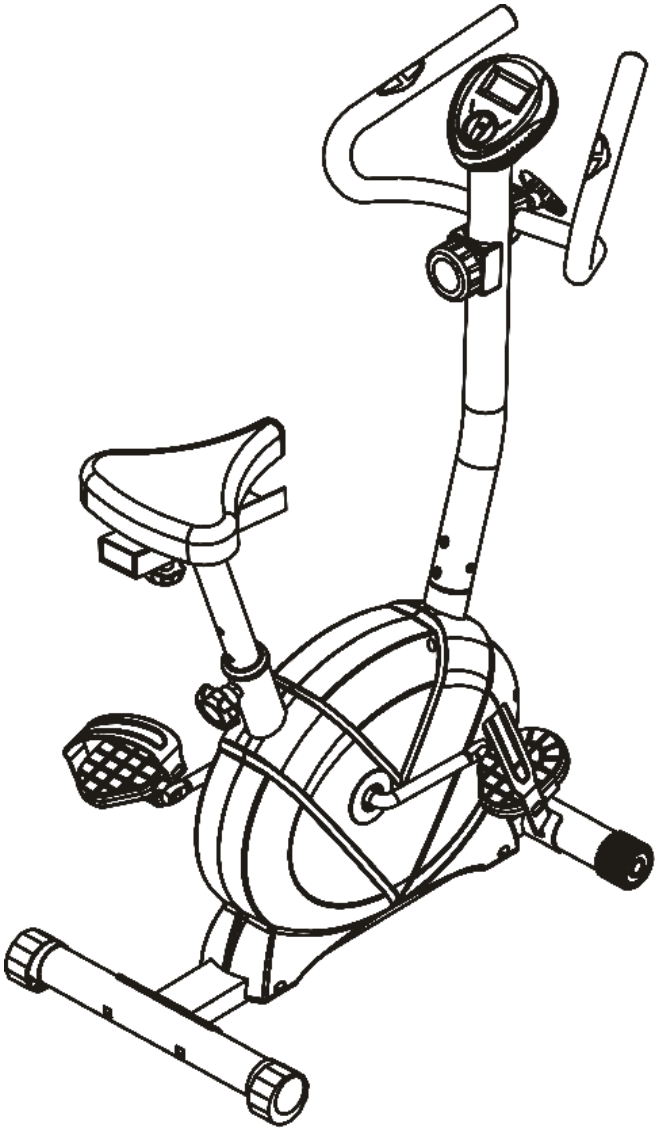
# Велотренажер магнитный



**ВНИМАНИЕ:** Перед началом любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Претензии, касательно нанесенного ущерба здоровью вследствие использования данного оборудования, не принимаются. Данные, выводимые на экран, служат для информации и не могут применяться для медицинских целей.

**ВНИМАНИЕ**: Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием данного продукта. Сохраните это руководство в будущем. Изображение на фото могут отличаться от реального тренажера.

Вес рекомендованный пользователя до 100 кг.

Вес допустимый пользователя до 110 кг.

## ИНСТРУЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим за приобретение данного продукта. Мы гарантируем высокое качество продукта, однако, если вы обнаружили случайный заводской брак, просьба обратится в сервисную службу для замены. Данный продукт спроектирован только для домашнего использования.
Гарантия не распространяется в случае использования тренажера в спорт залах или фитнес клубах.
Перед сборкой убедитесь, что прочитали и поняли операции по сборке, не забывайте соблюдать технику безопасности.

1. Прочтите инструкцию перед использованием.
2. Используйте оборудование только для целей, указанных в данном руководстве.
3. Проверяйте и зажимайте болты и механизмы перед использованием.
4. Держите руки вдали от работающих механизмов.
5. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования.
6. Оборудование предназначено только для взрослых.
7. Перед упражнениями, для того, чтобы не повредить мышцы, разминка мышц тела является необходимой.
8. Только один человек может находиться на оборудовании во время работы
9. Если вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вы должны прекратить тренировки и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить заниматься.
10. Не используйте оборудование на открытом воздухе или вблизи воды, используйте только на ровных поверхностях.
11. Носите подходящую одежду при работе с оборудованием. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части оборудования или намотаться на педали.
12. Не располагайте вблизи тренажера острые предметы.
13. Люди с ограниченными способностями не должны использовать тренажер без наблюдения, или присутствия врача.
14. Не использовать оборудование при наличии дефекта.
15. Использовать только оригинальные запасные части.
16. Не использовать агрессивные моющие средства. При сборке или ремонте использовать инструменты, входящие в комплект поставки.
17. Упаковку или использованные запчасти выбрасывать в контейнеры мусорных отходов.
18. Не вытаскивать полностью штырь сиденья, только до отметки MAX.
19. Не для медицинских целей.

**ПАМЯТКА:** Пожалуйста, убедитесь, что детали не повреждены и надежно зафиксированы перед каждой тренировкой. Высокое качество оборудования обеспечивается только соответствующим уходом и использованием оригинальных частей.

### ВАЖНО:

A) Тренажер соответствует стандартам **EN 957-1/A1, EN 957-5 , Class HC (HOME USE).** Максимальный вес пользователя 100кг.

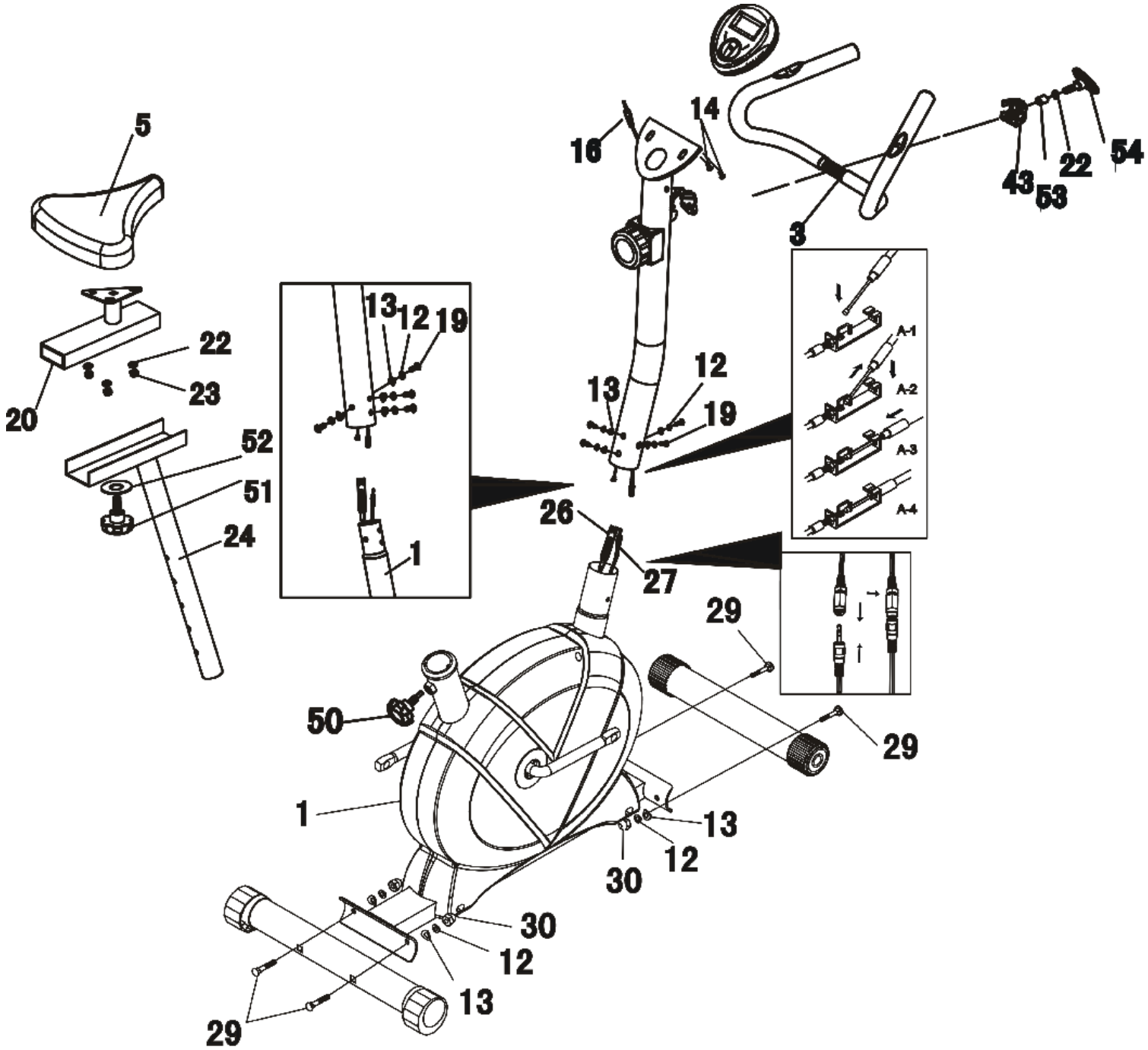
B) Родители должны присматривать за детьми во время игры вблизи тренажёра, так как он может использоваться для целей, не предусмотренных инструкцией.

C) Если дети допущены к тренировке на тренажере, родители должны принимать во внимание общее физическое состояние детей, температуру тела. Тренажер не является игрушкой.

## ПЕРЕЧЕНЬ ЧАСТЕЙ

| Часть | Описание | К-во | Изображение | |
|---|---|---|---|---|
| 1/42/44 | Основная рама с боковыми панелями | 1 | | |
| 3/4/48 | Руль со вспененными насадками и сенсорами пульса | 1 | | |
| 24 | Стойка (штырь) сиденья | 1 | | |
| 2/21/17/20 | Передняя стойка с рукояткой регулировки натяжения | 1 | | |
| 47/14 | Монитор | 1 | | |
| 5/22/23 | Сиденье | 1 | | |
| 40R/40L1 | Педали | 1 | | |
| 50 | Регулировочный винт | 1 | | |
| 6/46 | Задний стабилизатор с заглушками | 1 | | |
| 7/28 | Передний стабилизатор с колесами | 1 | | |

| Часть | Описание | К-во | Изображение | |
|---|---|---|---|---|
| 29 | M8 шестигранный винт | 4 | | |
| 13 | M8*1.2mm изогнутая шайба | 6 | | |
| 12 | M8 гравер | 6 | | |
| 30 | M8 самоцентрирующаяся гайка | 4 | | |
| 11 | M8*15mm шестигранный винт | 2 | | |
| | Ключ 1 | 1 | | |
| | Ключ 2 | | | |

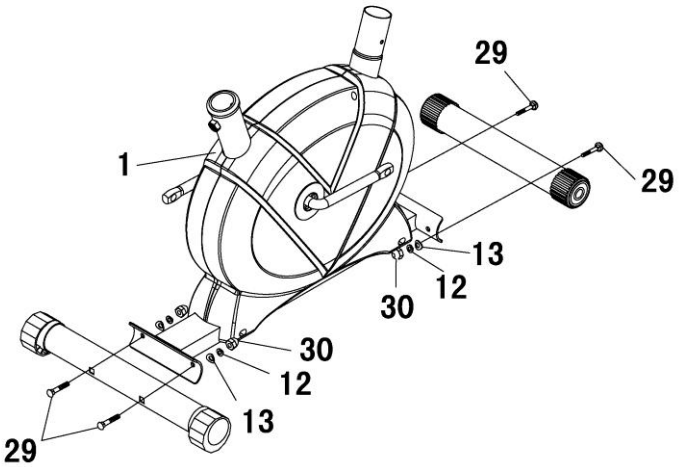

5
22
23
20
52
51
24
13
12
19
1
16
14
3
43
53
22
54
13
12
19
A-1
A-2
A-3
A-4
26
27
29
29
50
1
13
12
30
30
12
13
29

## ОСОБЕННОСТЬ:

Извлеките части из коробки, поставьте аккуратно на пол. Сборка не составит вам труда, следуйте инструкции, и она займет у вас 20 минут.

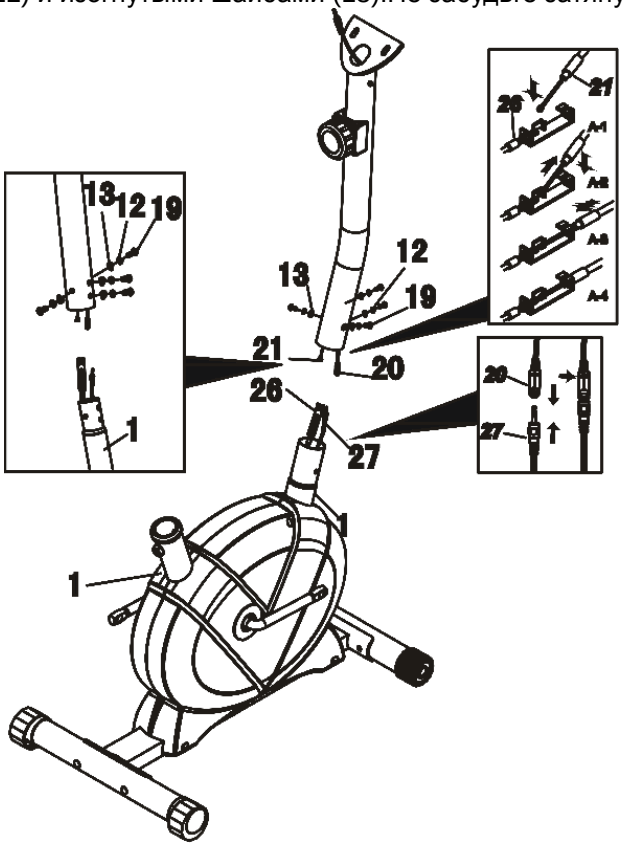
### 1 Установка переднего и заднего стабилизатора

- Установите стабилизатор (6) с двумя заглушками (46) на крестовину рамы (1) и зажмите 2 изогнутыми шайбами(13) , граверами (12) , 2 болтами (29) и 2 самоцентрирующимися гайками(30).
- Установите стабилизатор (7) с двумя заглушками с колёсами(28) на крестовину рамы (1) и зажмите 2 изогнутыми шайбами(13) , граверами (12) , 2 болтами (29) и 2 самоцентрирующимися гайками(30).
- Затяните до упора



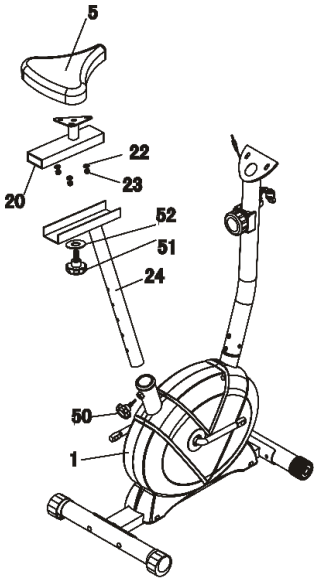

### 2 Установка центральной стойки

- Извлеките 4 шестигранных винта (19) ,4 гравера (12) и 4 изогнутые шайбы (13) из рамы (1)
- Соедините верхний конец провода сенсора маховика (21) с нижней частью провода (27), выходящего из рамы (1). Соедините концы троса натяжения (20) (26). (См. Рис A1-A4).
- . Вставьте стойку (2) на основную раму (1) и закрепите четырьмя болтами (1), зафиксируйте 4 болтами (19), граверами (12) и изогнутыми шайбами (13).Не забудьте затянуть до упора.



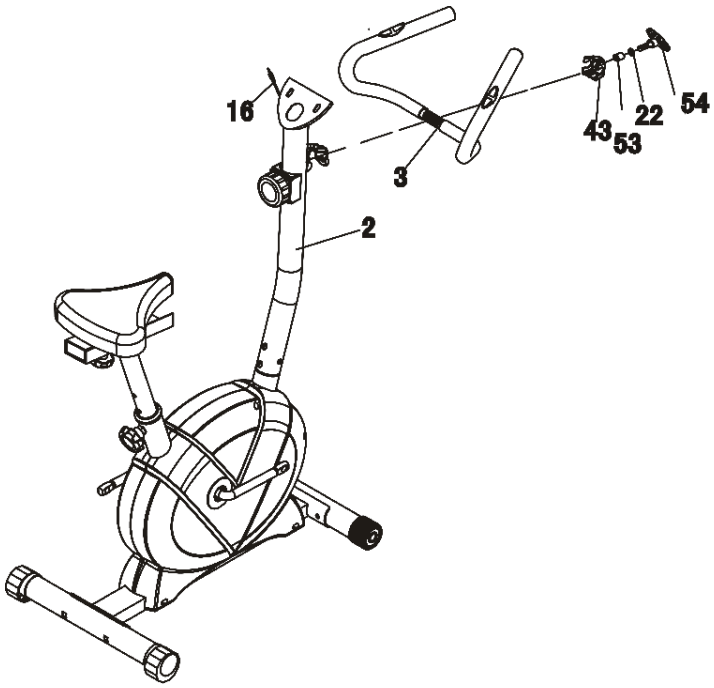
## 3 Установка стойки сиденья и самого сиденья.

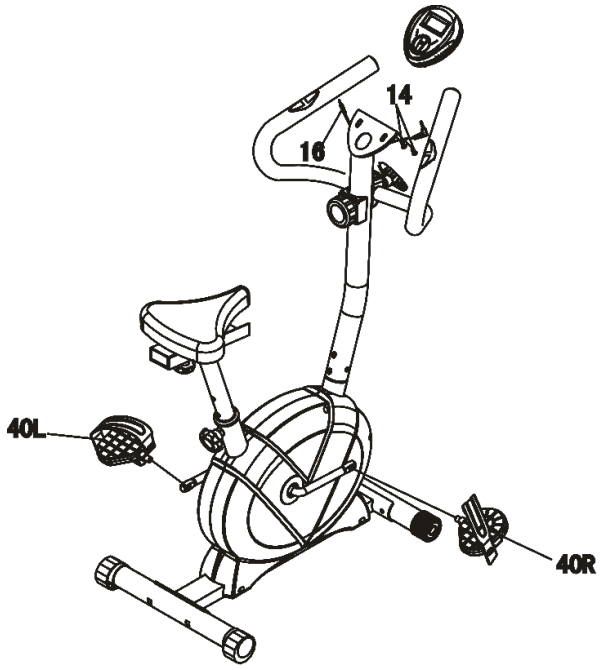
- Извлеките из сиденья (5) гайки и шайбы(23-22).
- Вставьте стойку (24) в отверстие рамы (1) и зафиксируйте регулировочным винтом (50). Регулируйте высоту посадки винтом. Площадку горизонтальной регулировки (20) вставьте в паз стойки (24), насадите сиденье на площадку горизонтальной регулировки (20) и затяните ранее извлеченными болтами и шайбами (23-22)




## 4 Установка компьютера и руля

- Извлеките конец провода пульса (9) из отверстия центральной стойки
- Установите руль (3) с 2 датчиками пульса (48) на центральную стойку (2) и зафиксируйте болтом-штырем (54), гайкой (22), разграничителем (53) и пластиковой декоративной заглушкой (42).
- Вставьте фишку провода сенсора маховика (21) в отверстие компьютера (47), также вставьте фишку провода пульса(9) с отверстие монитора с обратной стороны (47). Установите компьютер (47) на площадку центральной стойки (2) и зажмите 2 винтами (14).
  - Прикрепите каждую педаль (40R&40L) к рычагам. Педаль маркировки ”R” с правой стороны, педаль ”L” с левой :
  - Правая резьба педали сделана по часовой стрелке, левая против часовой.
- Установите резиновые ограничители на педали (40R&40L), имеющие 4 отверстия для регулировки



## Части тренажера

| NO | Описание | | К-во |
|---|---|---|---|
| 001 | Рама | | 1 |
| 002 | Передняя стойка φ50 | φ50*1.5 | 1 |
| 003 | Руль | | 1 |
| 004 | Вспененная насадка | | 2 |
| 005 | Сиденье | | 1 |
| 006 | Задний стабилизатор φ50 | Ф50*1.5 | 1 |
| 007 | Передний стабилизатор φ50 | Ф50*1.5 | 1 |
| 008 | Заглушка | | 2 |
| 009 | Провод пульса | | 1 |
| 010 | Винт | | 2 |
| 011 | Шестигранный болт | M8*15 | 2 |
| 012 | Гравер | | 6 |
| 013 | Изогнутая шайба | | 7 |
| 014 | Болт | | 2 |
| 015 | Стоппер | | 1 |
| 016 | | | 1 |
| 017 | 8 уровневая регулировка натяжения | | 1 |
| 018 | Болт натяжения | | 1 |
| 019 | Болт M8x15 | M8x15 | 5 |
| 020 | Трос натяжения | | 1 |
| 021 | Провод сенсора маховика | | 1 |
| 022 | Шайба | | 3 |
| 023 | Самоцентрирующаяся гайка | M8 | 4 |
| 024 | Штырь сиденья | | 1 |
| 025 | Втулка | | 1 |
| 026 | Нижний трос натяжения | | 1 |
| 027 | Нижний провод сенсора маховика | | 1 |
| 028 | Колеса | | 2 |
| 029 | Каретный болт | | 4 |
| 030 | Заглушка | M8 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 031 | Ось | | 1 |
| 032 | Маховик | 3.2kgs | 1 |
| 033 | Пружина | | 1 |
| 034 | Скоба колеса | | 1 |
| 035 | Ремень | | 1 |
| 036 | Винт | | 2 |
| 037 | Сенсор | | 1 |
| 038 | 9 в и комплект подшипников | | 1set |
| 039 | Магнитный тормоз | | 1 |
| 040 | Ограничитель педали | | 1set |
| 041 | Кольцо | | 2 |
| 042 | Панель привода | | 1set |
| 043 | Винт | | 8 |
| 044 | Рычаг | | 1 |
| 045 | Барабан | | 1 |
| 046 | | φ6.5*φ12*1.0 | 1 |
| 047 | Компьютер | | 1 |
| 048 | Пульс сенсор | | 2 |
| 049 | Подшипник | | 2 |
| 050 | Винт | | 1 |
| 051 | Болт | | 1 |
| | | | |

## ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

**Scan:** Автоматическое отображение всех рабочих параметров в порядке очередности.

.

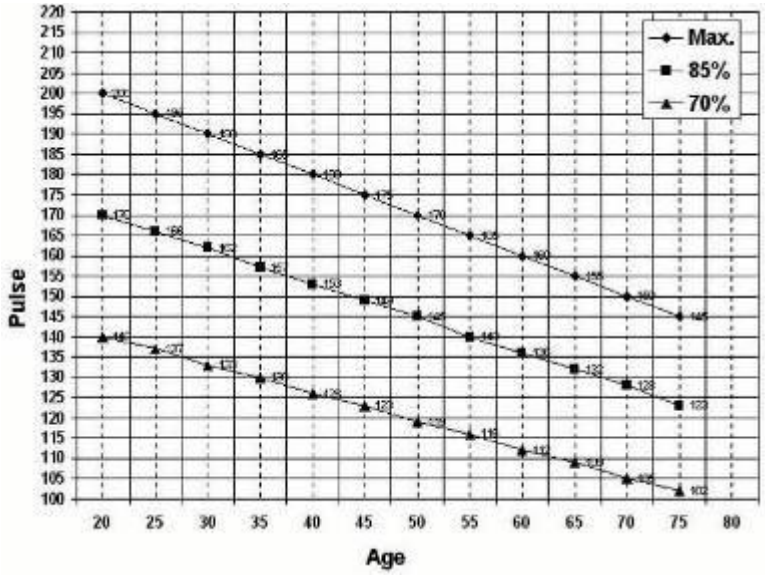
**Time:** отображает время тренировки.

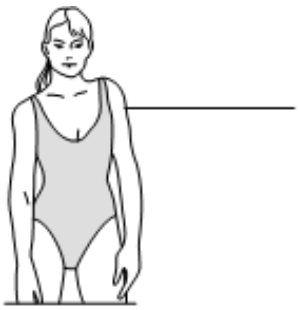
**Speed:** отображает текущую скорость.

**Distance** отображает пройденную дистанцию

**Calories** отображает сумму калорий, сожженных во время тренировки

### Диаграмма пульсового порога



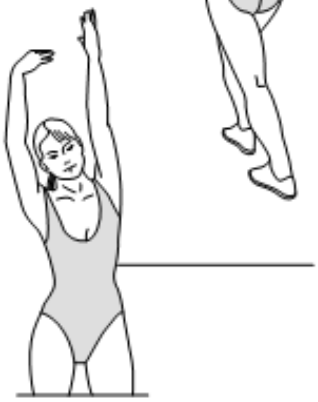


## Поднятие плеч

Поднимайте и опускайте плечи по направлению к ушам 3-4 минуты

## Разогрев Ахилла

Повернитесь к стене и положите обе руки на нее. Держите равновесие при помощи одной ноги, вторая вытянута позади, ступня плоско на полу. Прикоснитесь стены передней ногой, вторая находится в вытянутом положении. Меняйте ноги каждые 5 секунд.Повторите 203 раза.



## Боковая растяжка

Поднимите плавно обе руки над головой. Попеременно вытягивайте руки максимально вверх, напрягая мускулы живота и спины. Повторяйте разными руками.
Цикл осуществляется 3-4 раза.

## Разогрев внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, соедините ступни ваших ног вместе. Наклоняйтесь к ногам, растягивая мышцы спины. Когда почувствуете напряжение в мышцах бедра, замрите на 5 сек.
Цикл осуществляется 3-4 раза.

## Разогрев бицепса бедра

Вытяните правую ногу вперед. Согните левую ногу к середине внутренней поверхности бедра правой ноги. Дотянитесь до левого носка и замрите на 10 сек. Расслабьтесь, смените ногу. Цикл осуществляется 2-3 раза