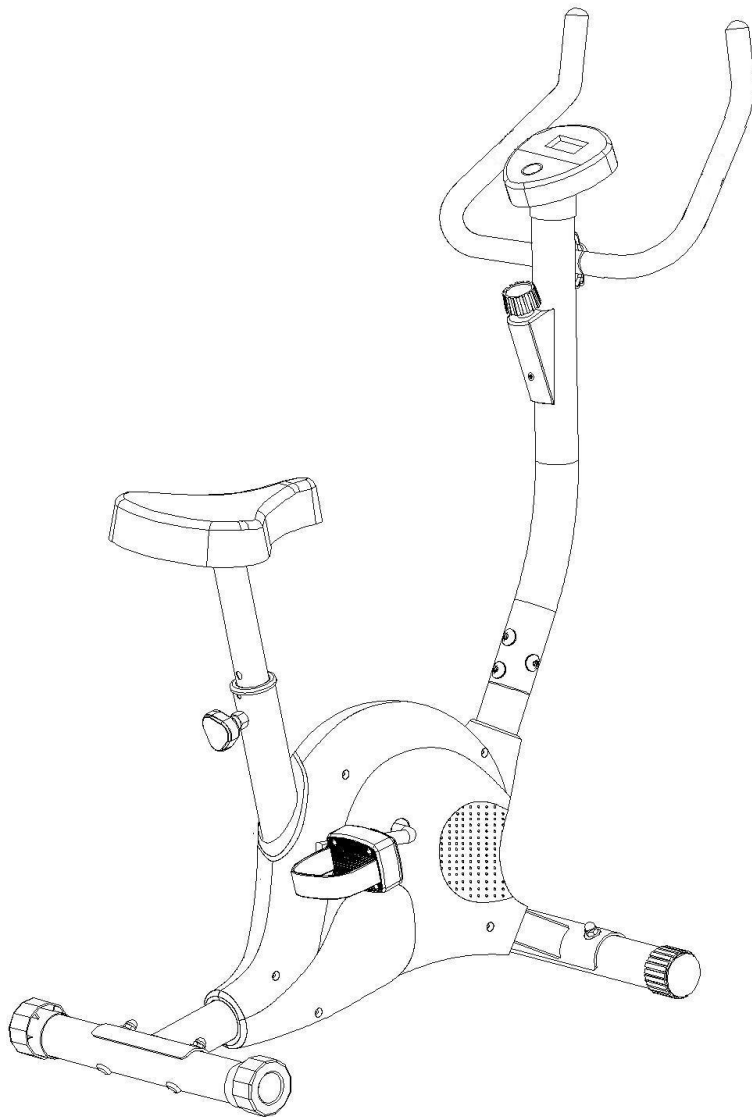


HSF-8012

Велотренажер

Інструкція з експлуатації



Шановний пане,

Дякуємо, що ви обрали цей тренажер. Він допоможе вам дотримуватися гарної фізичної форми та мати добрий настрій.

Ознайомтеся й дотримуйтеся запобіжних заходів, а також інструкції зі складання й використання.

ЗМІСТ:

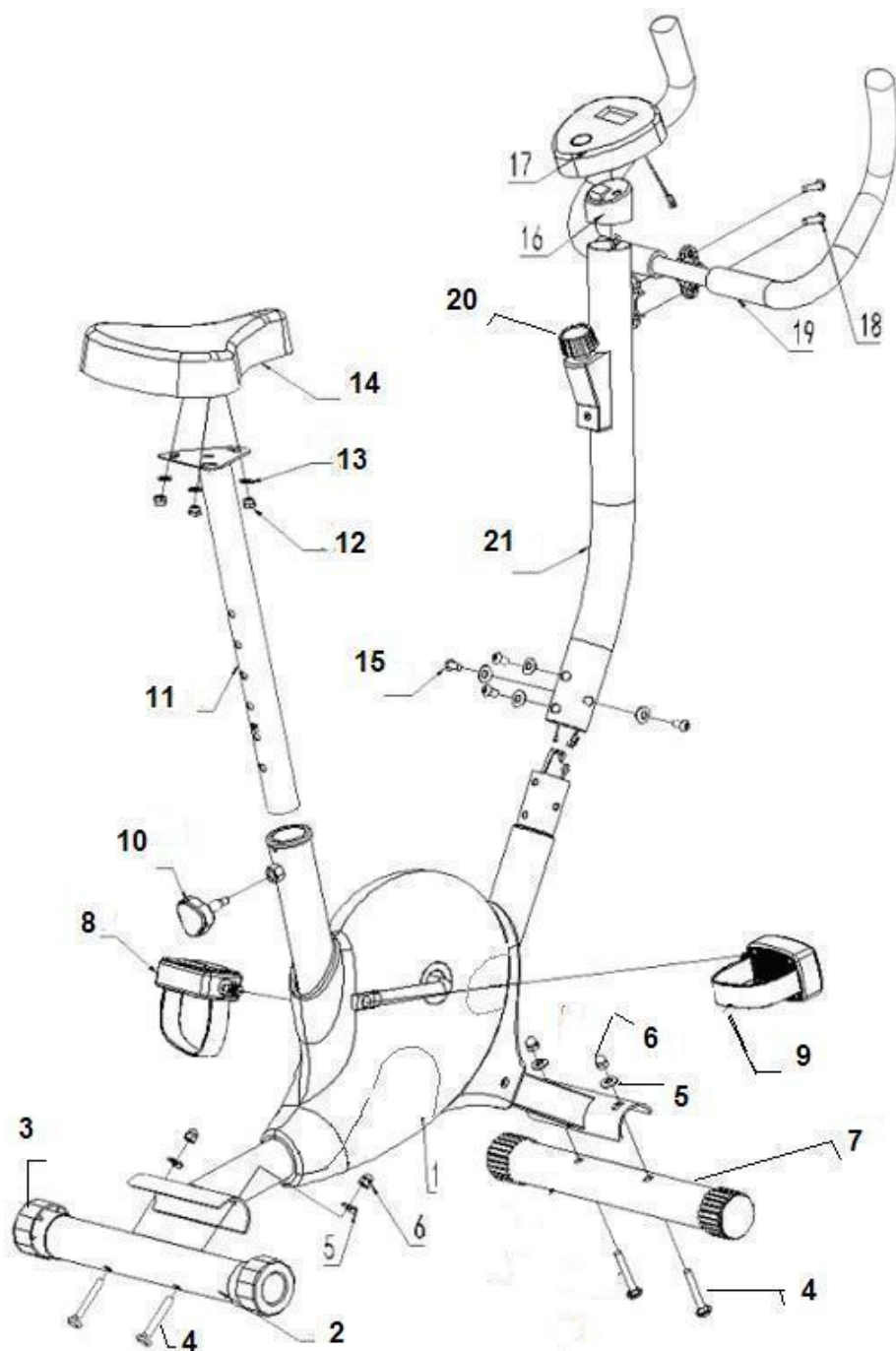
- 1) Запобіжні заходи
- 2) Схема деталей
- 3) Перелік деталей
- 4) Складання
- 5) Інструкція з користування комп'ютером
- 6) Поради щодо тренувань
- 7) Організація тренувань

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

Перед тим, як почати тренуватися, уважно прочитайте інструкцію. Збережіть інструкцію з експлуатації, вона може знадобитися у майбутньому, наприклад в разі ремонту і придбання запчастин.

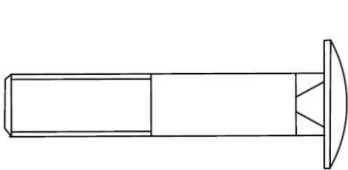
- Цей велотренажер призначений тільки для використання вдома.
Максимальна вага користувача: 70 кг.
- Чітко дотримуйтесь інструкції зі складання.
- Використовуйте для складання тільки прийнятні інструменти та зверніться за допомогою, якщо необхідно.
- Перед першим тренуванням та кожні 1 - 2 місяці перевіряйте, чи всі з'єднувальні елементи надійно закріплені та непошкоджені. Негайно замініть несправні деталі; не користуйтеся тренажером, доки його не буде відремонтовано. Використовуйте тільки оригінальні запчастини.
- В разі необхідності ремонту, звертайтеся за порадою до офіційного представника фірми-виробника.
- Не використовуйте для чищення тренажера агресивні миючі засоби.
- Починати користування тренажером можна тільки після того, як ви переконаєтеся, що його було правильно складено.
- Для всіх регульованих деталей встановлені крайні положення, і такі деталі можна налаштувати і фіксувати тільки в цих межах.
- Тренажер призначений для дорослих. Діти можуть користуватися тренажером тільки під наглядом дорослих.
- Перед тим, як розпочати програму тренувань, порадьтеся з лікарем. Він допоможе розробити програму тренувань відповідно до вашого стану здоров'я і фізичної форми.
- Переконайтеся, що всі особи, які користуються тренажером, ознайомлені із запобіжними заходами.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

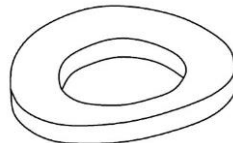
Перелік деталей						
№	Опис	Шт.		№	Опис	Шт.
1	Основна рама	1		12	Стопорна гайка с нейлоновою вставкою М8	3
2	Задній стабілізатор	1		13	Плеската шайба М8	3
3	Задня заглушка (п+л)	2		14	Сидіння	1
4	Болт з вусом М8Х60	4		15	Болт М8Х20 та шайба М8	4 набори
5	Вигнута шайба М8	4		16	Кронштейн комп'ютера	1
6	Стопорна гайка с нейлоновою вставкою М8	4		17	Комп'ютер	1
7	Передній стабілізатор	1		18	Вагонний болт М8Х25	2
8	Педаля (ліва)	1		19	Рукоятка	1
9	Педаля (права)	1		20	Натяжний маховик	1
10	Маховик регулювання сидіння	1		21	Передній стрижень	1
11	Кронштейн сидіння	1				



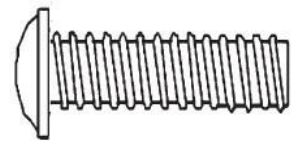
Болт з вусом М8Х60



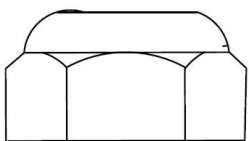
Стопорна гайка з нейлоновою вставкою М8



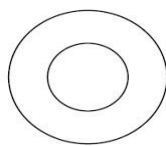
Вигнута шайба М8



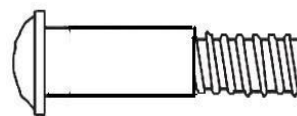
Болт М8х20



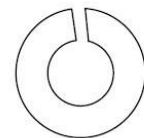
Стопорна гайка з нейлоновою вставкою М8



Плеската шайба М8



Вагонний болт М8Х25



Пружинна шайба



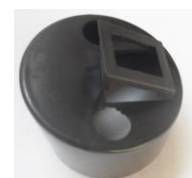
Маховик регулювання сидіння



Гайковий ключ



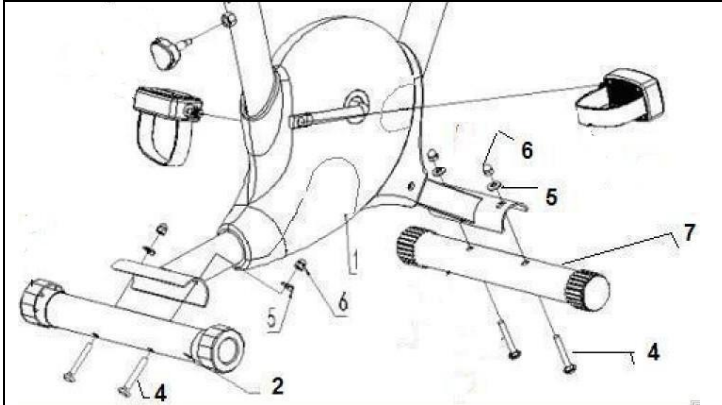
Універсальний ключ



Кронштейн комп'ютера

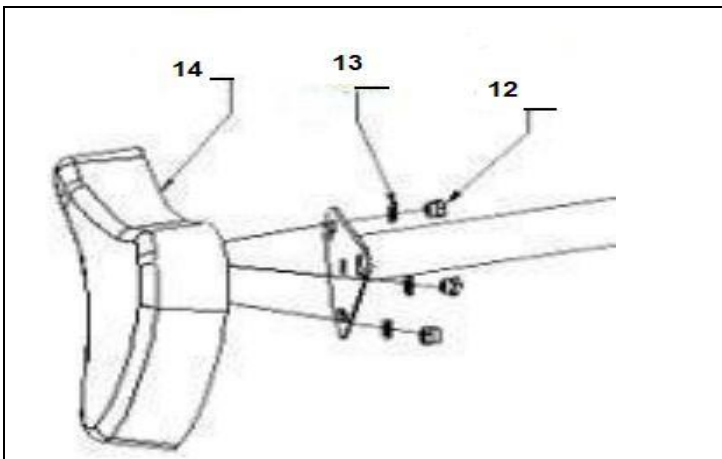
СКЛАДАННЯ

Крок 1



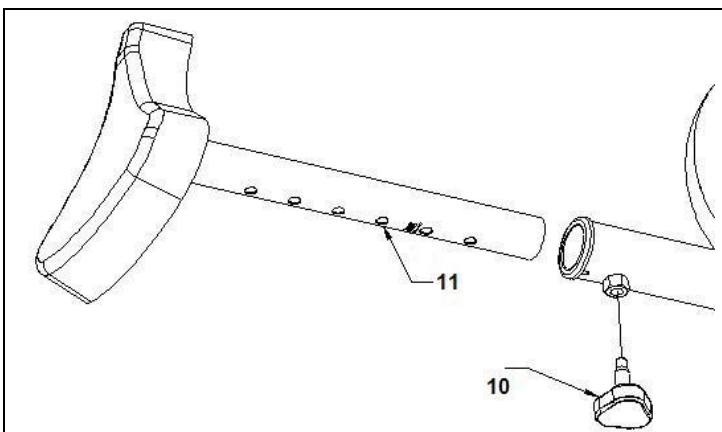
Прикріпіть два стабілізатори (2) та (7) до основної рами (1) за допомогою чотирьох вагонних болтів М8Х25 (4), чотирьох вигнутих шайб М8 (5) і чотирьох стопорних гайок М8 з нейловою вставкою (6).

Крок 2



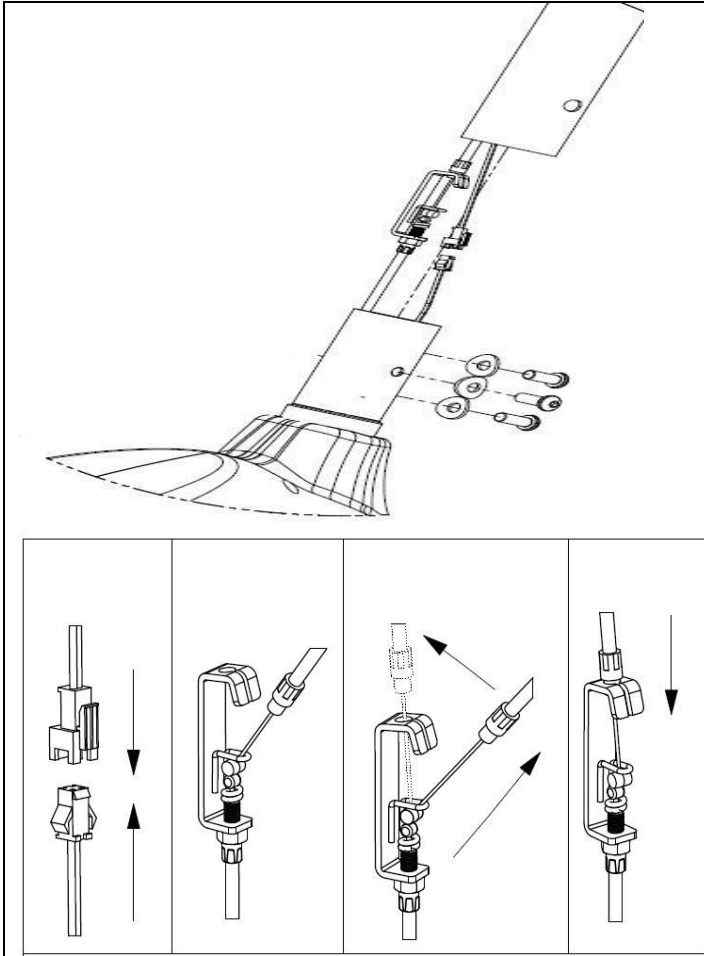
Прикріпіть сидіння (14) до кронштейну сидіння (11) трьома стопорними гайками М8 з нейловою вставкою (12) та трьома шайбами М8 (13) та щільно закрутіть.

Крок 3



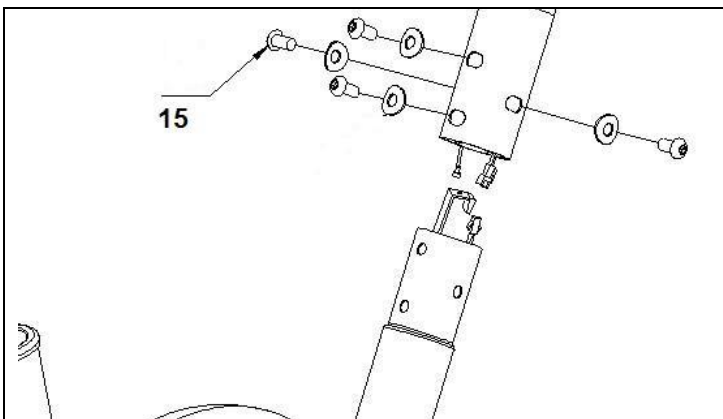
Вставте кронштейн сидіння (11) в основну раму (1) і щільно закріпіть маховиком регулювання сидіння (10).

Крок 4



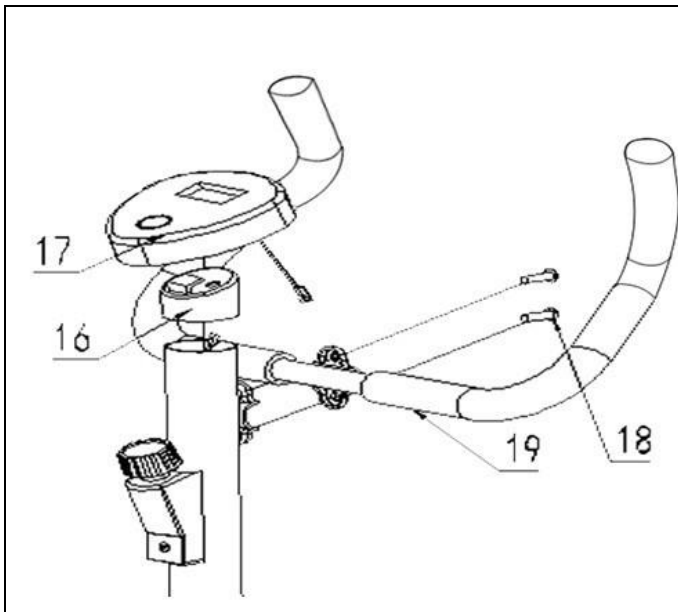
Встановіть натяжний маховик (20) в положення «вперед» (“--”), щоб найдовший натяжний кабель опинився в передньому стрижні. Візьміть передній стрижень (21) та прикріпіть верхній дріт комп'ютера. Потім прикріпіть нижній кінець верхнього натяжного кабелю до нижнього натяжного гачка. Переконайтеся, що дроти не защемлені.

Крок 5



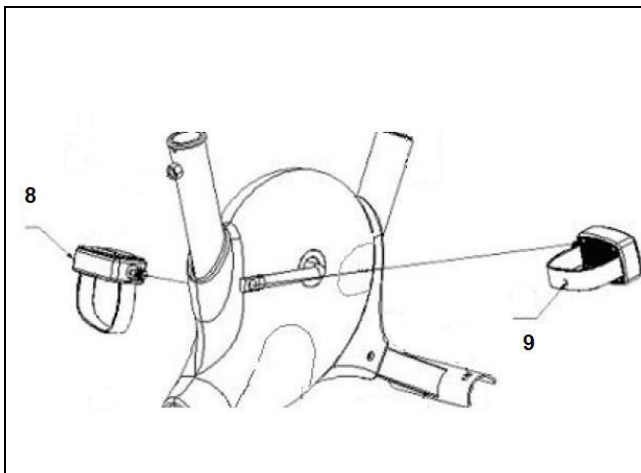
Надягніть передній стрижень (21) на кріплення переднього стрижня та щільно закріпіть чотирма болтами М8Х20 і чотирма шайбами М8 (15).

Крок 6



Закріпіть рукоятку (19) вагонним болтом М8Х25 (18). Перед тим, як встановлювати кронштейн комп'ютера на передній стрижень, витягніть кінець дроту комп'ютера через кронштейн комп'ютера (16). Потім вставте дріт комп'ютера в комп'ютер і закріпіть комп'ютер (17) до кронштейну.

Крок 7



Педалі (8) і (9) відповідно позначені літерами "L" (ліва) та "R" (права). Прикріпіть їх до відповідних кривошипів з двох сторін. Примітка: праву педаль слід накручувати за годинниковою стрілкою, а ліва педаль - проти годинникової стрілки.

Вставте 2 батарейки АА по 1,5 В у відсік для батарейок. Тепер велотренажер готовий до використання.

Інструкція з користування комп'ютером



1. ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ЧАС.....00:00-99:59 хв.

ШВИДКІСТЬ.....0,0-99,9 км/год

ДИСТАНЦІЯ.....0,00-999,9 км

КАЛОРІЇ.....0-9999 Ккал

ПУЛЬС.....40-240 уд./хв.

ОБНУЛІННЯ: Щоб обнулити значення на дисплеї, або вийміть батарейки, або натисніть і утримуйте кнопку RESET протягом 3 секунд.

ПОРАДИ ДО ТРЕНУВАНЬ

Тренування надають численні переваги. Вони покращують загальну фізичну форму, м'язовий тонус, а разом з низькокалорійною дієтою допомагають скинути вагу.

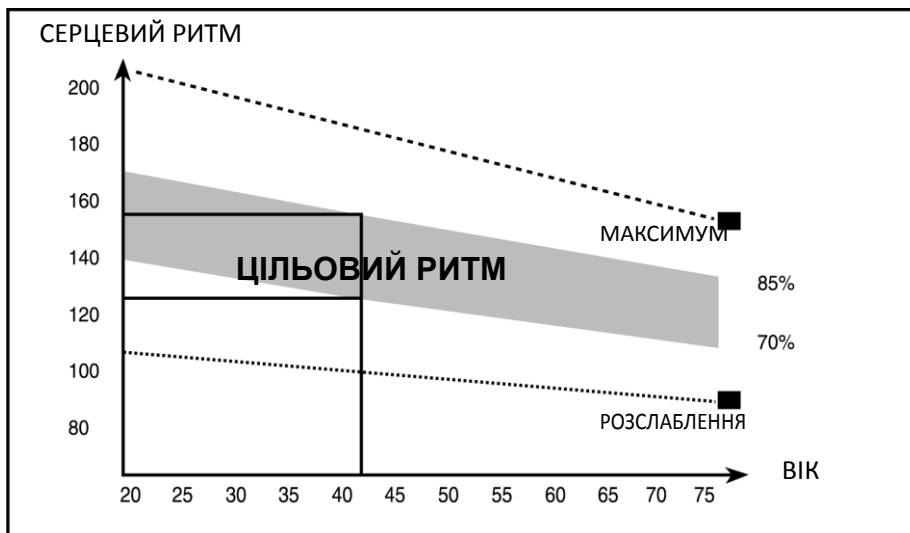
1. Розминка

Цей етап дозволяє стимулювати кровообіг та покращити роботу м'язів. Він також знижує ризик судорог і м'язових травм. Бажано зробити декілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку утримувати протягом приблизно 30 секунд; не перенапружуйте м'язи, якщо ви відчуваєте біль - зупиніться.



2. Вправи

На цьому етапі ви докладаете багато зусиль. Після регулярних вправ, м'язи ніг стануть гнучкішими. Дуже важливо підтримувати стійкий темп протягом всього тренування. Швидкість вправ повинна бути достатньою, щоб підвищити серцевий ритм якомога ближче до цільової зони, як показано на графіку нижче.



Цей етап має тривати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей починає з 15-20 хвилин.

3. Вправи на розслаблення

На цьому етапі ваша серцево-судинна системи та м'язів розслаблюються. Це є повторенням вправ для розминки, щоб знизити темп, протягом приблизно 5 хвилин. Вправи на розтяжку необхідно повторити. Не забувайте, що м'язи не треба перенапружувати. По мірі того, як ваша фізична форма покращиться, ви почнете тренуватися довше та інтенсивніше. Бажано тренуватися не менше трьох разів на тиждень, і, якщо можливо, рівномірно розподілити тренування протягом тижня.

4. Неполадки Якщо на моніторі не відображаються символи, перевірте правильність всіх з'єднань.

Для підтримки м'язового тонусу слід встановити опір тренажера на достатньо високий рівень. Це забезпечить більше навантаження на м'язи ніг. В цьому випадку, можливо, ви не зможете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви бажаєте підтягнути м'язи, ви можете змінити програму тренувань. Слід проводити звичайні розминку й розслаблення, але в кінці тренування на тренажері треба збільшити опір, щоб навантаження на ноги було більшим. Слід знизити швидкість, щоб тримати серцевий ритм у цільовій зоні.

Для схуднення

В цьому випадку важливо тренуватися з більшим зусиллям. Чим інтенсивніше і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалюєте. Так само і для тренування м'язів, різниця лише в тому, яку ціль ви перед собою ставите.

Застосування

Висоту сидіння можна регулювати за допомогою маховика. На трубці сидіння є сім отворів, які дозволяють встановити сидіння на потрібну висоту. Після установки, сидіння слід закріпити за допомогою маховика. Маховик регулювання опору дозволяє змінювати силу опору тренажера. При сильному опорі обертати педалі важкіше, а якщо опір слабкий - тоді обертати педалі легко. Краще регулювати опір під час обертання педалей.