

Инструкция по использованию
велотренажера 6001В

VIGOR



TRENAGER.COM.UA

BUY YOURSELF A FITNESS MACHINE

Дорогой Клиент!

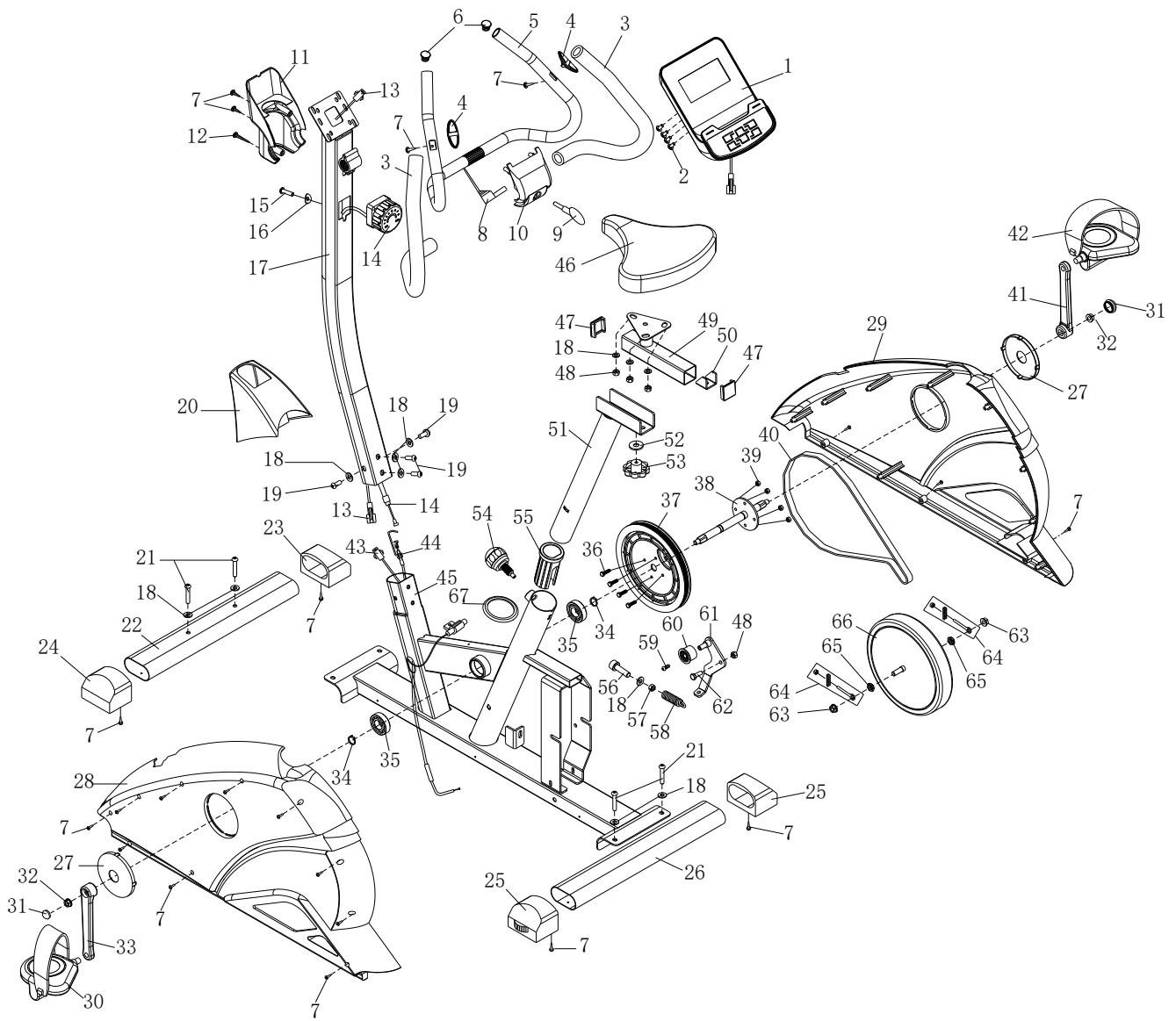
Прочти, пожалуйста, очень внимательно перед началом использования тренажера!

Важная информация по безопасности:

Примите к сведению следующие предостережения перед сборкой и эксплуатацией тренажера

- 1、 Осуществляйте сборку тренажера в точности с данной инструкцией.
- 2、 Перед сборкой проверьте наличие всех деталей, а перед первым использованием убедитесь, что тренажер находится в рабочем состоянии.
- 3、 Установите тренажер на ровной поверхности в сухом месте далеко от источников влаги.
- 4、 Подложите подходящую подстилку под тренажер во время сборки (например, прорезиненный мат, деревянную доску и т.д.), чтобы избежать загрязнения.
- 5、 Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 м от тренажера.
- 6、 Не используйте агрессивные чистящие средства для очистки тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу же после окончания тренировки. Используйте только детали из комплекта (или подходящие к тренажеру другие детали) для сборки или ремонта тренажера.
- 7、 Неправильные или чрезмерно интенсивные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с Вашим врачом. Он сможет определить максимальные нагрузки, за рамки которых Вы не должны выходить во время тренировок. Данный тренажер не является терапевтическим средством
- 8、 Тренируйтесь только на исправном тренажере.
- 9、 Допускается тренировка только одного человека на тренажере одновременно.
- 10、 Надевайте спортивную одежду и обувь для занятий на тренажере.
- 11、 Если у Вас есть такие симптомы как головокружение, тошнота, пожалуйста, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- 12、 Дети и взрослые с ограниченными возможностями должны использовать тренажер в присутствии дееспособных взрослых, способных оказать им помощь и дать рекомендации.
- 13、 Тренажер оборудован ручкой регулировки нагрузки. Уменьшение нагрузки осуществляется поворотом ручки в сторону значения 1. Увеличение нагрузки осуществляется поворотом ручки в сторону значения 8.
- 14、 С особой осторожностью выполняйте подъем и перемещение тренажера с целью недопущения нанесения вреда Вашему здоровью. Всегда используйте правильную технику подъема и/или помощников.

РАЗВЕРНУТЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ :



Инструкция по сборке

1. ПОДГОТОВКА:

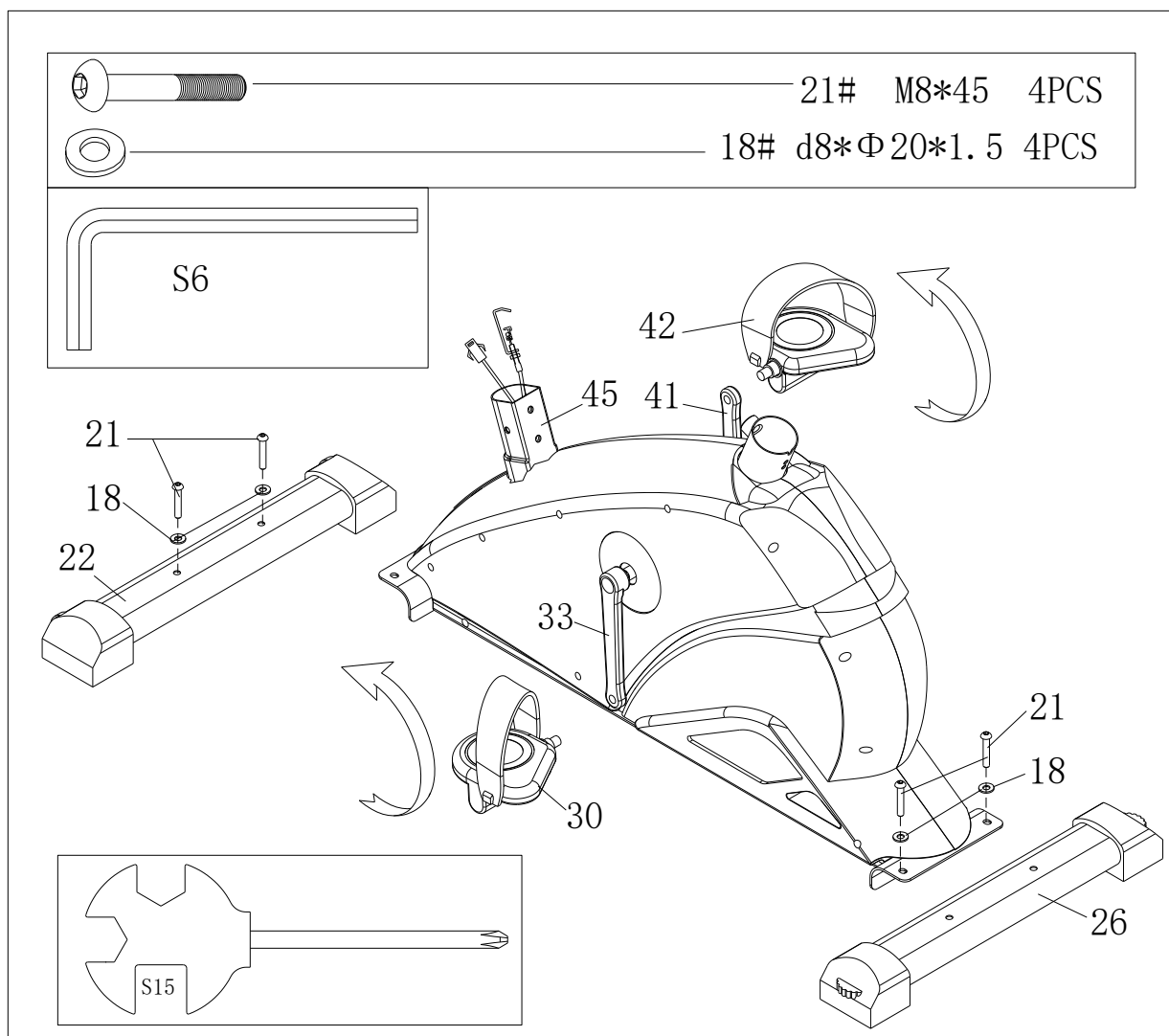
А. Перед началом сборки убедитесь, что имеется достаточно свободного пространства вокруг тренажера

В. Используйте инструменты и детали из комплекта

С. Перед сборкой проверьте все ли перечисленные выше детали есть в наличии

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

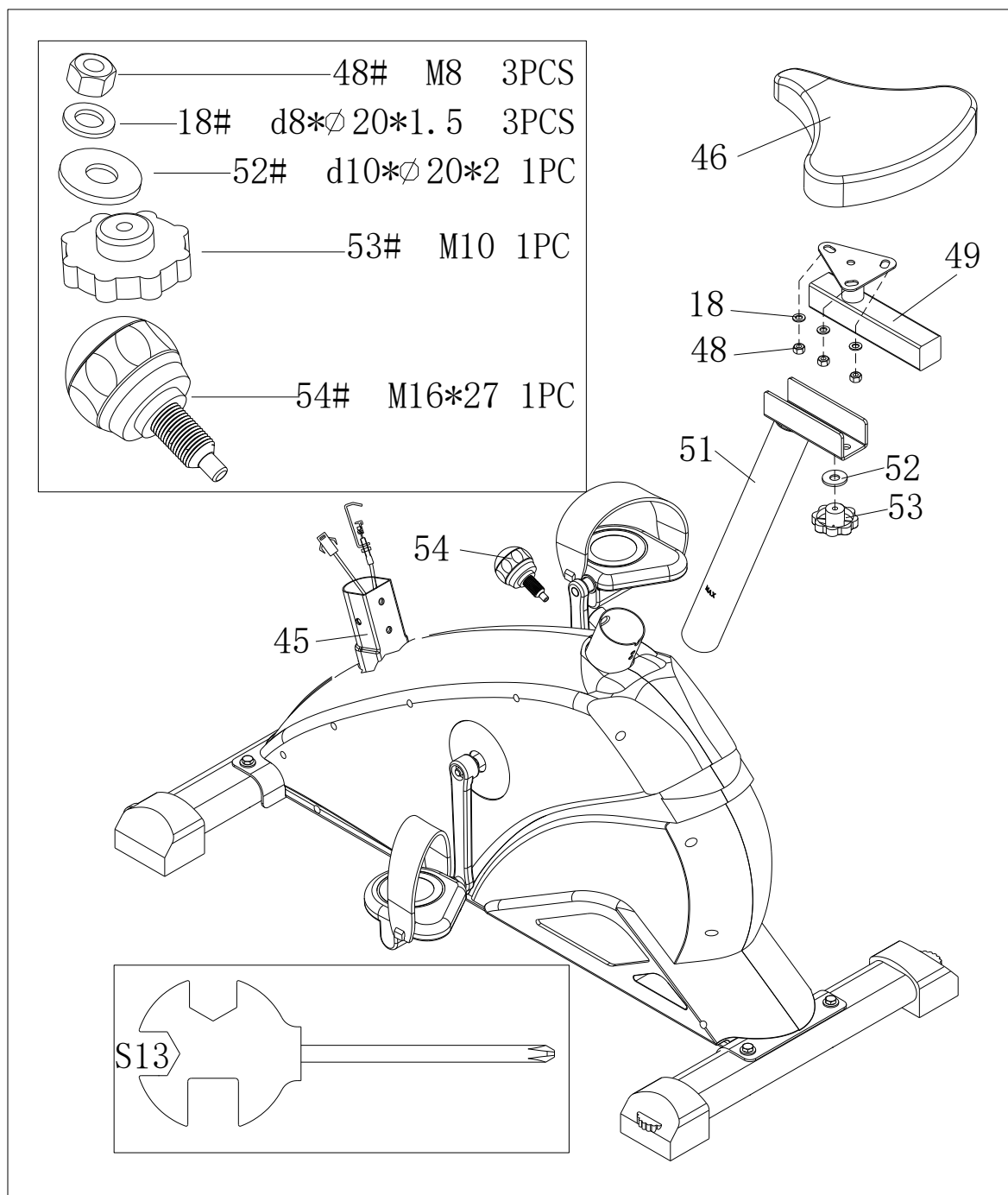
Шаг 1:



а. Присоедините передний (22) и задний стабилизатор (26) к главной раме (45) с помощью болтов (21) и шайб (18)

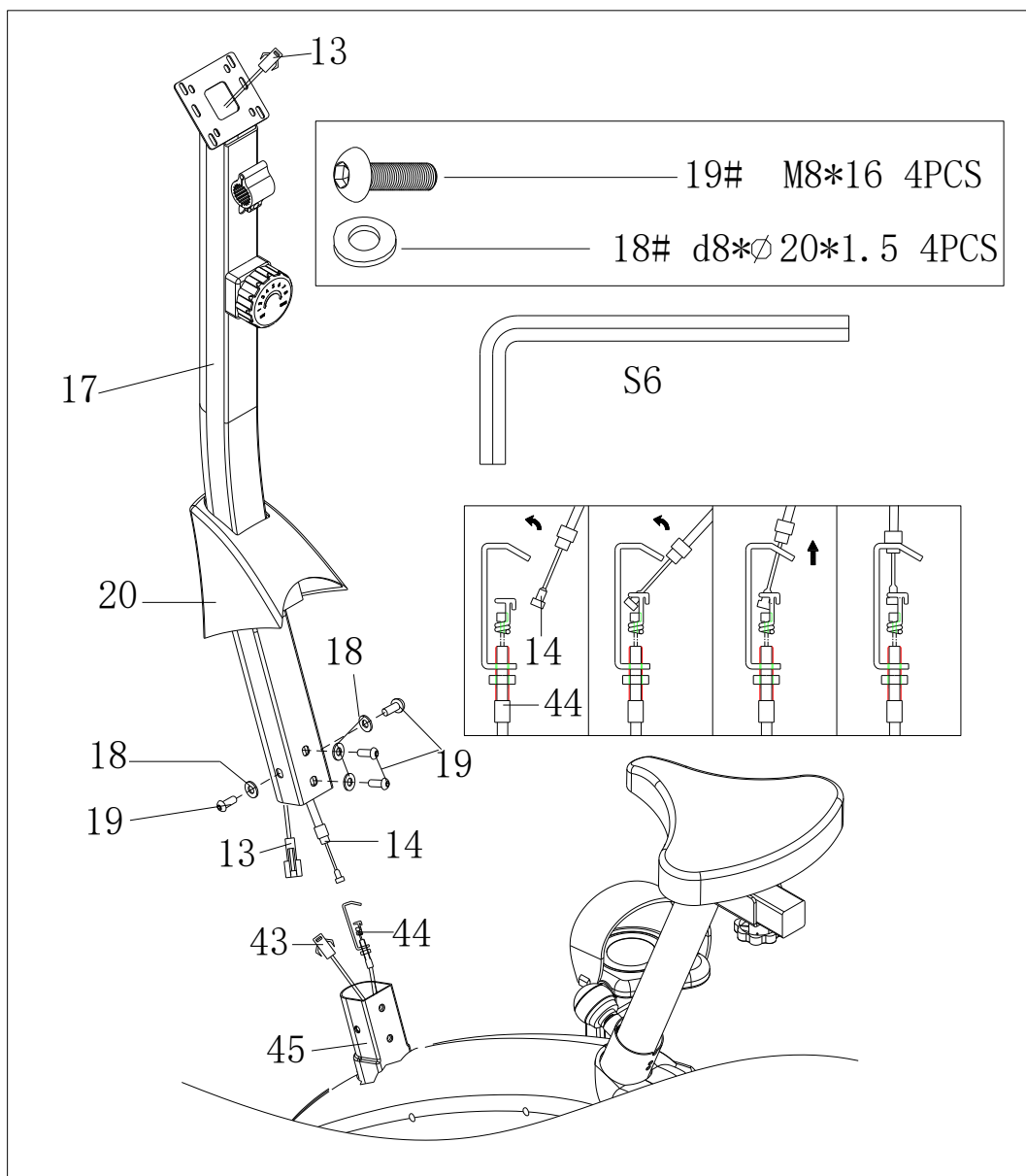
б. Присоедините педали (30/42) к рычагам (33/41), затяните и закрепите их в направлении, как показано выше

Шаг 2:



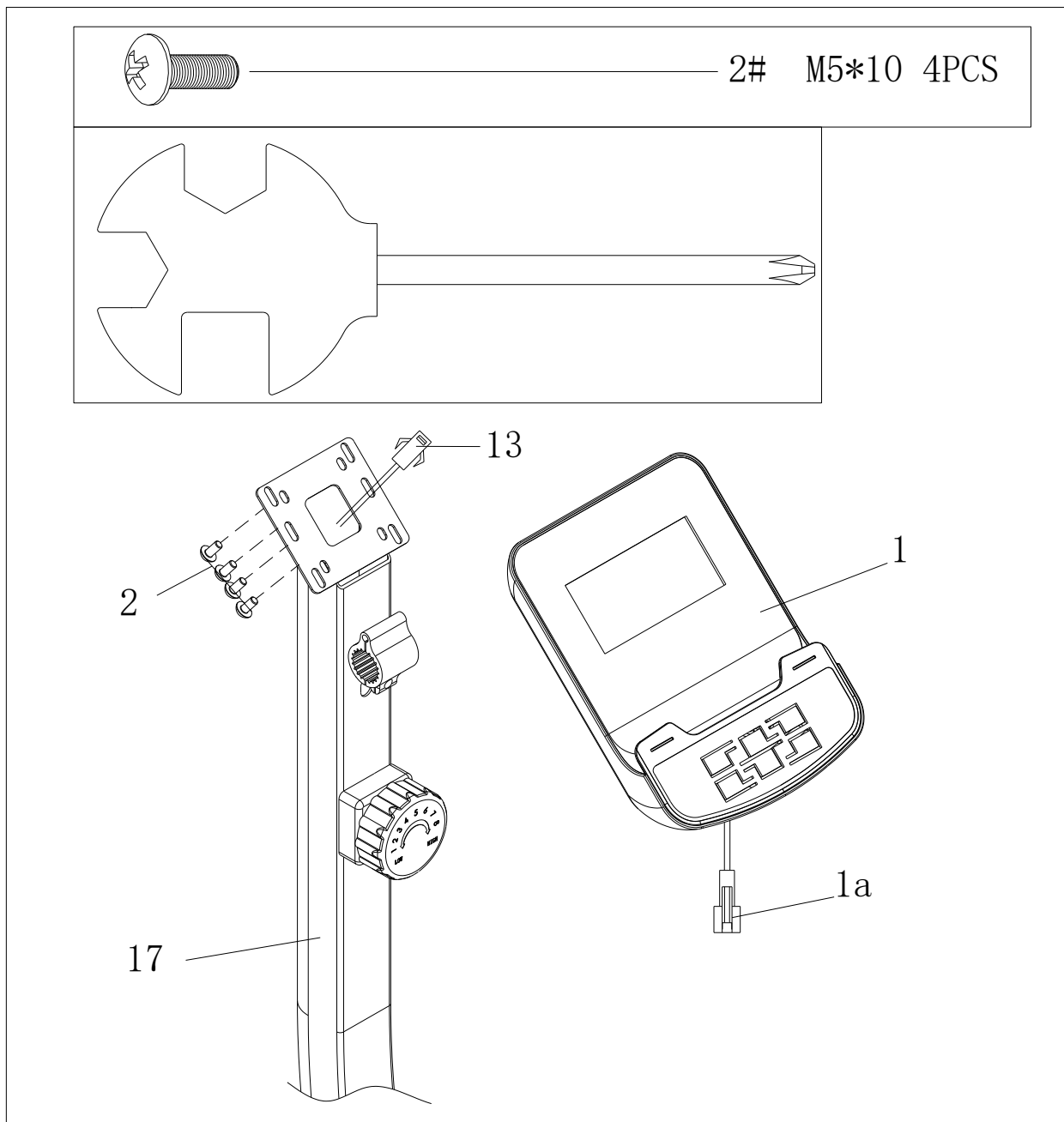
- а. Вставьте стойку седла (51) в главную раму (45), затяните с помощью зажима (54).
- б. Присоедините седло (46) к регулировочной раме седла (49). Затем присоедините регулировочную раму седла (49) к стойке седла (51), затяните и закрепите с помощью шайб (52) и гаек (53).

Шаг 3:



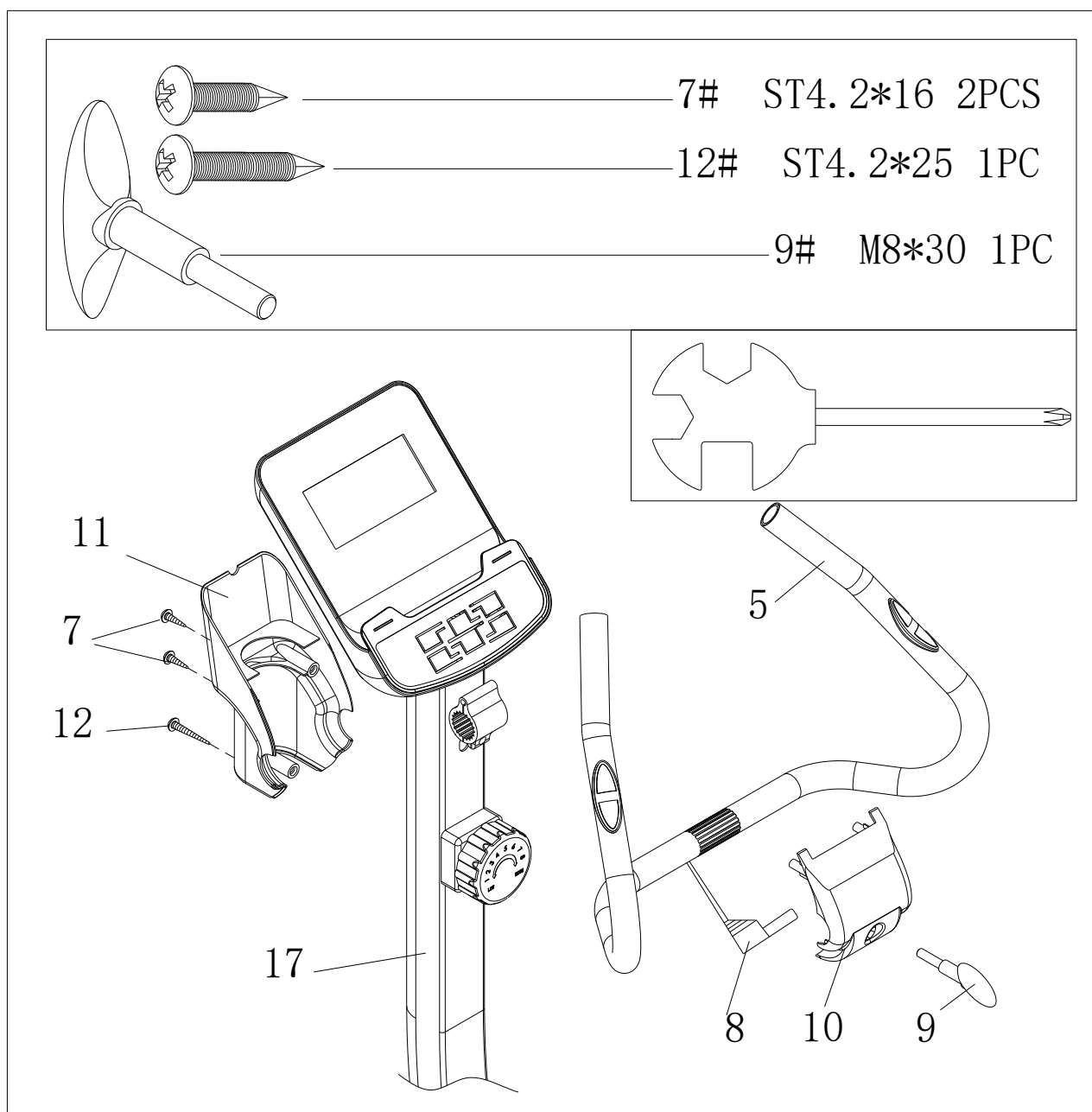
- Присоедините накладку главной стойки (20) на главной стойке (17).
- Соедините регулятор на грузки (14) и трос нагрузки (44). Соедините верхний кабель (13) и нижний кабель (43).
- Прикрепите главную стойку (17) к главной раме (45) с помощью шайб (18) и болтов (19).

Шаг 4:



Соедините кабель компьютера (1а) с верхним кабелем (13). Прикрепите компьютер (1) к главной стойке (17) с помощью саморезов (2).

Шаг 5:



Присоедините рукоятку (5) к главной стойке (17). Затем присоедините переднюю и заднюю декоративные накладки (10/11) к рукоятке (5), затяните и закрепите с помощью зажима (9) и саморезов (7/12). Вставьте вилку кабеля пульсосоъемника (8) в отверстие сзади компьютера.

Сборка завершена! Убедитесь, что все болты и саморезы затянуты плотно!

ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Тренировки на данном тренажере принесут Вам несколько выгод: улучшат Ваше физическое состояние, мышечный тонус и, в сочетании с правильной низкокалорийной диетой, позволит Вам снизить Ваш вес

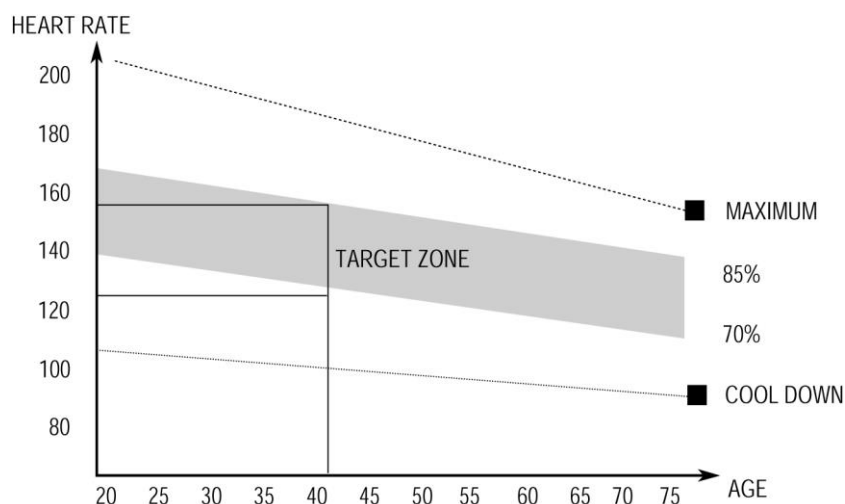
1. Стадия разогрева

Эта стадия помогает улучшить кровообращение и обеспечить правильную работу мышц. Она также уменьшит риск судорог и повреждений мышц. Рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку как показано на рисунке ниже. Каждое растягивание должно длиться приблизительно 30 с. Не делайте чрезмерных усилий и резких движений во время этого упражнения. Если выполнение растяжки причиняет Вам боль – немедленно остановитесь!



2. Стадия упражнения

На этой стадии Вы прикладываете максимальные усилия. После регулярных тренировок Ваши мышцы станут сильнее. В процессе тренировки важно поддерживать стабильный темп. Эффективность тренировки будет выше, если Ваш пульс будет в целевой зоне, окрашенной на графике серым цветом.



Эта стадия должна длиться минимум 12 минут!

3. Стадия остывания

Эта стадия позволяет Вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам прийти к норме. На этой стадии Вы выполняете те же упражнения, что и на стадии разогрева, уменьшая темп, в течение приблизительно пяти минут. Упражнения на растяжку также повторяйте, не забывая избегать чрезмерных усилий и рывков. По мере того, как Вы будете становиться более тренированным, Вы будете нуждаться в более продолжительных и интенсивных тренировках. Рекомендуется заниматься по меньшей мере трижды в неделю, желательно распределяя их равномерно в течение недели.

Мышечный тонус

Чтобы повысить мышечный тонус во время тренировки на тренажере Вам необходимо будет установить довольно высокий уровень нагрузки с помощью регулятора нагрузки. Это может привести к увеличению нагрузки на мышцы ног и Вы не сможете тренироваться так долго, как Вы хотели бы. Если Вы также стремитесь улучшить Вашу физическую форму, Вам необходимо изменить программу тренировки. Вы должны тренироваться, как обычно, во время стадий разогрева и остывания, но ближе к концу стадии тренировки Вы должны увеличить сопротивление, делая работу мышц интенсивнее, чем обычно. Вам может понадобиться уменьшить скорость, чтобы удержать значение пульса в целевой зоне

Снижение веса

Здесь важным фактором является количество прикладываемых Вами усилий. Чем интенсивнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. По сути, это - то же самое, как если бы вы тренировались для улучшения своей физической формы, разница - это цель.

Эксплуатация

Регулятор нагрузки позволяет Вам менять сопротивление педалей. Высокое сопротивление делает тренировку сложнее, а низкое – легче. Для достижения лучших результатов регулируйте сопротивление во время тренировки.

Инструкция по использованию компьютера

Спецификация:

Время.....	00:00-99:59
Скорость (SPD).....	0.0-99.9KM/Ч (ML/Ч)
Дистанция.....	0.00-9999KM (ML)
Калории.....	0.0-9999KCAL
※ Одометр (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※ Пульс (PUL).....	0, 40~240BPM

Функции кнопок:

Режим (MODE):

С помощью этой кнопки Вы можете выбрать и зафиксировать желаемую Вами функцию

※ Установка (SET):

Позволяет перейти к установке данных для режимов Время (TIME), Дистанция (DISTANCE), Калории (CALORIES), Пульс (PULSE).

Обнуление/Сброс CLEAR(RESET):

С помощью этой кнопки Вы можете сбросить значение до нуля.

※ Включить/Выключить (Старт/Стоп) ON/OFF(START/STOP):

Нажимая эту кнопку, Вы временно прекращаете поступление сигнала на компьютер.

Управление:

1. Автоматическое включение/выключение (ON/OFF)

- ◆ Система включается при нажатии любой кнопки или при начале занятий на тренажере
- ◆ Система выключается автоматически, если не заниматься на тренажере или не нажимать кнопки в течение приблизительно 4 минут.

2. Перегрузка/Обнуление

Компьютер может быть перегружен (обнулен) либо посредством смены батареек, либо нажатием кнопки MODE в течение 3 секунд.

3. Режим (MODE)

Чтобы выбрать режим SCAN (поочередное отображение на дисплее различных функций) или Блокировки (LOCK), если Вы не хотите отображение функций в режиме SCAN, нажмите кнопку MODE, когда курсор напротив желаемой функции, которая начинает мигать.

Функции:

- 1. Время (TIME):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на TIME. Общее время тренировки будет отображаться после начала тренировки.
- 2. Скорость (SPEED):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на SPEED. Будет отображаться текущая скорость
- 3. Дистанция (DISTANCE):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на DISTANCE. Будет отображаться пройденная дистанция во время каждой тренировки.
- 4. Калории (CALORIE):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на CALORIE. Количество израсходованных калорий будет отображаться после начала тренировки.
- 5. Одометр (ODOMETER)**(если имеется): Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на ODOMETER. Будет отображаться общая аккумулярированная дистанция за все время тренировок
- 6. Пульс (PULSE)** (если имеется): Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на PULSE. Пульс пользователя будет отображаться на дисплее в ударах/мин. Расположите обе Ваши ладони на обоих пульсосоъемниках и ожидайте в наиболее достоверный результат через 30 секунд.
- 7. SCAN:** Автоматически отображает различные функции с интервалом 4 секунды
- 8. Батареи:** Если качество отображения информации ухудшится, переустановите батареи