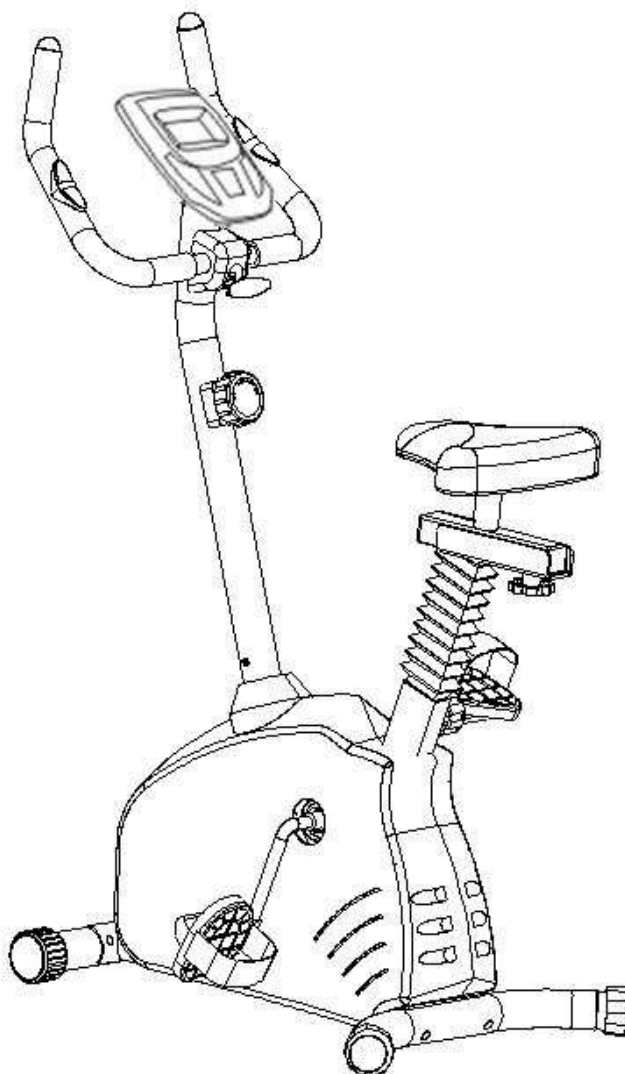




TRENAGER.COM.UA
Купи себе спортивний тренажер!

ВЕЛОТРЕНАЖЕР SS - 720



Перед использование тренажера прочтите внимательно данную инструкцию.

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности	2
Операции компьютера	3
Состав частей	5
Общая схема	7
Этапы сборки	8
Упражнения на разогрев и охлаждение мышц	10

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Основные предосторожности должны быть соблюдены, включая следующие инструкции по технике безопасности. Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования.

1. Прочитайте все инструкции в этом руководстве и перед использованием этого оборудования сделайте упражнения на разогрев.
2. Чтобы избежать повреждения мышц, перед началом тренировки разогрейте все мышцы тела. Для этого просмотрите страницы Упражнений на разогрев и «Охлаждение» мышц. После разминки рекомендован легкий отдых.
3. Перед использованием оборудования убедитесь, что все части не повреждены и хорошо закреплены. Оборудование должно быть размещено на плоской поверхности. Рекомендуются использовать циновку или другое покрытие.
4. Наденьте надлежащую одежду и обувь; не одевайте одежду, которая могла бы попасть в какую-либо часть оборудования; не забудьте зафиксировать все ремни.
5. Не делайте попытку дополнительного самостоятельного ремонта или настройки, кроме настроек, описанных в этом руководстве. При возникновении неполадок прекратите использование оборудования и обратитесь к Уполномоченному Сервисному представителю.
6. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
7. Оборудование предназначено только для домашнего использования.
8. Во время занятий к работе на тренажере допускается только один человек.
9. Во время использования тренажера держите подальше детей и животных. Эта машина разработана только для взрослых. Минимальное свободное пространство, требуемое для безопасной работы, составляет два метра.
10. Если Вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение, Вы должны прекратить тренироваться немедленно и перед продолжением занятий проконсультироваться со своим врачом.
11. Максимальный вес пользователя составляет 110 кг.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: прежде, чем начать любую программу тренировки проконсультируйтесь с Вашим врачом. Это особенно важно для людей, старше 35 лет, а также тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера для занятий фитнесом.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции прежде, чем начать работу с тренажером.

Сохраните Руководство Пользователя для дальнейшего обращения.

Инструкция по функциям компьютера

A: Сканирование программ O: Адометр
 S: Регулировка скорости C: соотношение калорий
 D: Пройденная дистанция ♥ : Пульс пользователя
 T: Время



Функции и операции:

<u>Название функции</u>	<u>Действие</u>
-------------------------	-----------------

Авто выкл/авто вкл	Включение и выключение монитора происходит автоматически, если он не задействован в течении 4 минут
--------------------	---

Авто сканирование монитор автоматически при работе пользователя показывает все показатели – дистанцию, время, скорость, сжигание калорий, каждый показатель сменяется следующим каждые 6 секунд.

Speed	Скорость. Показатель скорости отвечает за скорость работы тренажера по время тренировки пользователя, измеряется в километрах/час
-------	---

Trip Distance	Дистанция. Показатель, измеряющий пройденную дистанцию при занятии на тренажере. Так же отображает сведения по оставшуюся дистанции до показателя 0
---------------	---

Elapsed Time	Время, потраченное на тренировку, или время, оставшееся до показателя 0 (если было задано пользователем перед началом тренировки).
--------------	--

Total Distance	Общая дистанция – показатель, суммирующий все расстояние, пройденное за все время тренировок
----------------	--

Calories	Показатель калорий, отображает сожженные калории пользователя (показатель приблизительный).
----------	---

Pulse Rate

Пульс. Отображает скорость сердцебиения пользователя после тренировки. Расположите руки ладонями на датчиках пульса. И в течении 4 секунд датчик считает информацию и высветится показатель пульса на мониторе компьютера

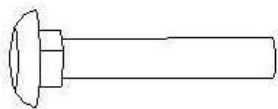
Reset

Сброс показателей. Если вы хотите сбросить показатели ,то удержите эту кнопку в течение 3-4 секунд и все показатели обнулятся

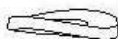
SPECIFICATIONS:

Функции	Смена показателей	Каждые 6 секунд
	Дистанция	0.1-999.9 километров
	Время	0:00-99:59(минуты: Секунды)
	Адометр	0.1-999.9 километры или мили
	Калории	0.1-999.9 калорий
	Пульс	30-240 ударов в минуту
	контроль	Через 4 секунды полное отключение
Вид батареек	2 PCS of SIZE-AA or UM-3	
Температура	0°C - +40°C (32°F - 104°F)	
Функциональная температура	-10°C - +60°C (14°F - 140°F)	

HARDWARE PACKING LIST



(43) Болт M10x57
2pcs



(54) ШайбаØ10
2pcs



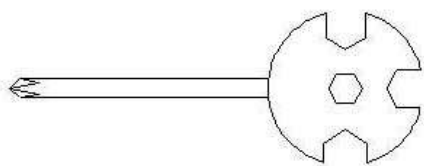
(49) Cap Nut M10
2pcs



(11) ШайбаØ20xØ8
2pcs



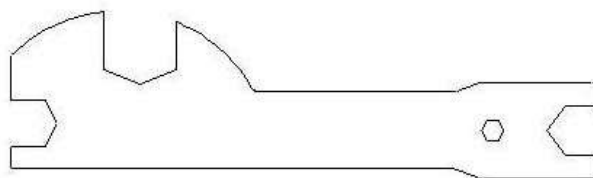
(55) Болт M8x60
2pcs



Сборочный ключ
1pc

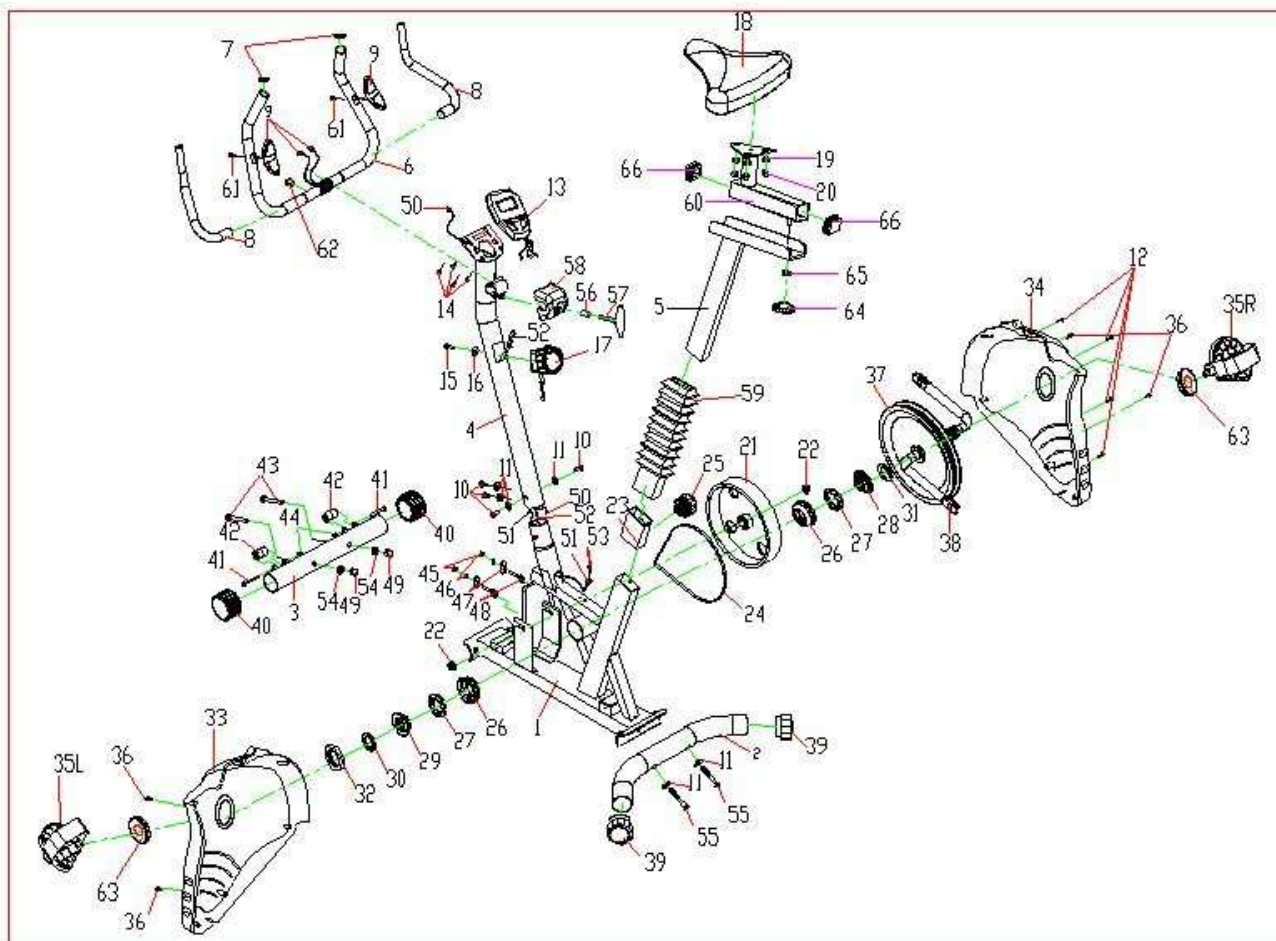


Шестигранник 6mm
1pc



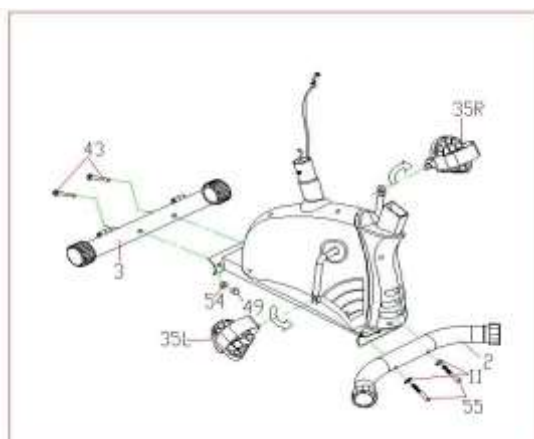
Сборочный ключ №2
1pc

Общая схема сборки:



Этапы сборки велотренажера:

1. Установка основных педалей велотренажера
 Убедитесь, что перед сборкой у Вас



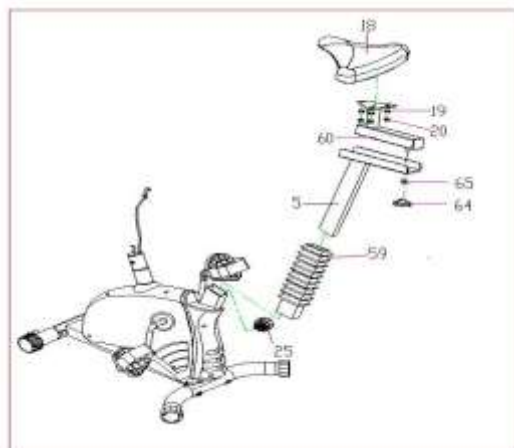
присутствуют все элементы данного тренажера.

Как показано на рисунке справа, присоедините переднюю основу (3) с помощью болтов (43) и заднее опору с помощью болтов (55)

Так же присоедините к конструкции педали велотренажера 35 Л (левая) и 35 Р (правая)

2. Установка сидения велотренажера:

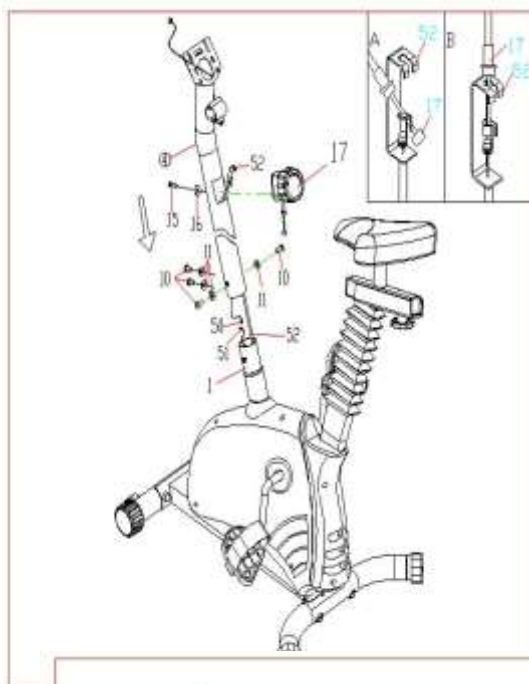
Вставьте основу сидения в резиновую заглушку (гофру) и присоедините сидение за счет болтов 19 и 20 к основе, закрепив тем самым всю конструкцию болтами и шайбами 64



Установка компьютера велотренажера:

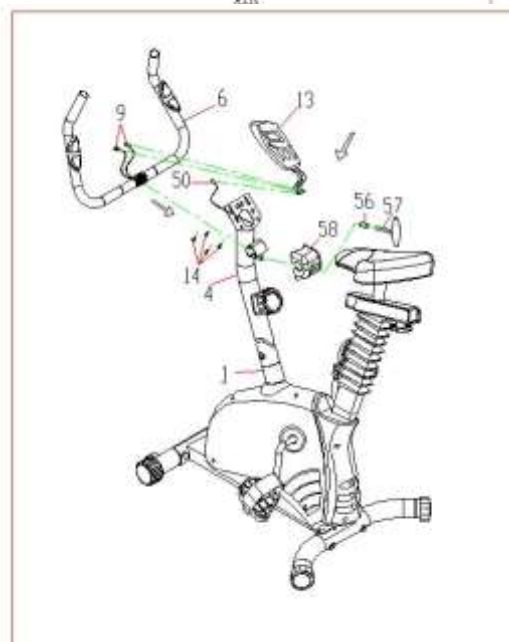
3.

Присоедините компьютер с помощью болтом ,гаек и заглушек как указано на дополнительных рисунках



4. Закрепление ручек с датчиком пульса на основу велотренажера.

После закрепления главного компьютера подсоедините неопреновые ручки №6 к стойке велотренажера, и закрепите на основной стойке регулятор скоростей и нагрузок.



УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗОГРЕВ И «ОХЛАЖДЕНИЕ»

Хорошая программа подготовки состоит из разминки, занятия аэробикой, и охлаждения. Делайте разминку, по крайней мере, два - три раза в неделю, отдыхая день между разминками. После нескольких месяцев Вы можете увеличить количество разминок до четырех или пяти раз в неделю.

ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ - любая длительная деятельность, которая посылает кислород в мышцы через сердце и легкие. Занятие аэробикой улучшает деятельность Ваших легких и сердца. Аэробике способствует любая деятельность, где используются крупные мышцы: ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, и Вы дышите глубоко. Занятие аэробикой должно быть частью программы разминки.

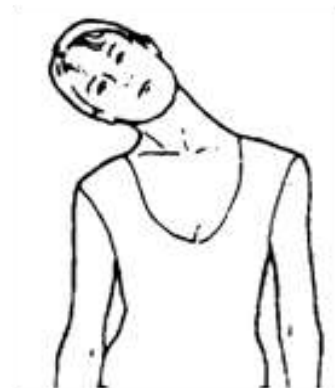
РАЗМИНКА - важная часть любых занятий. Вы всегда должны начинать с разминки, чтобы подготовить тело к большему количеству напряженных упражнений; разминка включает в себя разогрев и растягивание мышц, увеличивая частоту пульса и кровообращения, и поставляя больше кислорода мышцам.

ОСТЫНЬТЕ в конце разминки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить чувствительность в усталых мышцах.



ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

Наклоните голову вправо на счет раз, почувствуйте, как растягивается левая часть шеи, затем наклоните вправо, растягивая подбородок – максимально его потяните, рот открыт. Поверните голову влево на счет раз, затем уроните голову на грудь на счет два.



ПОДНЯТИЕ ЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, опуская правое.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите обе руки над головой. Вытяните правую руку как можно выше, затем повторите то же самое с левой рукой.



РАСТЯЖКА КОЛЕН

Одной рукой держитесь за стену, согните ногу в колене и другой рукой обхватите стопу, оттяните вверх. Держите пятку как можно ближе к ягодицам, на счет 5 смените ногу.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте и сомкните пальцы ног вместе, колени в сторону. Подтяните стопы как можно ближе к паховой области. Мягко прижмите колени к полу. Держите 15 секунд

