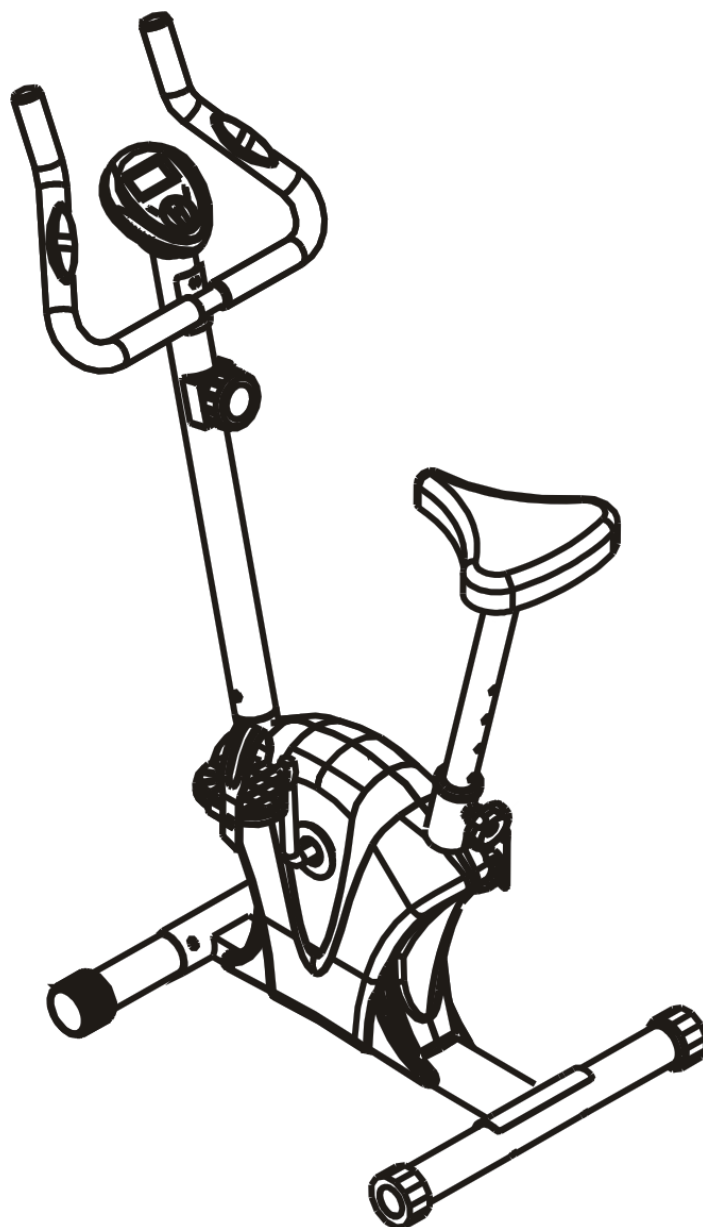


ВЕЛОТРЕНАЖЕР DIADORA MINNY



ЕВРОПЕЙСКИЕ СЕРТИФИКАТЫ КАЧЕСТВА ROHS, CE
ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ НЕ БОЛЕЕ 100 КГ



DIADORA

Меры предосторожности –прочитать перед использованием продукции!

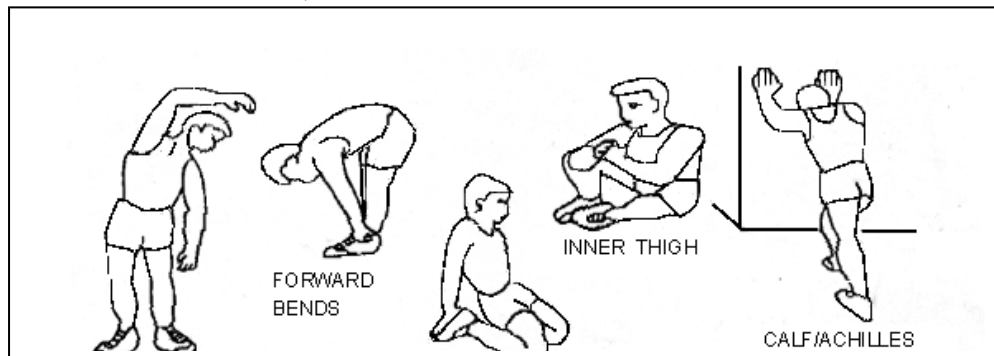
1. Соберите этот продукт надлежащим образом с использованием оригинальных частей согласно инструкции по установке. Перед монтажом проверить все ли пакеты находятся в хорошем состоянии и являются ли полным комплектом в соответствии с перечнем частей.
2. До упражнения, убедитесь, что оборудования имеет устойчивое положение.
3. Пожалуйста, выберете место для велотренажера на сухой и ровной поверхности.
4. Для предотвращения повреждений пола, таких как царапины, вмятины, поставить под нижнюю часть объекта резиновый или древесинный лист.
5. При запуске упражнения убедитесь, что любой объект находится в пределах 2 м от велотренажера.
6. Просьба использовать прилагаемые инструменты для сборки и ремонта велотренажера. **После тренировки, пожалуйста, вытрите с него пот.**
7. Неправильное использование и чрезмерные тренировки могут представлять опасность для вашего здоровья. Пожалуйста, предоставьте план тренировки план для одобрения вашего врача. **Никогда не делайте упражнения после еды.** Этот велотренажер не предназначен для медицинских целей.
8. **Пожалуйста, используйте велотренажер, когда оборудование находится в хорошем состоянии. Сделайте необходимое техническое обслуживание с использованием оригинальных запасных частей. проводите ежемесячный осмотр для устранения зазоров, поджатия крепежных деталей и болтов**
9. При регулировании оборудования, обратите внимание, чтобы выбрать лучшее положение для обеспечения безопасных тренировок.
10. **Этот тренажер предназначен только для использования человеком ВЕСОМ ДО 100 КГ не более 2-3 часов в стуки. НЕДОПУСТИМО КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ!!! ГРОЗИТ СНЯТИЕМ С ГАРАНТИИ!!!**
11. Во время упражнений, пожалуйста, ПРИМЕНЯЙТЕ спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком длинной и слишком широкой, с тем чтобы предотвратить их попадание в маховик во время физических упражнений. Ботинки должны подходить для ног и подошвы должны быть анти-скользящими.
12. Когда появится ощущения дискомфорта во время процесса, пожалуйста, прекратите упражнения сразу, а в случае необходимости, обратиться к врачу.
13. **Пожалуйста, запомните, спортивное оборудование не является игрушкой, таким образом, его должны использоваться только по назначению.**
14. Дети и инвалиды должны использовать оборудование в присутствии взрослых и здоровых людей.
15. Убедитесь, что какая-либо часть тела другого лица не будет доступна к зоне занятий во время упражнений.
16. Для защиты окружающей среды, никогда не выбрасывайте пакеты или батарейки, и, пожалуйста, положите их в мусорную корзину или в другую точку для сбора отходов.

Инструкция по выполнению упражнений.

Использование тренировочного ЦИКЛА предоставит Вам ряд преимуществ, это улучшит вашу физическую подготовку, мышечный тонус и в сочетании с контролируемой диетой поможет вам похудеть.

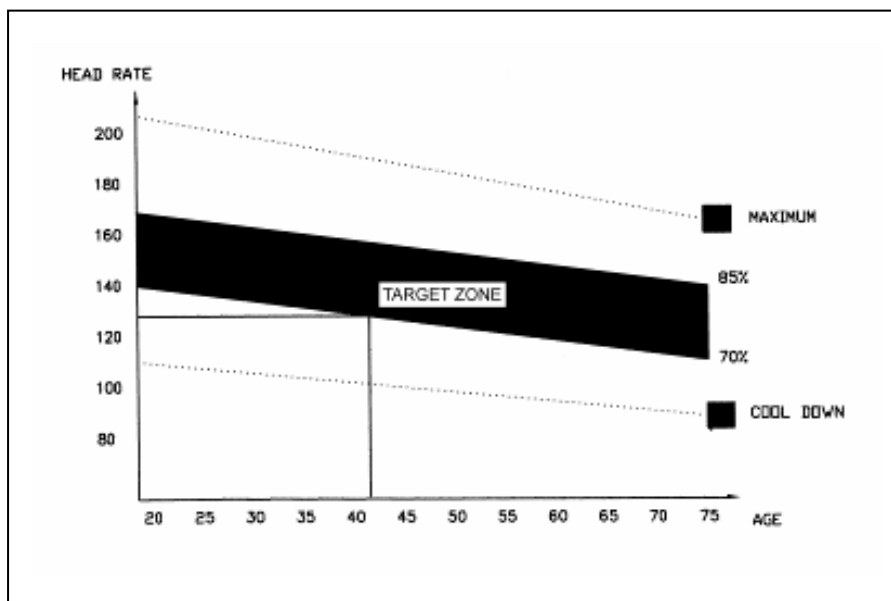
1. Фаза разогрева перед тренировкой.

Этот этап помогает получить кровь ко всем мышца для правильной работы. Это также уменьшит риск судорог и мышечной травмы. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, но не силой или рывком мышцы - если оно болит, STOP.



2. Фаза упражнений.

Это этап, когда вы приложите усилия для тренировки. После регулярного применения, мышцы ног станут более гибкими. Работать нужно в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать устойчивый темп. Скорость работы должна быть достаточной для повышения Ваше сердцебиения в целевой зоне, как показано на графике ниже.



Время тренировки должно длиться около 12 минут, хотя некоторые предпочитают 15-20 минут.

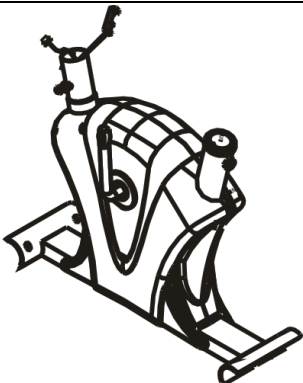
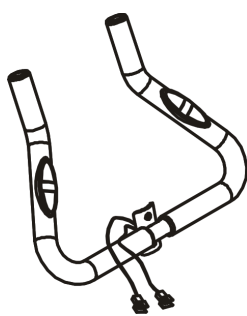

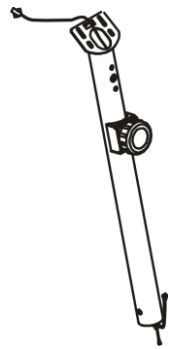

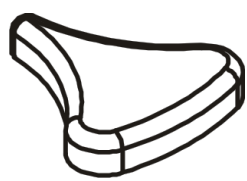
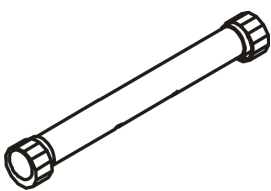
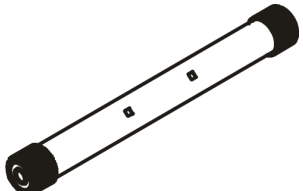

3. Фаза «охлаждения». Завершение тренировки.

Этот этап для вашей сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение упражнений разминки например, снизить темп, продолжаться в течение примерно 5 минут упражнений на растяжку,

Как только наберете форму, вам может понадобиться, чтобы тренироваться длилась дольше и интенсивнее.

Желательно тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю.

ПЕРЕЧЕНЬ ЧАСТЕЙ

ЧАСТЬ	ОПИСАНИЕ	К-ВО	ИЗОБРАЖЕНИЕ	
1/13	РАМА	1		
2/50/53	РУЛЬ С ДАТЧИКАМИ ПУЛЬСА	1		
25	ШТЫРЬ СИДЕНЬЯ	1		
3/7/59	ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА	4		
10/47	БОЛТЫ	1		
27/38/42	СИДЕНЬЕ	1		
4/29	ЗАДНЯЯ СТОЙКА	1		
6/28	ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА	1		
8	ФИКСАТОР	1		

СБОРКА:

Шаг 1:

Прикрепите стабилизаторы (3) и (2) к основной раме (1), зажать их с помощью болтов (5), шайб (6) и глухих гаек (7)

Шаг 2:

Прикрепите педали (8) к рычагам (15). Пожалуйста, обратите внимание, что есть 'R' правая или 'L' левая, они отмечены на педали отдельно. Пожалуйста, затяните винт движение педалей вперед.

Шаг 3:

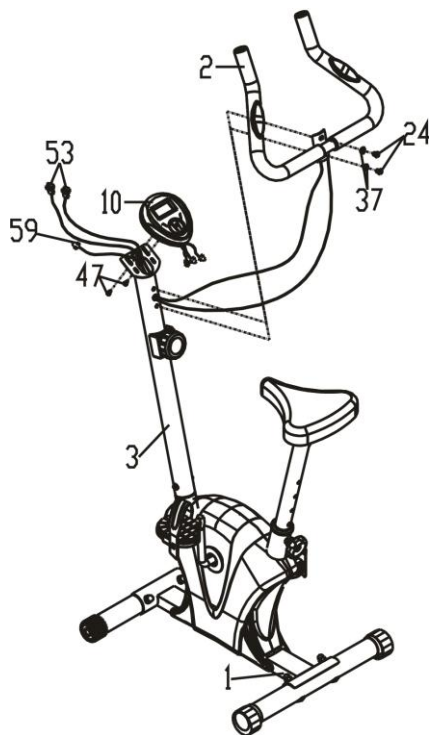
Прикрепите седло (12) к трубке (11). Замок седла затяните плавно и плотно на первой сборке.

Шаг 4:

Вставьте подседельную трубу (11) в штырь (9), фиксируя их с регулируемым винтом (10).

Шаг 5:

Вставьте сиденья (9) в основную раму (1). Настройте его на нужную позицию и зафиксируйте ее с регулируемой ручкой (10).



Шаг 6:

Прикрепите руль (16) к передней стойке (18) и зажать плотно с помощью болтов (20), шайб (21) и пружинных шайб (22).

Шаг 7:

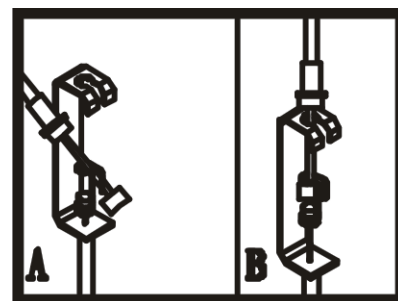
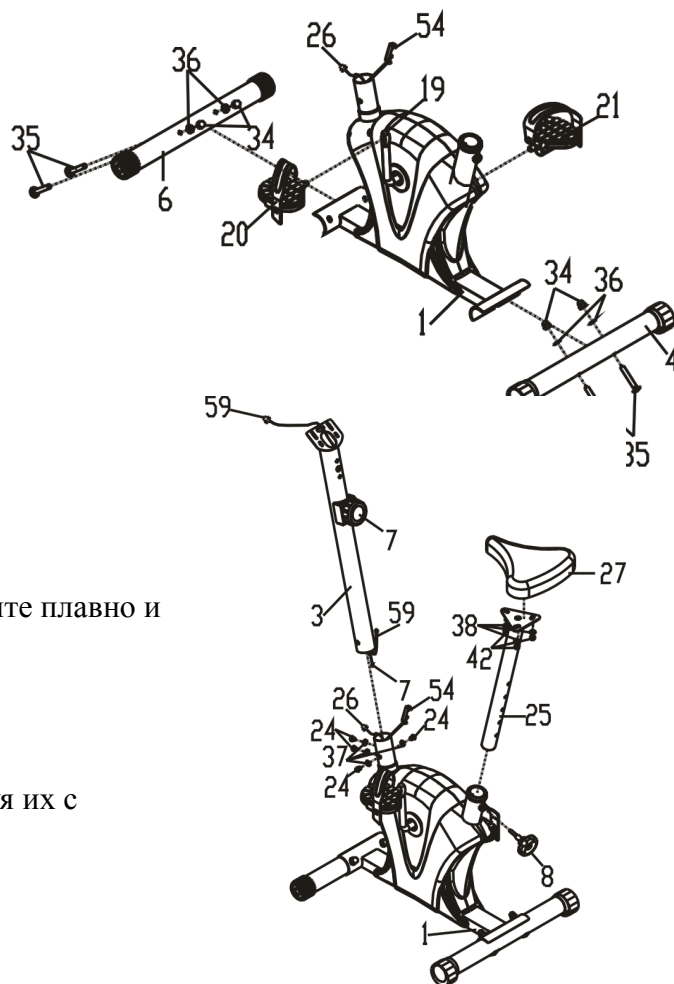
Вставьте переднюю стойку (18) в основную раму (1). Настройте его на нужную позицию и зафиксируйте ее регулируемой ручкой (10). Соедините якоря маховика рис А.В.

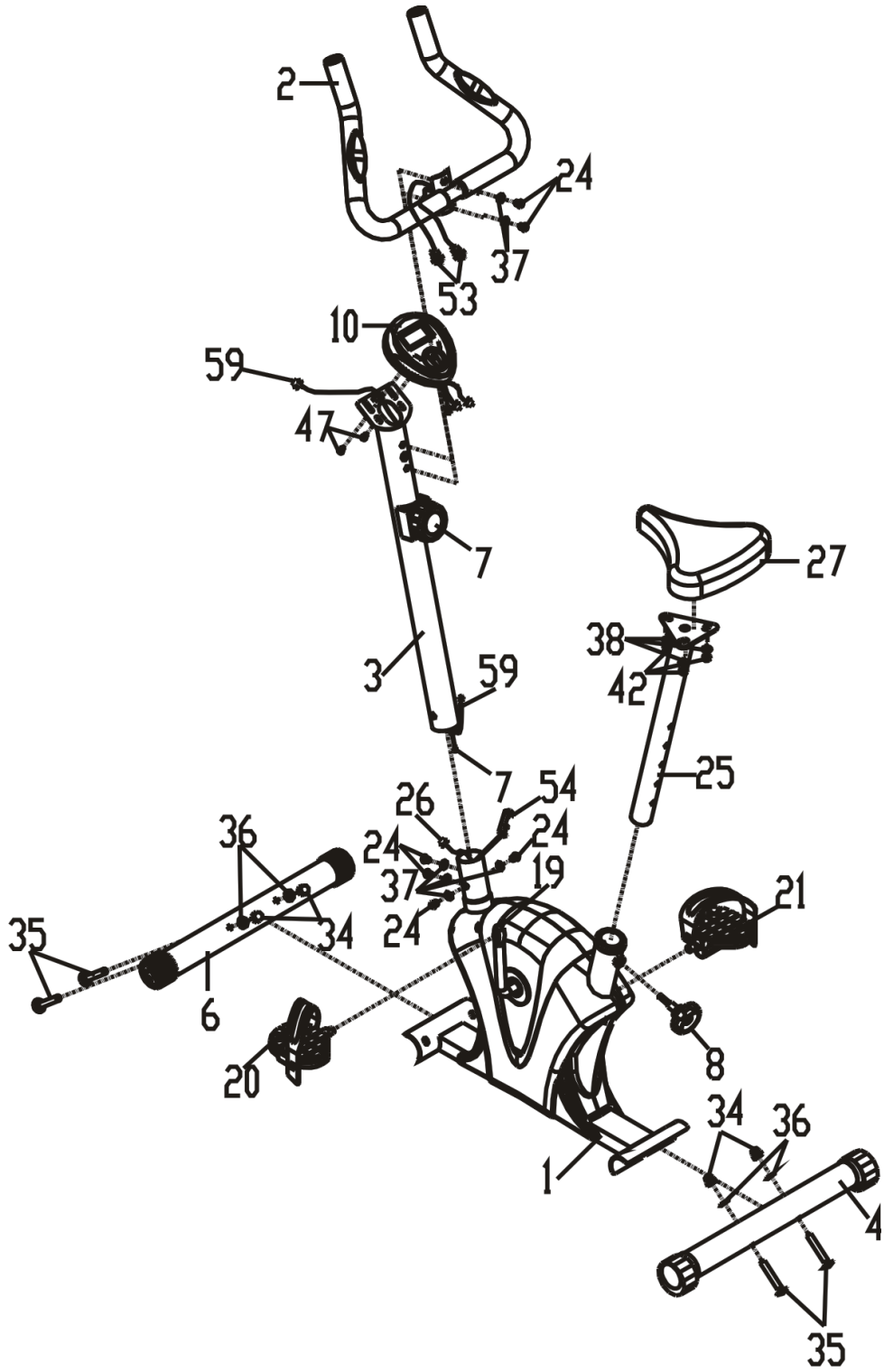
Шаг 8:

Зафиксируйте держатель компьютера (25) к рулю (16) болтом (27). Установите компьютер (24) на держатель (25). Затем вставьте кабель компьютера (26) с задней стороны.

Шаг 9: Самый важный

УБЕДИТЕЛСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК.





ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ КОМПЬЮТЕРА:



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

ВРЕМЯ.....00:00-99:59MIN:SEC
 СКОРОСТЬ.....0.0-999.9KM/H or ML/H
 ДИСТАНЦИЯ.....0-99.99KM or ML
 КАЛОРИЙ.....0-999.9KCAL

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE/SELECT: Для выбора желаемой функции. Удерживать клавишу 4 секунды для полного сброса параметров.

УПРАВЛЕНИЕ:
 AUTO ON/OFF

Монитор выключится автоматически если в течении 4 минут на него не будет поступать сигнал о тренировке. Включится заново после возобновления тренировки или нажатия клавиши.

ФУНКЦИИ:

- <1>TIME Отображает время/длительность тренировки.
- <2>SPEED Отображает скорость при тренировке.
- <3>DISTANCE Отображает пройденную дистанцию.
- <4>CALORIES Выдает сумму затраченных калорий.
- Можете выбрать ручную.
- <7>SCAN Автоматически выдает: TIME-
SPEED-CALORIES-DISTANCE.

БАТАРЕЙКИ Если изображение не четкое, замените батарейки. Используется две шт. "AA" или одна "AAA" 1.5V батарейка.

ДИАГРАММА ПУЛЬСА/ВОЗРАСТА

