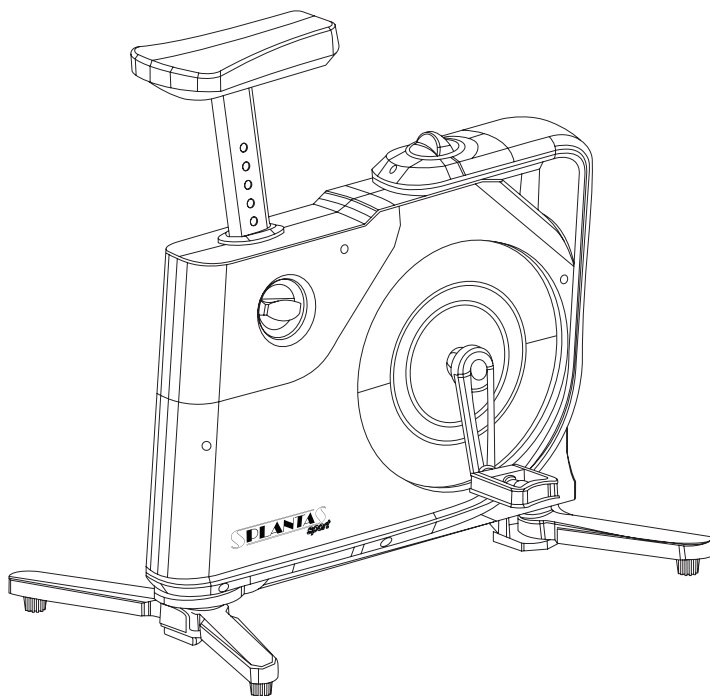


PLANTA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ Велотренажер складной PLANTA FD-BIKE-150



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА PLANTA FD-BIKE-150

Благодарим Вас за выбор продукции компании Planta – **складного велотренажера FD-BIKE-150**. Он специально разработан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Тренажёр поможет Вам укрепить мышцы и поддерживать себя в хорошей физической форме, при этом экономя Ваше время и деньги, которые Вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Регулярное использование велотренажера поможет Вам улучшить качество жизни, обеспечит необходимую кардионагрузку, позволит эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, улучшить кровообращение и продлить молодость организма.



Внимание! При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у Вашего лечащего врача.

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Запрещается использовать тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Данное изделие не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находятся под контролем или инструктированием по вопросам использования прибора со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Дети могут использовать тренажёр только под присмотром взрослых.
- Изделие предназначено только для использования в помещении.
- Не размещайте велотренажёр в местах, где он будет контактировать с прямыми солнечными лучами, подвергаться воздействию высоких температур или чрезмерной влажности.
- Не размещайте тренажёр в узких местах, где он может стать препятствием, мешающим свободному проходу.
- Не стойте на педалях. Педали и сам велотренажер не предназначены для использования стоя.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажёре.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- Не подвергайте велотренажёр ударам.
- Не используйте данное изделие, если его корпус треснул, сломан или есть трещины по сварному шву.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере.
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь велотренажёром во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь велотренажёром сразу после еды или в случае усталости, либо сразу после иных интенсивных физических упражнений, а также если

чувствуете себя нехорошо.

- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки – немедленно прекратите занятия.
- Не пользуйтесь велотренажёром в состоянии алкогольного и любого другого опьянения.
- Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица должны проконсультироваться с врачом:
 - Лица, страдающие от боли в спине, а также имевшие ранее травмы ног, груди, таза и шеи. Лица, испытывающие онемение ног, таза, шеи и рук (вследствие грыжи межпозвоночных дисков, смещения позвонков, шейного спондилеза и других заболеваний).
 - Лица с артритом, ревматизмом и подагрой.
 - Лица с остеопорозом.
 - Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, сосудистой системы, гипертонией и т. п.).
 - Лица с заболеваниями органов дыхания.
 - Лица, использующие искусственные средства поддержания сердечного ритма, такие как медицинские импланты и медицинские электронные устройства типа «inVivo».
 - Лица со злокачественными опухолями.
 - Лица с тромбозом вен или серьёзной аневризмой, острыми венозными опухолями и другими расстройствами сосудистой системы, с различными кожными инфекциями и другими заболеваниями.
 - Лица с расстройствами восприятия, вызванными серьёзными заболеваниями периферического кровообращения, вызванными диабетом и пр.
 - Лица с повреждениями кожи.
 - Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
 - Лица с заболеваниями спины и позвоночника.
 - Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а так-

же женщины во время менструации.

- При использовании в целях реабилитации.

- Начиная занятия на велотренажёре, оцените свое физическое состояние и убедитесь, что у Вас достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.
- Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с него, убедитесь, что рядом нет людей или животных (сзади, спереди и под устройством).
- Изделие пригодно для бытового использования и не предназначено для профессиональных тренировок и соревнований. Оно не может использоваться в медицинских целях, а также в школах, спортзалах и других общественных местах.
- Пользователь осознаёт и принимает на себя всю ответственность, связанную с потенциальными рисками при использовании тренажёра без соблюдения техники безопасности и условий эксплуатации, описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

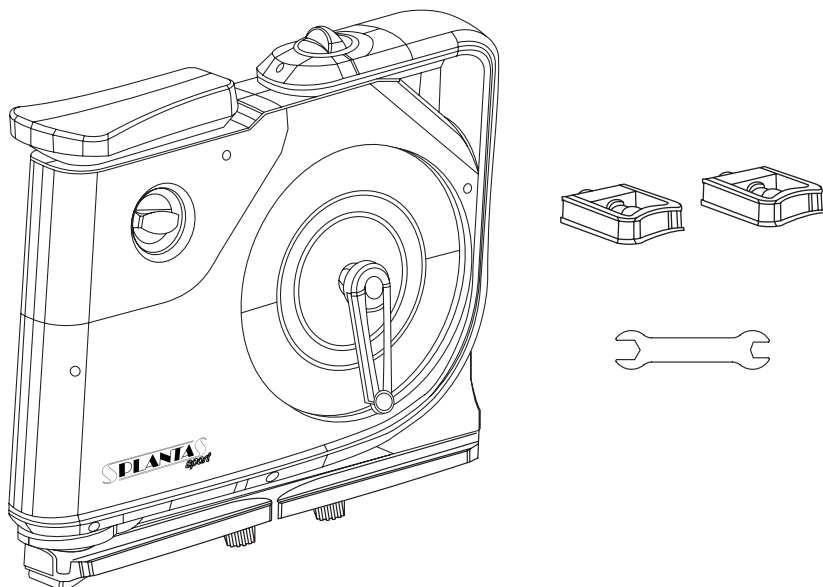


Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом!

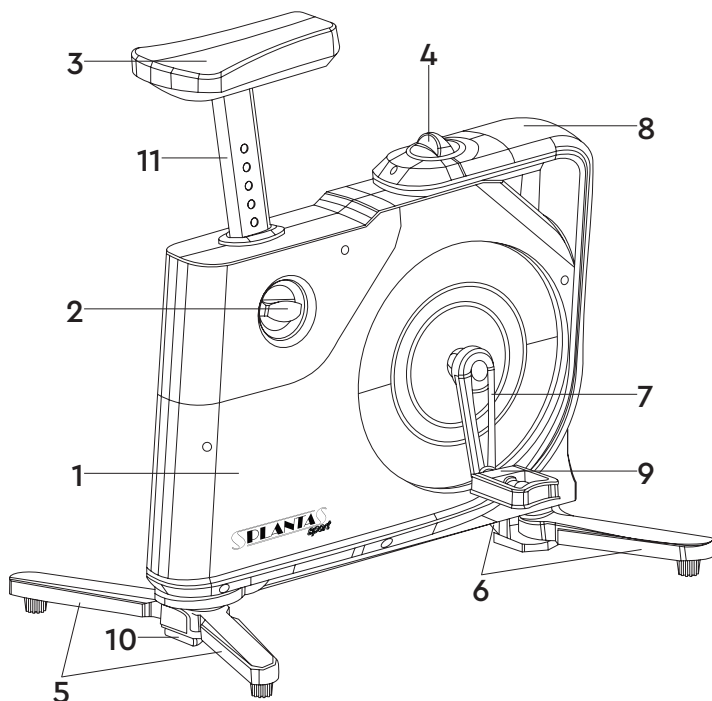
ОПИСАНИЕ СКЛАДНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА PLANTA FD-BIKE-150

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:

- Корпус велотренажера
- Педали (левая и правая)
- Гаечный ключ



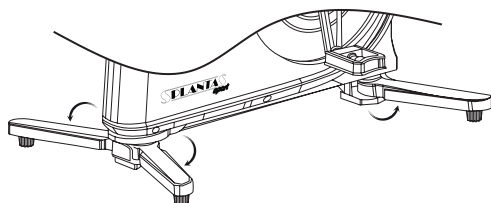
ОПИСАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА



1. Основная рама
2. Фиксатор высоты седла
3. Седло
4. Рукоятка регулировки нагрузки
5. Задний стабилизатор – 2 шт.
6. Передний стабилизатор – 2 шт.
7. Кривошипные рычаги (правый и левый)
8. Складной монитор с держателем для телефона
9. Педали (правая и левая)
10. Транспортировочное колесико – 1 шт.
11. Стойка седла

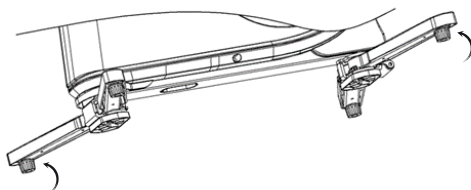
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:



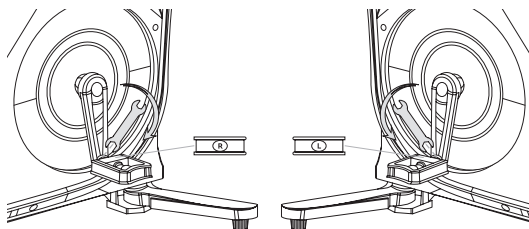
Распакуйте складной велотренажер из транспортировочной коробки и удалите упаковочные материалы. Поставьте тренажер на пол, потяните передние и задние стабилизаторы (5, 6) и разверните их на максимальный угол, как показано на рисунке.

ШАГ 2:



Поставьте тренажер вертикально на пол, чтобы проверить устойчивость. Если тренажер стоит неустойчиво, отрегулируйте ножки на передних и задних стабилизаторах (5, 6) до достижения устойчивого положения на полу.

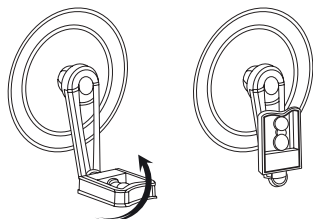
ШАГ 3:



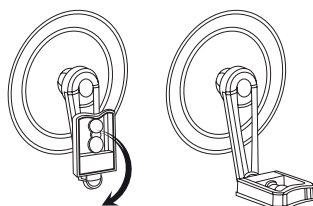
1. Вставьте правую педаль 9R (помечена буквой R) в отверстие правого кривошипного рычага (7R), закрутите ее по часовой стрелке до упора. Вставьте

левую педаль 9L (помечена буквой L) в отверстие левого кривошипного рычага (7L), закрутите ее против часовой стрелки до упора. Затем затяните обе педали с помощью гаечного ключа, входящего в комплект поставки.

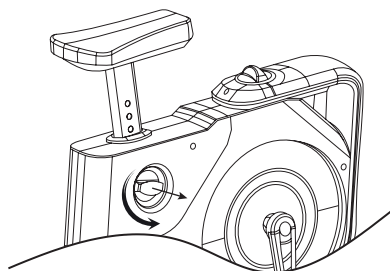
2. Чтобы сложить педаль, слегка нажмите на нее и опустите вниз. Прodelайте то же самое с другой pedalью.



3. Чтобы привести педаль в рабочее положение, приподнимите ее вверх до щелчка.



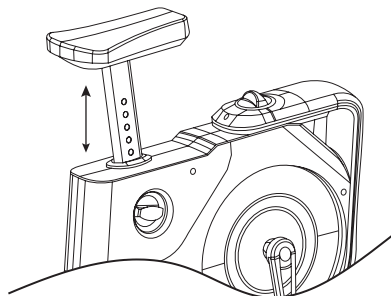
ШАГ 4:



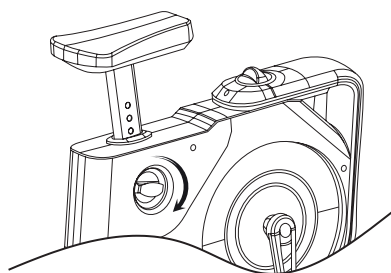
1. Поверните фиксатор высоты седла (2) против часовой стрелки и потяните его на себя, так чтобы стойка седла (11) начала свободно перемещаться внутри рамы.

! **ПРИМЕЧАНИЕ:** Не вынимайте полностью фиксатор высоты седла из основной рамы. Это приведет к падению стойки седла внутрь рамы.

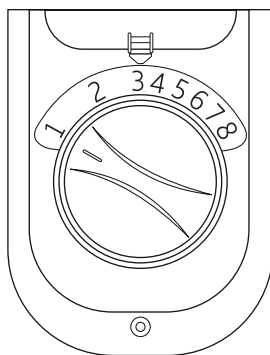
2. Отрегулируйте нужную высоту седла, перемещая стойку седла (11) вверх и вниз.



3. Медленно отпускайте фиксатор высоты седла (2), пока он не встанет в исходное положение. Зафиксируйте выбранную высоту, повернув фиксатор высоты седла (2) по часовой стрелке до упора. Проверьте, что седло надежно зафиксировано.

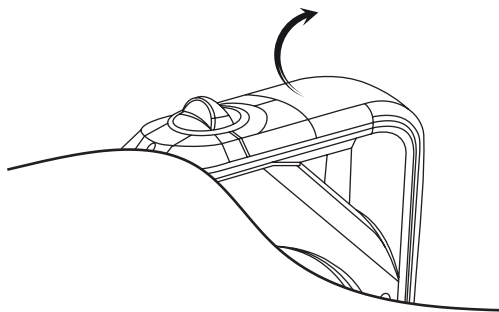


ШАГ 5:



Установите необходимое значение сопротивления от 1 до 8 с помощью рукоятки регулировки нагрузки (4). В складном велотренажере предусмотрено 8 уровней нагрузки.

ШАГ 6:



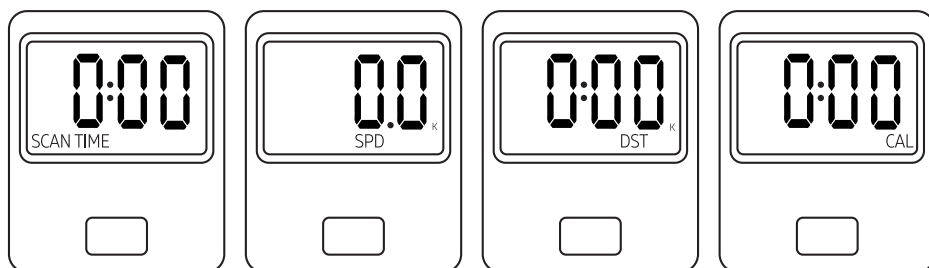
При желании Вы можете использовать монитор (8) для подсчета калорий, времени, дистанции. Для этого потяните вверх за небольшое отверстие на крышке монитора, находящегося в передней части тренажера. Если нет необходимости в использовании монитора, закройте крышку.

Также монитор имеет выступ, на который Вы можете разместить свой телефон или планшет.



ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!

ОПИСАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ



1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

- Дисплей включается при нажатии любой кнопки и при начале движения.
- Дисплей автоматически выключается при бездействии в течении 4 минут.

2. SCAN:

Дисплей автоматически начинает работу в режиме SCAN. При этом на дисплее автоматически отображаются и сменяют друг друга каждые 6 секунд следующие показатели в указанном порядке: ВРЕМЯ (**TIME**) – СКОРОСТЬ (**SPD**) – ДИСТАНЦИЯ (**DST**) – КАЛОРИИ (**CAL**). При этом значок SCAN отображается в левом нижнем углу дисплея.

Чтобы выйти из режима сканирования и наблюдать за каким-то одним из этих показателей, нажимайте кнопку на дисплее, расположенную под экраном, пока на дисплее не зафиксируется нужный Вам показатель. Этот показатель будет отображаться на дисплее на протяжении всей тренировки.

Чтобы изменить отображаемый на дисплее показатель или включить режим сканирования, нажимайте кнопку на дисплее, пока на нем не станет отображаться нужный показатель или режим SCAN.

Чтобы сбросить данные на дисплее, нажмите и удерживайте кнопку дисплея, пока данные не обнулятся. Отпустите кнопку.

Показатели, отображаемые на дисплее во время тренировки:

- **ВРЕМЯ – от 00:00 до 99:59 мин**

Эта функция отображает продолжительность тренировки. Нажимайте кнопку на дисплее до тех пор, пока указатель не зафиксирует ВРЕМЯ.

- **СКОРОСТЬ** – от 0,0 до 99.9 км/ч

Отображает скорость тренировки. Нажимайте кнопку на дисплее до тех пор, пока указатель не зафиксирует СКОРОСТЬ.

- **ДИСТАНЦИЯ** – от 0 до 999.9 км

Эта функция отображает расстояние, которое вы проехали во время тренировки. Нажимайте кнопку на дисплее до тех пор, пока указатель не зафиксирует ДИСТАНЦИЮ.

- **КАЛОРИИ** – от 0,0 до 999.9 Ккал

Эта функция отображает калории, сожженные во время тренировки. Нажимайте кнопку на дисплее до тех пор, пока указатель не зафиксирует КАЛОРИИ.

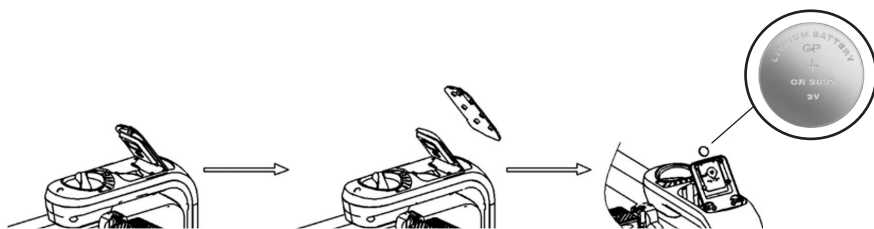
Примечание! Подсчет калорий основан на среднем весе, поэтому результаты являются лишь приблизительными. Этот результат не следует использовать в медицинских целях.

ВАЖНО!

1. Если возникла неисправность на дисплее монитора, пожалуйста, замените батареи.
2. Батареи, используемые в мониторе, – тип CR2032.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Отсоедините монитор от крышки монитора. Откройте крышку батарейного отсека на задней стороне монитора. Установите или замените 1 батарейку типа **CR2032** согласно схеме ниже:



СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ НА ВЕЛОТРЕНАЖЁРЕ

Чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными они обязательно должны начинаться с разогрева. Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Она должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, размять мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям. Повторная разминка (заминка) в конце тренировки поможет снизить боль в мышцах и поспособствует их скорейшему восстановлению.

Перед занятием на складном велотренажёре рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

1. Упражнение для головы

Сначала наклоните голову к правому плечу, затем к левому и сделайте полуоборот назад по часовой стрелке. Наклоните голову к левому плечу, сделайте головой полуоборот против часовой стрелки. Повторите.

1.



2. Упражнение для плеч

Поднимите левое плечо, сделайте полуоборот плечом назад и повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо, сделайте полуоборот плечом назад. Повторите 5 раз. Сделайте упражнение повторно сначала для правого плеча, затем для левого.

2.



3. Упражнение на растяжку

Вытяните руки над головой, возьмитесь за запястье правой руки левой рукой и потяните его, насколько сможете. Полностью вытяните руки на 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.

3.



4. Упражнение на растяжку квадрицепсов

Обопритесь на стену правой рукой и удерживайте равновесие тела. Поднимите левую ногу, подтянув пятку левой ноги как можно ближе к ягодице. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.

4.



5. Упражнение на растяжку внутренней части бедра

Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.

5.



6. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем смените ногу.

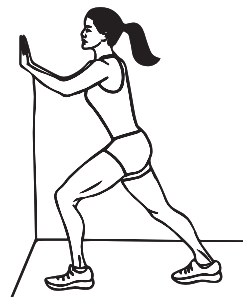
6.



7. Упражнение на растяжку икроножных мышц

Обопритесь обеими руками на стену, наклонив туловище под углом 45 градусов к земле. По очереди вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

7.



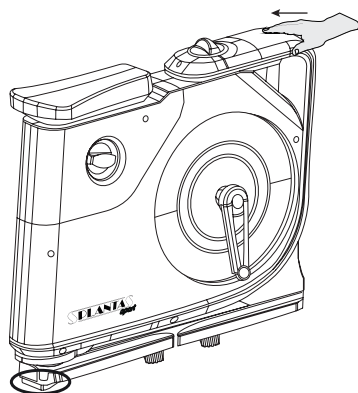
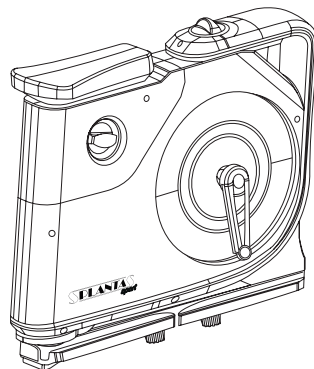
ВАЖНО! Не допускайте обезвоживания организма. Т.к. во время занятий организм теряет большое количество воды, то, чтобы восполнить её потерю, употребляйте достаточное количество жидкости. Следует пить небольшими глотками каждые 15 минут.

После выполнения комплекса упражнений на растяжку Вы готовы к занятиям на велотренажёре.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали велотренажёра. Для очистки велотренажёра используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства.

Конструкция тренажера предусматривает его компактное хранение. Для максимально компактного хранения Вы можете сложить педали и ножки тренажера, а также опустить сидение на максимально низкий уровень.



Перемещение складного велотренажера

Возьмитесь за верхний передний край тренажера двумя руками, слегка наклоните его от себя и переместите тренажер на нужное место, используя транспортировочное колесико, расположенное внизу основного корпуса задней части велотренажера.



ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения дисплея монитора не храните тренажёр рядом с жидкостями и не оставляйте его под воздействием прямых солнечных лучей.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕПОЛАДКИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Дисплей монитора стал тусклым, либо на нём перестали отображаться показатели

- Убедитесь, что в монитор вставлены батарейки и соединительные кабели подключены корректно.
- Замените батарейки – для замены батареек обратитесь к разделу «Установка и замена батареек» настоящего руководства.

Во время занятий появились посторонние звуки/скрип

- Убедитесь, что все соединительные винты тренажёра туго затянуты. Подкрутите их в случае необходимости.
- Если звуки издаются педалями тренажёра, смажьте их у основания шатунов специальным техническим маслом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: FD-BIKE-150

Используемые материалы: Сталь, пластик

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Размеры тренажера в сложенном виде: 60*11*48 см

Вес нетто / брутто: 18 кг / 20 кг

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<p>Условия гарантии</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие. 2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию. 3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях: <ul style="list-style-type: none"> - механических повреждений; - выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.; - использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых. 4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие. 5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами. 6. Гарантийный срок – 1 год. 7. Срок службы – 3 года. <p>Дата производства указана на упаковке</p> <p>Изготовитель: «Сямынь Лаки Старс Имп. энд Эксп. Ко., Лтд.»</p> <p>Адрес: Комната 1803, здание Тяньху Б, № 148 Бингланг Сили, район Симин, город Сямынь, Фуцзянь, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «ПАЛЛАДА»</p> <p>Адрес: 111675, Россия, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п IV к 1,2 оф 1 рм 2/5</p> <p>Служба сервисной поддержки потребителей: https://www.planta-russia.ru +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар не подлежит обязательной сертификации</p>	<p>Гарантийный талон</p> <p>Изделие: _____</p> <p>Модель: _____</p> <p>Дата продажи: _____</p> <p>Торговая организация: _____</p> <hr/> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя: _____</p> <hr/> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца: _____</p> <hr/> <p style="text-align: right;">М.П.</p>
---	--