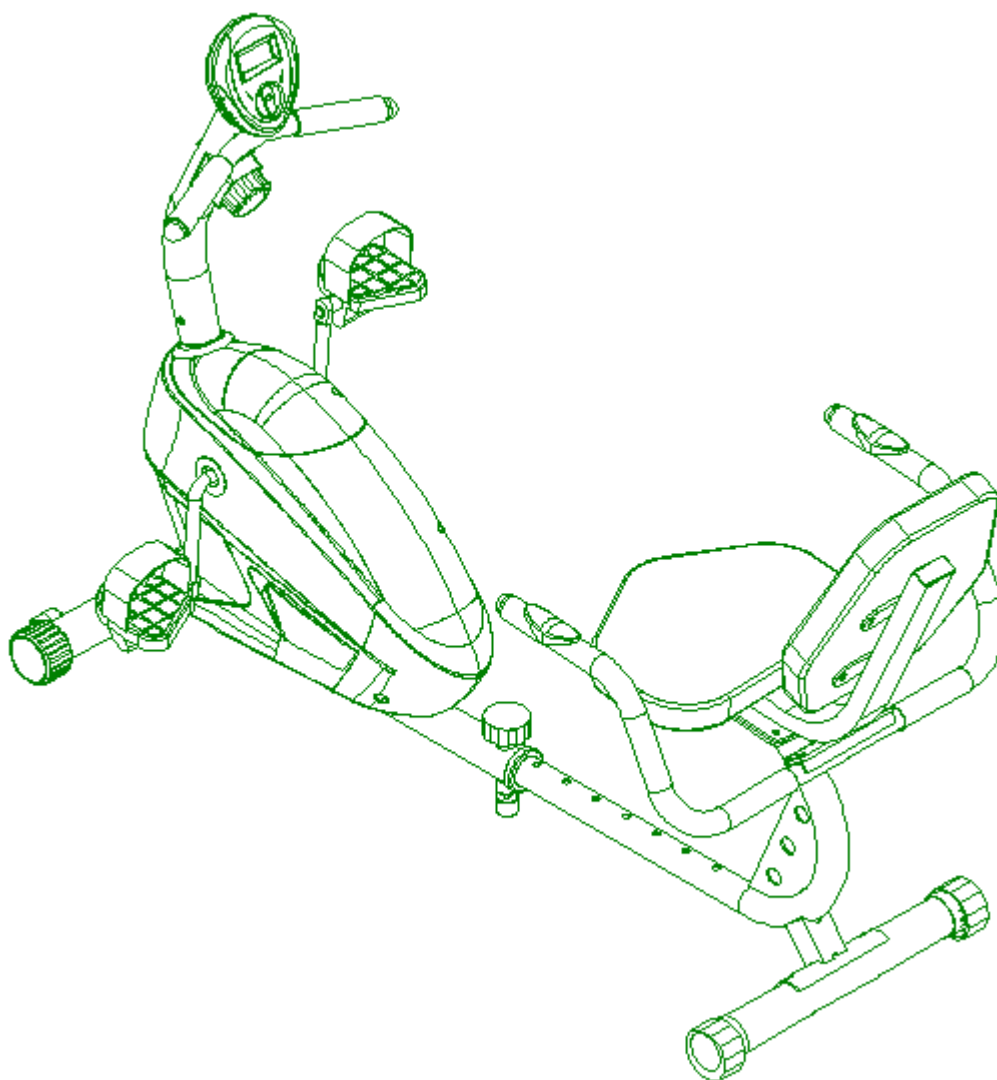


Велотренажер Лежачий «Магнетик»

SS-779

РУКОВОДСТВО



ВАЖНО: Внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта. Сохраните это Руководство пользователя для дальнейшего использования.

Характеристики данного изделия могут отличаться от этой фотографии, могут быть изменены без предварительного уведомления.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	- 2
Работа компьютера	- 3
Упаковочный лист	- 5
ОБЗОР ЧЕРТЕЖ	- 6
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	- 7
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	- 9
WARM UP и «охлаждающие» упражнения для мышц.....	- 10

Основные меры предосторожности необходимо соблюдать, в том числе следующие инструкции по работе с этим тренажером: Прочитайте все инструкции перед использованием:

1. Перед тренировкой, чтобы не повредить мышцы, разминочные упражнения каждой мышцы тела необходимы. Обратитесь к Warm Up до начала тренировки и «охлаждающим» упражнениям после тренировки, чтобы успокоить мышцы.

3. Пожалуйста, убедитесь, что все детали не повреждены и зафиксированы перед использованием. Этот тренажер должен быть размещен на плоской поверхности во время использования. Использование мата или других материалов для покрытия на местах тренировки рекомендуется.

4. Пожалуйста, носите надлежащую одежду и обувь при использовании этого оборудования; не носите одежду, которая может помешать вашей тренировке и работе тренажера.

5. Не пытайтесь корректировать тренажер или производить ремонт самостоятельно и без руководства. Если какие-либо проблемы возникнут в использовании данного тренажера, прекратите использование и обратитесь к представителю службы ремонта.

6. Будьте осторожны при начале использования, ступайте на педаль осторожно. Поставьте педаль на вашей стороне в нижнее положение, шагните сначала на педаль с вашей стороны, а за тем -на вторую педаль. При использовании тренажера, пожалуйста, держитесь за руль обеими руками,

7. Не используйте оборудование на улице.

8. Это оборудование предназначено для домашнего использования.

9. Только один человек должен быть на тренажере во время его использования.

10. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования в процессе использования. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное свободное пространство вокруг тренажера не должно быть меньше 2-х метров.



11. Если вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вы должны остановить работу на тренажере и проконсультироваться со своим врачом, прежде чем продолжить.

12. Максимальная вместимость веса для данного продукта 110кг.



ВНИМАНИЕ:

Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

Это особенно важно для лиц, старше 35 лет или которые имеют уже существующие проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес оборудования.

ВНИМАНИЕ:

Внимательно прочитайте все инструкции перед использованием данного продукта.

Сохраните это руководство по эксплуатации для дальнейшего использования.

Работа компьютера

Функциональные кнопки

РЕЖИМ

- 1) Нажмите кнопку, чтобы выбрать время, скорость, расстояние и импульса к заданной.
- 2) Нажмите кнопку для выбора значения функции отображения на дисплее, или введите после установки.
- 3) Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения, за исключением одометра равным нулю.

(Когда Вы замените батареи, все значения будут обнулены автоматически.)

SET

Чтобы установить целевое значение времени, расстояния, CAL и пульс.

Нажмите кнопку и удерживайте, чтобы ускорить шаг.

RESET

Нажмите кнопку, чтобы сбросить значение функции при установке.

Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения, за исключением одометра равным нулю.

ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ

1. Auto Scan

После включения питания нажмите кнопку выбора режима, на ЖК-дисплее отображаются все функции ,значения от времени скорость-расстояние-Калории-одометр-Pulse.Each значение будет проведено в течение 6 секунд.

2.Time

Общее время с 00:00 до 99:59. Пользователь может задать время нажатием SET и MODE кнопки.

3.Speed

Отображает текущую скорость обучения от 0,0 до 999,9 КМ / Ч .

4.Distance

Накапливаются общее расстояние от 0,0 до 999,9 км или mile. Пользователь может задать расстояние нажатием SET и MODE кнопкой .Автоматически пойдет отсчет от тренинга значение физических упражнений.

5. Calories

Дисплей показывает калории, которые расходуются во время тренировки от 0 до max.999.9калорий. Пользователь так же может задать количество расходуемых калорий нажав пресс & MODE кнопку.

Автоматически пойдет отсчет от таргетинга физических упражнений.

Примечание: Эти данные приблизительного ориентира, которые не могут быть использованы в лечении.

6. Odometer

Показывает общий объем расстояния от 0 до 9999. Пользователь также может нажать кнопку выбора режима для отображения значения одометра.

7. Pulse

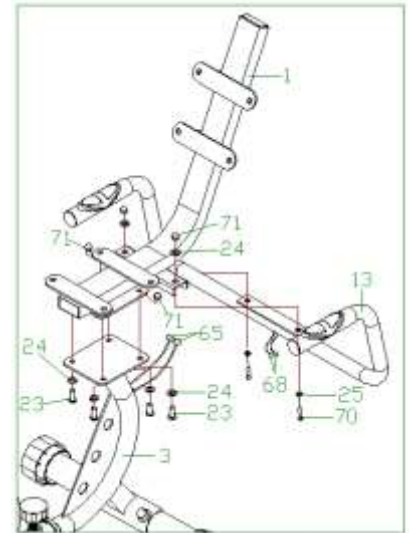
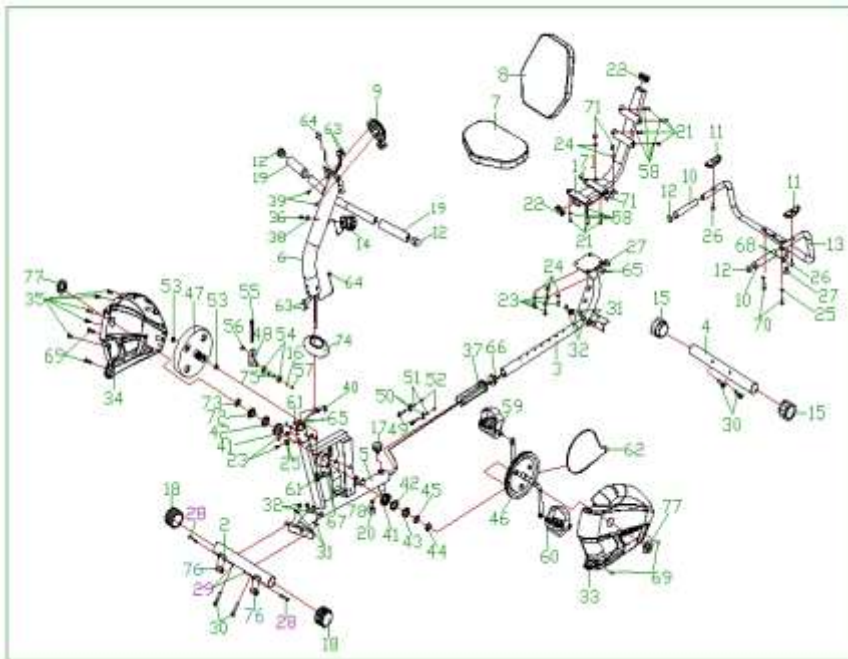
Монитор будет отображать частоту сердечных сокращений пользователя в ударах в минуту во время тренировки.

Примечание:

1) Если на компьютере информация отображается неправильно, пожалуйста, переустановите батарею и попробуйте еще раз.

2) батареи должны быть удалены от прибора до конца их срока годности

3) Когда пользователь начинает делать упражнения, на дисплее появится информация автоматически.



1. Установите передний и задний стабилизаторы.
Прикрепите передний стабилизатор (2) на передней кривой

Пластина отдела(5) двумя М10х57

Болтами (30), кривой шайбой Ø10 (31), и М10 гайкой

Прикрепите задний стабилизатор (4) на задней кривой

пластине задней Главной рамы (3) двумя М10х57

Болтами (30), кривой шайбой Ø10 (31), и М10 гайкой



2. Установить главный отдел, подсоедините провода к главному отделу

Регулятора, и педали:

Вкрутите четыре болта М8х15 (23)в

трубку отдела Главной рамки (5).

Вставьте натяжной трос (40) в

нижнее отверстие в отдел опорной трубы (6) и потяните его

из квадратного отверстия лицевой (6).

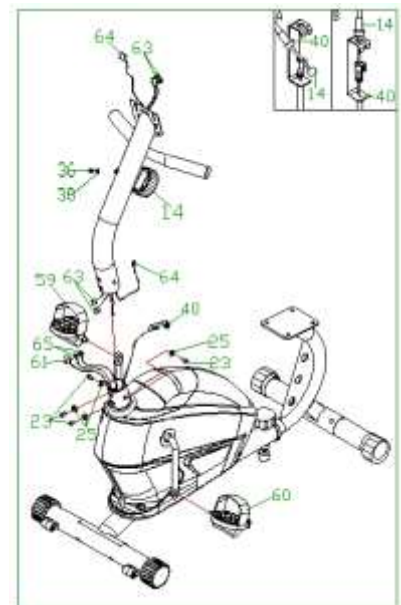
Подключите датчик.

Подключите провода сенсора (61)

Вставьте фронт опорной трубы (6) в трубку отдела рамки (5) и закрепите с помощью четырех М8х15 Болтов (23), Ø8 Кривой шайбы (25).

Подключите левую педаль (59) аналогично проделанным функциям с левой педалью.(60)

ПРИМЕЧАНИЕ: Левый и правый педали (59, 60) (46) отмечены "L" и "R" (слева и справа).



3. Установите кронштейн спинки и поддержки Руля.

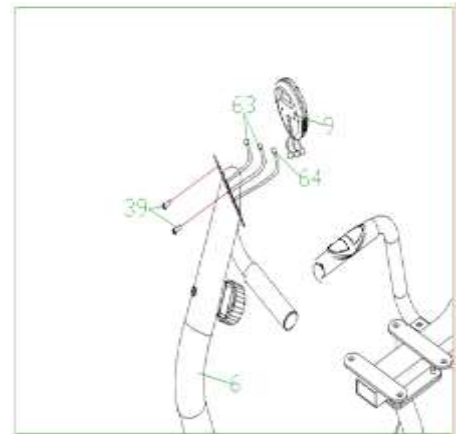
Прикрепите кронштейн поддержки спинки (1) на задней Главной рамке (3) четырьмя болтами М8х15 (23), Ø8 Плоской Шайбы (24), и двумя гайками М8 (71).

Снимите два М8х45 Болта (70), кривую шайбу Ø8 (25), Ø8 Плоскую шайбу (24), и М8 накидные гайки (71) от руля (13). Затем прикрепите Руль (13) на поддержку спинки кронштейнам (1) двумя Болтами М8х45 (70), кривой шайбой Ø8 (25), Ø8 Плоской Шайбой (24), и М8 накидными гайками (71), которые были выкручены. Подключите датчик (68) от Руля (13),

4. Установка на компьютера.

Снимите четыре М5х10 Болта (39) от компьютера (9).

Подключите Провода (63) и расширение Датчика (64) к проводам, которые приходят из Компьютера (9), а затем присоедините компьютер (9) на пластины опорной трубы (6) четырьмя Болтами М5х10 (39), которые были сняты.



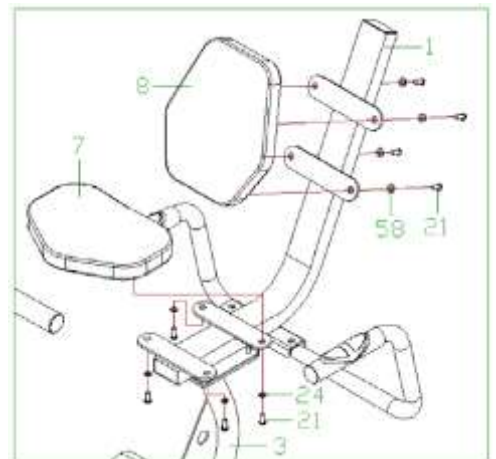
5. Установите подушку сиденья и спинки.

Удалите четыре болта М6х15 (21) и Ø8 Плоские шайбы

(24) от подушки сиденья (7). Затем приложите Подушку (7) на поддержку спинки кронштейном (1) четырьмя болтами М6х15 (21) и Ø8 Плоскими шайбами (24), которые были сняты.

Снимите четыре болта М6х15 (21) и Ø6 Плоские шайбы

(58) от спинки (8). Затем приложите Спинку (8) и закрепите кронштейн (1) четырьмя болтами М6х15 (21) и Ø6 Плоскими шайбами (58), которые были сняты.



ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Хорошая программа упражнений состоит из разминки, занятия аэробикой, и охлаждения. Программа упражнений должна проходить по крайней мере два-три раза в неделю, отдыхая на один день между

тренировками. После нескольких месяцев Вы можете увеличить Ваши тренировки на четыре или пять раз в неделю.

Аэробные упражнения любой устойчивой деятельности, которая посылает кислород к мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают ваши легкие и накачивают мышцу сердца. Аэробные занятия способствует улучшению любой деятельности, в которой используются группы мышц. Например, мышц: ног, рук и ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, и вы дышите глубоко. Аэробные упражнения должны быть частью всей физических упражнений.

Разогрев - важная часть любой тренировки. Он должна начинаться перед каждой сессией тренировок на тренажере, чтобы подготовить свой организм к более энергичным упражнениям при нагревании и растяжении мышц, увеличивая кровообращение и пульс, и предоставляя большее количество кислорода к мышцам.

«Cool Down» в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить болезненные ощущения в мышцах.

Упражнение «Растяжка внутренней стороны бедер»

Сядьте «бабочкой» и закрепите перед собой пятки ног руками, приблизив их как можно ближе к себе. Опустите колени, расставленные по бокам к полу.

Подержите 15 секунд.



Упражнение «Растяжка для мышц ног»

Сядьте, вытянув одну ногу вперед. Вторая нога согнута в колене. Тянитесь к вашей вытянутой ноге, насколько это возможно. Подержите 15 секунд. Расслабьтесь и повторите с другой ногой.



Упражнение «Повороты головы»

Поверните голову вправо до чувства растянутости мышц шеи. Затем начните вращать голову назад, растягивая подбородок. После этого верните голову в исходное положение, и затем наклоните ее вперед.



РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ

«Плечи»

1. Встаньте ровно, опустите плечи и расслабьте спину.
2. Затем поднимите одно плечо и опустите, то же самое проделайте с другим плечом.



3. Чередуйте поднятие плеч на протяжении 2 минут

«Мышцы ног»

1. Займите позицию напротив любой свободной стены.
2. Обопритесь на нее руками
3. Отставляйте по очереди каждую из ног назад, перебирая подошву ноги с носка на пятку, тем самым растягивая задние икроножные мышцы;



«Мышцы спины»

1. Займите исходную позицию, встав ровно, расслабим мышцы спины и плеч
2. Нагнитесь вперед, не сгибая ноги в коленях, и дотроньтесь руками пола
3. Разогнитесь, приняв исходную позицию



«Мышцы рук»

1. Поднимите руки над головой
2. Повращайте кистями рук сначала в одну сторону, затем в другую
3. Опустите руки и займите исходную позицию

