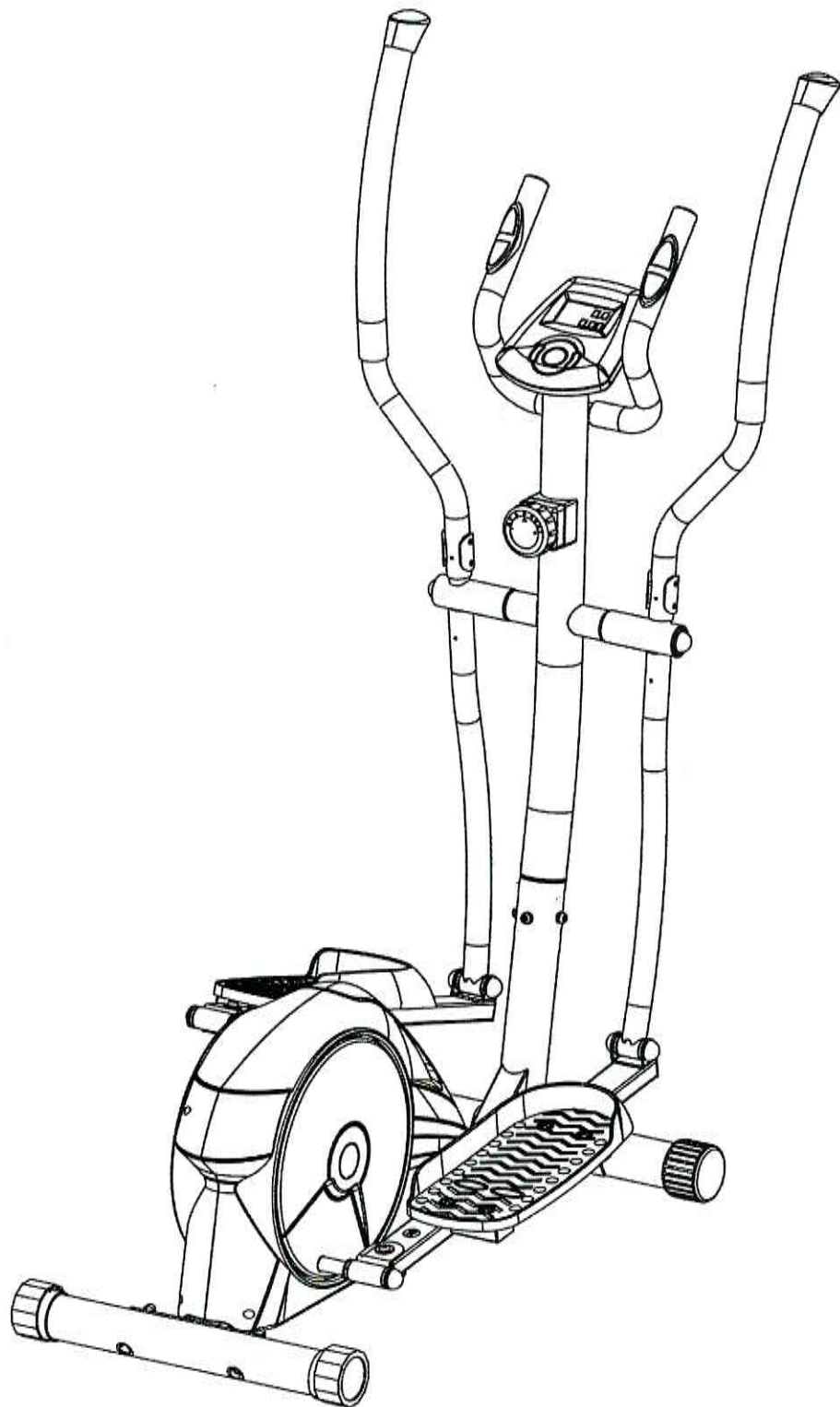


Эллиптический велотренажёр IREB0807M



СОДЕРЖАНИЕ

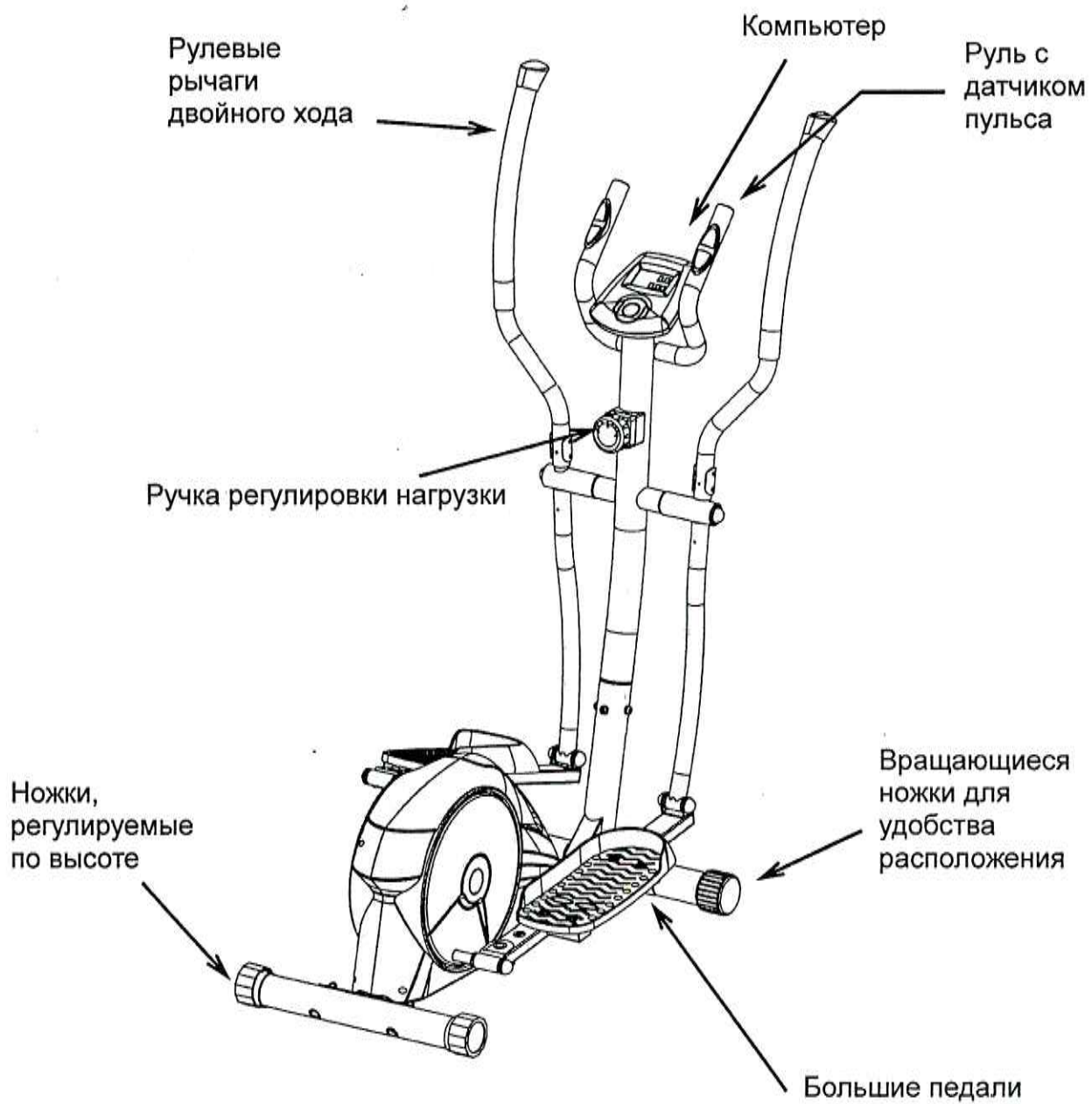
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.....	4
КОМПЛЕКТАЦИЯ.....	5
СБОРКА	7
ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА	11
ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ.....	13
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	15

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности перед началом работы с тренажером.

Советуем обращаться к данной инструкции за помощью в случаях ремонта или при запасных частях.

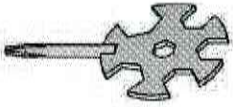

- Тренажер был протестирован в соответствии со стандартом EN 957 и предназначен для домашнего использования для людей весом до 120 кг. Не используйте тренажер иначе, чем описано в настоящем руководстве.
- Внимательно следуйте инструкциям по сборке.
- Используйте только оригинальные запасные части, такие, как поставляются в комплекте.
- Для сборки используйте только подходящие инструменты и при необходимости обратитесь за помощью.
- Ставьте тренажер на ровную нескользкую поверхность. Не рекомендуется ставить и использовать тренажер во влажных условиях, так как его части могут быть подвержены коррозии.
- Регулярно, раз в 1-2 месяца, а также перед первой тренировкой проверяйте состояние частей и крепежа. Заменяйте неисправные части немедленно и не используйте тренажер до его починки. Для ремонта используйте только оригинальные части.
- При возникновении необходимости в ремонте посоветуйтесь с Вашим поставщиком о выборе запасных частей.
- Избегайте использования агрессивных моющих средств при чистке тренажера.
- Перед началом занятий убедитесь, что тренажер правильно собран, а также проведите внешний его осмотр.
- Для всех регулируемых частей уточните их максимальные позиции.
- Тренажер предназначен для взрослых людей. Детям следует использовать его только под присмотром родителей.
- Не оставляйте занимающихся детей без присмотра и предостерегайте их от возможных рисков, в особенности от подвижных частей тренажера.
- Перед началом каких-либо программ проконсультируйтесь с Вашим тренером. Он подскажет, как правильно и в каком объеме следует заниматься. **Внимание!** Неправильные/чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
- Для правильного построения тренировок следуйте советам, которые описаны в данной инструкции.
- Помните, что уровень нагрузки может быть изменен при помощи соответствующей кнопки на панели управления.



КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Описание	Количество
1	Основная рама	1
2	Кривошип	2
3	Заднее основание	1
3а	Восьмиугольная ножка	2
4	Переднее основание	1
4а	Вращающаяся ножка	2
5	Крепление левой педали	1
6	Крепление правой педали	1
7	Рулевая стойка	1
7а	Большая заглушка	2
8	Руль с датчиками пульса	1
8а	Датчик пульса	2
9	Левая перекладина	1
10	Правая перекладина	1
11	Левая ручка	1
12	Правая ручка	1
13	Левая педаль	1
14	Правая педаль	1
15	Компьютер	1
15а	Крестовой винт М5х10	2
16	Заглушка	6
17	Квадратный болт М6х45	4
19	Квадратный болт М8х70	4
20	Изогнутая шайба Ф 8	10
21	Шариковая шайба М8	4
22	Квадратный болт М6х40	4
23	Насадка М6	8
24	Шестигранный болт М8х60	2
25	Контргайка М8	2
26	Шестигранный винт М8Х16	4
27	Шестигранный винт с выемкой М8Х16	4
28	Пружинная шайба Ф 8	8
29	Осевая трубка	2
31	Большая шайба	4
32	Стопорный винт М8х8	8
33	Плоская шайба Ф17ХФ23	4
37	Регулятор нагрузки	1
37а	Крестовой винт М5х55	1
37b	Изогнутая шайба Ф 5	1
38	Кабель регулятора нагрузки	1
39	Соединитель кабеля регулятора нагрузки	1
40а/б/с/д	Кабель компьютера	1
41а/б	Кабель датчика пульса	1
42	Тонкая шайба	2
43	Малая шайба Ф16ХФ28	2
44	Шестигранный винт с выемкой М8Х20	2

Инструменты, поставляемые с тренажером, для осуществления сборки:

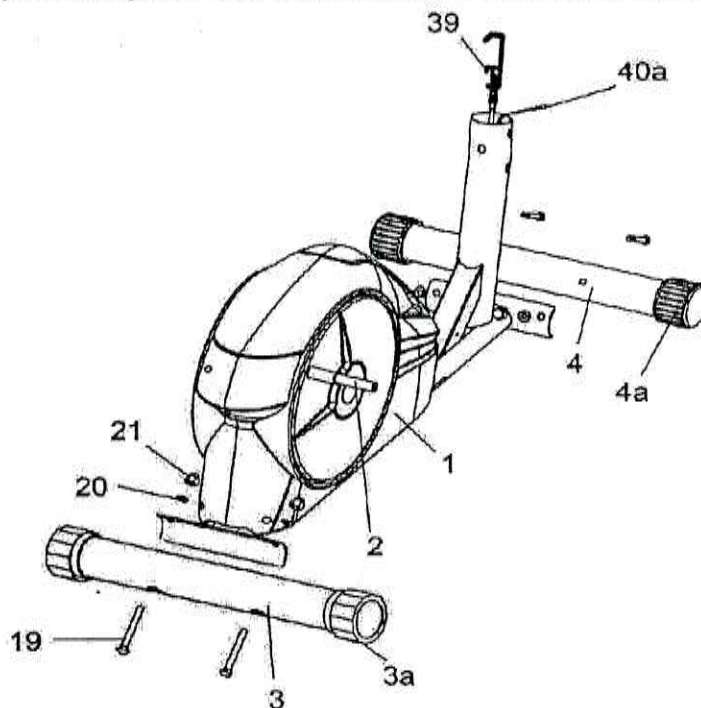
Отвертка	Кол-во	Ключ	Тип	Кол-во
	2		S=6	1
			S=4	1

СБОРКА

Для сборки необходимо выбрать просторное помещение и ровный, чистый пол. Используйте поставляемые с тренажером инструменты. Для Вашей безопасности в некоторых случаях используются стопорные гайки, сконструированные для предотвращения раскручивания. Если несколько раз закручивать и раскручивать контргайки, то стопорный механизм повредится, и контргайки нужно будет заменить.

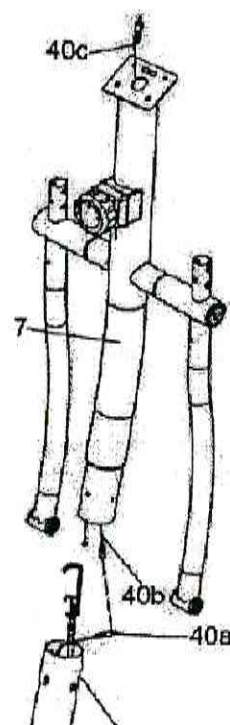
ШАГ 1

- 1.1. Распакуйте содержимое коробки и разместите детали на полу, рекомендуется использовать защитное покрытие (подстилку).
- 1.2. Прикрепите переднее и заднее основание, как показано на рисунке, при помощи винтов и гаек. Наденьте вращающиеся ножки (4а) на переднее основание, ножки заднего основания (3а) используются для выравнивания положения тренажера.

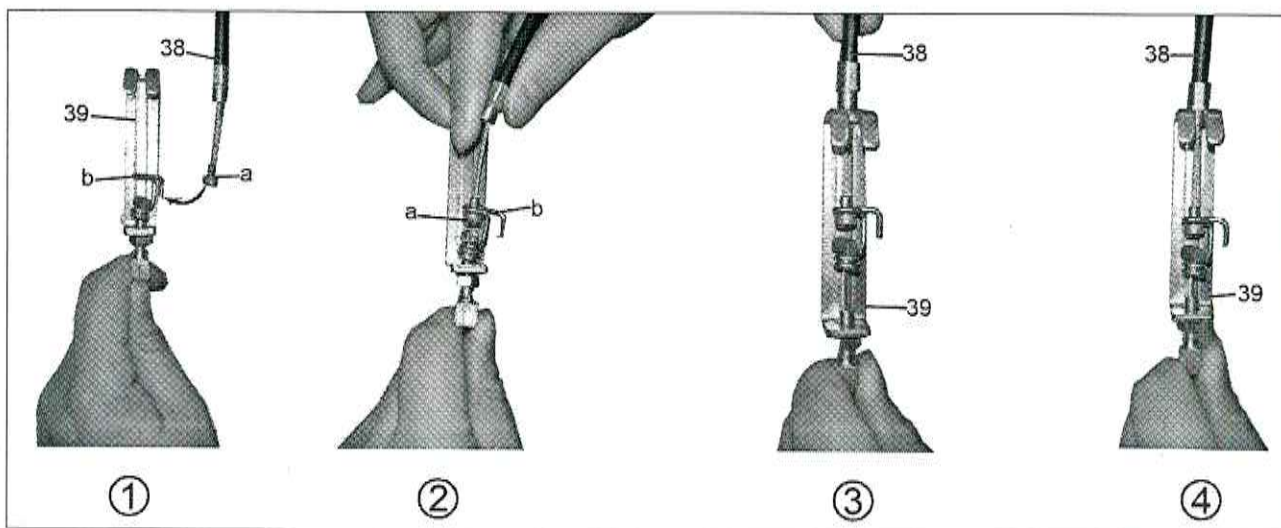


ШАГ 2 – для выполнения этого шага необходимо 2 человека.

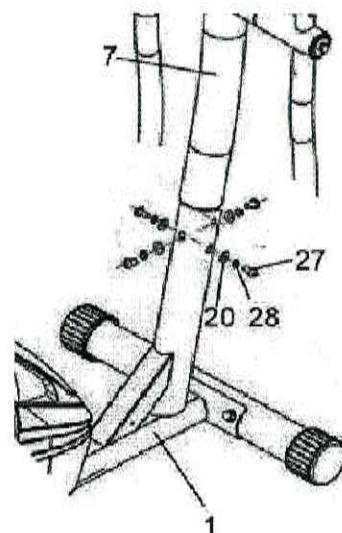
- 2.1. Удерживайте рулевую стойку (7) и соедините кабели компьютера (40а и 40b). Следите, чтобы конец кабеля 40с не провалился в стойку.



2.2. Подсоедините кабель регулятора нагрузки (38) к соединителю (39) (рис. 1). Вставьте конец кабеля (а) в крепление (b) (рис. 2). Протяните кабель (38) и поместите его в слот соединителя (39) (рис. 3). Вытяните кабель (38) (рис. 4).

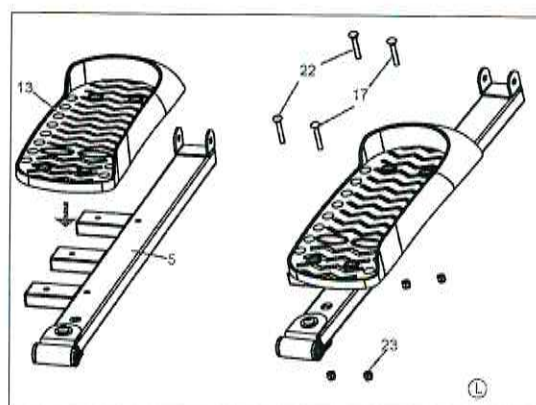
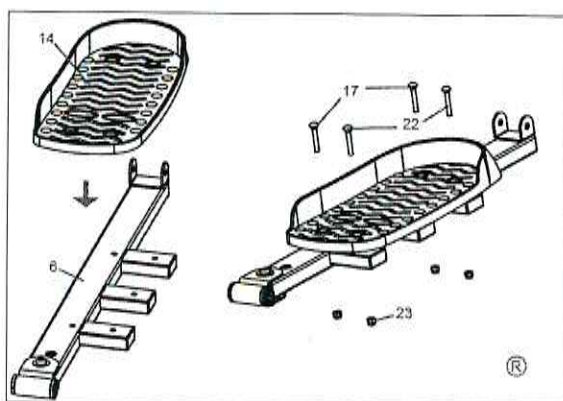


2.3. Укрепите рулевую стойку, используя 4 винта, пружинные и изогнутые шайбы. Убедитесь, что изогнутые шайбы плотно прилегают к цилиндрической поверхности стойки.



ШАГ 3

3.1. Сначала прикрепите педали к креплениям, используя соответствующие детали (2 шт. детали 22, 2 шт. детали 17, 4 шт. детали 23): правую педаль (14) к правому креплению (6), левую педаль к левому креплению.

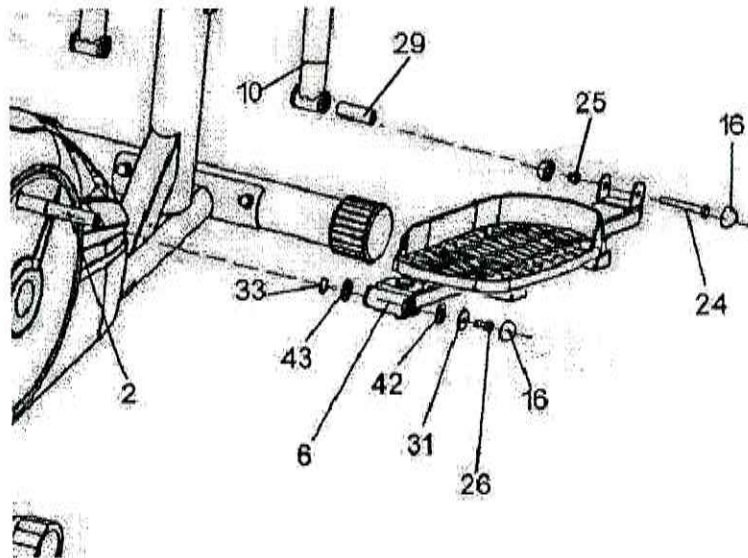


3.2. Повторите то же самое для закрепления левой педали к левому креплению.

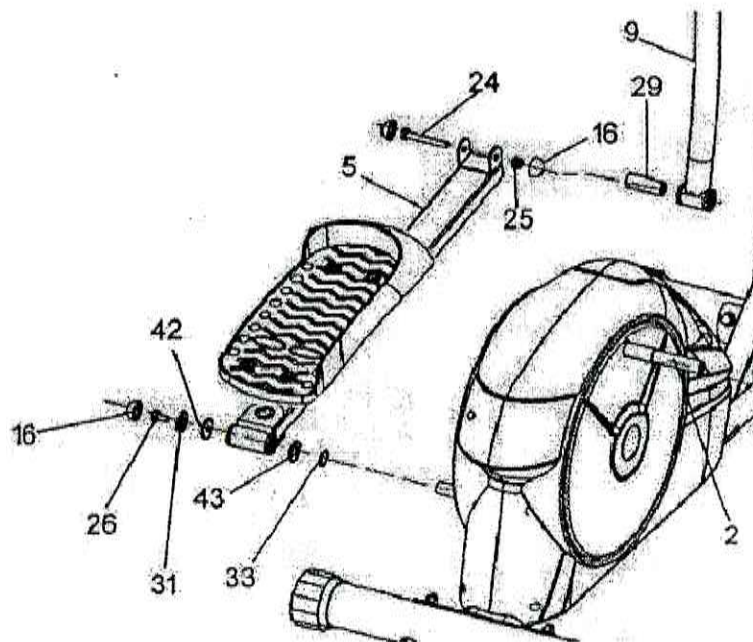
3.3. Наденьте малую шайбу (43) и плоскую шайбу (33) на кривошип (2).

3.4. Наденьте крепление правой педали (6) на кривошип (2) и закрепите, используя детали 42, 31, 26, 16.

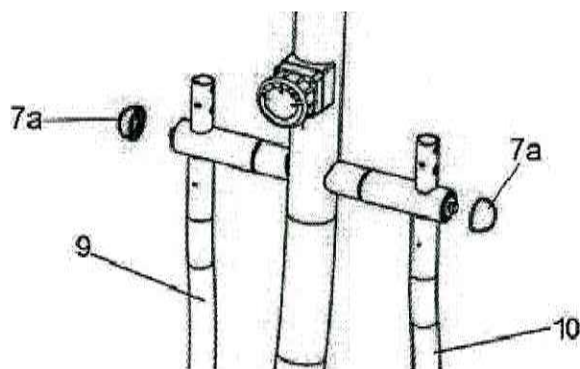
3.5. Соедините трубку правого крепления педали (6) с нижней частью правой перекладины (10) и закрепите, используя детали 29, 24, 25, 16 – 2 шт.



3.6. Повторите эти шаги для сборки левой педали тренажера.



3.7. Наденьте заглушки (7а – 2 шт.) на правую и левую перекладины (9, 10).



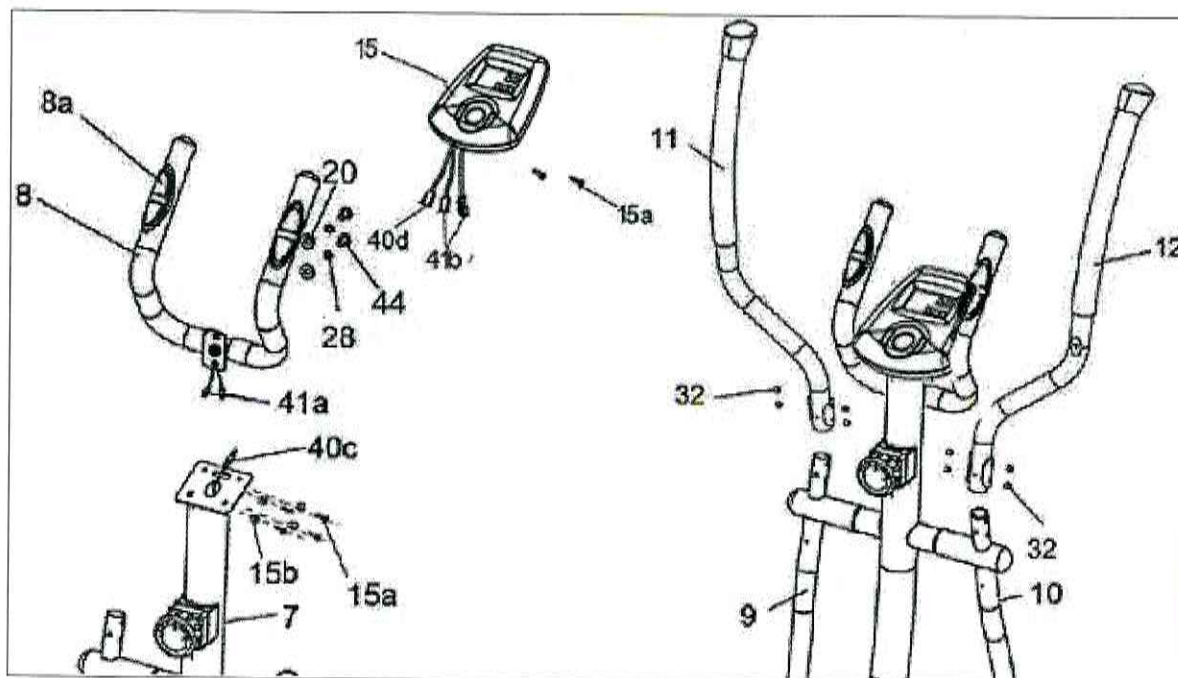
ШАГ 4

4.1. Сначала закрепите руль с датчиками пульса. Проденьте кабель датчика пульса через стойку (7) и выньте через верхнее отверстие. Закрепите руль к стойке (7), используя детали 20, 44, 28. Убедитесь, что изогнутые шайбы плотно прилегают к цилиндрической поверхности стойки.

4.2. Подсоедините кабели датчика пульса (41а, 41b) и компьютера (40с, 40d) к задней части компьютера.

4.3. Прикрепите компьютер к верхней части стойки (7), используя детали 15а – 2 шт.

4.4. Прикрепите ручки (11, 12) к перекладинам (9, 10), используя 8 винтов (32).



ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА



Компьютер отображает 6 показателей: Скорость, Расстояние, Время, Одометр, Калории, Пульс. Переключение между ними осуществляется клавишей Mode.

Технические данные компьютера		
Показатель	Автосканирование	Каждые 4 секунды
	Время	0:00 – 99 мин 59 сек
	Текущая скорость	Максимальная скорость 99.9 км/ч или 99.9 миль/ч
	Расстояние	0.00 – 99.99 км/миль
	Калории	0.0 – 999.9 ккал
	Общее расстояние (одометр)	0 – 9999 км/миль
	Пульс	40 – 240 уд/мин
Тип элементов питания	2 x AA 1.5 В	
Температура работы	0°C - +40°C	
Температура хранения	-10°C - +60°C	

- 1) **MODE** – выбор показателя для отображения: Сканирование – Время – Скорость – Расстояние – Калории – Одометр – Пульс.
- 2) **SCAN** – режим поочередного отображения значений. Каждый показатель будет отображаться в течение 4х секунд в следующем порядке: Время – Скорость – Расстояние – Калории – Одометр.
- 3) **TIME** – нажмите **MODE** до выбора показателя Время. Нажмите **SET** для выбора продолжительности упражнения. На дисплее будет отображаться время, прошедшее с начала тренировки.
- 4) **SPEED** – отображение текущей скорости.
- 5) **DISTANCE** – нажмите **MODE** до выбора показателя Расстояние. Отображение пройденного расстояния.
- 6) **CALORIE** – оценочный подсчет сожженных калорий.
- 7) **ODO** – Одометр. Подсчет общего пройденного расстояния за все время тренировок.
- 8) **PULSE** – Нажимайте **MODE** до появления значка **PULSE**. При удерживании ладоней на датчиках пульса в течение 30 секунд на дисплее начнет отображаться Ваш текущий пульс.

ФУНКЦИЯ ЭКОНОМИИ БАТАРЕИ

Если тренажер не используется в течение 8 минут, дисплей отключается, но все данные будут сохранены. Для включения дисплея нажмите любую клавишу или начните использование тренажера.

По достижению предустановленного значения отсчет показателей Время, Расстояние и Калории начнется с нуля.

БАТАРЕЙКИ:

Если индикация дисплея неверна или плохо видна, замените батарейки на эквивалентные (тип AA 1.5 В). Отсек для элементов питания расположен на задней стенке компьютера.

- Никогда не используйте старые и новые батарейки одновременно или батарейки разного типа.
- Не подвергайте батарейки воздействию огня.
- Не пытайтесь заряжать обычные батарейки, не являющиеся аккумуляторными.
- Соблюдайте полярность.

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

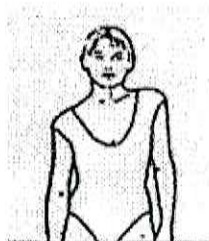
Использование данного тренажера позволит вам улучшить свое физическое состояние, повысит мышечный тонус и поможет снизить вес (при условии соблюдения диеты и контроля калорий).

1. Фаза разминки

На данном этапе усиливается циркуляция крови в организме, вследствие этого происходит разогрев мышц и повышается их эластичность, что снижает риск получения травм связок и мускулатуры. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку необходимо держать около 30 секунд, не перенапрягайте ваши мышцы. Если почувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



Наклоны головы



Разминка плеч



Растяжка мышц рук



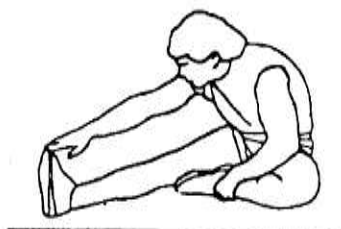
Растяжка четырехглавой мышцы



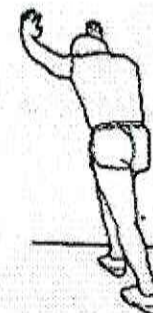
Растяжка мышц внутренней стороны бедра



Наклоны



Растяжка мышц спины и сухожилий



Растяжка икр и ахиллесова сухожилия

2. Фаза упражнений

Это фаза, на которой вам надо прикладывать максимальные усилия. После регулярных занятий мышцы ног станут более гибкими. Работайте на своей собственной скорости, но, что очень важно, с устойчивым темпом. Темп работы должен быть достаточным, чтобы частота вашего пульса находилась в норме (см. таблицу ниже).

3. Фаза успокоения мышц

Эта фаза позволяет вашей сердечнососудистой системе и мышцам успокоиться. Она представляет собой повторение разминочных упражнений со снижением темпа в течение примерно 5 минут. Упражнения на растяжку следует повторить без излишнего напряжения и форсирования растяжения ваших мышц.

По мере того как вы будете приобретать спортивную форму, вам придется тренироваться дольше и упорнее. Рекомендуется тренироваться по меньшей мере три раза в неделю, желательно через равномерные промежутки времени.

Следите за Вашим пульсом и периодически измеряйте его. Помните, что данный тренажер – не медицинское устройство, данные приводятся только для справки.

Возраст	Пульс (50-75% от максимума, уд/мин)	Максимальный пульс
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Во избежание травм или поломки тренажера, регулярно (раз в 2-4 недели) проверяйте запчасти тренажера и убедитесь, что все гайки и крепления хорошо затянуты. Для чистки тренажера используйте только мягкие чистящие средства, недопустимо использования отбеливателя или аммиакосодержащих препаратов – это повреждает поверхность тренажера. Не допускайте попадания жидкости внутрь тренажера, это может привести к его повреждению. При долгом простое тренажера рекомендуется вынуть батарейки во избежание порчи тренажера в случае их вытекания.

Технические данные:

Артикул	IREB0807M
Размер в сборке (Д x Ш x В)	1200 мм * 650 мм * 1500 мм
Батарейки	2 "AA" 1.5В
Класс	НС (для домашнего использования)
Вес нетто	33 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Тесты безопасности	Тренажер соответствует стандартам EN957-1 и EN957-9
Нагрузка	8 уровней
Измерение пульса	Датчики пульса присутствуют на руле