

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР HG-BK8731

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве перед началом эксплуатации велотренажера. Сохраните данное руководство как источник справочной информации. Характеристики тренажера могут отличаться от изображенных на иллюстрациях и могут быть изменены без уведомления покупателя.

Меры предосторожности

- 1) Внимательно прочитайте инструкции и сделайте несколько упражнений для разминки перед использованием тренажера.
- 2) Этот вертикальный велотренажер предназначен занятий фитнесом и аэробикой в домашних условиях, для развития и поддержания функционирования сердечнососудистой системы.
- 3) Перед использованием убедитесь, что все детали не повреждены и хорошо закреплены. Расположите тренажер на ровной поверхности, желательно с покрытием (резиновый коврик или другое подходящее покрытие).
- 4) Для тренировок всегда надевайте специальную одежду и; не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера (педали).
- 5) Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом и составьте график тренировок. Это особенно важно для людей старше 35 лет или с наличием каких-либо проблем со здоровьем. Для того что бы достичь отличных результатов необходимо не только выполнять нужное количество упражнений, но и делать это каждый день
- 6) Перед тренировкой на тренажере обязательно выполните программу разминки для разогрева мышц, чтобы избежать возникновения травм мышц. См. Упражнения для разминки. Также необходимо выполнить программу для успокоения после тренировки.
- 7) Не допускайте детей и животных к тренажеру во время тренировки. Этот тренажер разработан для взрослых людей. Вокруг тренажера необходимо иметь не меньше 2 метров свободного пространства.
- 8) Не рекомендуется использовать тренажер за час до и после приема пищи.
- 9) Если вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вам следует немедленно прекратить занятия и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить.
- 10) Максимальный вес пользователя 130 кг.

Предупреждение: Несоблюдение вышеуказанных мер предосторожности может нанести вред вашему здоровью.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных деталей поставляется в отдельной упаковке, но некоторые из них были предварительно установлены в соответствующие детали. В этих случаях просто удалите и переустановите детали согласно инструкции.

Пожалуйста, уделите внимание отдельным этапам сборки, и запишите какое оборудование было установлено заранее

ПОДГОТОВКА: Перед началом сборки убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного места. Для сборки используйте только детали из комплекта. Перед началом сборки проверьте наличие всех необходимых деталей.

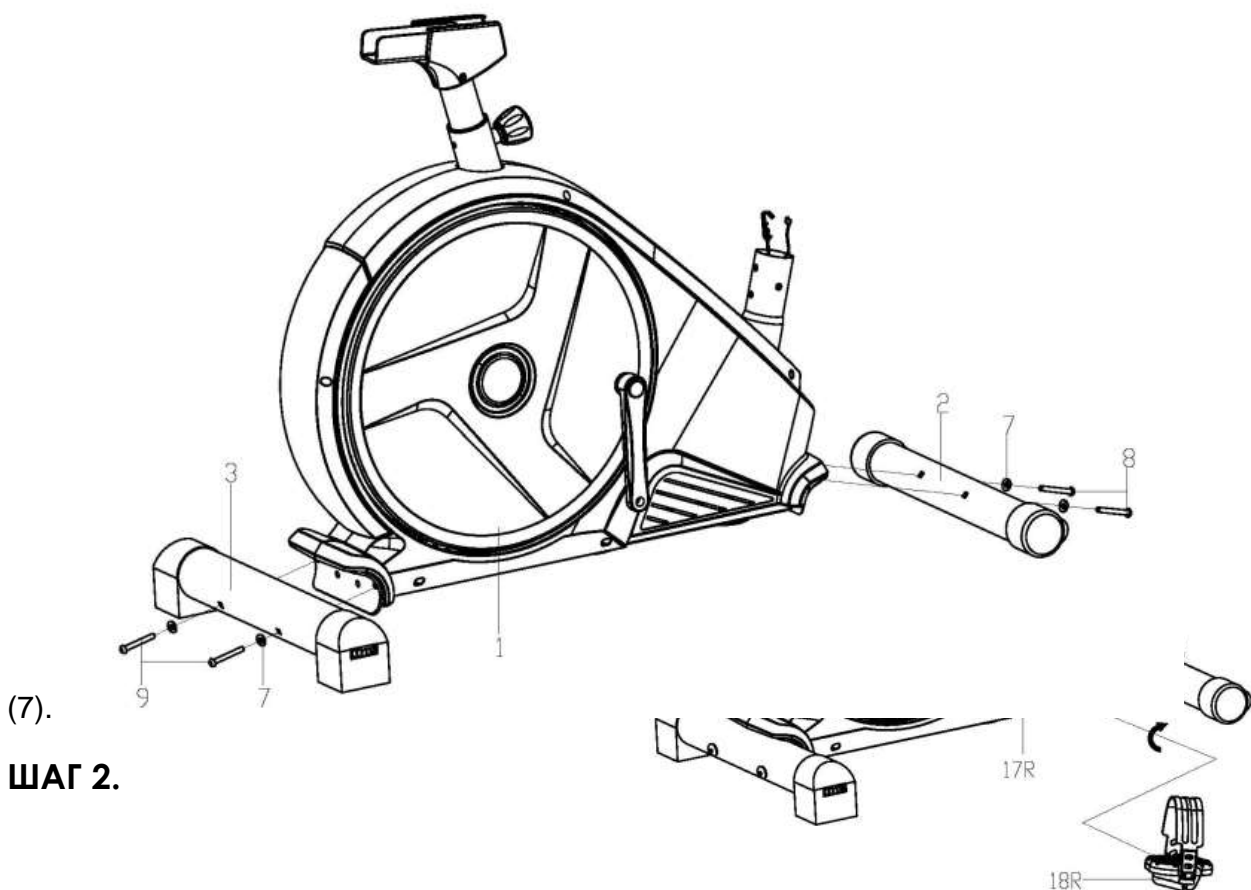
Настоятельно рекомендуем Вам собирать тренажер с одним или более помощниками во избежание получения травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

ШАГ 1.

Прикрепите переднюю нижнюю трубу (2) к главной раме (1) с помощью шестигранного болта (8) и дугообразной шайбы (7).

Прикрепите заднюю нижнюю трубу (3) к главной раме (1) с помощью шестигранного болта (9) и дугообразной шайбы



Прикрепите педаль (18L / R) к рукоятке (17L / R) соответственно с помощью гаечного ключа.

Примечание: затягивайте резьбу левой педали по часовой стрелке, а правой – против, как показано на рисунке.

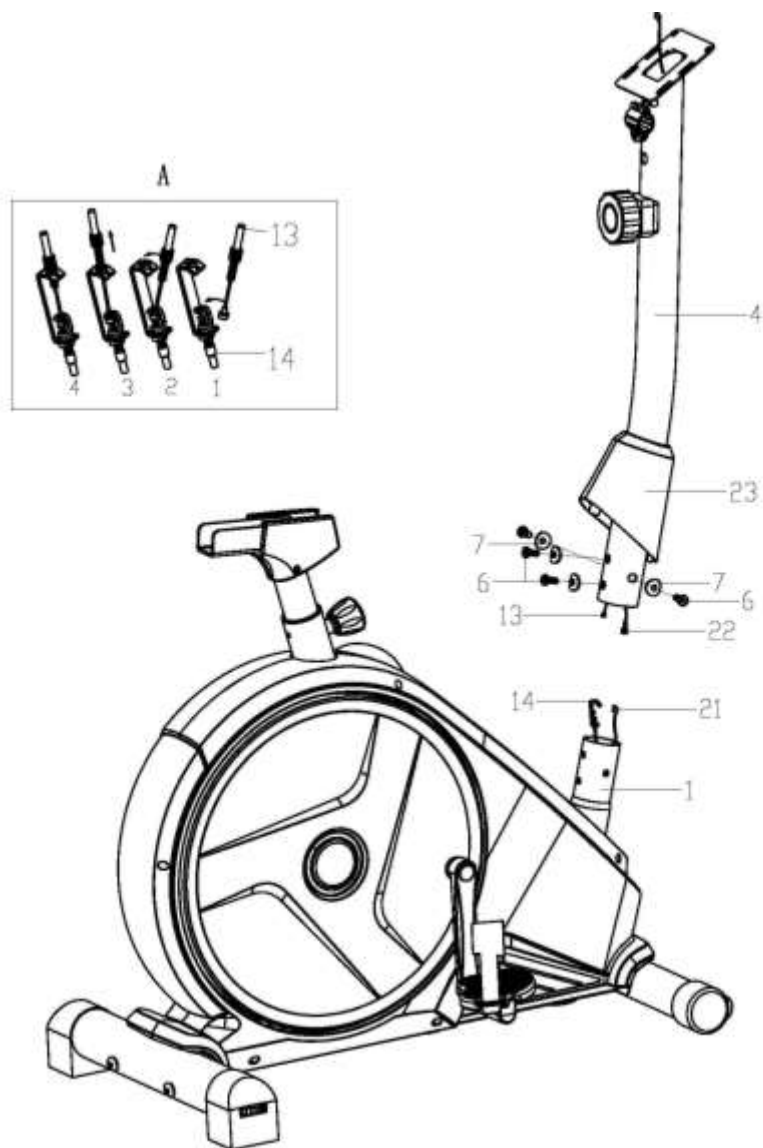
Убедитесь, что педали (18L / R) затянуты, иначе данный узел может выйти из строя.

ШАГ 3.

Установите крышку стойки руля (23) на стойку руля (4).

Правильно соедините провод датчика (22) с проводом (21) и правильно соедините натяжной кабель (14) с контроллером натяжения (13), как показано на рисунке А.

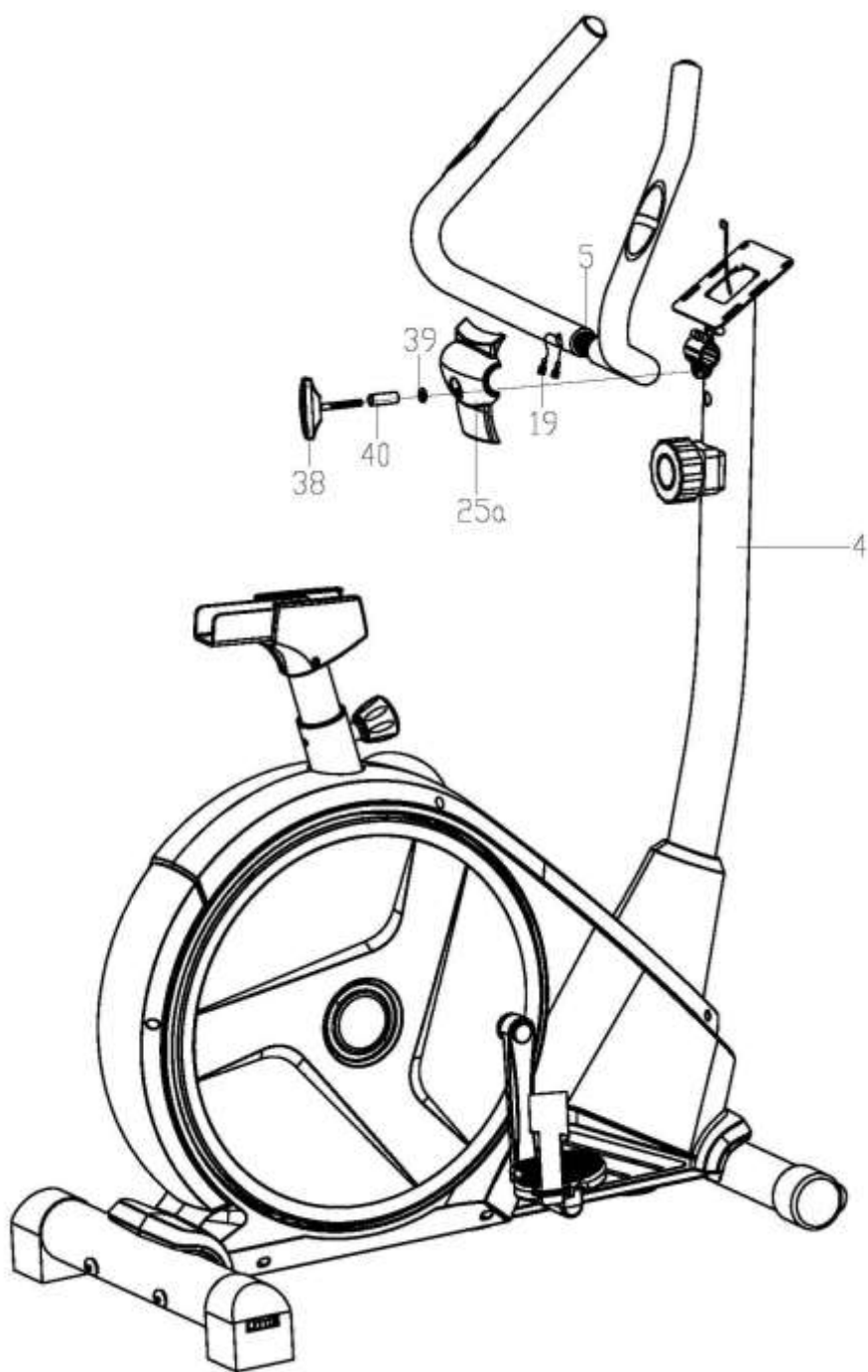
Прикрепите стойку руля (4) к основной раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранником (6) и дугообразных шайб (7). Затем сдвиньте крышку стойки руля (23) и установите ее на место.



ШАГ 4.

Проденьте провода пульсометра (19) через отверстие в стойке руля (4) и вытяните их из верхней части кронштейна компьютера.

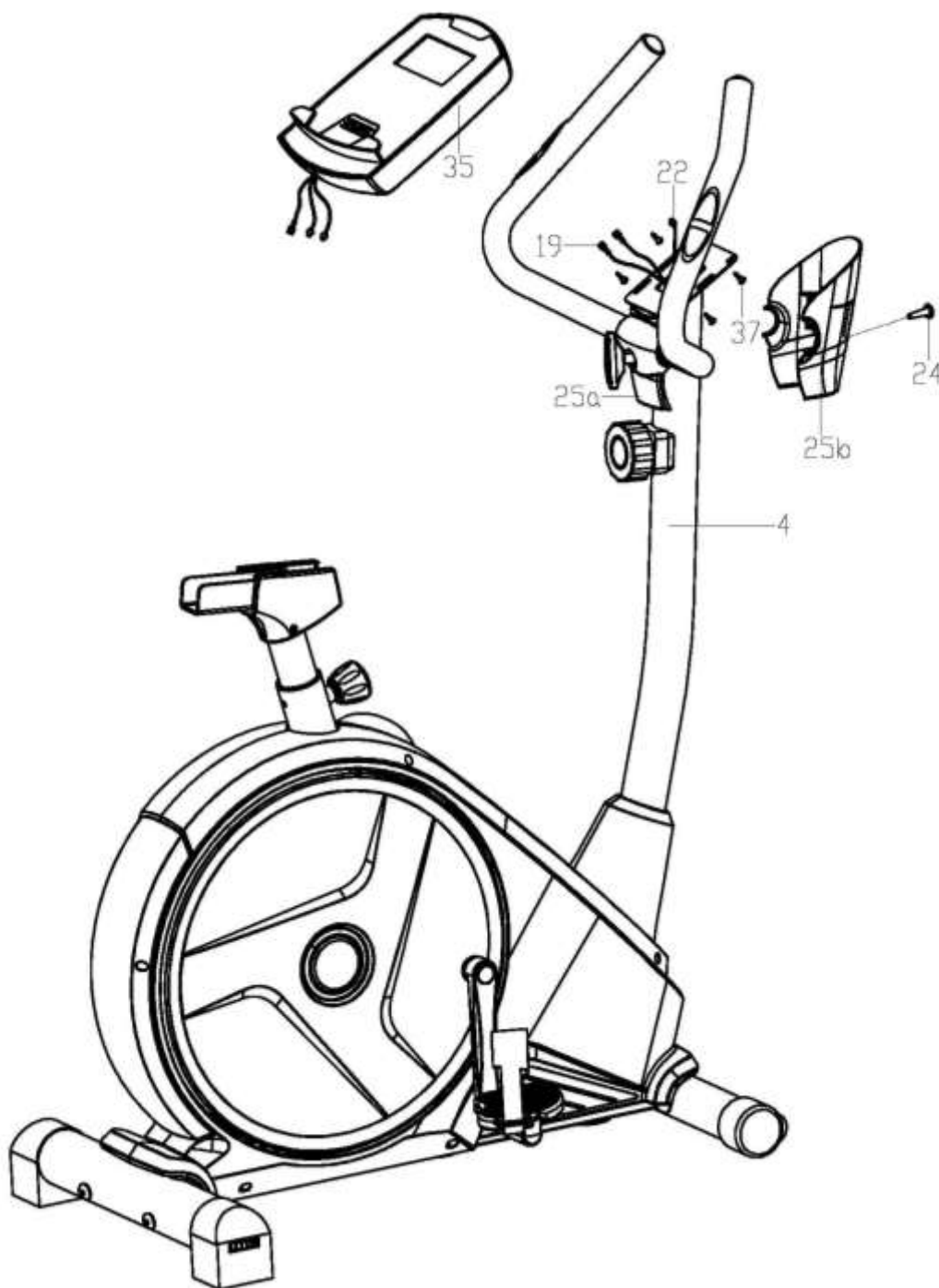
Прикрепите руль (5) к стойке руля (4) с помощью ручки (38), втулки (40), крышки компьютера (25а) и плоской шайбы (39).



ШАГ 5.

Соедините провод датчика (22) и провод пульсометра (19) с проводами компьютера (35), затем установите компьютер (35) на кронштейн компьютера стойки руля (4) с помощью крестообразного винта (37).

Плотно зафиксируйте крышку ручки и компьютера (25а / b) на стойке руля (4) с помощью крестообразного винта (24).

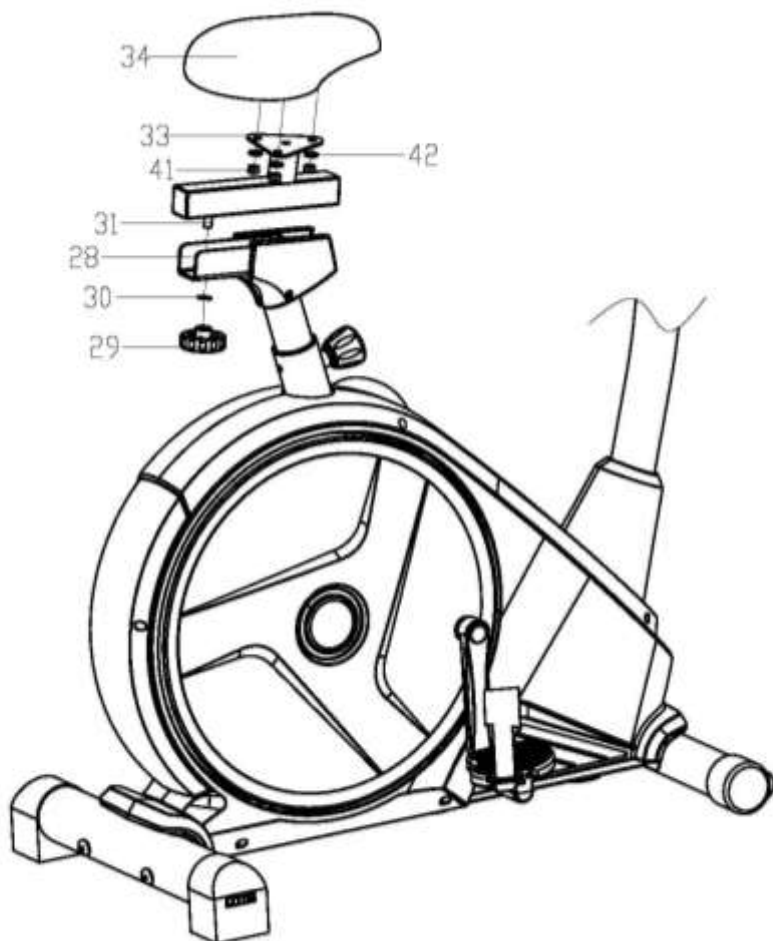


ШАГ 6.

Прикрепите ползунок седла (33) к опоре седла (28) с помощью ручки (29), плоской шайбы (30) и U-образного ползуна (31).

Прикрепите седло (34) к ползунку седла (33) с помощью плоской шайбы (42) и нейлоновых гаек (41).

Примечание: Всегда, перед тренировкой проверяйте, что седло (34) хорошо закреплено на ползунке седла (33).



ЗАНИАТИЯ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Использование велотренажёра поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднять мышечный тонус и в сочетании с диетой даст возможность сбросить лишний вес.

РАЗМИНКА

Разминка необходима для подготовки вашего тела к упражнениям и минимизация травм. Перед силовыми или аэробными упражнениями разминаться рекомендуется в течение двух-пяти минут. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Мероприятия могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки на месте, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

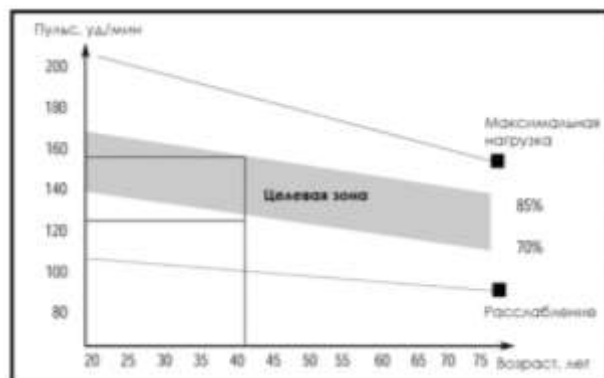
Растяжка прогретых после разминки мышц и повторение после силовой или аэробной тренировки крайне важно. Мышцы в это время лучше растягиваются из-за повышенной температуры, что значительно снижает шанс получить травму. Задерживайтесь в крайнем положении от 15 до 30 сек. **НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ.**

Всегда консультируйтесь с врачом до начала любой тренировочной программы.



ФАЗА ТРЕНИРОВКИ

Этот этап потребует от Вас наибольших усилий. После регулярных тренировок мышцы ваших ног станут более гибкими. Выберите свой темп, но помните, что крайне важно во время тренировки поддерживать его постоянным. Нагрузка должна быть такова, чтобы измеряемая частота сердечных сокращений попадала в целевую зону, показанную на графике.



ФАЗА РАССЛАБЛЕНИЯ

Цель фазы расслабления – вернуть тело в нормальное или почти нормальное состояние покоя в конце каждой тренировки. Правильная заключительная часть медленно понижает темп сердечного ритма и способствует возвращению крови в сердце.