



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



MASTER

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

SLF BK5806

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Введение

Данная модель тренажера представляет собой удобный и эффективный вид кардиотехники. Регулярные занятия будут укреплять сердечно-сосудистую систему, а также бороться с лишними килограммами.

Перед сборкой освободите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии.

Иллюстрированная инструкция по сборке представлена в следующих шагах.

Соберите оборудование в точности, как описано в инструкции.

Важно

* Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения, и убедитесь, что оно находится в надлежащем состоянии.

* Оборудование предназначено для домашнего использования, не подходит для терапевтических целей.

* Перед использованием велотренажера или началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для лиц старше 35 лет и тех, у кого проблемы со здоровьем. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.

* Чтобы снизить риск поражения электрическим током, ожогов, пожара или других возможных травм для пользователя, важно ознакомиться с данным руководством перед началом работы. Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности.

* Максимальный вес пользователя 140 кг.

* Велотренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.

* В целях безопасности вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства. Под тренажер рекомендуется положить коврик, чтобы не повредить поверхность пола.

* Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок с босыми ногами, в носках или обуви, не предназначенной для занятий спортом.

* Перед тренировкой необходима разминка. После упражнений необходимо расслабление и состояние покоя, чтобы вернуть тело к нормальному ритму.

* Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.

* Всегда проверяйте тренажер перед использованием, чтобы убедиться в его исправности, что все детали в рабочем состоянии.

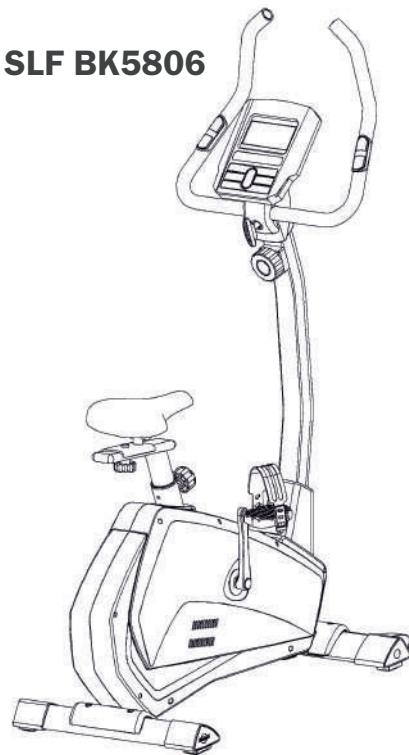
* Тренажер оснащен регулируемой ручкой, с помощью которой фиксируется сопротивление.

* Люди с ограниченными физическими способностями (например дети, инвалиды и т.д.) должны проводить занятия только в присутствии тренера или другого специалиста, способного оказать помощь.

* Не используйте грубые чистящие средства для чистки тренажера, удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.

* Не оставляйте детей без присмотра рядом или на велотренажере.

* Используйте только прилагаемые инструменты или подходящие инструменты для сборки или ремонта любых частей велотренажера. Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.

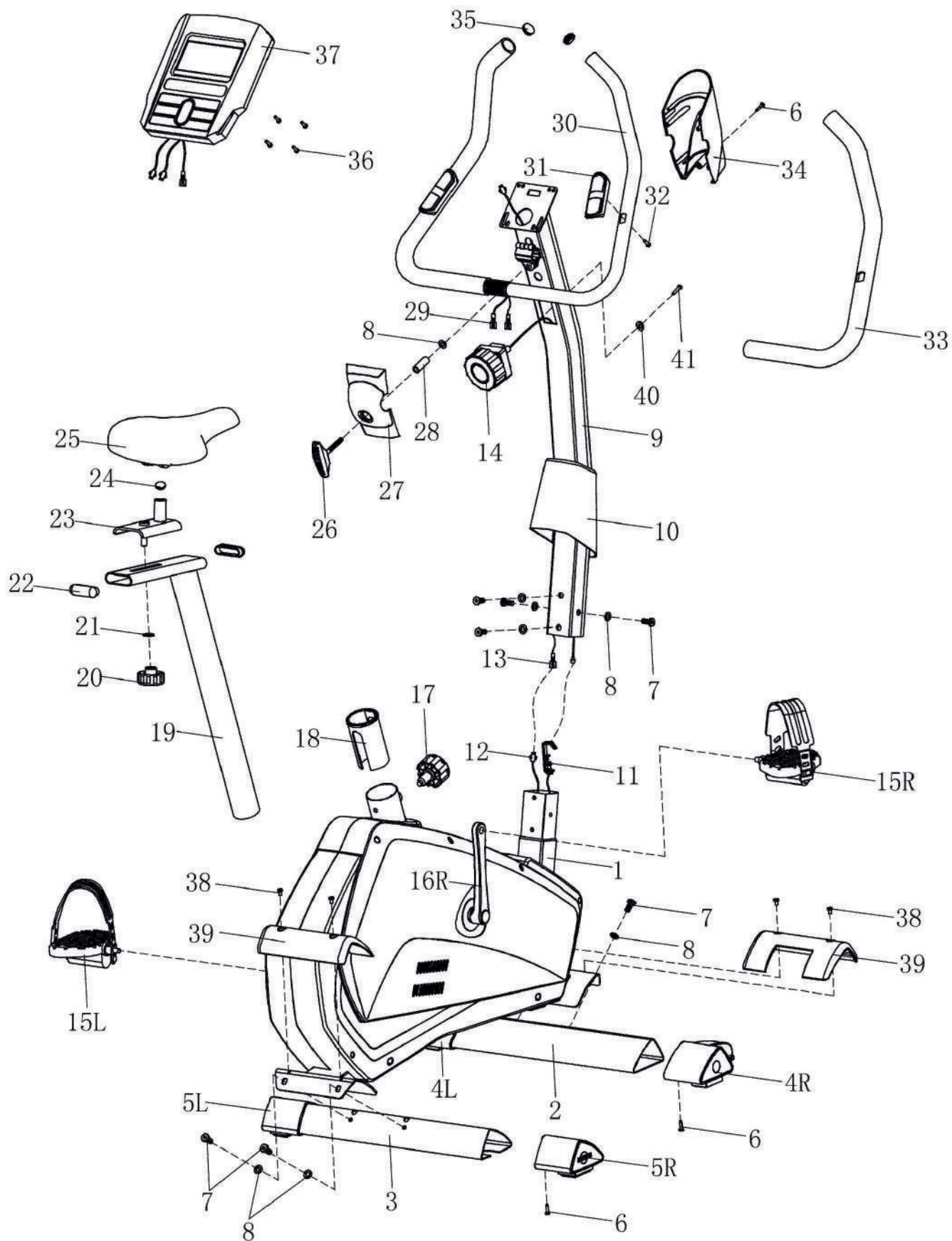


WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

СХЕМА СБОРКИ



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

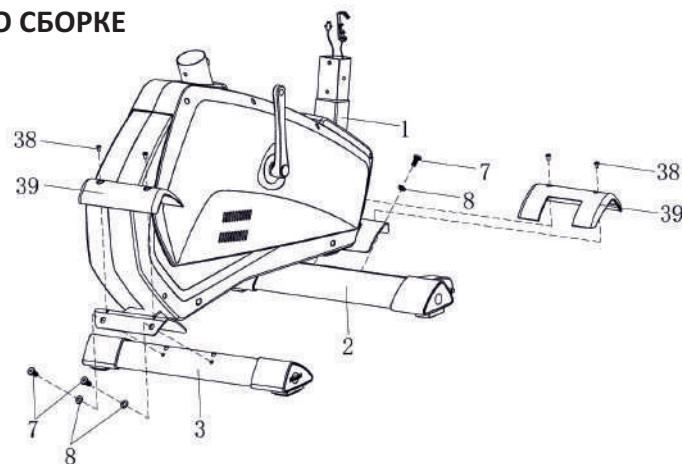
НЕОБХОДИМЫЕ ДЕТАЛИ

No.	Название	Кол-во	No.	Название	Кол-во
1	Основная рама	1	22	Заглушка	2
2	Передняя опора	1	23	Горизонтальная опора сиденья	1
3	Задняя опора	1	24	Круглая заглушка	1
4L/R	Левая/ правая Передняя заглушка	По 1 шт	25	Сиденье	1
5L/R	Левая/ правая Тыловая заглушка	По 1 шт	26	Т-форма болт	1
6	Винт с крестообразным шлицем	5	27	Передняя крышка руля	1
7	Винт	8	28	Пластиковая гильза	1
8	Плоская шайба	9	29	Провод датчика пульса	2
9	Опора руля	1	30	Руль	1
10	Крышка для опоры руля	1	31	Датчик импульса	2
11	Натяжной кабель	1	32	Винт с крестообразным шлицем	2
12	Провод датчика	1	33	Насадка на рукоятки	2
13	Удлинитель	1	34	Тыловая крышка для руля	1
14	Регулятор натяжения	1	35	Круглая заглушка	2
15L/R	Левая/правая педали	По 1 шт	36	Винт	4
16L/R	Левый/правый кривошип	По 1 шт	37	Компьютер	1
17	Пружинная заглушка	1	38	Винт	4
18	Гильза	1	39	Крышка стабилизатора	2
19	Опора сиденья	1	40	Дуговая шайба	1
20	Заглушка	1	41	Винт	1
21	Плоская шайба	1			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

1. Присоедините переднюю опору (№2) и заднюю опору (№3) к основной раме (№1) и прикрепите детали с помощью винтов (№7) и плоских шайб (№8).
2. Прикрепите крышку стабилизатора (№39) к раме (№1), используя винты (№38).



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

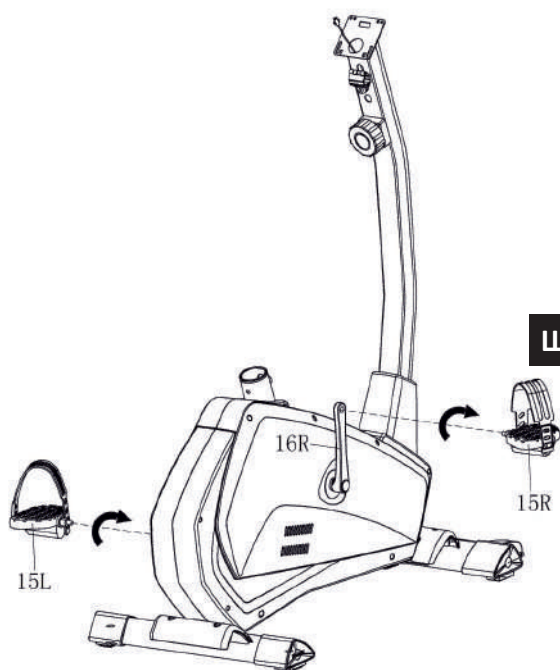
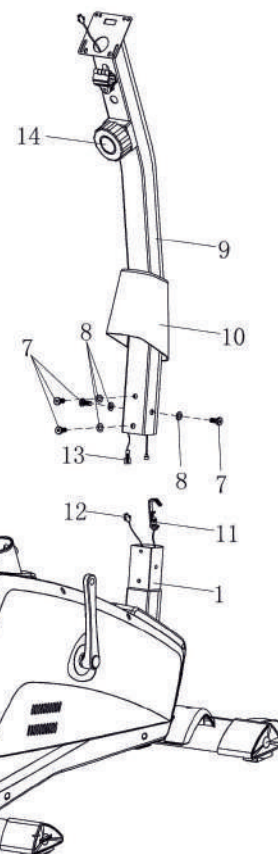
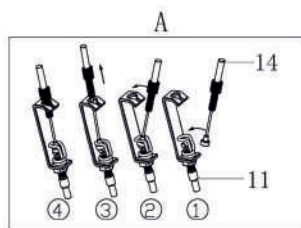
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 2

1. Вставьте крышку для опоры руля (№10) на стойку руля (№9).
2. Соедините удлинитель (№13) с проводом датчика (№12), затем соедините натяжной кабель (№11) с регулятором натяжения (№14), как показано на рисунке А.
3. Прикрепите опору руля (№9) к основной раме (№1), используя винты (№7) и плоские шайбы (№8), затем установите крышку для опоры на стойку (№10).



ШАГ 3

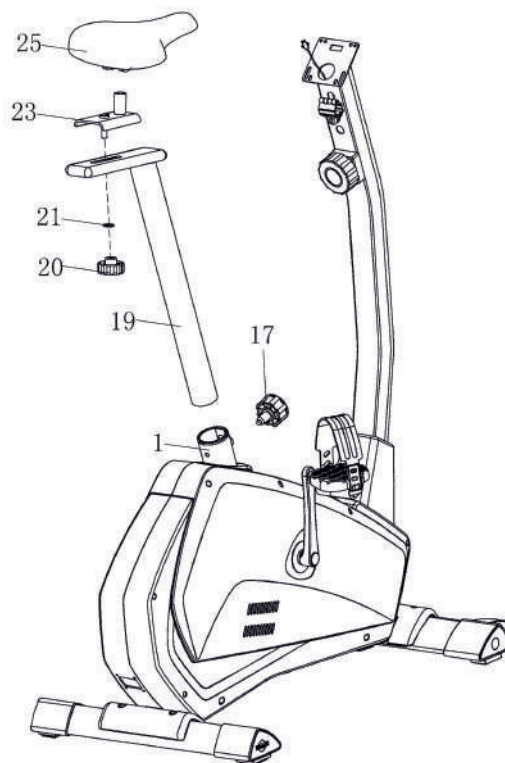
Установите левую и правую педали (№15L/R) к левому и правому кривошипам (№16L/R) с помощью ключа для сборки.

Примечание: убедитесь, что педали прочно прикреплены к тренажеру.

ШАГ 4

1. Установите горизонтальную опору для сиденья (№23) к опоре для сиденья (№19), используя заглушку (№20) и плоские шайбы (№21).
2. Вставьте сиденье (№25) в штырь горизонтальной опоры (№23).
3. Вставьте опору для сиденья (№19) в заднюю трубку основной рамы (№1), выровняйте ее и закрепите с помощью пружинной заглушки (№17).

Примечание: убедитесь, что сиденье прочно прикреплено к опоре.



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

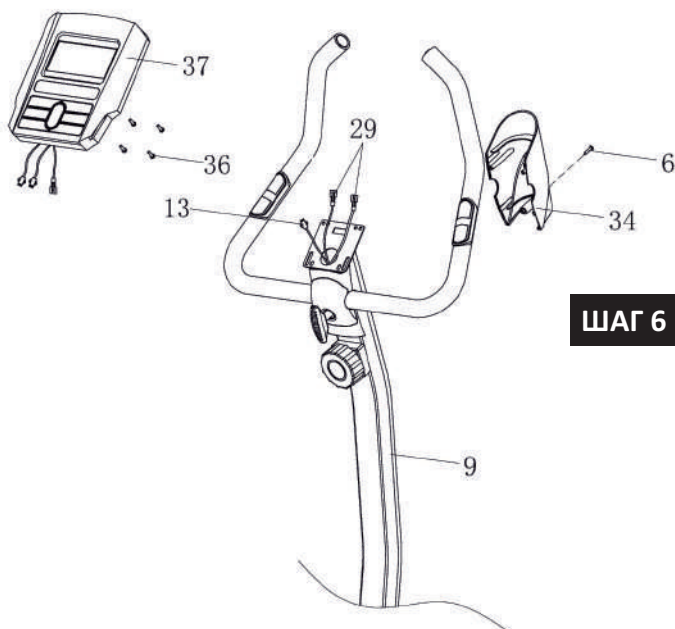
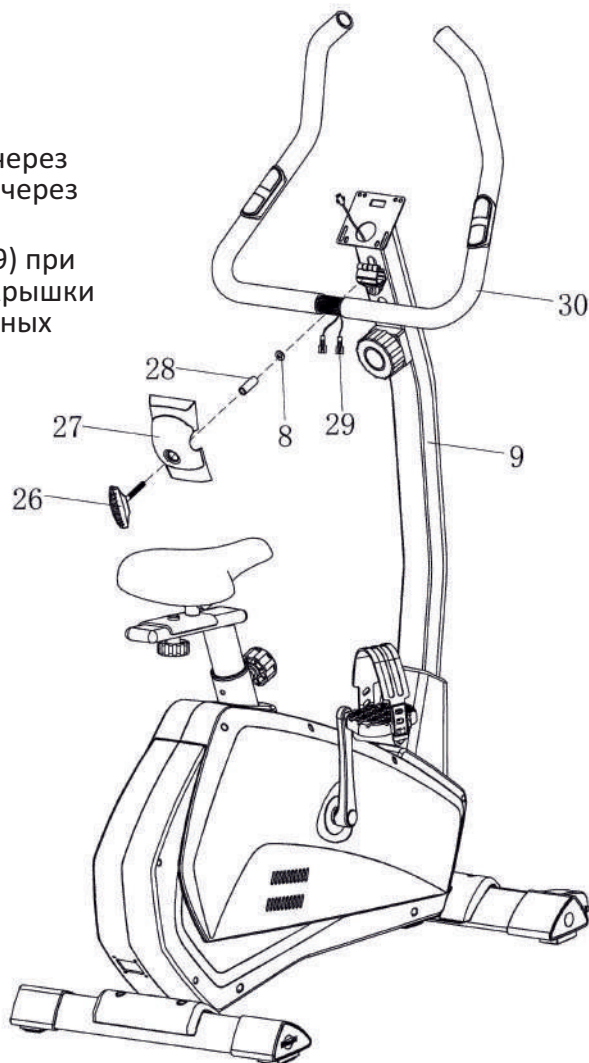
МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 5

1. Протяните провод датчика пульса (№29) через отверстие стойки руля (№9) и вытащите его через отверстие крышки компьютера.

2: Прикрепите руль (№30) к стойке руля (№9) при помощи Т-формы болтов (№26), передней крышки (№27), пластиковой гильзы (№28) и пружинных шайб (№8).



ШАГ 6

1. Соедините провод датчика пульса (№29) и удлинитель (№13) с проводами, выходящими из дисплея (№37), затем закрепите дисплей (№35) на крышке стойки руля (№9), используя винты (№37).

2. Установите тыловую крышку для руля (№34) на опору руля (№9) и закрепите конструкцию с помощью винтов с крестообразным шлицем (№6).

START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE

1. Нажмите кнопку, чтобы настроить время (часы и минуты), год, месяц и дату.
2. Нажмите кнопку, чтобы выбрать режим ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и ПУЛЬС.
3. Нажмите кнопку для отображения функции выбора на главном ЖК-дисплее.
4. Нажмите кнопку, чтобы подтвердить настройку выбора пола, возраста, роста и веса.
5. Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля.

После смены батареек, все значения автоматически обнуляются.

SET

1. Нажмите кнопку, чтобы установить время, год, месяц и дату.
2. Нажмите кнопку, чтобы установить целевое значение времени, расстояния, калорий и пульса. Вы можете удерживать кнопку, чтобы быстро увеличить значение, при этом тренажер должен быть остановлен.
3. Нажмите кнопку, чтобы установить персональные данные пола, возраста, роста и веса для теста на определение количества жира в организме.

RESET

Нажмите кнопку для сброса значения функций при настройке.

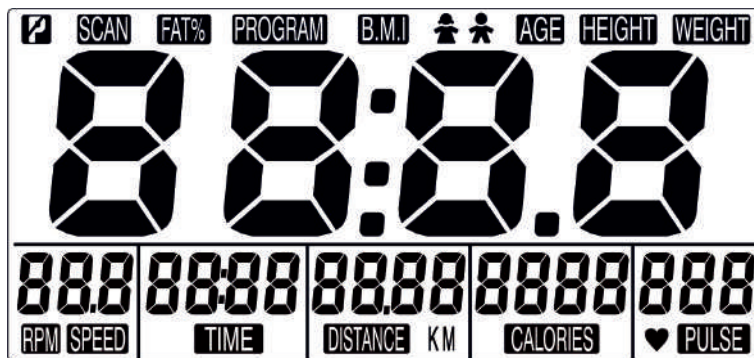
После смены батареек, все значения автоматически обнуляются.

BODY FAT

Нажмите кнопку, чтобы войти в режим определения количества жира в организме, затем нажмите кнопку MODE, чтобы войти в режим настройки ваших личных данных: пол, возраст, рост и вес. После завершения настройки нажмите кнопку еще раз, чтобы измерить рацион жировых отложений и общий показатель массы.

RECOVERY

Нажмите кнопку, чтобы активировать функцию восстановления сердечного ритма после подачи импульсного сигнала. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться в главное меню.



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

SCAN Автоматически сканирует каждый режим в последовательности каждые 6 секунд. Цикл дисплея - об / мин - скорость - время - расстояние - калория - пульс на главном экране.

TIME Накапливает общее время с 00:00 до 99:59. Пользователь может предварительно установить целевое время, нажав кнопки SET & MODE. Каждое увеличение составляет 1 минуту.

RPM Отображает скорость вращения в минуту (об / мин). Обороты и скорость переключаются на другой дисплей каждые 6 секунд после начала упражнения.

SPEED Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость составляет 99,9 км / ч или мил / ч.

DISTANCE Накапливает общее расстояние от 0,00 до 99,99 км или миль. Пользователь может предварительно установить данные о целевом расстоянии, нажав кнопку SET & MODE. Каждая установка увеличения составляет 0,5 км или миль.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

CALORIES Накапливает потребление калорий во время тренировки от 0 до макс. 999 калорий. Пользователь может предварительно установить целевую калорийность перед тренировкой, нажав кнопку SET & MODE. Каждое увеличение настройки составляет 10 кал.

PULSE Во время тренировки экран будет отображать частоту сердечных сокращений пользователя в ударах в минуту. Вы можете установить целевой пульс, нажав кнопки SET & MODE.

CALENDAR Отображает дату, месяц и год, когда монитор находится в спящем режиме.

CLOCK Отображает текущее время, когда монитор находится в режиме ожидания.

TEMPERATURE отображает текущую комнатную температуру от 10°C до 60°C, когда монитор находится в спящем режиме.

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

1. Включение: установите 2 шт 1,5 В батарей UM-3 или AA. Монитор начинает включаться с длинным звуковым сигналом. (При извлечении батарей все значения функций сбрасываются до нуля или значение по умолчанию.)
2. Установка текущих данных: нажмите кнопки SET и MODE, чтобы установить текущее время, год, месяц и дату. После первой настройки до замены батарей в следующий раз эти предустановленные данные будут обновлены автоматически.
3. Выбор и установка целевых значений: установить целевое значение можно в любом режиме настройки: времени, расстояния, калорий и пульса. Когда вы находитесь в каждом режиме настройки, выберите подходящее значение и нажмите кнопку SET, чтобы его отрегулировать значение. Нажмите кнопку MODE для подтверждения и перейдите к следующей настройке. Настройка расстояния и калорий такая же, как установка времени.
4. После сигнального ввода каждая функция SPEED-RPM-TIME-DISTANCE-CALORIES-PULSE будет отображаться каждые 6 секунд.
5. Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать однофункциональное отображение на главном экране, кроме RPM и SPEED. Функция RPM & SPEED переключит отображение через 6 секунд.
6. Если вы предварительно настроили какую-либо функцию, она начинает обратный отсчет от цели, когда начинается тренировка. Как только цель достигнута, монитор подаст звуковой сигнал, и функция автоматически начнет отсчет с нуля, если тренировка все еще продолжается.
7. Измерение пульса: когда вы удерживаете два датчика рукоятки в течение нескольких секунд, на мониторе будет отображаться ваш текущий пульс в ударах в минуту. Чтобы обеспечить точное считывание пульса, не держите его только за одну руку. Вы можете установить целевой импульс до начала тренировки. Как только ваша текущая частота пульса будет достигнута, прозвучит сигнал
8. Восстановление пульса: когда пульс работает, вы можете нажать кнопку «RECOVERY», чтобы запустить функцию проверки восстановления. Монитор будет вести обратный отсчет с 0:60 секунды до 0:00, а символ сердцебиения будет мерцать до обратного отсчета до «0:00». В течение 60 секунд датчик должен быть подключен. Затем на экране отобразится «F1 - F6», чтобы показать ваш статус восстановления. F1 лучший, а F6 худший. Вы можете продолжать тренироваться, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма, и проверить его с помощью функции восстановления.
9. Режим подсчета количества жира:
 - 9-1 Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы ввести количество жира в организме
 - 9.2 Нажмите кнопки MODE и SET для ввода ваших личных данных. Каждая область настройки доступных личных данных описывается следующим образом:
ВОЗРАСТ: 10 ~ 99 лет
РОСТА: 100 ~ 250 см (или 3' 03" ~ 8' 02")
ВЕС: 10 ~ 200 кг (или 22 ~ 440 фунтов)
 - 9.3 После того, как все личные данные введены, вы можете нажать кнопку BODY FAT и удерживать ручки, чтобы начать определение количества
 - 9.4. Данный тест занимает несколько секунд. Если вы не держали ручки во время процедуры тестирования, на ЖК-дисплее появится сообщение об ошибке Err через 10 секунд.
 - 9.5 После того, как тестирование будет завершено, вы увидите индикацию жира в процентах и показатель ИМТ (индекс массы тела) на главном ЖК-дисплее последовательно в режиме просмотра
ЖИР ТЕЛА%: рассчитайте на основе ваших личных данных, чтобы показать значение от 5% до 50%.
ИМТ: рассчитать на основе ваших личных данных, чтобы показать значение от 1,0 до 99,99.
 - 9.6 Нажмите любую клавишу, чтобы вернуться на главный экран

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Остановите тренировку на 4 минуты, на экране автоматически отобразится комнатная температура, часы и календарь.
2. Как только компьютер не получает сигнала скорости или какой-либо ввод с клавиатуры в течение одной минуты, светодиодная подсветка автоматически отключается. Любой сигнал скорости или кнопка ввода могут автоматически включать светодиодную подсветку.
3. Если компьютер отображается неправильно, переустановите аккумулятор и попробуйте снова.
4. Спецификация батареи: 1,5 В UM-3 или AA (2шт).



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Разогрев

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм, т.е. разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Программа может включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

Растяжка

Начинайте этап растяжки после надлежащего разогрева и после тренировки или тренировки с аэробикой. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 15-30 секунд.

Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.

Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи.

Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь на один счет.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР MASTER SLF BK5806

Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



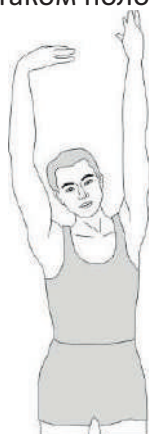
Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и оставайтесь в таком положении на 15 секунд.



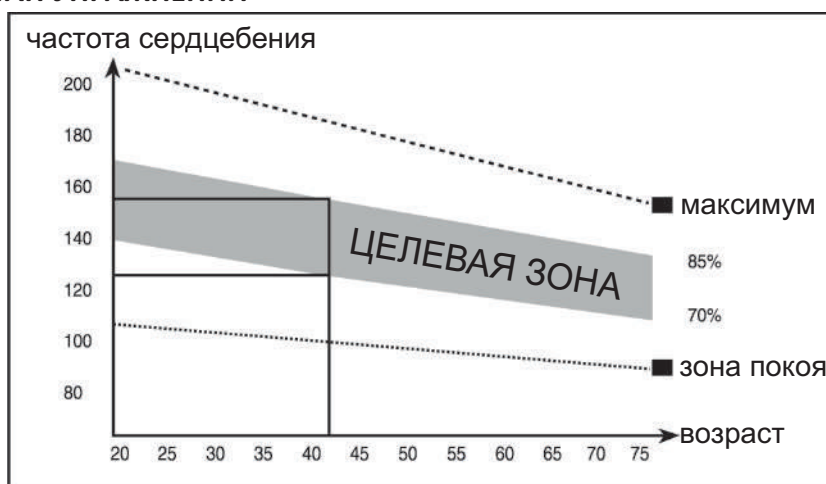
Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Нагрузки должны быть достаточными, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону, показанную на графике.

ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ



ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU