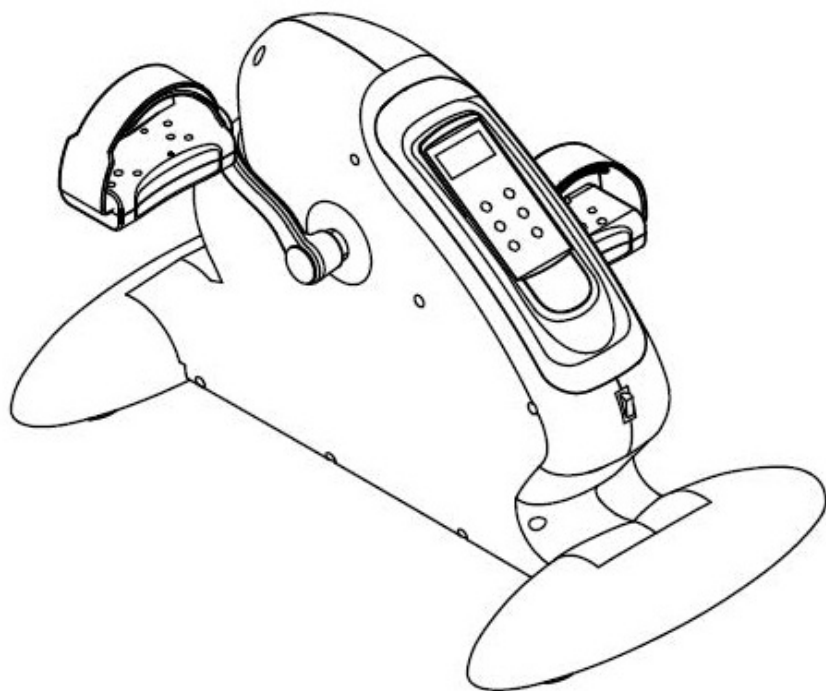




# **ВЕЛОТРЕНАЖЁР**

**Артикул: В10СЕ**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**EAC**

**Данное руководство входит в комплект тренажёра и является его неотъемлемой частью. Обязательно сохраните документ. При продаже руководство должно быть передано вместе с изделием.**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Благодарим Вас за приобретение электрического мини-велотренажёра компании Aidapt. Высокое качество материалов и надёжность комплектующих деталей обеспечивают многолетнюю безотказную эксплуатацию тренажёра.

## **ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ**

- Осторожно удалите весь упаковочный материал. Не используйте в работе ножи и другие острые предметы, так как это может повредить поверхность изделия.
- Произведите внешний осмотр устройства. При наличии повреждений обратитесь к поставщику оборудования.

## **НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА**

Тренажёр способствует улучшению кровообращения и увеличению мышечной силы, он идеально подходит для тех, кто предпочитает тренироваться в домашних условиях. Вы можете заниматься на тренажёре в положении сидя или лежа, а также с упором на руки.

## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Перед началом эксплуатации тренажёра внимательно прочитайте данную инструкцию, в которой содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а также рекомендации по правильному использованию прибора и уходу за ним.

1. Прежде, чем подключить тренажёр к сети, убедитесь, что сетевое напряжение сети соответствует напряжению изделия (230 В), а конфигурация электрической розетки соответствует конфигурации вилки. В случае обнаружения несоответствия, обратитесь к поставщику оборудования.
2. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.
3. Никогда не оставляйте включенный тренажёр без присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажёр от сети.
4. Установите тренажёр на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства.
5. Регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений или износа деталей. При обнаружении поломки прекратите занятия на тренажёра и обратитесь к поставщику данного изделия.

6. Составные компоненты тренажёра не подлежат обслуживанию.
7. Не используйте тренажёр в ванной комнате или любом другом влажном помещении.
8. Для того, чтобы полностью отключить устройство, установите переключатель в положение "0", а затем отсоедините кабель питания от розетки электросети.
9. Перед тем, как начать тренировку по какой-либо программе, проконсультируйтесь с врачом.
10. Не делайте упражнения на тренажёре сразу после еды, а также при плохом самочувствии.
11. Проводите разминку перед началом каждой тренировки. После занятия не забывайте о заминке, потому как она снижает боль в мышцах и делает их эластичнее.
12. Для занятий на данном тренажёре выбирайте соответствующую спортивную одежду и обувь.
13. Не касайтесь движущихся частей тренажёра. Не допускайте попадания посторонних предметов в отверстия тренажёра.
14. Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний (в т. ч. детьми до 8 лет). Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.
15. Дети должны быть под присмотром и не играть с устройством.
16. Очистка и техническое обслуживание тренажёра не должны производиться детьми, находящимися без присмотра.
17. Не накрывайте шнур электропитания ковром.
18. При использовании тренажёра убедитесь, что провода не соприкасаются с педалями.

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Сборку тренажёра рекомендуется выполнять вдвоём.

Распакуйте коробку с устройством и расположите все составные части тренажёра на рабочей поверхности. Убедитесь, что все детали в наличии (см. рисунок 1).

<b>А</b>	<b>Корпус</b>	<b>Г</b>	<b>Винт (4 шт.)</b>
<b>Б</b>	<b>Стабилизатор</b>	<b>Д</b>	<b>Пружинная шайба (4 шт.)</b>
<b>Б1</b>	<b>Задний стабилизатор</b>	<b>Е</b>	<b>Шестигранник</b>
<b>В (лев.)</b>	<b>Левая педаль</b>	<b>Ж</b>	<b>Гаечный ключ</b>
<b>В (прав.)</b>	<b>Правая педаль</b>		

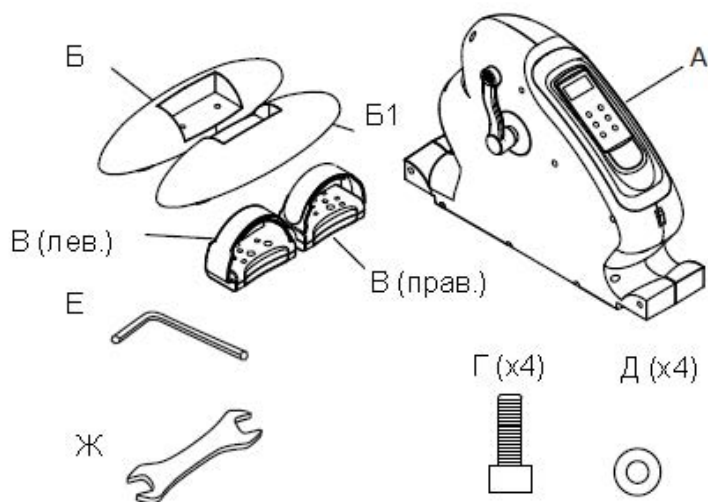


Рисунок 1

## ЭТАПЫ СБОРКИ

### УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРОВ

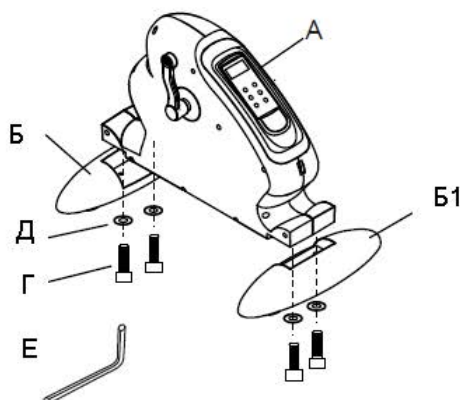


Рисунок 2

1. Подсоедините стабилизаторы (Б) и (Б1) к корпусу (А) тренажера, как показано на рисунке 2.
2. Закрепите полученную конструкцию с помощью винтов (Г) и шайб (Д). Для того, чтобы затянуть крепеж, воспользуйтесь гаечным ключом.

### КРЕПЛЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

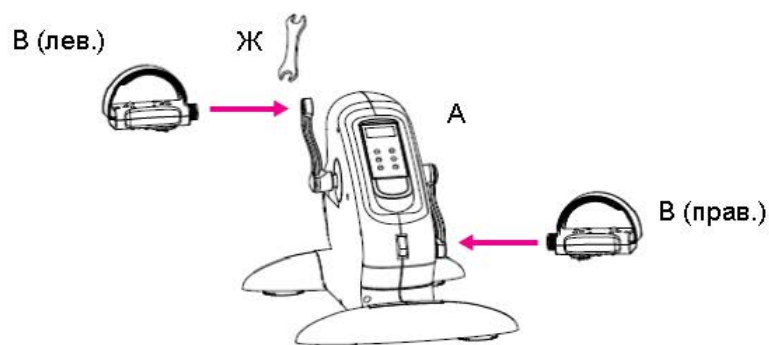
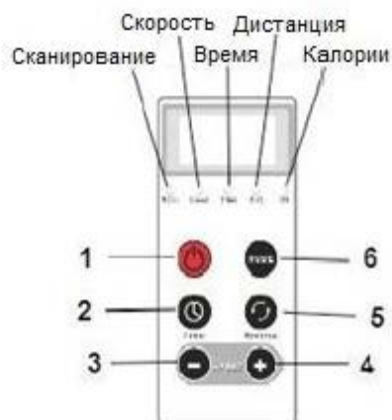


Рисунок 3

1. Подсоедините левую (В лев.) и правую (В прав.) педали к корпусу (А) тренажера, как показано на рисунке 2.
2. Надёжно закрутите педали с помощью шестигранника (Ж).
3. Перед использованием тренажёра обязательно проверьте, надёжно ли закреплены педали.

# ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ



## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

Скорость, время, дистанция (пройденное расстояние в км), калории, сканирование (произвольный выбор параметра).

1. Включение/отключение питания
2. Время (продолжительность тренировки, 1-15 мин)
3. Уменьшение скорости (12 уровней)
4. Увеличение скорости (12 уровней)
5. Направление вращения педалей (прямое/обратное)
6. Режим (кнопка позволяет выбрать один из параметров тренировки)

**Примечание:** Для быстрого изменения значения времени или скорости нажмите и удерживайте соответствующую кнопку.

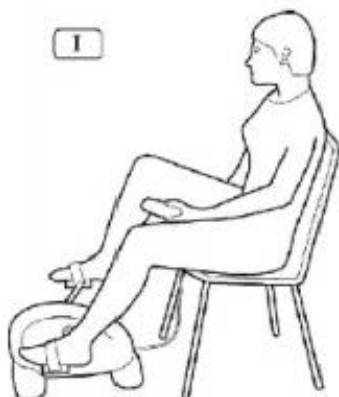
## ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

1. Подключите тренажёр к источнику питания. Затем найдите переключатель, расположенный в нижней части тренажёра, и переведите его в положение "I". Для дальнейшего запуска устройства нажмите кнопку (1) на пульте.
2. Для выключения тренажёра нажмите кнопку (1) на пульте, затем переведите переключатель в положение "0" и отсоедините устройство от электросети.

## УПРАЖНЕНИЯ

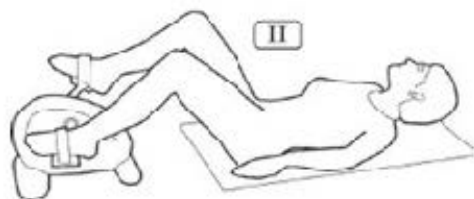
### Упражнение 1: В положении сидя (проработка нижней части тела)

- Для выполнения данного упражнения Вам потребуется крепкий, надёжный и устойчивый стул.
- Установите тренажёр на удобное расстояние от стула, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц ног.
- Чтобы не перегрузить мышцы нижней части спины, поместите небольшую подушку или валик под поясничный отдел позвоночника.
- Сядьте на стул и поместите ноги на педали тренажёра.
- Возьмите пульт дистанционного управления.
- Для дальнейшей работы с тренажёром следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.



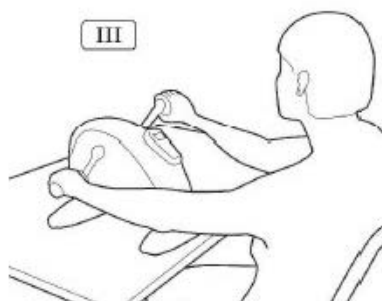
### Упражнение 2: В положении лёжа

- Лягте на спину на заранее подготовленный тренировочный коврик. Установите тренажёр на удобное расстояние, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц ног.
- Чтобы не перегрузить мышцы нижней части спины, поместите небольшую подушку или валик под поясничный отдел позвоночника.
- Поместите ноги на педали тренажёра.
- Возьмите пульт дистанционного управления.
- Для дальнейшей работы с тренажёром следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.
- По окончании упражнения не вставайте сразу: немного полежите расслабленно и не двигаясь. Отдохните несколько секунд, а после этого медленно встаньте.



### Упражнение 3: В положении сидя (проработка верхней части тела)

- Для выполнения данного упражнения Вам понадобится высокая устойчивая поверхность, такая как стол, чтобы устройство находилось на высоте грудной клетки.
- Установите тренажёр на удобное расстояние, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц рук. Тренажёр должен располагаться таким образом, чтобы пульт дистанционного управления находился напротив Вас.
- Далее следуйте инструкциям, представленным в упражнении №1.



## ЧИСТКА

Во избежание поражения электрическим током, перед чисткой тренажёра выключите устройство и отсоедините его от электропитания.

Чистку тренажёра необходимо производить мягкой тканью, используя при этом исключительно неагрессивные моющие средства. Не используйте абразивы или растворители, которые могут повредить изделие и привести его в нерабочее состояние.

Во избежание попадания влаги, после чистки тренажёра тщательно протрите его сухой тканью.

## УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Уровень безопасности устройства поддерживается путём регулярного технического обслуживания тренажёра. Проверьте и при необходимости подтяните все крепёжные элементы. Если у Вас есть сомнения в том, что тренажёр функционирует исправно, не используйте его. При необходимости замены изношенных деталей обратитесь к поставщику данного изделия.

## ТЕСТИРОВАНИЕ

Данное изделие подлежит обязательной проверке квалифицированным электриком для подтверждения соответствия электрических компонентов тренажёра местным постановлениям и нормам. При использовании данного изделия на рабочем месте проверка должна выполняться ежегодно. При использовании тренажёра в домашних условиях мы также рекомендуем регулярно обращаться к квалифицированному специалисту для проверки изделия.