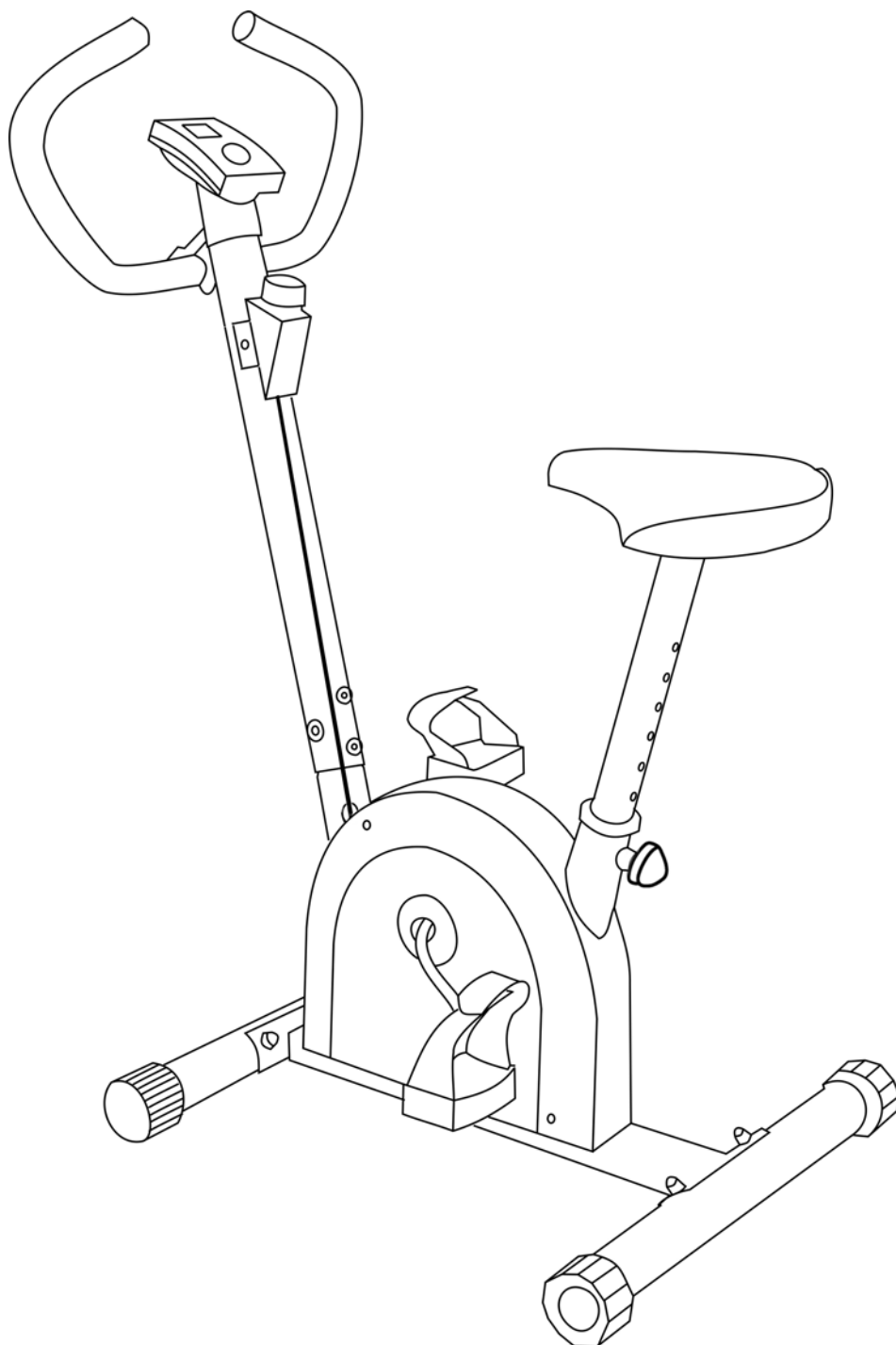


# 1310

## ВЕЛОТРЕНАЖЕР

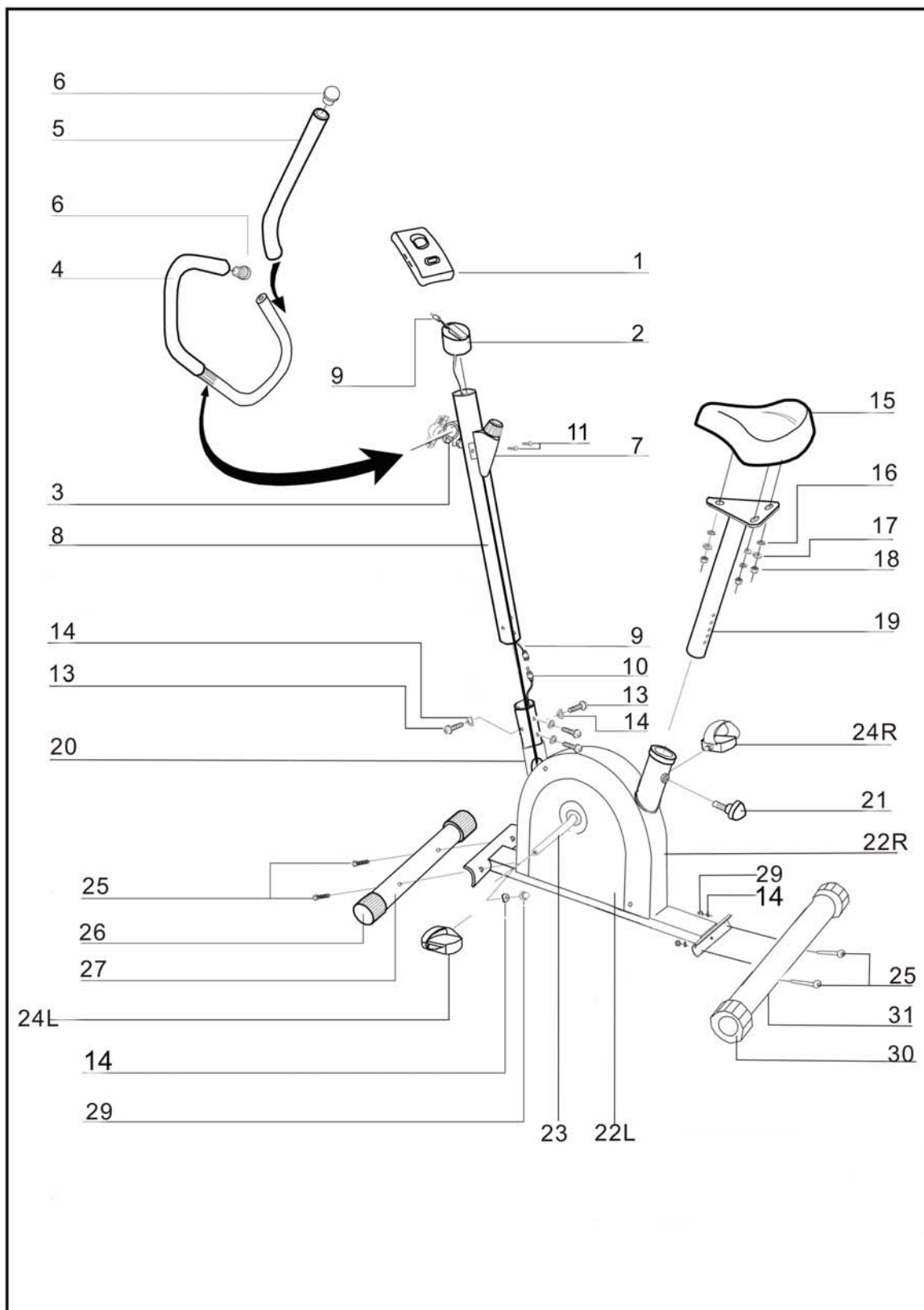


## ***Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!***

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100 кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

**ВНИМАНИЕ!!!** Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

# РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ





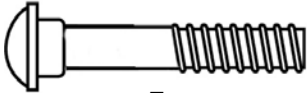
Гайка  
(M8)



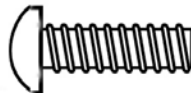
Гайка-заглушка  
(M8)



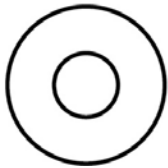
Винт  
(M5x12mmL)



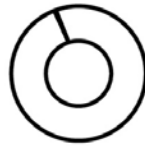
Болт  
(M8x60mmL)



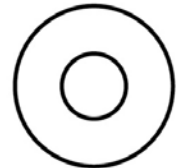
Болт  
(M8x16mmL)



Шайба  
( Ø20xØ 8.2x1.5t)



Пружинистая шайба  
M8

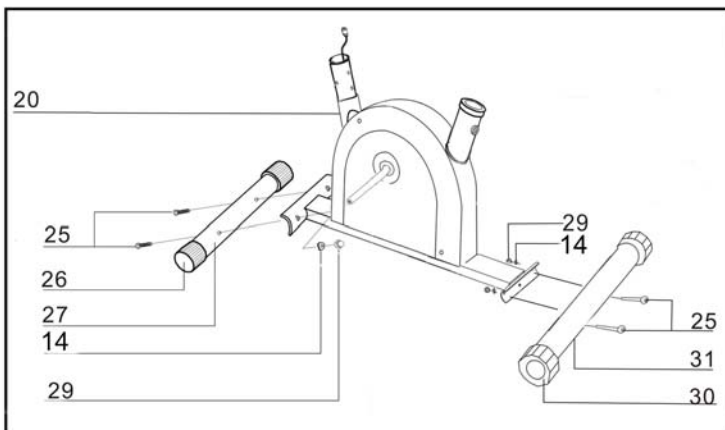


Шайба  
(Ø20xØ8.2x1.5t)

## СПИСОК ЧАСТЕЙ

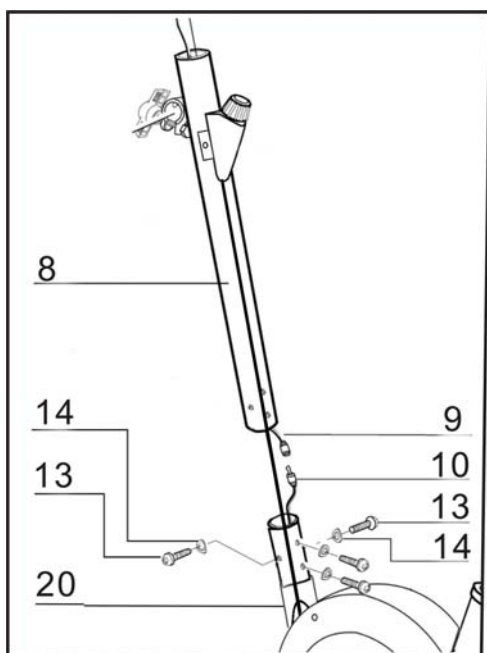
Описание		Кол-во	Описание		Кол-во
1	Компьютер	1	16	Шайба (M8)	3
2	Держатель компьютера	1	17	Пружинистая шайба (M8)	3
3	Фиксатор руля	1	18	Гайка (M8)	3
4	Руль	1	19	Стойка седла	1
5	Накладка на руль	2	20	Корпус	1
6	Заглушка для руля	2	21	Болт	1
7	Регулятор нагрузки	1	22	Крышка цепи	2
8	Передняя стойка	1	23	Рычаг педали	1
9	Верхний провод датчика	1	24	Педаль (Левая&Правая)	2
10	Нижний провод датчика	1	25	Болт (M8x60)	4
11	Болт (M5 x 12 мм)	2	26	Заглушка	2
12	Шайба (18 x 8 x 1.5t)	8	27	Передний стабилизатор	1
13	Болт (M8 x 16 мм)	4	28	Шайба (20x8.2x1.5T)	4
14	Шайба (20x8.2x1.5t)	4	29	Гайка-заглушка	4
15	Седло	1	30	Задний стабилизатор	1

## СБОРКА



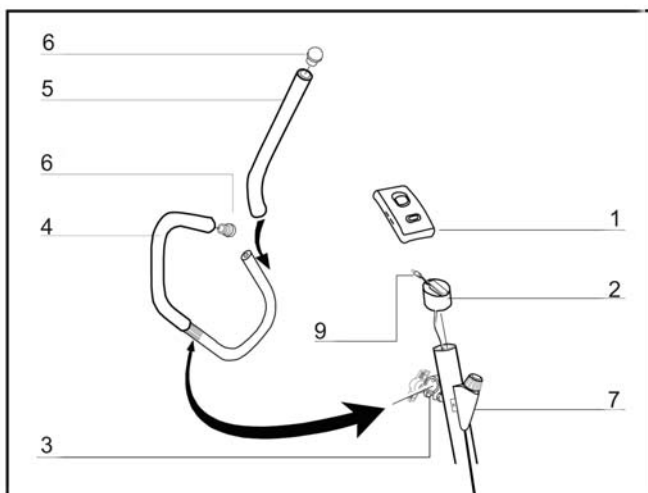
### ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (27) к корпусу (20) с помощью двух гаек-заглушек (29), шайб (14) и болтов (25). Прикрепите задний стабилизатор (30) к корпусу (20) с помощью двух болтов (25), гаек-заглушек (29) и шайб (14).



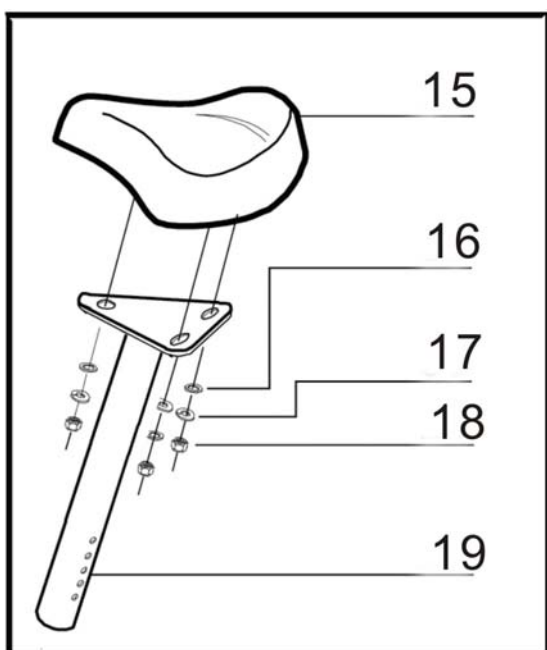
### ШАГ 2

Возьмите переднюю стойку (8) и соедините верхний провод (9) и нижний провод (10). Закрепите переднюю стойку с помощью четырех болтов (13) и шайб (14).



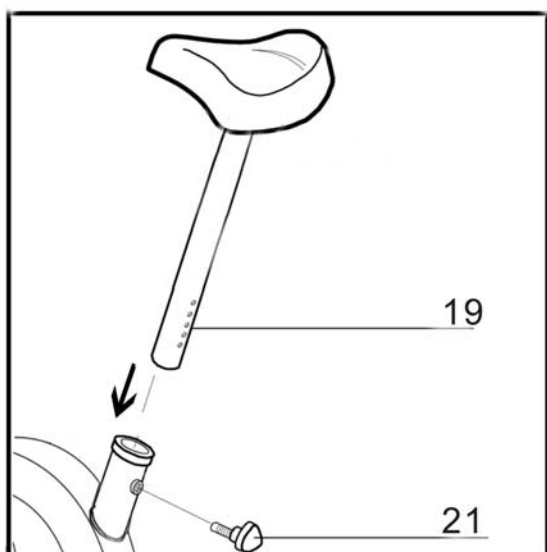
### ШАГ 3

Поверните фиксатор руля (3) против часовой стрелке и вставьте руль (4). Закрутите фиксатор. Смочите внутреннюю часть накладки мыльным раствором (5) и наденьте на руль. Затем вставьте заглушки (6) в концы руля.



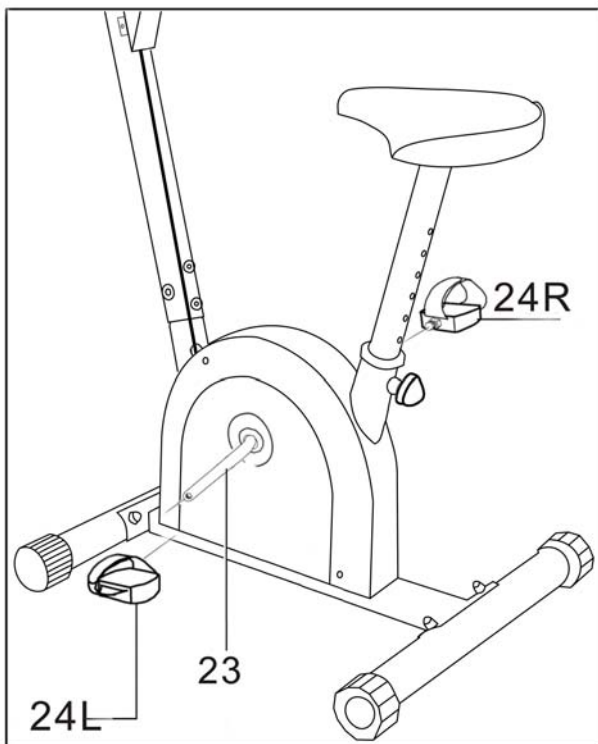
### ШАГ 4

Закрепите седло (15) на стойке (19) с помощью 4 шайб (16), пружинистых шайб (17) и гаек (18).



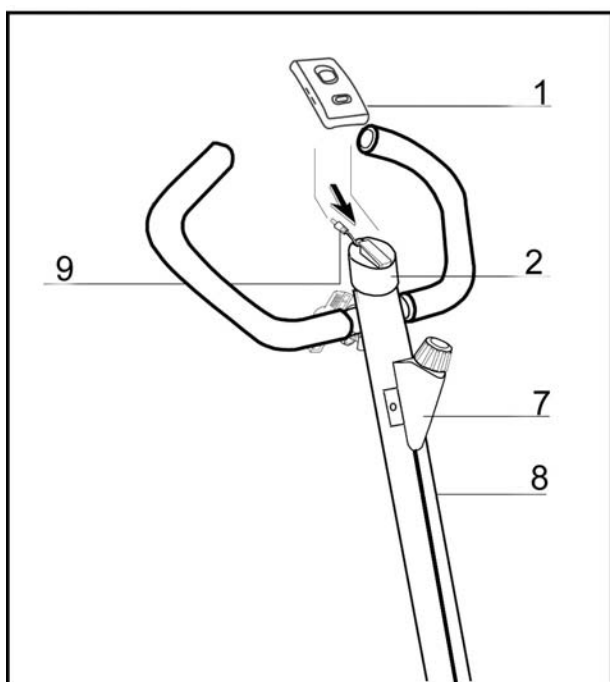
### ШАГ 5

Вставьте стойку седла (19) в ответное отверстие на корпусе (20) и совместите отверстия для получения нужной высоты (после сборки седла). Закрепите седло на нужной высоте регулятором (21).



### **ШАГ 6**

Прикрепите педали (24) к рычагам педалей (23). Крепко закрутите педали.



### **ШАГ 7**

Вставьте компьютер (1) в держатель (2).

## **ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ**

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

### **1. Этап разминки**

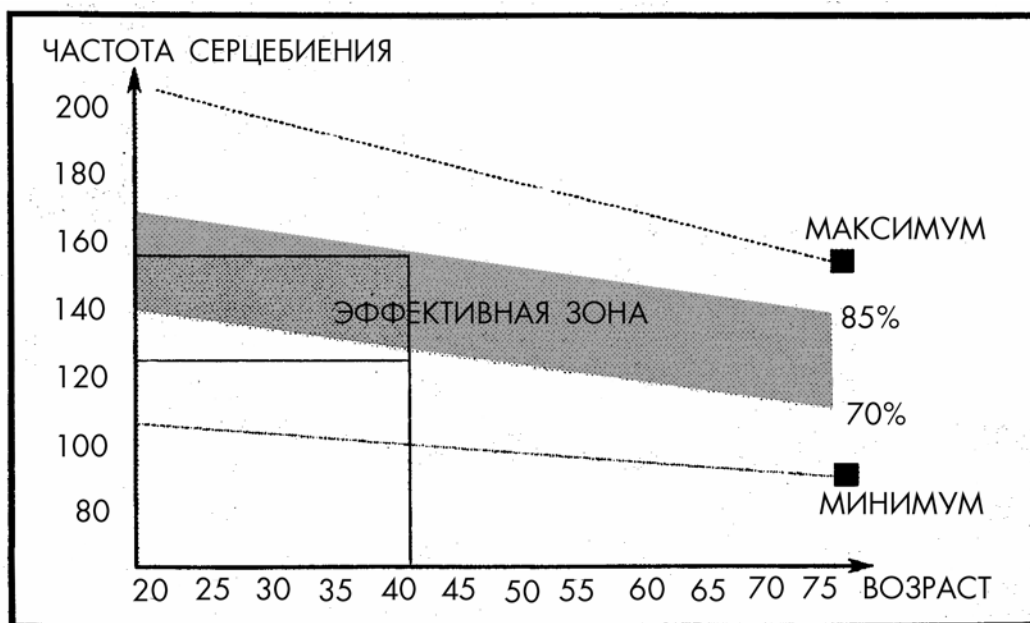
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



### **2. Этап упражнений**

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



### 3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

#### Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

#### Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.