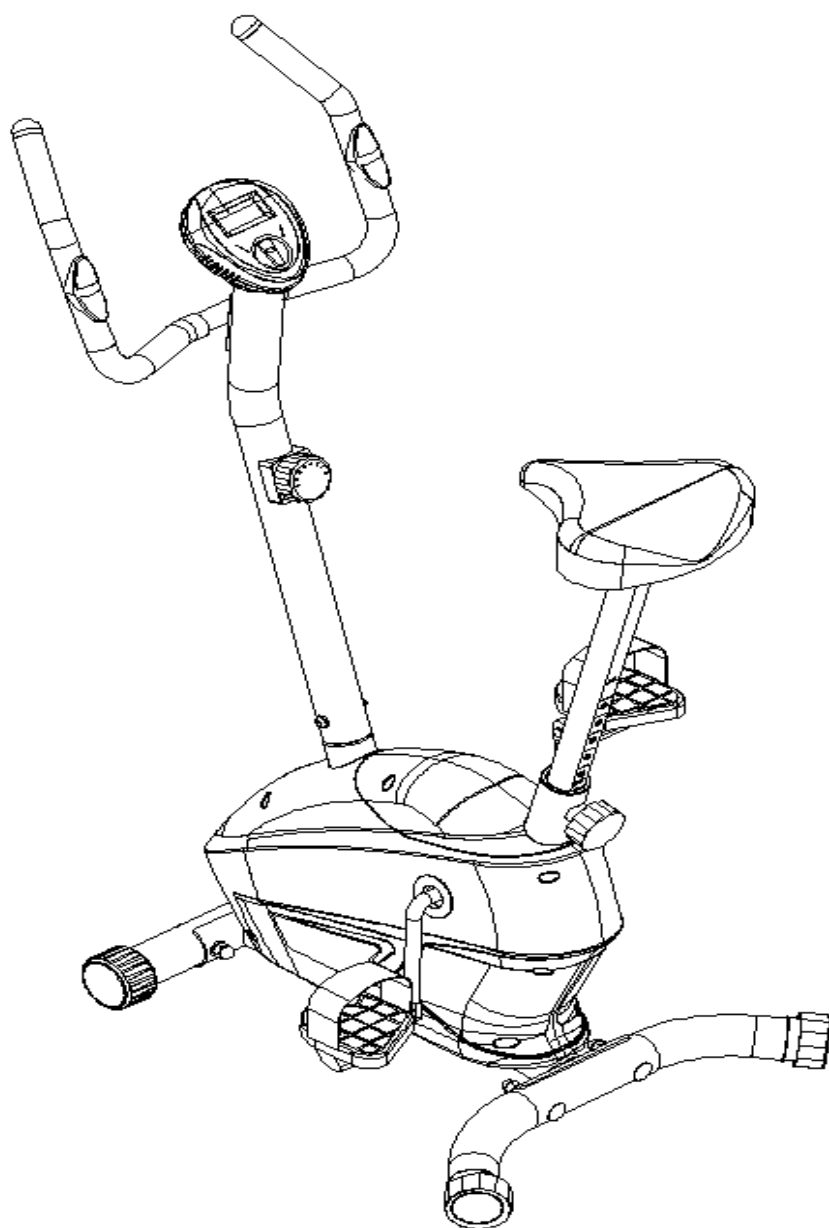




Магнитный велотренажёр

Инструкция SS-778



Пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию перед началом использования тренажёра.



Содержание:

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ПОКАЗАНИЯ МОНИОРА

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ

СХЕМА СБОРКИ



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. Рекомендуется 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.

РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

Вещи, которые Вам следует знать прежде, чем приступить к работе

Функции и операции:

MODE : Нажмите Mode чтобы выбрать функции.



ФУНКЦИИ И СВОЙСТВА:

1. **SCAN:** В режиме тренировки, нажмите кнопку MODE, пока на мониторе не появится SCAN. Монитор отобразит текущую функцию, каждая из функций будет отображаться на экране 6 секунд.
TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE
2. **TIME:** Показывает истекшее время работы в минутах и секундах. Ваш компьютер автоматически будет считать от 0:00 до 99:59 в секундном интервале. Если вы продолжаете заниматься, когда время достигло 0:00, компьютер начнет и считать от 0:00.
3. **SPEED:** Отображает рабочую скорость в км\милях в час от 0.0 до 99.9.
4. **DISTANCE:** Отображает пройденное расстояние в каждом интервале тренировки. Максимум 99.99 км\миль.
5. **CALORIES:** Ваш компьютер будет подсчитывать калории, сожженные в любой промежуток времени, пока Вы занимаетесь.

6. PULSE: Ваш компьютер отображает ритм пульса в минуту. Если не будет введен никакой сигнал пульса, то компьютер будет отображать 0.

Кнопки:

Существует 3 кнопки-ключа:

1. SET: В режиме STOP, нажмите кнопку для увеличения значений Time, Distance и Calories.



2. RESET: В режиме STOP, нажмите кнопку для сброса значений на ноль.

3. MODE:

- a. Просмотр значений TIME, DISTANCE и CALORIE.
- b. В режиме STOP, удерживая кнопку более 3 секунд, вы перезагружаете компьютер.
- c. В режиме тренировки, вы можете проверить значения SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE.

Технические характеристики:

Функции	Авто Просмотр	Каждые 6 секунд
	Скорость	Единицы: км/час или миль/час (Согласно настройке)
	Дистанция	0.0-999.9 мили или км
	Время	0:00-99:59 (Минуты: Секунды)
	Одометр	0.0-999.9 км или миль (Согласно настройке)
	Калории	0.0-999.9 Ккал
	Пульс	40-240 ударов в минуту
Сенсор		Магнитный тип без контакта
Тип батареек		Две батарейки типа AA или UM-3
Рабочая температура		0°C - +40°C (32°F - 104°F)



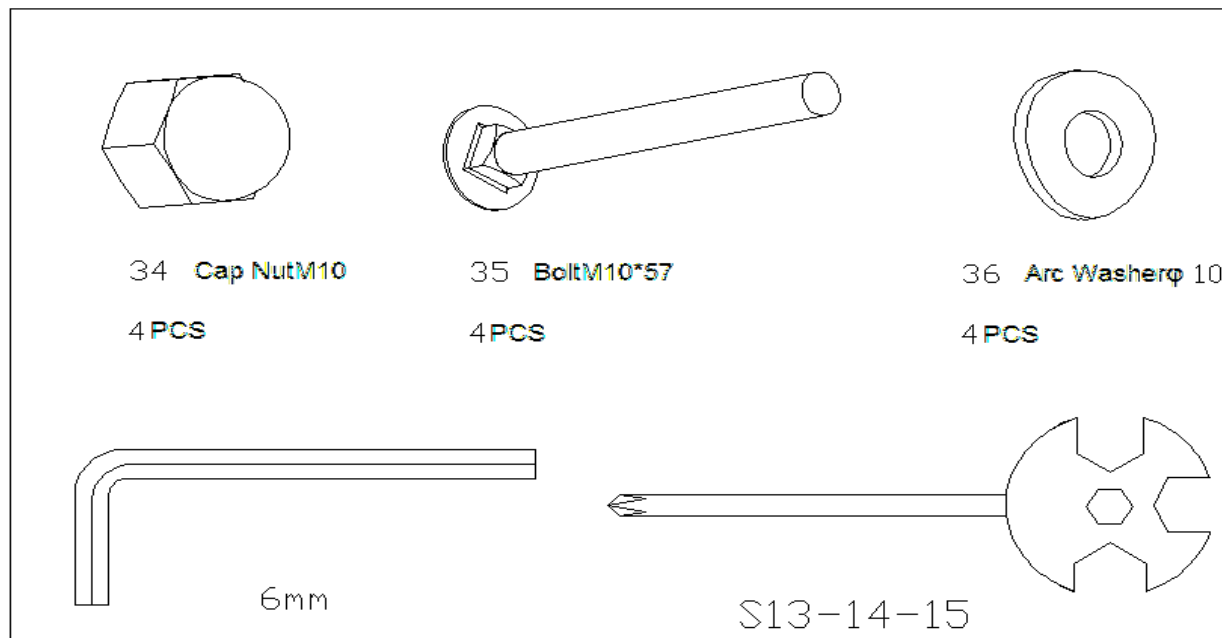
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№.	Описание	К-во	№.	Описание	К-во
001	Главная рама	1	031	Болт М6х36	2
002	Руль Ø25х1.5	1	032	Гайка М6	2
003	Передняя стойка Ø50х1.5	1	033	Шайба рассора Ø6	2
004	Задний стабилизатор Ø50х1.5	1	034	Гайка М10	4
005	Маховик Ø230,4 кг	1	035	Болт М10х57	4
006	Передний стабилизатор Ø50х1.5	1	036	Большая изогнутая шайба Ø10	4
007	Кнопка контроля нагрузки	1	037	Изогнутая шайба Ø16 х Ø8	2
008	Вентиль М16	1	038	Шайба Ø8	5
009	Болт 330/16	1	039	Болт М8х10	1
010	Компьютер	1	040	Винт ST4.2х25	5
011	Гайка М10х1	2	041	Винт ST4.2х20	4
012	Втулка Ø50х1.5	1	042	Контргайка М8	3
013	Левая часть корпуса	1	043	Подшипник 6000zz	2
014	Правая часть корпуса	1	044	Резервная скобка колеса	1
015	Шуруп ST4.2х15	2	045	Болт М6х10	1
016	Кольцо	1	046	Большая изогнутая шайба Ø50х1.5	1
017	Рукав оси 7/8"	1	047	Болт М5х10	2
018	Гайка 7/8"	1	048	Шайба Ø25	1
019	Belt Pulley with Crank 240J6	1	049	Поручень Ø25	2
020	Левая педаль УН-30Х	1	050	Поручень из пеноматериала Ø30хØ24х455	2
021	Правая педаль УН-30Х	1	051	Шуруп ST4.2х20	2
022	Втулка оси	2	052	Шайба Ø6	1
023	Подшипник	2	053	Датчик пульса Длина=750мм	2

024	Болт M8x15 S6	6	054	Кабель L=600mm	1
025	Крепление для сидения	1	055	Изогнутая шайба Ø20 x Ø8	4
026	Датчик с Проводом Длина 450мм	1	056	Болт M8x70	1
027	Сидение	1	057	Болт M5x45	1
028	Передняя заглушка стабилизатора Ø50	2	058	Рукав оси 15/16"	1
029	Задняя заглушка стабилизатора Ø50	2	059	Заглушка	2
030	U - скобка	2	060	Разъём провода датчика L=800mm	1



ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ





ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ

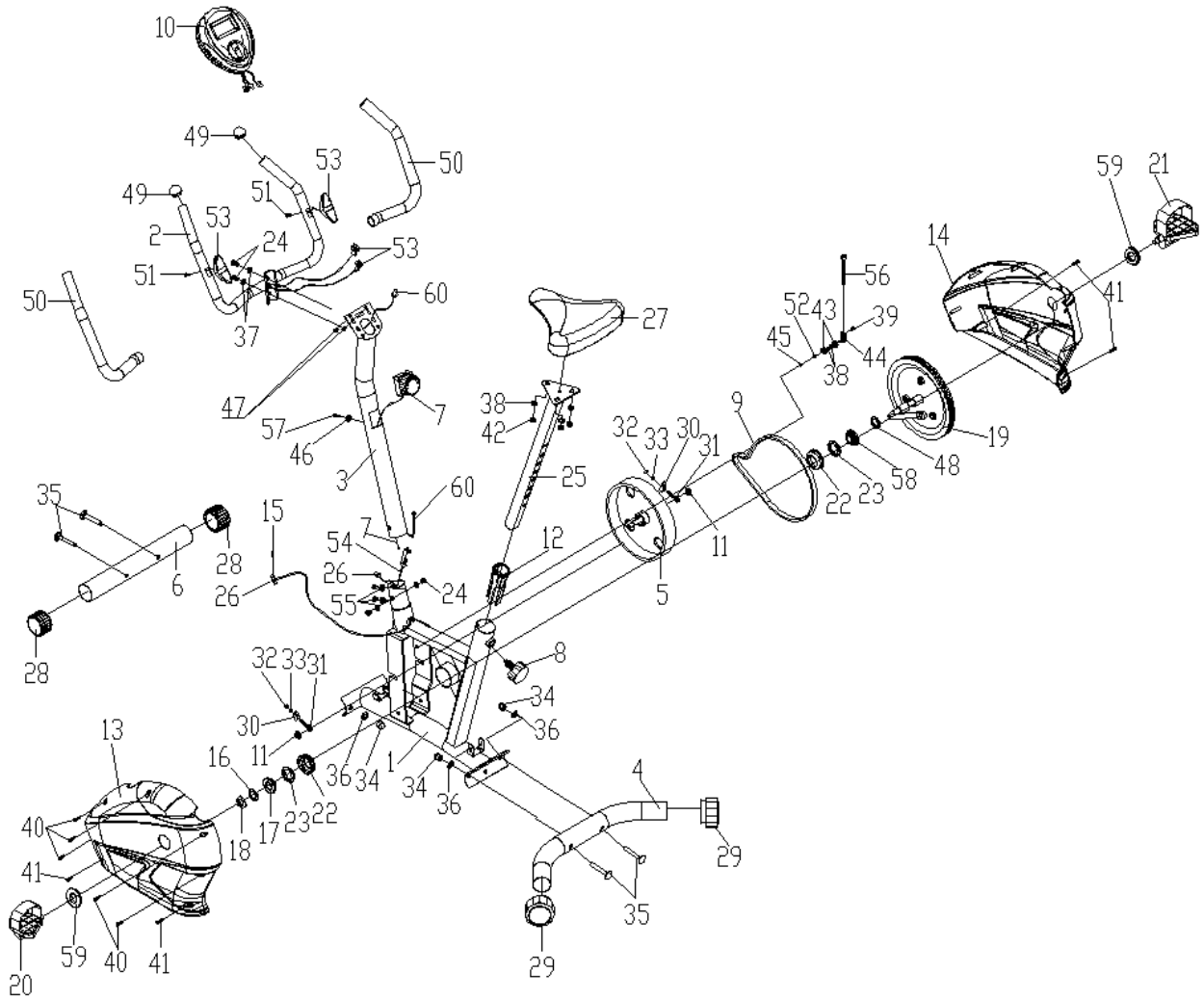
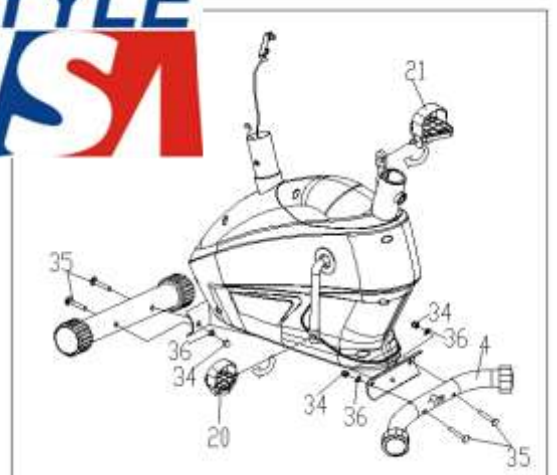


СХЕМА СБОРКИ



1. Установка переднего, заднего стабилизатора и педалей.

Присоедините передний стабилизатор (6) к главной части (1) закрепите её двумя Гайками M10 (34), болтами M10x57(35), и большой изогнутой шайбой Ø10 (36). Затем закрепите задний стабилизатор (4) так же, как и передний (6).

Присоедините левую педаль (20) в левый коленчатый рычаг (19). Закручивайте против часовой стрелки.

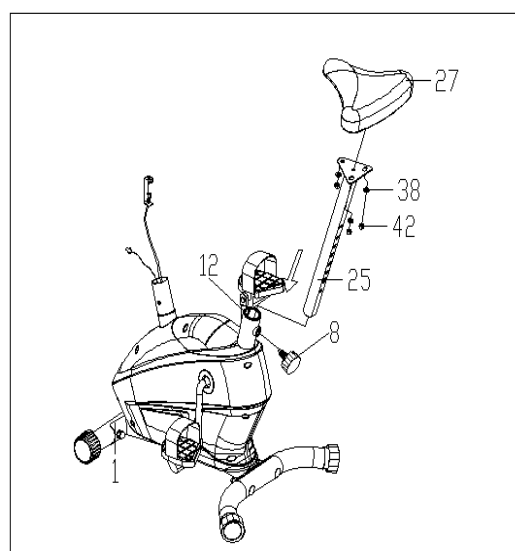
Присоедините правую педаль (21) в правый коленчатый рычаг (19) закрутите по часовой стрелке.

Примечание: Левая и правая педали (20, 21) и коленчатый рычаг (19) отмечены символами “L” и “R” (левая и правая).

2. Установка сидения.

Удалите три Контргайки M8 (42) и Ø8 Шайбы (38) из-под подушки Сидения (27). После приложите Сидение (27) к треугольной пластине основания для сидения(25) и закрепите тремя контргайками M8(42) и Шайбами Ø8 (38) которые удалили до этого.

Вставьте сидение (25) в втулку в верхней части главного корпуса (1), отрегулируйте высоту и зафиксируйте Вентилем(8), закручивая по часовой стрелке.



Регулировка высоты сидения:

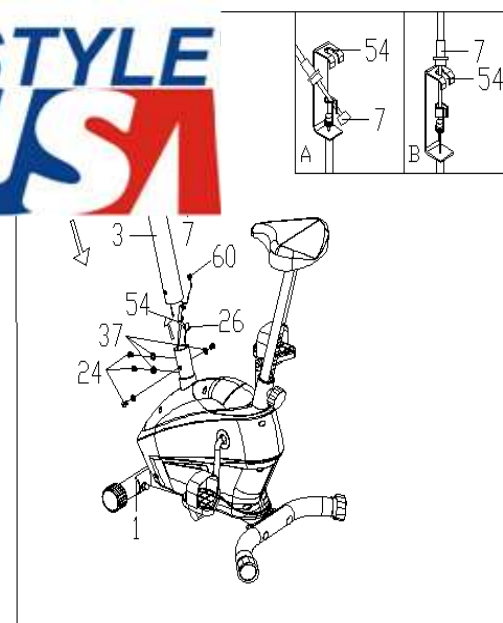
Выкрутите вентиль (8) против часовой стрелки. Выньте Вентиль (8) и регулируйте высоту сидения, поднимая либо опуская Крепление для сидения(25). Когда найдёте нужное положение, зафиксируйте сидение с помощью вентиля, закручивая его по часовой стрелке.



3. Установка передней стойки и системы нагрузки.

Выньте болты M8x15(24) и Ø8 Шайбы (37) из основания крепления для поручней на главном корпусе (1).

Проденьте кабель регулировки нагрузки(7) в разъем(54).



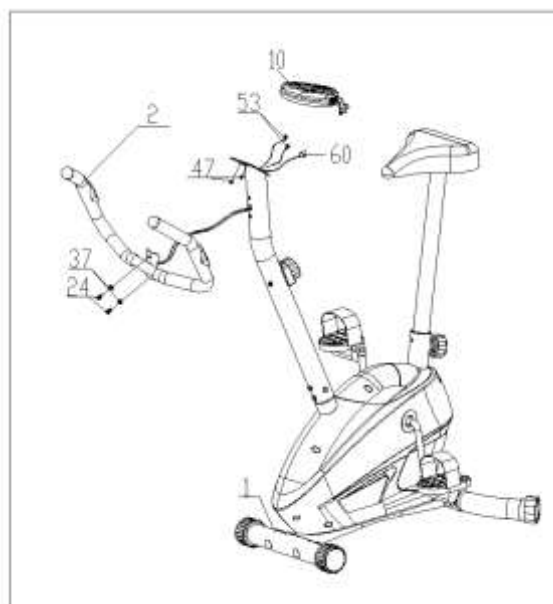
Соедините два разъёма кабеля чёрного цвета, который проходит вдоль передней стойки к компьютеру.

Вставьте основание передней стойки (3) в специальное отверстие на главном корпусе(1) и зафиксируйте Болтами М8х15(24), и Шайбами Ø8 (37), которые были выкручены до этого. Осторожно закручивайте болты, чтобы не задеть кабель.

4. Установка Руля и Компьютера.

Удалите два Болта М8х15 (24) и Шайбы Ø8 (37) из передней стойки (3).

Возьмите кабель датчика пульса (53) вденьте его через отверстие сверху передней стойки (3) и вытяните его через отверстие в квадратной панели для компьютера. Закрепите руль с помощью болтов и шайб. Подсоедините три кабеля датчиков из передней стойки к подходящим разъёмам компьютера. Выньте два болта с нижнего основания компьютера, затем зафиксируйте компьютер к квадратной панели на передней стойке вынутыми до этого болтами.



УПРАЖНЕНИЯ. РАЗМИНКА И РАЗОГРЕВАНИЕ. РАСТЯЖКА.

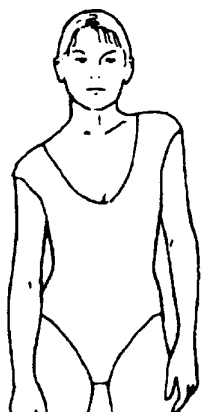
Хорошая программа тренировки состоит из разминки и отдыха. Делайте разминку не меньше двух-трёх раз в неделю, т.е. через день. Через несколько недель вы сможете

увеличить занятия до 4-5 раз в неделю. Разминка – важная часть тренировки, именно с неё Вы должны начинать ваши занятия спортом. Она подготавливает Ваш организм к более усиленным упражнениям, разогревает мышцы, усиливает циркуляцию крови. Прodelывайте эти упражнения, чтобы избежать повреждений и растяжений.

Стадия разогрева помогает крови и мышцам работать должным образом. Каждое упражнение на растяжку должно быть проведено в течение приблизительно 30 секунд, не давите и не дергайте мышцы во время растяжки. В случае возникновения болезненных ощущений – остановитесь.

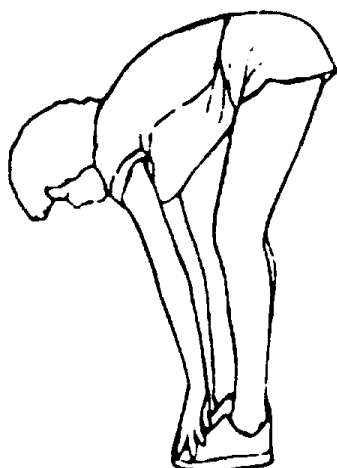
Повороты головы

Поверните голову направо, почувствуйте напряжение в левой части шеи. Затем поверните голову, чтобы подбородок был поднят вверх, откройте рот, поверните голову налево. В заключение поверните голову так, чтобы подбородок был прижат к груди.



Поднятие плеч

Поднимите правое плечо по направлению к уху; опуская правое плечо, поднимите левое плечо.

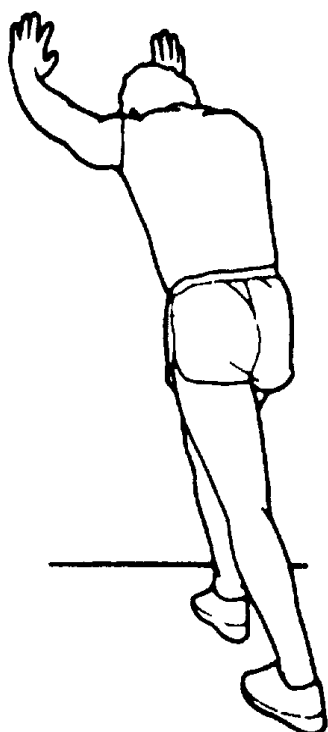
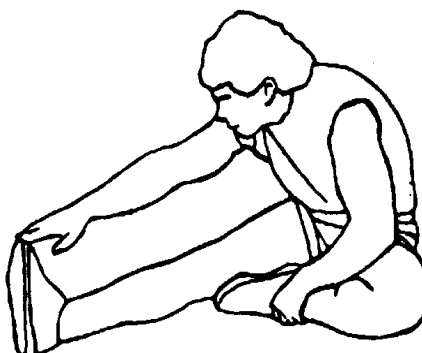


Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперёд, позволяя спине и плечам расслабиться, коснитесь пальцев ног, задержите на 15 счетов

Растяжка подколенного сухожилия.

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, левую ногу согните в колене. Потянитесь рукой к пальцам вытянутой ноги. Задержите на 15 счетов. Отдохните и повторите то же с левой ногой

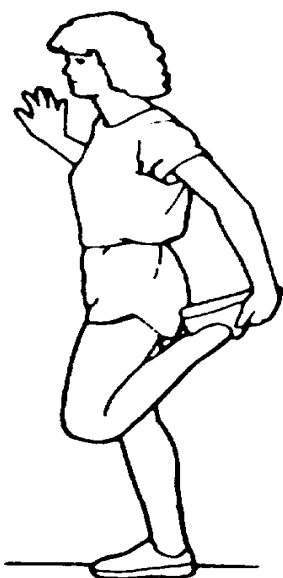
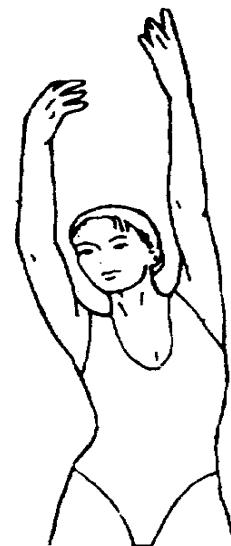


Растяжка задней части голени.

Упритесь руками в стенку, выставив левую ногу вперёд. Вытяните правую ногу, а левую держите на полу. Наклоняйте бёдра к стене. Задержите, затем повторите с другой ногой на 15 счетов.

Боковые растяжки.

Поднимите руки в стороны, продолжайте поднимать их вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой. Поднимите правую руку так, чтобы ладонь была направлена вверх. Почувствуйте напряжение мышц правой стороны корпуса. Повторите упражнение левой рукой.

**РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА**

Одной рукой упритесь в стену для баланса. Прижмите пятку свободной рукой так близко к ягодицам насколько это возможно. Считайте до 15 после чего поменяйте ногу.

Растяжка внутренней части бёдер

Сядьте так, чтобы стопы касались друг друга, а колени смотрели в разные стороны. Притягивайте ноги как можно ближе к себе. Аккуратно отводите колени к полу. Задержите на 15 счетов

