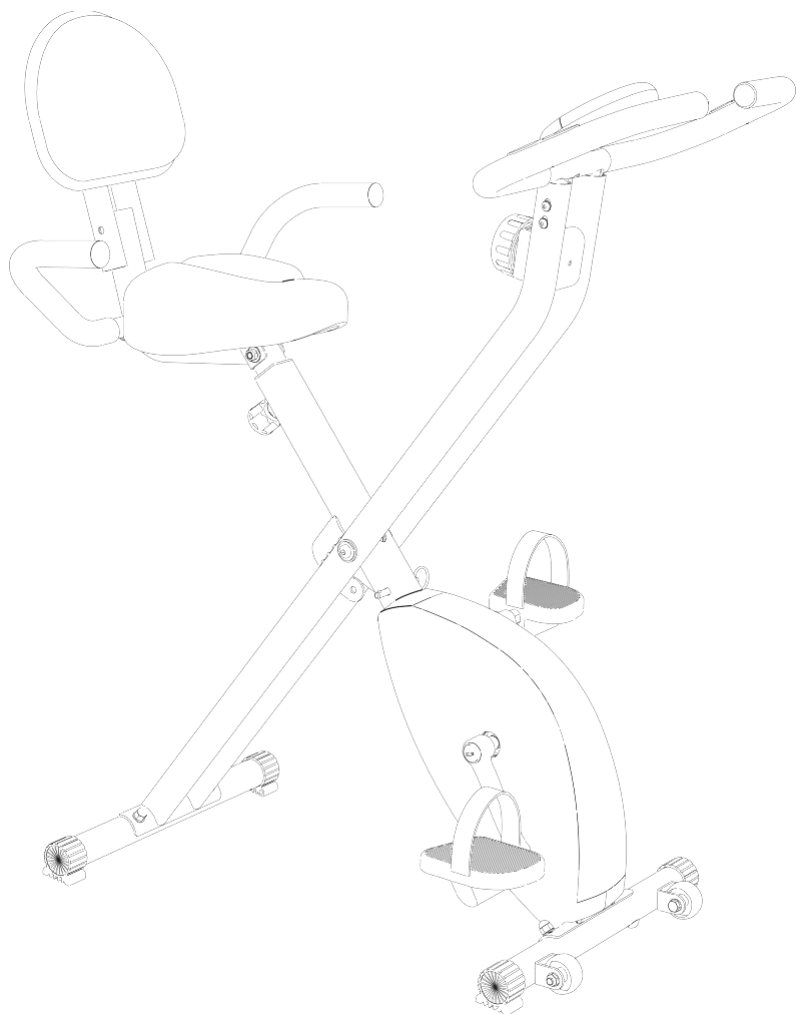


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЁР
Артикул: CS-1
Модель: CITYSPORTS



Благодарим за выбор нашего продукта! Перед использованием тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство.

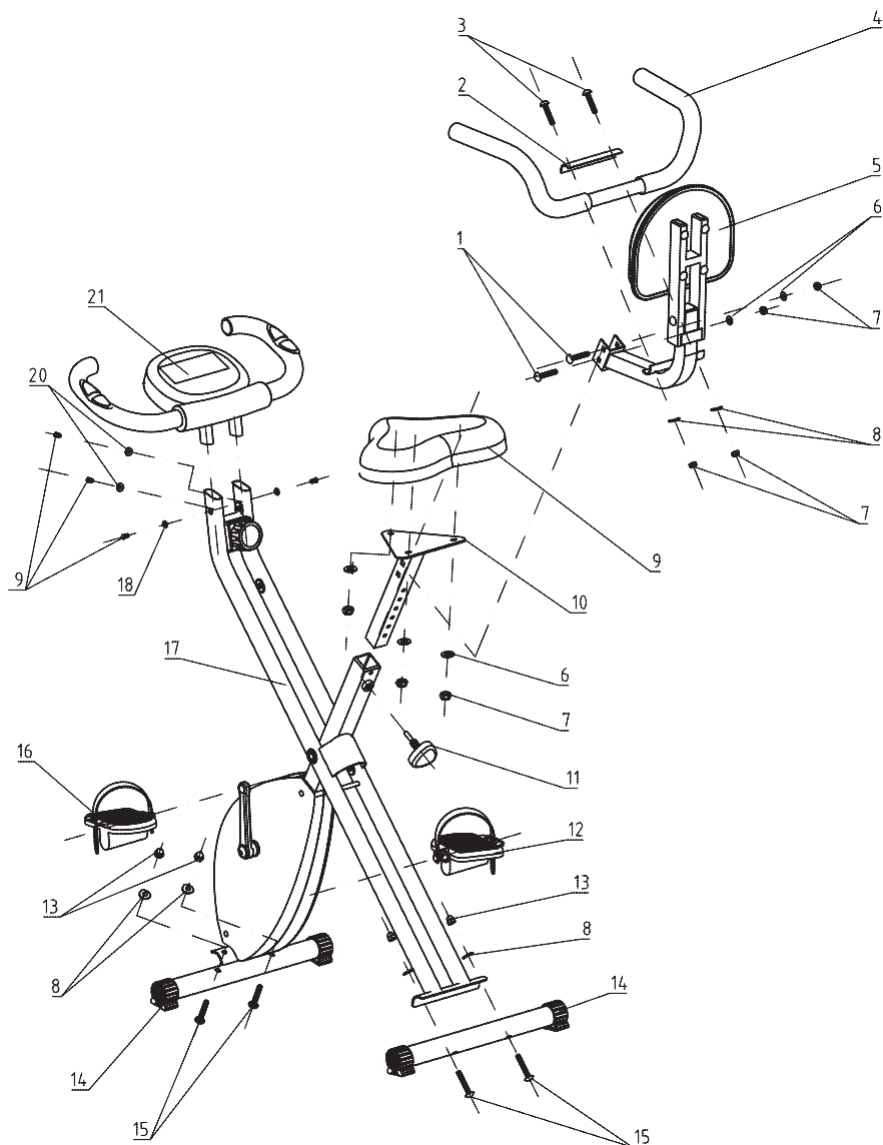
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании тренажёра важно соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите инструкции в руководстве. Правильная сборка, использование и техническое обслуживание обеспечит безопасную и эффективную работу с изделием.
2. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Заниматься на тренажёре могут только взрослые пользователи.
5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг изделия должно быть не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
7. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно выполняйте осмотр тренажёра на предмет повреждения или износа его составных элементов. Особое внимание обращайтесь на детали, наиболее подверженные изменениям.
8. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или непосредственно во время тренировки вы услышите посторонний шум, немедленно приостановите работу. Не используйте изделие до тех пор, пока проблема не будет устранена.
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду.
10. Тренажёр предназначен только для домашнего, бытового использования. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
11. Тренажёр не предназначен для использования в терапевтических целях.
12. Соблюдайте осторожность при подъёме или перемещении тренажёра, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обратитесь за помощью в случае необходимости.
13. Батарейки типа: AAA входят в комплект поставки.

Примечание: Изображения тренажёра в руководстве могут отличаться от фактического внешнего вида изделия.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

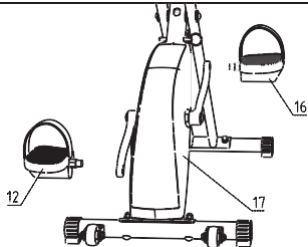


ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Винт М8*45	2	12	Педаль (правая)	1
2	Крепёжная пластина	1	13	Колпачковая гайка М8	4
3	Винт с полукруглой головкой М8*40	2	14	Стабилизатор	2
4	Задний поручень	1	15	Винт М8*50	4
5	Спинка	1	16	Педаль (левая)	1
6	Плоская шайба Ф8.5	5	17	Главная рама	1
7	Контргайка М8	7	18	Плоская шайба Ф6.2	2
8	Изогнутая шайба Ф8.5	6	19	Винт с полукруглой головкой М6*12	4
9	Сиденье	1	20	Изогнутая шайба Ф6.2	2
10	Опора сиденья	1	21	Поручень в сборе	1
11	Ручка-фиксатор	1			

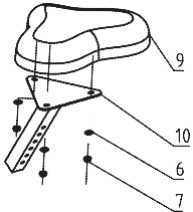
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

	№	Изображение	Наименование	Кол-во
	13		Колпачковая гайка М8	4
	8		Изогнутая шайба Ф8.5	4
	15		Винт М8*50	4
Шаг 1. Разместите стабилизаторы (14) с передней и задней части рамы (17), закрепите детали при помощи винтов (15), шайб (8) и контргаяк (13) - по два комплекта на каждый стабилизатор.				

	№	Изображение	Наименование	Кол-во
	12		Педаль (правая)	1
	16		Педаль (левая)	1

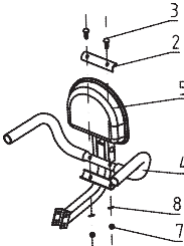
Шаг 2.

Закрутите правую (12) и левую (16) педали в одноимённые кривошипы. Будьте внимательны, не перепутайте стороны.

	№	Изображение	Наименование	Кол-во
	6		Плоская шайба Ф8.5	3
	7		Контргайка М8	3

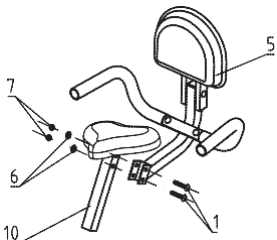
Шаг 3.

Разместите сиденье (9) на опоре (10); совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию при помощи трёх комплектов крепежей: шайб (6) и контргаек (7).

	№	Изображение	Наименование	Кол-во
	3		Винт с полукруглой головкой М8*40	2
	7		Контргайка М8	2
	8		Изогнутая шайба Ф8.5	2

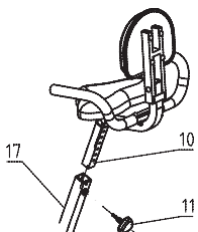
Шаг 4.

Соедините спинку (5) с задним поручнем (4), используя пластину (2) и два комплекта крепежей: винты (3) шайбы (8) и контргайки (7).

	№	Изображение	Наименование	Кол-во
	1		Винт М8*45	2
	6		Плоская шайба Φ8.5	2
	7		Контргайка М8	2

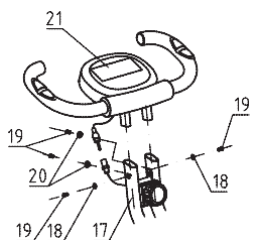
Шаг 5.

Соедините две конструкции (с сиденьем и спинкой), как показано на рисунке, используя два комплекта крепежей: винты (1), шайбы (6) и контргайки (7).

	№	Изображение	Наименование	Кол-во
	11		Ручка-фиксатор	1

Шаг 6.

Вставьте опору (10) в главную раму (17), отрегулируйте конструкцию по высоте, после чего зафиксируйте при помощи ручки (11).

	№	Изображение	Наименование	Кол-во
	18		Плоская шайба Φ6.2	2
	19		Винт с полукруглой головкой М6*12	4
	20		Изогнутая шайба Φ6.2	2

Шаг 7.

Разместите на раме (17) передний поручень (21), зафиксируйте конструкцию при помощи четырёх винтов (19) и четырёх шайб (18 и 20). В завершение соедините провода консоли и рамы.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

Разогревающая разминка

Этап разминки позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. В начале тренировки выполните несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, прекратите занятия.



Наклоны
в сторону



Наклоны
вперёд



Растяжка внешней
поверхности бедра



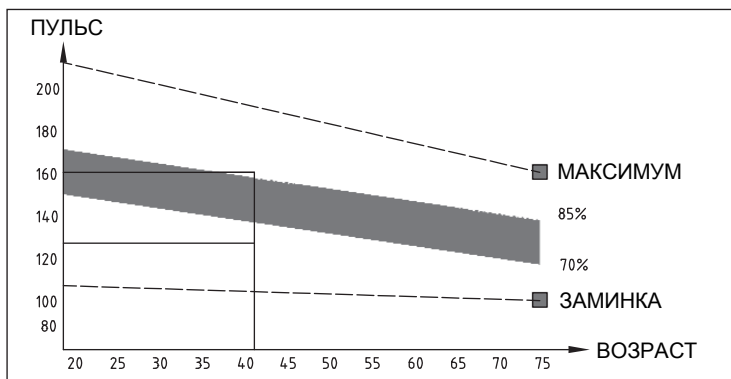
Растяжка внутр.
поверхности бедра



Растяжка
коленей/ахилл

Тренировка

Данный этап подразумевает большую нагрузку, вследствие чего требуется приложить больше усилий. Однако, при регулярных занятиях мышцы ног адаптируются и станут более гибкими. Регулируйте интенсивность тренировки таким образом, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

Заминка

В завершение тренировки начните снижать нагрузку и скорость - уделите на данный этап около 5 минут. Затем повторите разминочные упражнения. Помните, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и сложные тренировки.

СОВЕТ: Рекомендуется заниматься на тренажёре не менее трёх раз в неделю.

Тренировки на укрепление мышц

Если основная цель ваших тренировок - укрепить мышцы, сопротивление педалей во время тренировок следует устанавливать на самую высокую отметку. Высокое сопротивление педалей влечёт за собой более высокую нагрузку - это создаст нужный эффект, но, возможно, не позволит тренироваться в таком режиме очень долго.

Для поддержания физической формы используйте другую методику тренировок. Этапы разминки и заминки могут проходить как обычно, но в конце силовой части тренировки увеличьте сопротивление тренажёра, заставляя ваши мышцы работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс начнёт выходить из целевой зоны, снизьте скорость.

Тренировки на похудение

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. По содержанию программа схожа с вышеупомянутым форматом тренировки на улучшение физической формы, но направлена на достижение других целей.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ :

ВРЕМЯ.....	00:00-99.59
СКОРОСТЬ.....	0:0-99.9 МИЛЬ/Ч
ДИСТАНЦИЯ.....	0:00-99.99 МИЛЬ
ОДОМЕТР*(ПРИ НАЛИЧИИ ФУНКЦИИ).....	0-9999 МИЛЬ
ПУЛЬС*(ПРИ НАЛИЧИИ ФУНКЦИИ).....	40-240 УД/МИН
КАЛОРИИ.....	0.0-999.9 ККАЛ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE): Выбор и переключение на желаемую функцию.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

◆ Устройство включается автоматически, если нажать на любую кнопку консоли или начать движение на тренажёре.

◆ При простое тренажёра более 4-х минут дисплей консоли гаснет, и устройство переключается в спящий режим.

2. СБРОС:

Сброс параметров тренировки производится в двух случаях: при смене батареек (батареек), а также при удержании кнопки СБРОС (RESET) более 3-х секунд.

3. НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ:

Для переключения параметров воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажимайте кнопку до тех пор, пока на дисплее не высветится нужный вам показатель:

ВРЕМЯ (TIME): Продолжительность тренировки.

СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость движения пользователя.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Пройденное расстояние.

ОДОМЕТР (ODOMETR)* - при наличии функции: Общее расстояние, пройденное за время работы тренажёра (при смене батареек показатель обнуляется).

ПУЛЬС (PULSE)* - при наличии функции: Текущая частота пульса пользователя. Измерение данного параметра доступно при использовании соответствующих датчиков.

Чтобы система считала ваш пульс, закрепите клипсу на своём ухе или руке. Для получения более точных данных удерживайте датчик в течение 30 секунд.

КАЛОРИИ (CALORIES): Количество сожжённых калорий.

РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN): В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно в следующей последовательности:

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – ПУЛЬС (при наличии функции) – КАЛОРИИ (повтор)

4. ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Для работы консоли требуются одна или две (при наличии функции измерения пульса) батарейки. Батарейки типа AAA входят в комплект поставки.