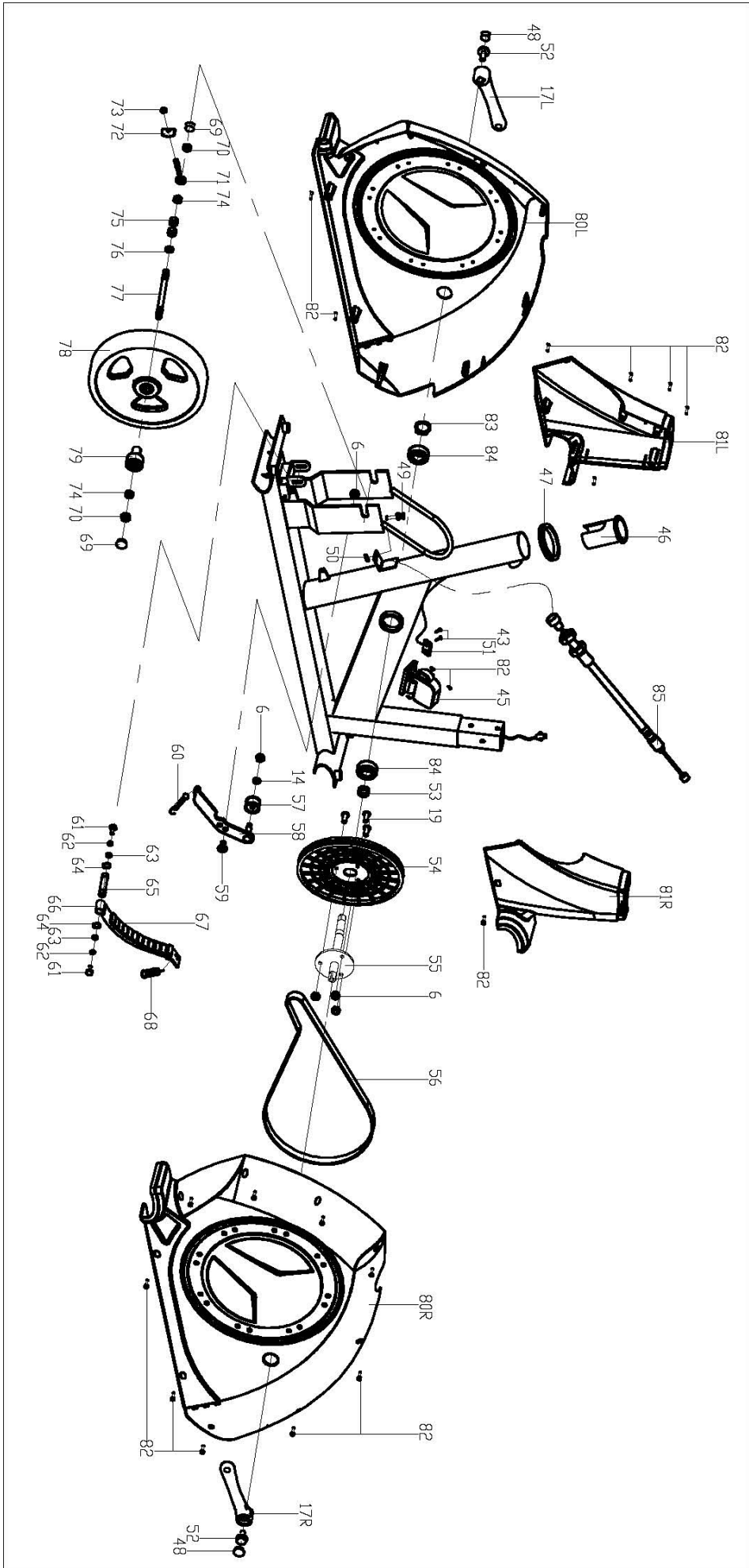
Hamstring Stretch

ЗАМИНКА

Цель заминки – вернуть ваше тело в нормальное состояние, отдых после каждой из фаз нагрузок. Правильная заминка снижает частоту сердечных сокращений.

Схема сборки





Лист запчастей

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	Рама	1	44	Провод	1
2	Передний стабилизатор	1	45	Мотор	1
3	Задний стабилизатор	1	46	Втулка стойки сиденья	1
4	Рулевая стойка	1	47	Кольцо	1
5	Руль	1	48	Крышки	2
6	Гайки М8	7	49	Болт	1
7	Плоские шайбы	7	50	Гайки	2
8	Ролики	2	51	Подшипник	1
9	Болты М8х40хL12	2	52	Болты	2
10	Овальная заглушка #1	2	53	Осевая прокладка	1
11	Гайки М10	4	54	Шкив	1
12	Ножки	4	55	Осевой рычаг	1
13	Боты М8хL58	4	56	Ремень	1
14	Пружинные шайбы D8	9	57	Колесо	1
15	Шайбы d8x2xФ25xR39	4	58	Кронштейн колеса	1
16	Овальная заглушка #2	2	59	Болт	1
17L/R	Коленные рычаги	По 1	60	Пружина напряжения #1	1
18L/R	Педали	По 1	61	Болты	2
19	Болты М8х15	7	62	Пружинные шайбы	2
20	Ручка регулировки сиденья	1	63	Плоские шайбы	2
21	Нижняя часть провода	1	64	Шайбы	2
22	Верхняя часть провода	1	65	Ось магнитной доски	1
23	Защита	1	66	Магнитная доска	1
24	Винт ST4.2x18	1	67	Квадратный магнит	10
25a/b	Заглушки	По 1	68	Пружина напряжения #2	1
26	Провод датчика	1	69	Заглушки	2
27	Заглушки	2	70	Гайки	2
28	Стойка сиденья	1	71	Болт	1
29	Гайка	1	72	U-образная шайба	1
30	Плоская шайба D10xФ25x2	1	73	Гайка	1
31	U-образный кронштейн	1	74	Конические гайки	2
32	Квадратная заглушка	2	75	Прокладки	2
33	Держатель сиденья	1	76	Коническая прокладка	1
34	Сиденье	1	77	Ось маховика	1
35	Компьютер	1	78	Маховик	1
36	Ручки	2	79	Малый ременной ролик	1
37	Винт	2	80L/R	Обшивка	По 1
38	Адаптер	1	81L/R	Обшивка	По 1
39	Зажим сиденья	1	82	Крестовидные винты	17
40	Плоские шайбы	3	83	Пружинная шайба	1
41	Гайки	3	84	Подшипник	2
42	T-образный винт	1	85	Кабель датчика	1
43	Прокладка	1		напряжения	

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Индикация

На дисплее отображается следующая информация: скорость в км/ч (km/h) / Пульс, Time – Время, Dist – Расстояние (км), CAL – расход калорий, WATT – мощность, Manual – выбрана программа, Level – уровень нагрузки.

Кнопки

Up – вверх или увеличить.

Down – вниз или уменьшить.

Enter – ввод, меню.

Recovery – режим восстановления после тренировки.

ST./ST. – Старт/Стоп

ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ

В режиме «Стоп», нажимая кнопку Enter, можно настроить параметры для тренировки.

1. Тренировка по времени/расстоянию/расходу калорий

Нажимая на Enter сделайте активным меню Time (Время) или Dist (Расстояние), CAL (Калории), кнопками up/down установите нужное значение, нажмите St./St. (Старт). Можно установить несколько значений и потом нажать старт.

2. Тренировка по программам

В режиме «Стоп», нажимая кнопку Enter, активизируем Manual. Кнопками up/down выбираем программу: P1, ..., P10, WATT, 55% H.R., 75% H.R., 90% H.R., TGT H.R., Custom 1, ..., Custom 4, Body Fat. Слева при выборе будет отображаться динамика изменения нагрузки в ходе программы. После того, как вы остановились на одной из программ, нажмите Enter, установите время тренировки, и нажмите St./St. (Старт). Программы H.R. используются для тренировки выносливости, Custom программы, которые можно создать самостоятельно.

3. Body fat

Данная программа используется в состоянии покоя для оценки количества жировой ткани в организме человека. При выборе программы Body Fat нажмите St./St. (Старт), введите по порядку кнопками up/down: height (рост), weight (вес), age (возраст), sex (пол). После чего компьютер рассчитает показатели количества жировой ткани в %.

4. Recovery

После тренировки используйте данную программу для восстановления