



Руководство пользователя

Мини велотренажёр

Артикул: B8207



Мини велотренажёр отличается от других видов велотренажёров своей компактной конструкцией, что упрощает хранение тренажёра и позволяет брать его с собой при необходимости. Данный тренажёр подойдёт как для тренировки ног, так и для рук. Занятия на мини велотренажёре способствуют улучшению кровообращения и увеличению мышечной силы. Вы можете заниматься на тренажёре в положении сидя или лежа, а также с упором на руки.

Меры предосторожности



ВНИМАНИЕ: Чтобы избежать травм или повреждения оборудования, перед использованием велотренажёра ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности:

1. Перед использованием тренажёра изучите все инструкции, представленные в данном руководстве.
2. Убедитесь, что все пользователи тренажёра ознакомлены с рекомендациями по эксплуатации изделия и проведению тренировок.
3. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
4. Не используйте тренажёр на открытом воздухе. Избегайте попадания в устройство пыли и влаги. Устанавливайте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Обеспечьте достаточное свободное пространство вокруг тренажёра для его безопасного использования. Для защиты рабочей поверхности пола от повреждений положите под тренажёр коврик.
5. Регулярно выполняйте проверку тренажёра. При обнаружении неисправных деталей немедленно произведите её замену.
6. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
7. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
8. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
9. Используйте тренажёр только так, как описано в данном руководстве.
10. При занятиях на тренажёре держите спину прямо, не прогибайте её.
11. Если во время работы с тренажёром Вы почувствовали слабость, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните.
12. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.



ВНИМАНИЕ: Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом. Особенно это важно для тех пользователей, у кого есть проблемы со здоровьем.



№	Наименование	Кол-во
7	Винт *	4
8	Шайба *	4
9	Гаечный ключ	1
10	Отвёртка	1
11	Батарейка типа AAA, 1,5В	1

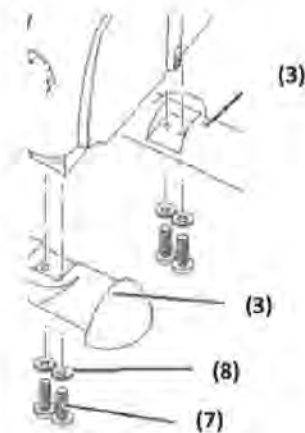
*** ВАЖНО!**

Обратите внимание, что винт (7) и шайба (8) уже заранее установлены в корпусе тренажёра.

Инструкции по сборке

Шаг 1: Установка батареек

Для установки батареек Вам потребуется вытащить консоль (2) из соответствующего разъёма в корпусе тренажёра. Вставьте батарейку (11) в батарейный отсек, расположенный на консоли, затем верните консоль в исходное положение.



Шаг 2: Крепление опор

С помощью отвёртки (10) ослабьте и снимите винты (7) и шайбы (8), заранее установленные в корпусе тренажёра. Подсоедините к корпусу опоры (3) и закрепите их с помощью вышеуказанных винтов (7) и шайб (8). См. рисунок.



Шаг 3: Крепление педалей

С помощью гаечного ключа (9) прикрепите правую и левую педали (4 и 6) к соответствующим кривошипам. Не перепутайте педали – правая педаль промаркирована знаком “R”, левая педаль – знаком “L”. Затягивайте правую педаль по часовой стрелке, левую – против часовой стрелки.



Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи (болты, винты и гайки) плотно затянуты.

Работа с консолью



Для включения консоли просто начните крутить педали. Если не пользоваться тренажёром более 3-х минут, консоль автоматически отключится.

Параметр СКОРОСТЬ, мили/ч (А) обозначает текущую скорость вращения педалей, единица измерения – мили в час.

Показатель РЕЖИМ (Б) отображает значение выбранного параметра. Отсчёт параметров производится сразу же после запуска устройства, при смене батарейки значения параметров сбрасываются. Чтобы сбросить показатель, нажимайте кнопку РЕЖИМ (Г) до тех пор, пока все показатели не начнут мигать. Выбранные параметры будут сброшены. Параметр ОДОМЕТР отсчитывает значение до тех пор, пока не будет произведена смена батареек.

Если режим сканирования отключен, на дисплее будет отображаться только один параметр тренировки (наименование параметра указано в части В дисплея).

При включенном режиме сканирования на дисплее будут поочередно отображаться все параметры тренировки, по 6 секунд каждый.

Параметры тренировки

Параметр	Обозначение
Время	Продолжительность тренировки, МИН:СЕК (0:00)
Скорость	Скорость вращения педалей, мили/ч
Общая дистанция (Одометр)	Общая пройденная дистанция с момента последней смены батареек
Кол-во оборотов в минуту	Кол-во оборотов, выполненных за одну минуту
Дистанция	Дистанция, пройденная во время тренировки, мили
Калории	Кол-во калорий, сожженных во время тренировки

Замена батареек

Для замены батарейки Вам потребуется вытащить консоль (2) из соответствующего разъёма в корпусе тренажёра. Извлеките разряженную батарейку из батарейного отсека, расположенного на консоли, и замените её на новую (в устройстве используются батарейки типа AAA, 1,5 В). После этого верните консоль в исходное положение.

После замены батарейки показатель одометра (общая дистанция) обнулится.

Внимание: Не пытайтесь разобрать или модифицировать устройство. Любые изменения приведут к обнулению гарантии, а также могут стать причиной получения травм или повреждения тренажёра.

Сведения о соответствии: По результатам испытаний данное оборудование было признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В согласно части 15 нормативов Федеральной комиссии связи США (FCC). Эти ограничения рассчитаны для обеспечения необходимой степени защиты от интерференционных помех при установке оборудования в жилых помещениях. Оборудование генерирует, использует и может излучать энергию в радиочастотном диапазоне и, при несоблюдении требований инструкций в части монтажа и эксплуатации, способно вызывать интерференционные помехи для радиосвязи. Тем не менее, помехозащищённость оборудования в определенных случаях не гарантируется. Если оборудование вызывает помехи радио- или телевизионного приема (в чем можно убедиться, выключив и снова включив оборудование), для устранения помех можно воспользоваться одним или несколькими из следующих приемов: изменить ориентацию или местоположение приемной антенны; увеличить расстояние между оборудованием и приемником; обратитесь за помощью к представителю компании.

Рекомендации к занятиям



ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве.

Шаг 1: Разминка

Перед тем, как приступить к основной части тренировки, выполните разминку, чтобы подготовить Ваши мышцы к нагрузке. Разминка должна длиться не менее 5-10 минут. Во время выполнения разминочных упражнений двигайтесь плавно, без резких движений. Не переусердствуйте – Вы не должны чувствовать боль в мышцах, а только небольшое натяжение. Напоминаем, что все упражнения должны выполняться на обе стороны Вашего тела.



Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену, ступ или другую опору, которые будут поддерживать Ваше равновесие во время выполнения упражнения. Поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 20-30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия на другую ногу. Будьте осторожны, чтобы не повредить колени – Вашей целью не является достать пяткой до ягодицы, а просто разогреть мышцы и подготовить их к работе.



Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия

Подойдите к стене, к столу или другой опоре на расстоянии вытянутой руки. Упритесь в опору руками, на уровне Вашей груди. Поставьте одну ногу впереди другой. Немного согните переднюю ногу. Наклоняйтесь ближе к опоре, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 30 секунд, затем расслабьтесь. Поменяйте положение ног, поставив заднюю ногу вперёд, и повторите упражнение.



Растяжка трицепса

Встаньте, вытяните одну руку вверх, таким образом, чтобы локоть почти касался головы; согните руку в локте. Обхватите голову рукой и захватите локоть с противоположной стороны. Аккуратно надавливайте на руку, пока не почувствуете натяжение в мышцах. Задержитесь на 10- 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с другой стороны. Во время выполнения упражнения следите за дыханием.

Шаг 2: Тренировка

Упражнение для рук

Установите тренажёр на стол перед собой. Убедитесь, что тренажёр устойчив, и обе опоры устройства расположены на столе. Сядьте перед тренажёром и возьмитесь руками за педали. Начните крутить педали. Вы можете крутить педали в обе стороны.

Упражнение для ног

Установите мини велотренажёр перед стулом на полу. Убедитесь, что тренажёр расположен на удобном расстоянии от стула, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц ног. Разместите ноги на педалях, начните их крутить. Вы можете крутить педали в обе стороны.