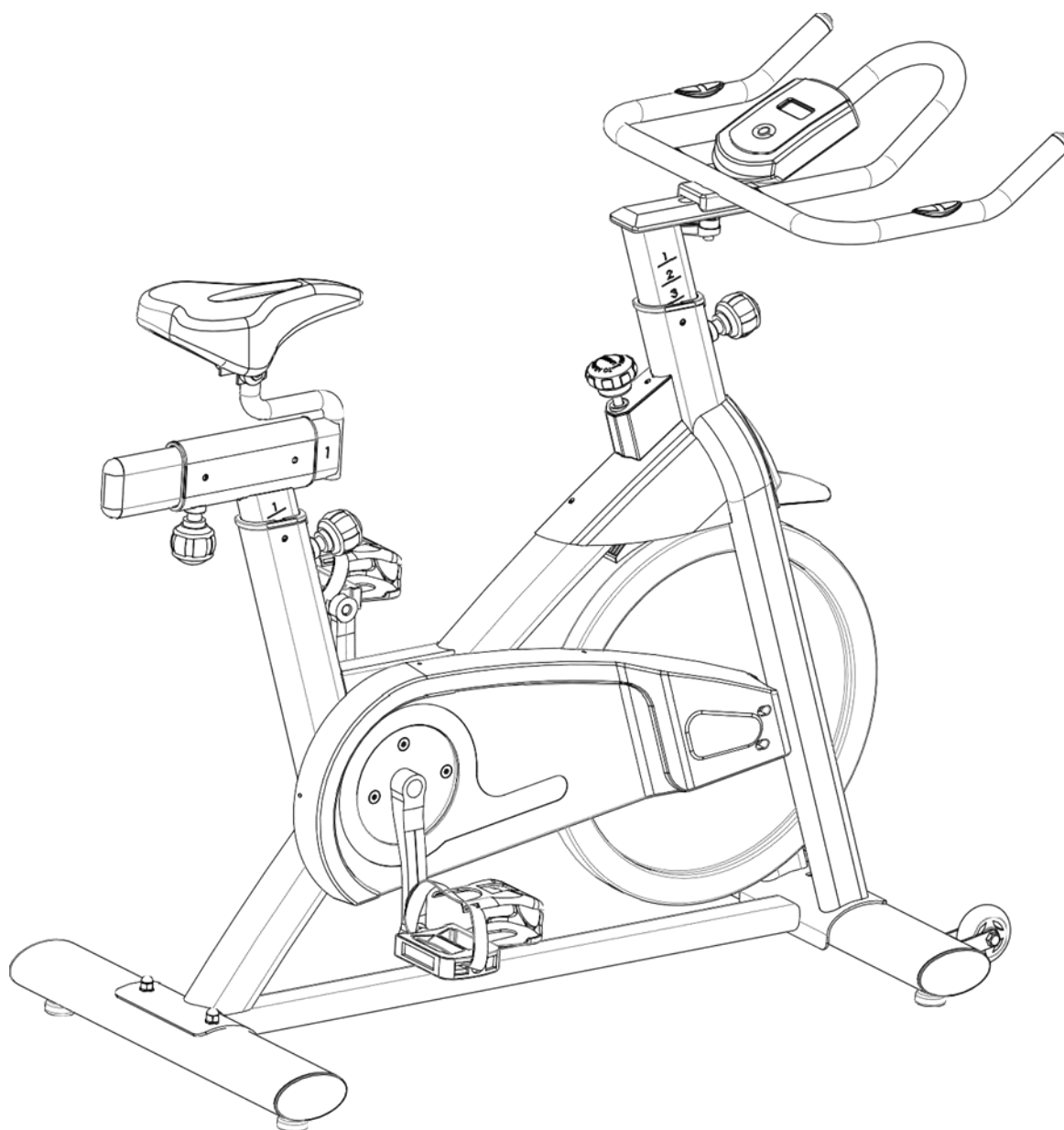


ВЕЛОТРЕНАЖЕР
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
SH-B5961S



ВНИМАНИЕ!

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности. Предупреждения	3
Инструкция по сборке	7
Рекомендации по тренировкам	11

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

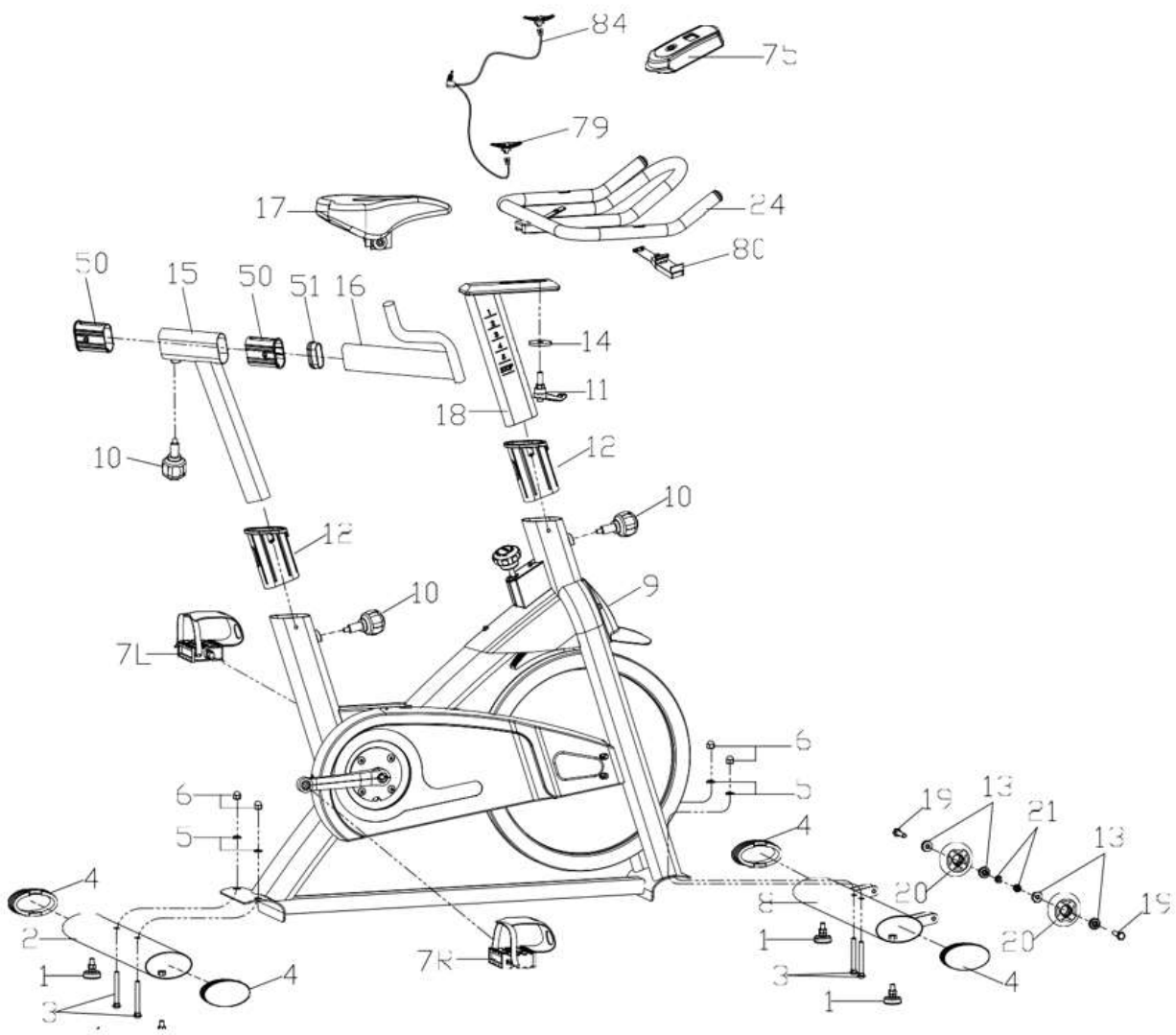
Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой или эксплуатацией тренажера.

1. Не подпускайте детей и домашних животных к велотренажеру **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** оставлять детей без присмотра в одной комнате с тренажером
2. Инвалидам или людям с ограниченными возможностями не рекомендуется использовать велотренажер без присутствия квалифицированного медицинского работника или врача.
3. Если во время тренировки пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие аномальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Перед началом тренировки переместите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ класть какие-либо острые предметы вокруг велотренажера.**
5. Расположите тренажёр на чистую ровную поверхность вдали от воды и влаги. Подложите коврик под устройство, чтобы обеспечить устойчивость тренажера и защитить пол.
6. Используйте велотренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ использовать другие аксессуары, не рекомендованные производителем.**
7. Соберите тренажер в соответствии с описанием в руководстве по эксплуатации.
8. Перед первым использованием тренажера проверьте надежно ли закреплены все болты и другие крепления и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
9. Проведите профилактический осмотр оборудования. Уделите особое внимание деталям, которые наиболее подвержены износу, то есть точкам соединения и колесам. Неисправные компоненты следует немедленно заменить. Только таким образом можно поддерживать уровень безопасности этого оборудования. Пожалуйста, не используйте велотренажер, пока он не будет отремонтирован надлежащим образом.
10. **НИКОГДА** не пользуйтесь тренажером, если он не работает должным образом.
11. Единоновременно на данном тренажёре может заниматься только один человек.
12. Не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
13. При выполнении упражнений всегда надевайте подходящую спортивную одежду. Также необходима обувь для бега или аэробики.
14. Перед тренировкой всегда сначала делайте упражнения на растяжку.
15. Мощность тренажера увеличивается при увеличении скорости. Велотренажер оснащен регулируемой ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК, СНАЧАЛА КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЕТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ И УЩЕРБ, НАНЕСЕННЫЙ ТРЕНАЖЕРУ ИЗ-ЗА НЕНАДЛЕЖАЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.



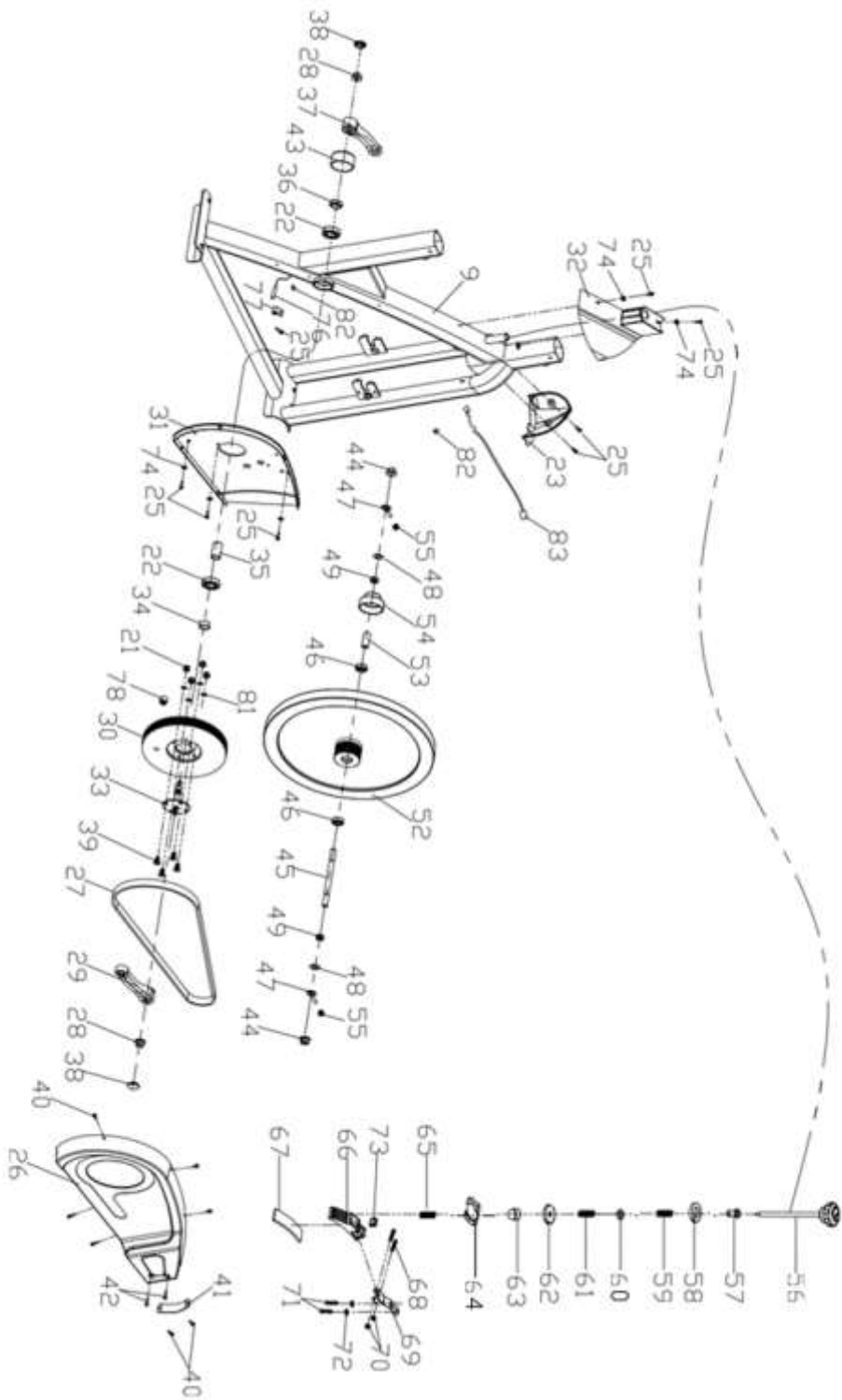


СХЕМА ТРЕНАЖЕРА. СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

No	Наименование	Кол-во	Спецификация
1	Втулка	4	φ40*35/(M8*25)
2	Задний стабилизатор	1	Соединен
3	Болт с квадратным подголовком	4	GB/T 12-1998 M8*67
4	Заглушка 1	4	99*54*28
5	Плоская шайба	4	φ8
6	Колпачковая гайка	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16 мм)
7	Педаля	1	JD-301 (9/16*)
8	Передний стабилизатор	1	соединен
9	Основная рама	1	соединен
10	Ручка регулировки пружины	3	φ50*92 (M16*1.5)
11	L-образная ручка	1	M10*25
12	Заглушка 2	2	70*30*1.5
13	Подшипник	4	608ZZ
14	Плоская шайба	1	φ45*φ10.5*5
15	Вертикальная стойка сиденья	1	соединен
16	Стойка сиденья	1	соединен
17	Сиденье	1	DD-2681
18	Стойка руля	1	соединен
19	Болт 1	2	GB/T 5780-2000 M8*40
20	Колесико	2	φ69*26
21	Контргайка	6	GB/T 889,1-2000 M8
22	Подшипник 1	2	6004ZZ
23	Защитная крышка	1	170,4*115-109,9
24	Руль	1	соединен
25	Винт	8	GB/T 15856,12002 ST4/2*19
26	Внешняя крышка цепи	1	652*265*61,5
27	Ремень	1	5 PK1320 мм
28	Фиксирующая гайка 1	1	GB/T 6177,2-2000 M10*1.25
29	Правый кривошип	1	170*27
30	Ремень колесика	1	φ200*24
31	Внутренняя крышка цепи	1	406*258-17g
32	Декоративная крышка тормоза	1	227.5*120*181.4 g
33	Ось	1	φ200*24
34	Короткая фиксирующая трубка	1	φ22*φ17,5*11
35	Длинная фиксирующая трубка	1	φ25*φ20,5*41
36	Фиксирующая гайка 2	1	φ20*M20*1
37	Левый кривошип	1	170*27
38	Заглушка кривошипа	2	φ23*7,5
39	Болт 2	4	GB/T 70,3-2000 M8*18
40	Винт 1	7	GB/T 845-1985 ST4.2*16
41	Накладная платина	1	90*22*2
42	Винт 2	2	GB/T 845-1985 ST4.2-13
43	Крышка кривошипа	1	ψ56*28
44	Гайка 1	2	M12x1.25
45	Вал	1	ψ12*155
46	Подшипник 2	2	6001ZZ
47	Фиксирующий болт	2	M6*57
48	Плоская шайба 2	2	GB/T 95-2002 12

49	Фиксирующая гайка 3	2	M12x1.25 H=7
50	Пластмассовая прокладка	2	70*30*1,5
51	Пластмассовая заглушка	1	70*30*1,5
52	Маховик	1	ψ450*26*65 (15кг)
53	Длинная фиксирующая труба	1	ψ16*ψ12,1*36
54	Крышка маховика	1	ψ59*35
55	Гайка 2	1	GB/T 41-2000 M6
56	Ручка контроля напряжения	1	M10
57	Пластмассовая прокладка 1	1	ψ21,1*ψ18*ψ10,2*27,5
58	Плоская шайба 3	1	ψ16xψ10.2/t1.5
59	Пружина 2	1	∅1,8x40
60	Фиксирующая гайка 4	1	16.2*16.2*∅8 (M10)
61	Пружина 1	1	ψ1.0x55
62	Плоская шайба 4	1	ψ16*ψ6/t2.5
63	Колпачковая гайка 2	1	GB/T 802-1988 M6
64	Крышка пружины	1	32*23*2
65	Пружина 3	1	ψ2,2
66	Блок	1	200*47*30
67	Блокирующая деталь	1	113*25*8
68	Болт 4	2	GB/T 5780-2000 M5*30
69	Регулирующая деталь	1	∅1,0
70	Контргайка 2		GB/T 889,1-2000 M5
71	Болт 5	2	GB/T 5780-2000 M5*10
72	Плоская шайба 1	2	GB/T 589-1987 5
73	Тормозной блок	1	14*9*14
74	Плоская шайба 5	5	GB/T 95-2002 5
75	Компьютер	1	HS-6079
76	Сенсор	1	SR-212
77	Фиксированная рама	1	LTF8163
78	Магнит	1	C-02Z
79	Сенсор измерителя пульса	1	ψ25
80	Держатель телефона	1	78*40*25
81	Пружинная шайба 2	4	GB/T 859-1987 8
82	Пластиковая заглушка	2	ψ14*14
83	Провод датчика	1	L=1400
84	Провод датчика пульса	1	L=800

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Подготовка

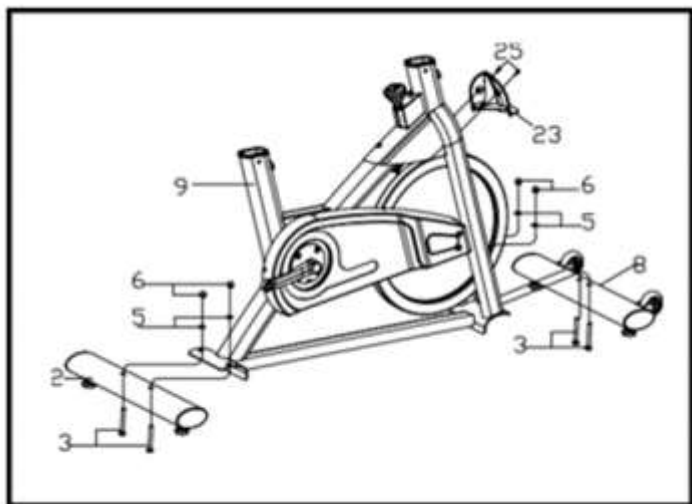
А. Перед сборкой убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного места.

В. Используйте имеющиеся инструменты для сборки.

С. Перед сборкой проверьте, есть ли в наличии все необходимые детали (выше в этой инструкции вы найдете детальный чертеж со всеми отдельными частями (отмеченными цифрами), из которых состоит данное оборудование).

2. Этапы сборки

РИСУНОК 1:



Зафиксируйте передний стабилизатор (позиция 8) на основной раме (позиция 9) с помощью двух комплектов плоской шайбы $\varnothing 8$ (позиция 5), гайки с М8 (позиция 6) и болта с квадратным подголовком М8 * 67 (позиция 3). Зафиксируйте задний стабилизатор (пункт 2) на основной раме (пункт 9) с помощью двух комплектов плоской шайбы $\varnothing 8$ (пункт 5), гайки с М8 (пункт 6) и болта с квадратным подголовком М8 * 67 (пункт 3).

Закрепите защитную крышку (позиция 23) на основной раме (позиция 9) двумя винтами (позиция 25).

РИСУНОК 2:

Поместите вертикальный подседельный штырь (позиция 15) в трубку подседельного штыря на основной раме. Вам нужно будет ослабить ручку (п.10) и потянуть ручку назад. Затем отрегулируйте до желаемой высоты. Отпустите ручку и снова затяните ее. Затем вставьте опорную стойку сиденья (позиция 16) в вертикальную стойку сиденья (позиция 15), используйте ручку (позиция 10) для фиксации.

Рис.2. Наконец, закрепите сиденье (позиция 17) на стойке сиденья (позиция 16), как показано, и зафиксируйте гайками под сиденьем.

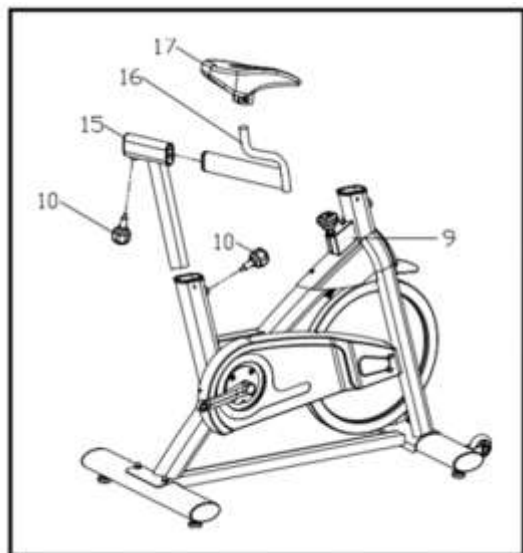
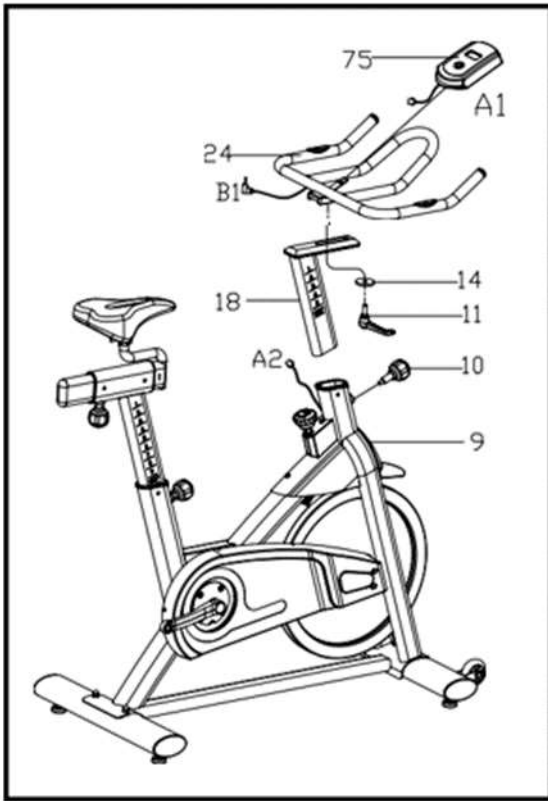
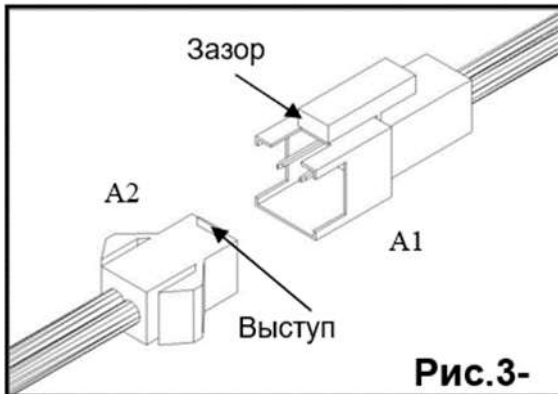


РИСУНОК 3:

Вставьте отверстие стойки руля (часть 18) в трубку стойки руля на основной раме. Вам нужно будет ослабить ручку (п.10) и затем потянуть ручку назад. Затем отрегулируйте до желаемой высоты. Отпустите ручку и снова затяните ее. Затем руль (п. 24) закрепите на стойке руля (п. 18) с помощью ручки (п. 11) и плоской шайбы (п. 14). Компьютер (пт.75) закрепите на опорной стойке. Заглушка провода измерения импульса (В1) вставлена в отверстие для провода измерения импульса.



ВНИМАНИЕ: подключите провод компьютера к зазору (A1), вставив в соответствующий выступ (A2).



ВНИМАНИЕ: НЕОБХОДИМО ПЛОТНО ЗАКРЕПИТЬ РУЧКУ.

РИСУНОК 4:

Педали (pt.7L и pt.7R) имеют маркировку «L» и «R» - левая и правая. Подсоедините их к соответствующим шатунам. Правый шатун находится с правой стороны велотренажера. Обратите внимание, что правая педаль должна быть навинчена по часовой стрелке, а левая педаль - против часовой стрелки. Держатель для мобильных телефонов (pt.80), закреплен на руле.



А) Регулировка напряжения: увеличение или уменьшение напряжения позволяет внести разнообразие в тренировки, регулируя уровень сопротивления в тренажере. Чтобы увеличить натяжение и увеличить сопротивление (требующее большей силы для педалирования), поверните ручку аварийного тормоза и контроля натяжения (пункт 56) вправо. Чтобы уменьшить натяжение и увеличить сопротивление (требующее меньшей силы для педали), поверните ручку аварийного торможения и контроля натяжения (п. 56) влево.



Б.) Использование функции экстренного торможения: Та же ручка, которая позволяет регулировать натяжение тренажера, также используется в качестве аварийного.

Тормоз. Используйте эту функцию безопасности в любой ситуации, когда вам нужно сойти с тренажера и / или остановите маховик. Чтобы использовать функцию экстренного торможения в любой ситуации, в которой он может вам понадобиться, сильно нажмите на ручку экстренного торможения и контроля натяжения (стр. 56).



Регулировка

* Чтобы отрегулировать высоту сиденья, ослабьте ручку пружины на вертикальной стойке и потяните ручку назад. Установите вертикальный подседельный штырь на желаемую высоту так, чтобы отверстия совпали, затем отпустите ручку и снова затяните ее.

* Чтобы переместить сиденье вперед в направлении руля или назад от него, ослабьте регулировочную ручку и шайбу и потяните ручку назад. Сдвиньте горизонтальный подседельный штырь в желаемое положение. Совместите отверстия и снова затяните регулировочную ручку.

* Чтобы отрегулировать высоту руля, ослабьте ручку пружины и дополнительную ручку и потяните обе ручки назад. Сдвиньте стойку руля вдоль корпуса на основной раме на желаемую высоту и, правильно совместив отверстия, затяните ручку регулировки пружины, а затем дополнительную ручку.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

В дополнение к функциям улучшения физической формы и наращивания мышечной массы, этот тренажер также играет роль в похудении в комплексе с разумной диеты.

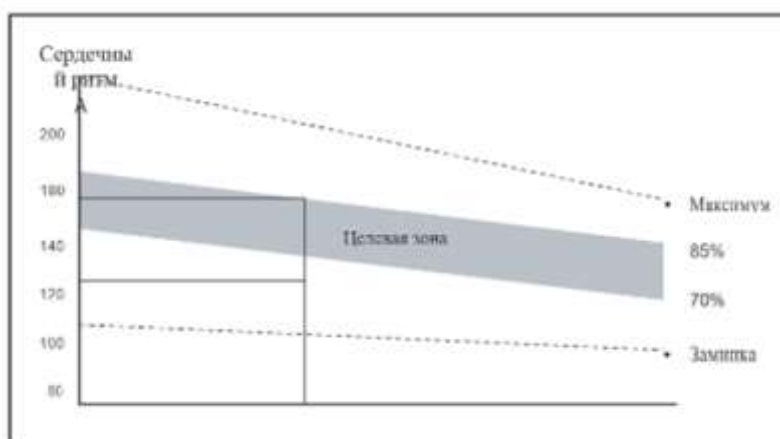
1. Разминка перед тренировкой

Разминка на этом этапе может улучшить кровообращение и привести мышцы в хорошее тренировочное состояние, снизив при этом риск судорог или повреждения мышц в процессе тренировки. Каждый раз перед тренировкой делайте разминку в соответствии со следующими рекомендуемыми тренировочными методами. Каждый вид упражнения на растяжку необходимо выполнять около 30 секунд. При выполнении упражнений нужно быть осторожным, и не делать интенсивных упражнений на растяжку, чтобы не повредить мышцы. Если какая-нибудь из мышц повреждена, пожалуйста, прекратите тренировку.



2. Этап тренировки

Этот этап тренировки является обязательным, и после длительного периода регулярных упражнений вы можете улучшить гибкость мышц ног. Ключ к тренировочному процессу - упражнения со стабильной интенсивностью. Выберите разумную интенсивность тренировки во время упражнения и поддерживайте частоту сердечных сокращений в пределах целевого диапазона значений, указанных в следующей таблице.



Поддерживайте частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут тренировки.

На этом этапе необходимо расслабить сердечно-сосудистую систему и мышцы. Вновь сделайте упражнения на разминку, например, уменьшите темп, продолжайте примерно 5 минут. Следует отметить, что нельзя выполнять энергичные упражнения на растяжку во время упражнений, чтобы избежать повреждения мышц. В том случае, когда вы адаптируетесь к тренировкам, вы можете постепенно увеличивать время тренировок и увеличивать их интенсивность. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно в течение недели.

3.Тонизирование мышц

Чтобы привести мышцы в тонус во время тренировки на велотренажере, вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Данное действие увеличивает нагрузку на мышцы ног. Если вы также 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 упражнений вы должны увеличивать сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее, чем обычно. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы частота пульса оставалась в целевой зоне.

4.Потеря веса

Важным фактором здесь является количество прилагаемых усилий. Чем больше и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница — это цель.

5.Регулировка сопротивления тренажера

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

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.