

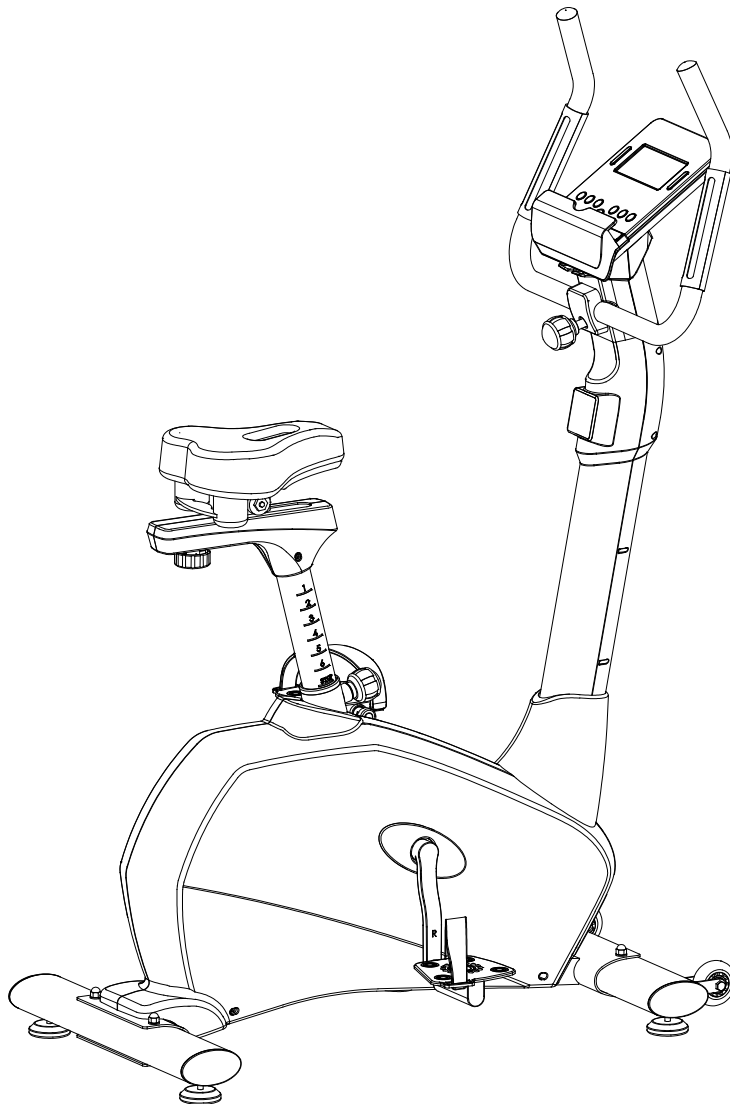


ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: В255Р

Серия (тип): В

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Уважаемый клиент,

Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве. Вы найдете всю важную информацию о безопасности вашего велотренажера.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

- 1、 Не подпускайте детей и домашних животных к велотренажеру. НЕ оставляйте без присмотра детей в одном помещении с тренажером.
- 2、 Инвалиды или люди с ограниченными возможностями должны использовать тренажер в присутствии квалифицированного медицинского работника или врача.
- 3、 Если пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди или другие нетипичные симптомы, немедленно прекратите тренировку. НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
- 4、 Перед началом тренировок уберите все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера. НЕ располагайте какие-либо острые предметы вокруг велотренажера.
- 5、 Расположите тренажер на чистой ровной поверхности вдали от воды и влаги. Подложите коврик под тренажер, чтобы обеспечить ему устойчивость и защитить пол.
- 6、 Используйте велотренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать аксессуары, не рекомендованные производителем.
- 7、 Собирайте тренажер в точности как описано в руководстве.
- 8、 Проверьте все болты и другие соединительные узлы перед использованием тренажера в первый раз. Убедитесь, что тренажёр безопасен для использования.
- 9、 Проводите профилактический осмотр оборудования. Обращайте особое внимание на компоненты, которые наиболее подвержены износу, например, узлы соединения и колеса. Неисправные

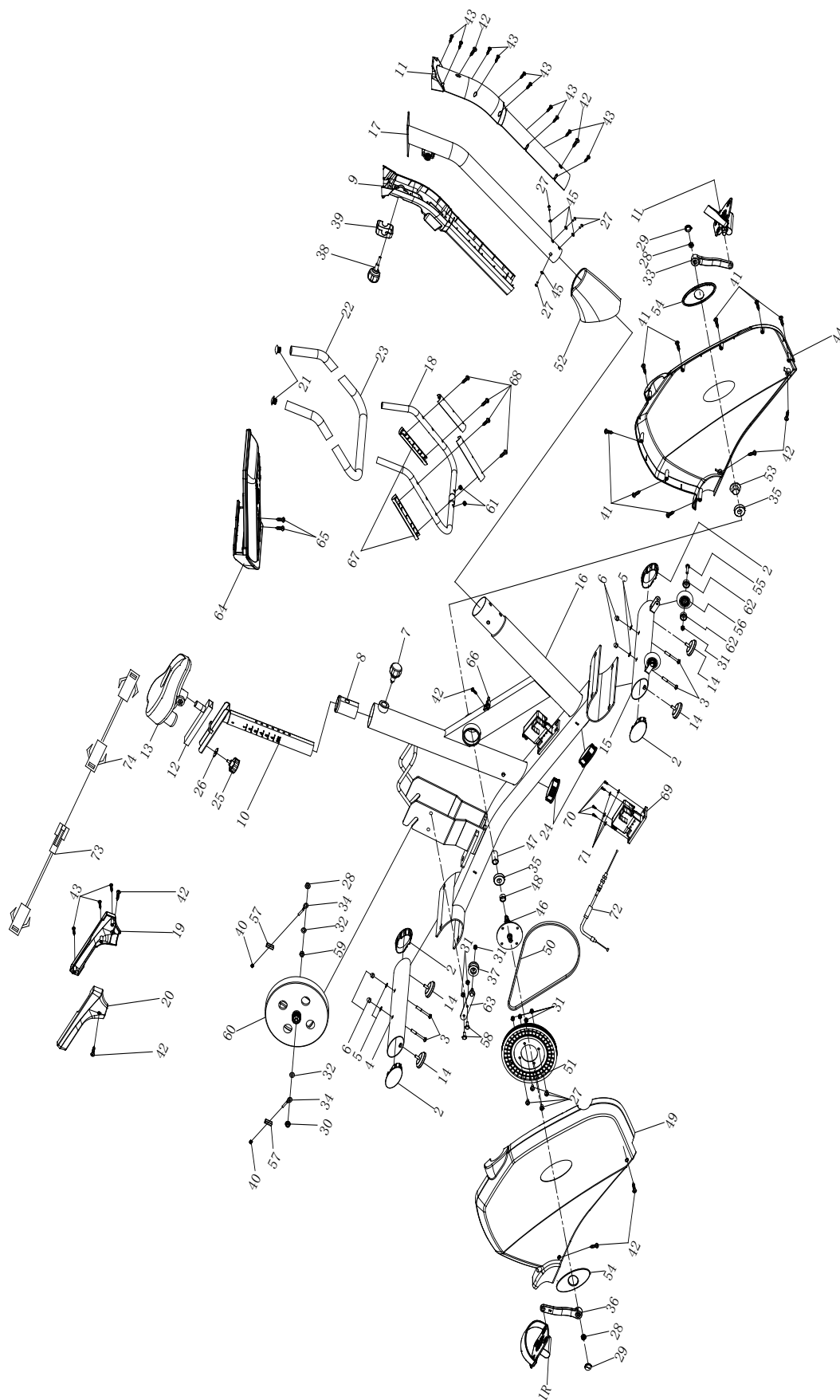
компоненты следует немедленно заменить. Только таким образом можно поддерживать уровень безопасности этого оборудования.

Пожалуйста, не используйте велотренажер, пока он не будет хорошо отремонтирован.

- 10、 НИКОГДА не используйте тренажер если он неисправен.
- 11、 Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- 12、 Не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажёра. Удаляйте капли влаги с тренажёра сразу после окончания тренировки.
- 13、 Всегда надевайте подходящую одежду для тренировок.
Обувь для бега или тренинга подойдет для использования.
- 14、 Перед тренировкой всегда необходимо разминаться.
- 15、 Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен рукояткой регулировки, с помощью которой можно изменять сопротивление.
- 16、 Максимальный вес пользователя: 135 кг.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ УЩЕРБ ИМУЩЕСТВО ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И ДЕТАЛИ:



№	Наименование	Кол-во	Спецификация
1	Педаль	1	JD-45A(9/16")
2	Заглушка 1	4	100*55*2.0
3	Транспортировочный болт	4	GB/T 12-1988 M8*70
4	Задний стабилизатор	1	сварка
5	Плоская шайба	4	φ8
6	Куполообразная гайка	4	GB/T802-1988 M8(H=16mm)
7	Эластичная рукоятка с круглой головкой	1	Ф50*82(M16*1.5)
8	Пластиковый хомут	1	φ50D
9	Передняя накладка стойки	1	700*150*140
10	Вертикальная стойка седла	1	сварка
11	Задняя накладка стойки	1	700*140*140
12	Стойка седла	1	сварка
13	Седло	1	DD-004
14	Стопор	4	φ52*39 (M8)
15	Передний стабилизатор	1	сварка
16	Основная рама	1	сварка
17	Стойка	1	сварка
18	Руль	1	φ25*1,5
19	Декоративная накладка левой прокладки	1	300*105*34
20	Декоративная накладка правой прокладки седла	1	300*105*32
21	Заглушка	2	φ31*22
22	Вспененная накладка	2	φ30*φ20*315
23	Вспененная накладка	2	φ30*φ20*315
24	Заглушка 1	2	φ60*1,5
25	Фиксирующая рукоятка	1	PE+Q235/φ52*47 (M8*15)
26	Плоская шайба 1	1	φ32*φ8.2*2
27	Болт	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Гайка фиксации 1	3	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Заглушка кривошипа	2	φ32*7.5
30	Гайка	1	GB/T 6173-2000 M10*1.25 H=5
31	Контргайка	9	GB/T 889.1-2000 M8
32	Плоская шайба 2	2	GB/T 95-2002 10
33	Левый кривошип	1	170*15
34	Болт фиксации	2	M6*56
35	Подшипник	2	6004ZZ
36	Правый кривошип	1	170*15
37	Пластиковый маховик	1	6000Z
38	Болт с шарообразной головкой	1	Ф57*106.5
39	Декоративная армированная накладка	1	71*60*25
40	Контргайка	2	GB/T 889.1-2000 M6
№	Наименование	Кол-во	Спецификация

41	Винт 1	8	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Винт 2	9	GB/T 15856.1*2002 ST4.2X19
43	Винт 3	13	GB/T 15856.1*2002 ST2.9*9.5
44	Внешний кожух цепи	1	820*512*80
45	Плоская шайба 2	4	φ8
46	Ось	1	φ20*176
47	Длинная трубка фиксации	1	φ25*φ20.2*41.2
48	Короткая трубка фиксации	1	φ25*φ20.5*9
49	Внутренний кожух цепи	1	820*512*81
50	Ремень	1	5PJ40
51	Колесо натяжения	1	φ235*20
52	Нижняя декоративная накладка стойки	1	207*180*104
53	Гайка	1	M20*1.0
54	Защитный разъем	2	160*70*9
55	Болт	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Колесо	2	φ69*23
57	Малая удерживающая пластина	2	δ3
58	Болт 1	2	φ2*122
59	Гайка	1	GB/T 41-2000 M10*1.25
60	Биполярный внутренний магнитный контроллер	1	φ250*132,6кг
61	Заглушка 1	2	φ14*14
62	Подшипник	4	608ZZ
63	Натяжное колесо в сборе	1	сварка
64	Компьютер	1	SM2580-67
65	Болт 9	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66	Датчик	1	SR-202
67	Пульсометр	2	φ22
68	Болт 2	4	M3*10
69	Кабель-кабель привода	1	L=150
70	Болт 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
71	Плоская шайба 4	4	GB/T 95-2002 5
72	8-ступенчатый дифференциал	1	L=390
73	Кабель 1	1	L=950
74	Кабель 2	1	L=500

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА:

- 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 (выше в этой инструкции вы найдете сборочный чертеж со всеми деталями (отмеченными цифрами), из которых состоит этот тренажер.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

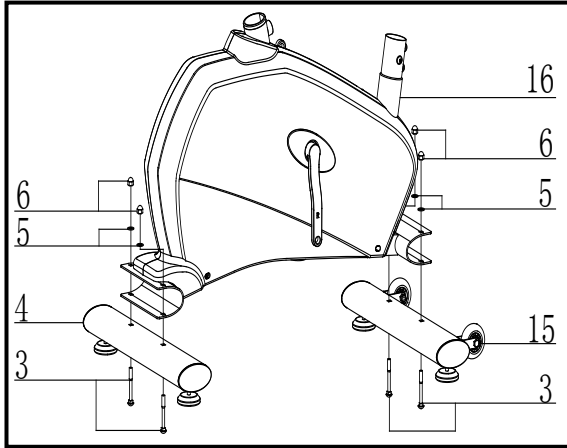


РИС.1

РИС.1:

Прикрепите передний стабилизатор (15) к основной раме (16) с помощью двух наборов из плоских шайб Ø8 (5), куполообразных гаек М8 (6) и транспортных болтов М8*70 (3).

Прикрепите задний стабилизатор (4) к основной раме (16) с помощью двух наборов из плоских шайб Ø8 (5), куполообразных гаек М8 (6) и транспортных болтов М8*70 (3).

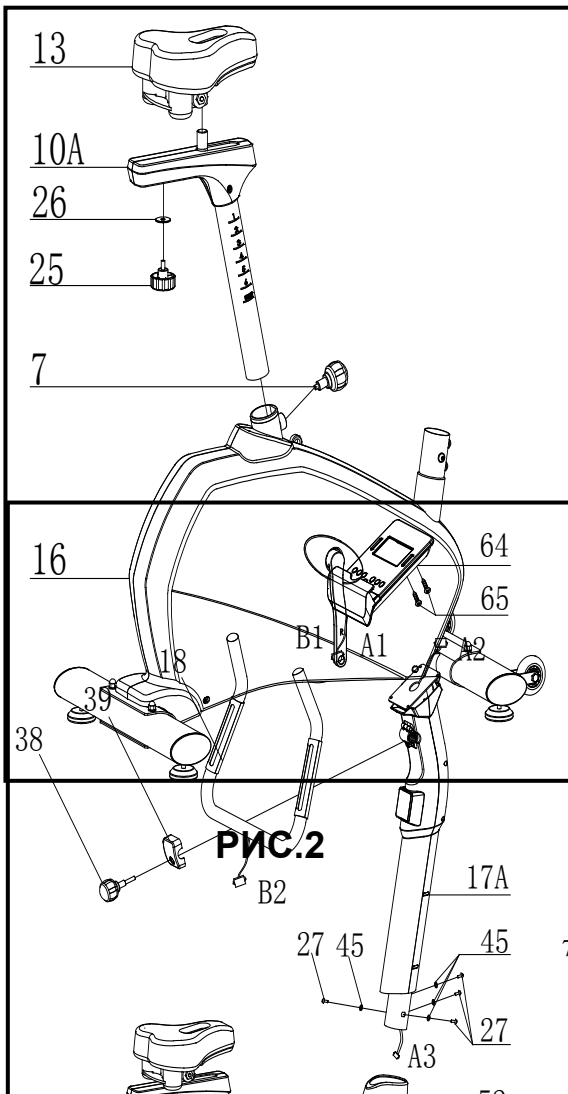


РИС.2

РИС.2:

Вставьте вертикальную стойку седла (10) в гнездо для стойки на основной раме (16). Затем зафиксируйте ее с помощью плоской шайбы (26) и L-образной рукоятки (25). Вам нужно будет ослабить резьбу L-образной рукоятки (7) и потянуть ее на себя, затем выбрать желаемую высоту. Отпустите рукоятку и снова затяните резьбу.

Закрепите седло (13) на стойке седла (10A), как показано, и затяните болты вокруг винтов под седлом.

Соедините кабель электронного табло а1 с сегментом кабеля а2! Электронное табло (64) крепится к стойке руля (17а) с помощью винта с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М5 * 10 (65), и наконечник соедините кабель пульсометра В1 и В2 вместе, закрепите руль (18) на стойке (17а) и наконечник закрепите

РИС.3

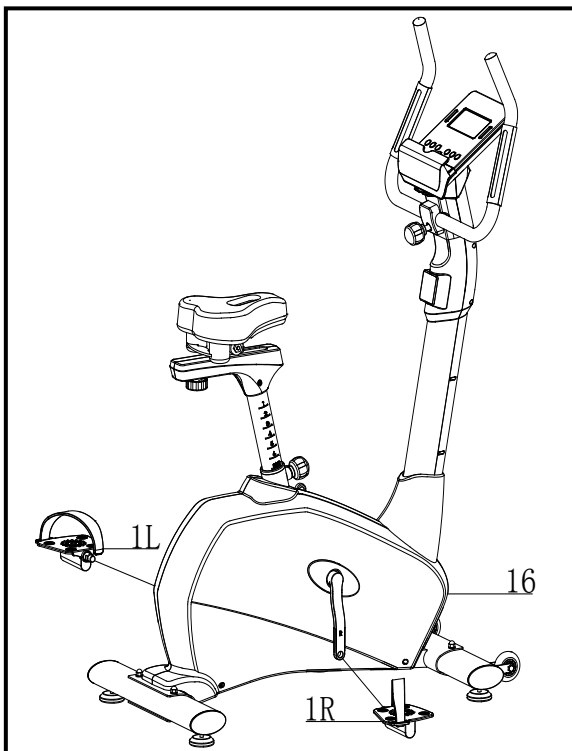


FIG.4

РИС.4:

ПЕДАЛИ (1L и 1R) промаркированы "L" и "R" – левая и правая соответственно.

Присоедините педали к соответствующим шатунам. Правый шатун находится справа, когда вы сидите на велотренажере.

Обратите внимание, что правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая педаль - против часовой стрелки.

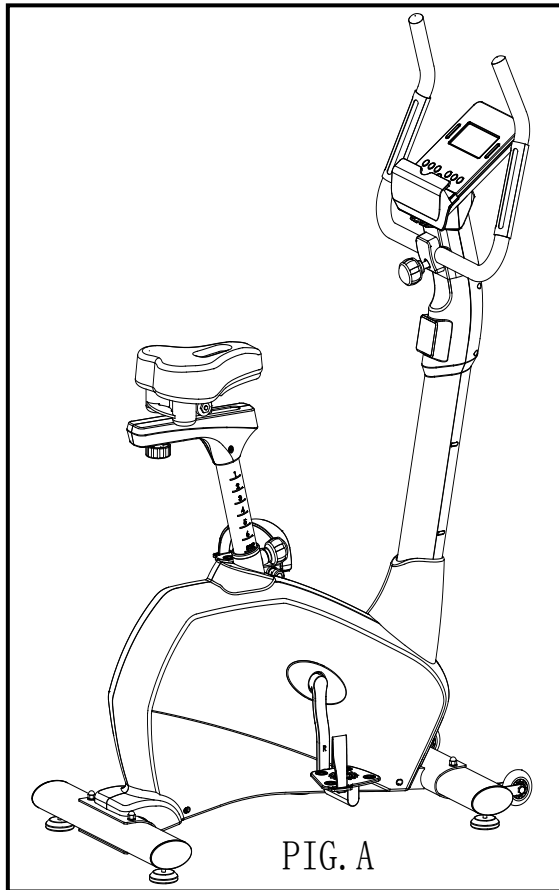


FIG. A

А.) После включения питания сопротивление регулируется электронным монитором.

РЕГУЛИРОВКА

- * Чтобы отрегулировать высоту седла, ослабьте пружинную рукоятку на штоке вертикальной стойки на основной раме и потяните ручку на себя. Установите вертикальный подседельный штифт на нужную высоту так, чтобы отверстия совпали, затем отпустите ручку и снова затяните ее.
- * Чтобы переместить седло вперед по направлению к рулю или назад от него, ослабьте регулировочную ручку и шайбу и потяните ручку на себя. Сдвиньте горизонтальный подседельный штифт в желаемое положение. Совместите отверстия и снова затяните регулировочную ручку.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗМИНКЕ

Использование **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА** дает вам несколько преимуществ: он улучшает вашу физическую форму, тонизирует мышцы и в сочетании с диетой, основанной на подсчете потребленных калорий, помогает вам похудеть.

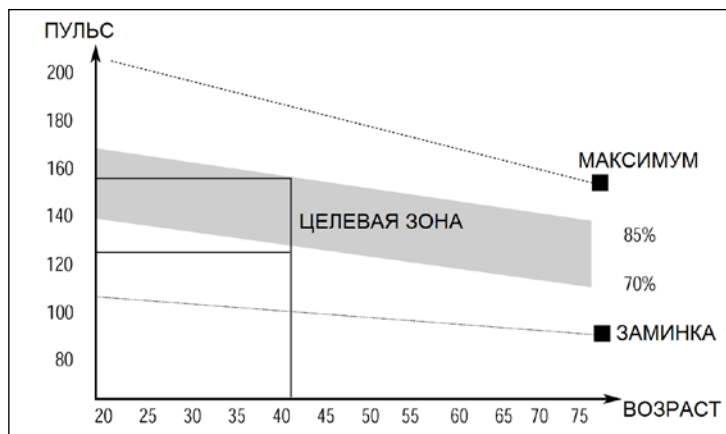
1.Растяжка

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**.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут для большинства людей.

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.

По мере того, как вы станете выносливее, у вас появится потребность тренироваться дольше и усерднее. Рекомендуется тренироваться как минимум три раза в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно в течение недели.

МЫШЕСНЫЙ ТОНУС

Чтобы привести мышцы в тонус во время тренировки на **ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ**, вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличивает нагрузку на мышцы ног, следовательно, вы не сможете тренироваться так долго, как хотели бы. Если вы пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно во время фаз разминки и заминки, но к концу фазы активной тренировки вы должны увеличивать сопротивление, чтобы увеличить нагрузку на ноги. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы частота пульса оставалась в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором при потере веса является количество прилагаемых вами усилий. Чем больше и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сжигаете. По сути, это то же самое, что и поддержание мышечного тонуса, разница в цели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет вращение педалей, низкое сопротивление облегчает. Для достижения наилучших результатов настройте сопротивление во время использования велотренажера.