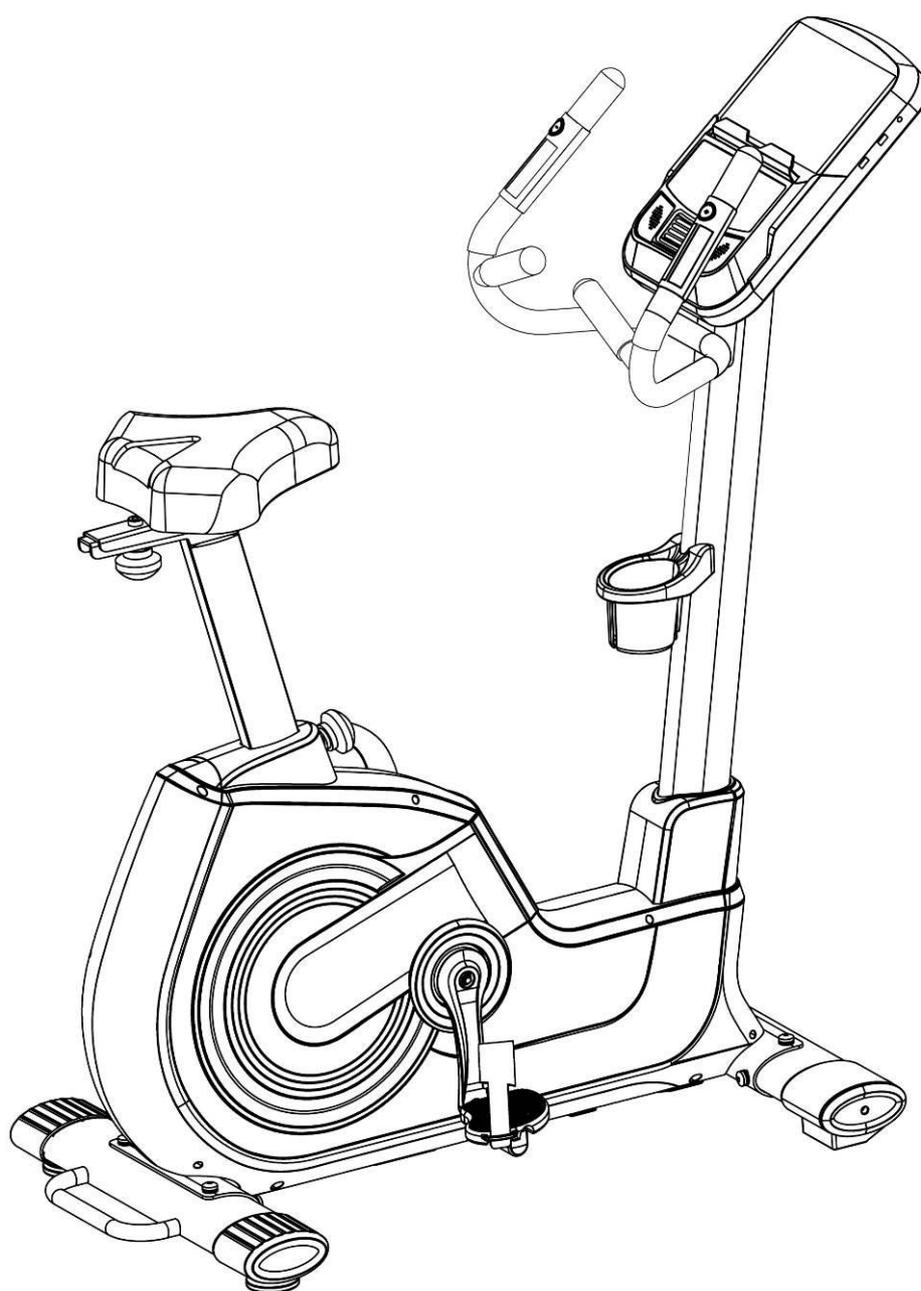


Вертикальний велотренажер HSF-8745

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО!

Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.

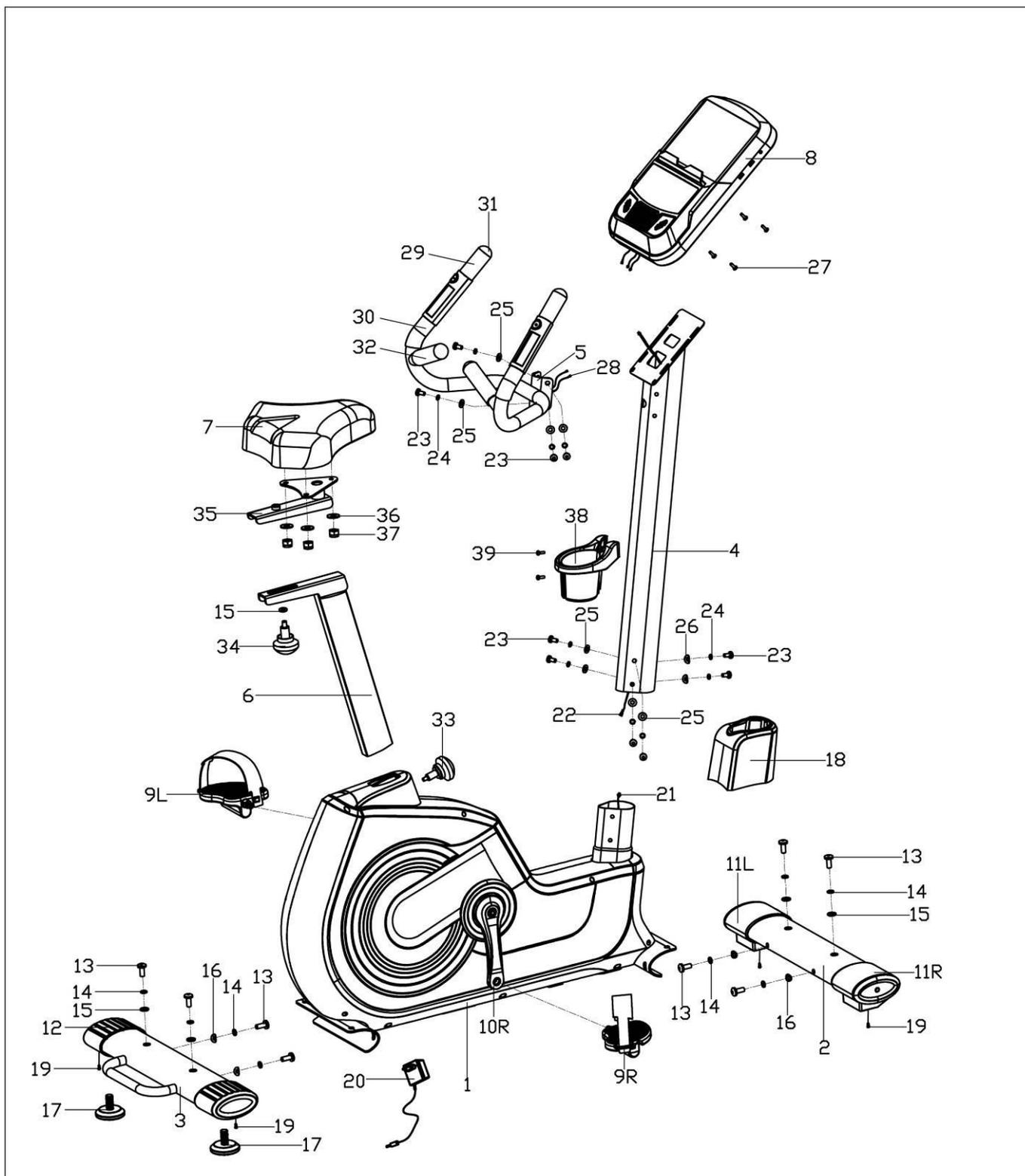
**Збережіть цей Посібник для подальшого використання.
Характеристики цього тренажера можуть децю відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.**

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

1. Складайте тренажер чітко за описом, наведеним у посібнику користувача.
2. Перед першим використанням тренажера перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтесь, що тренажер безпечний для користування.
3. Встановіть тренажер в сухому приміщенні, на рівній підлозі, подалі від вологи та води.
4. Перед складанням підкладіть під тренажер підходящу основу (наприклад, гумовий килимок, лист фанери тощо), щоб уникнути потрапляння бруду та пилу.
5. Перед початком тренування приберіть від тренажера всі предмети в радіусі 2-х метрів.
6. Не використовуйте абразивні агресивні чистячі засоби для чищення тренажера. Для складання та для ремонту будь-яких деталей тренажера користуйтеся лише інструментами, що додаються, або відповідними власними інструментами. Відразу після закінчення тренування витирайте краплі поту з тренажера.
7. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Він визначить максимальні можливі налаштування (пульс, потужність (у ватах), тривалість тренування тощо), за якими ви можете самостійно тренуватися й отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не підходить для терапевтичних цілей.
8. Користуйтеся лише справним тренажером. Для ремонту використовуйте лише оригінальні запасні частини.
9. На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
10. Для тренувань надягайте відповідний спортивний одяг та взуття. Звичайні кросівки чи кеди підходять для занять на тренажері.
11. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.
12. Діти та інваліди можуть користуватися тренажером лише в присутності іншої людини, яка може надати допомогу та пораду.
13. Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором опору.
14. Максимальна вага користувача: **150** кг.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
1	Основна рама	1	21	Дріт датчика	1
2	Передня опора	1	22	Подовжувальний дріт датчика	1
3	Задня опора	1	23	Шуруп із внутр. 6-гранником M8*16	10
4	Стояк рукоятки	1	24	Пружинна шайба D8	10
5	З'єднання рукоятки	1	25	Плоска шайба D8*D19*2	8
6	Стояк сидіння	1	26	Вигнута шайба D8.2*Ø20*2	2
7	Сидіння	1	27	Шуруп під хрестову викрутку	4
8	Комп'ютер	1	28	Дріт пульсового датчика	2
9L/R	Педаль	1 компл.	29	М'яке покриття 1	2
10L/R	Кривошип	1 компл.	30	М'яке покриття 2	2
11L/R	Передня заглушка	1 компл.	31	Кругла заглушка	4
12	Задня заглушка	2	32	М'яке покриття 3	2
13	Шуруп із внутр. 6-гранником M10*25	8	33	Ручка-регулятор із засувкою	1
14	Пружинна шайба Ø10	8	34	Ручка-регулятор	1
15	Плоска шайба D10*D20*2	5	35	Регульоване з'єднання	1
16	Вигнута шайба D10*Ø25*2	4	36	Плоска шайба D8	3
17	Регульована пластина	2	37	Нейлонова гайка M8	3
18	Кожух стояка	1	38	Кронштейн пляшки	1
19	Шуруп під хрестову викрутку ST4.2*18	4	39	Шуруп під хрестову викрутку M5*20	2
20	Адаптер	1			

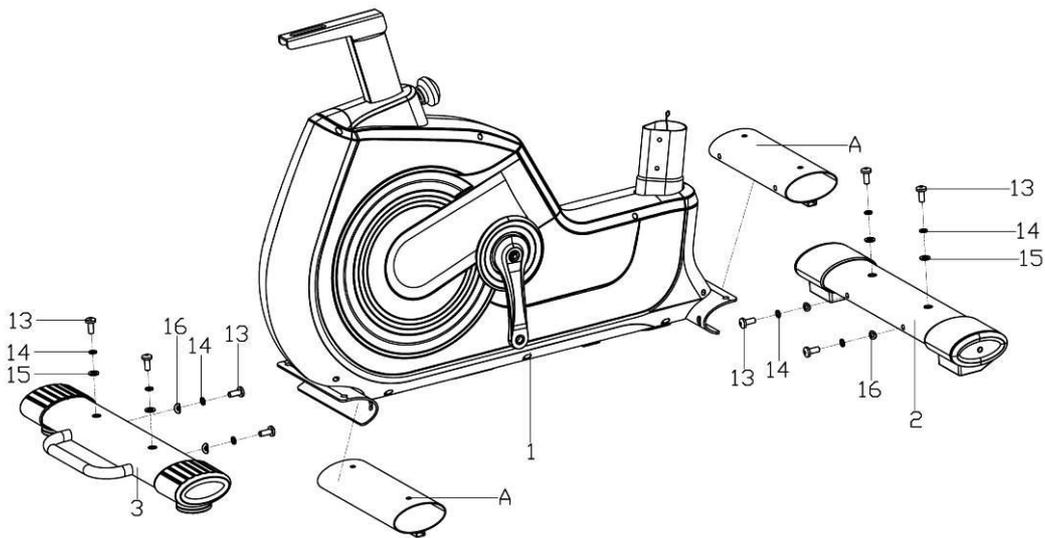
Інструкція щодо складання

Увага:

Щоб правильно скласти тренажер, чітко дотримуйтесь цих інструкцій щодо складання крок за кроком.

КРОК 1:

1. Зніміть фіксовану трубку (A) з основної рами (1).
2. Прикріпіть передню опору (2) і задню опору (3) до основної рами (1) за допомогою шурупів (13) пружинних шайб (14), плоских шайб (15) та вигнутих шайб (16).



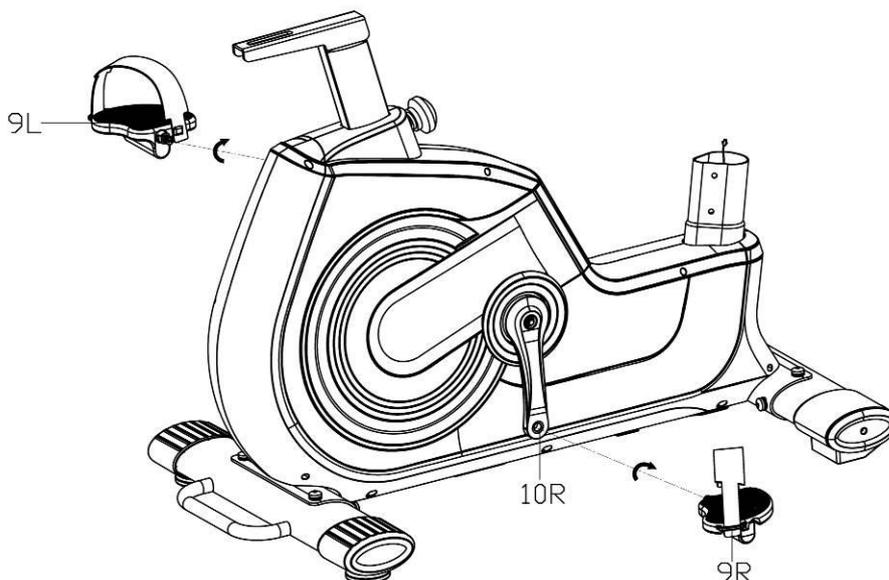
КРОК 2:

Встановіть педалі (9L/R) на кривошип (10L/R) справа та зліва.

ПРИМІТКА:

Зверніть увагу, що ліва педаль (9L) повинна накручуватися проти годинникової стрілки, а права педаль (9R) - за годинниковою стрілкою.

Перед початком тренування переконайтеся, що педалі (9L/R) щільно закручені.

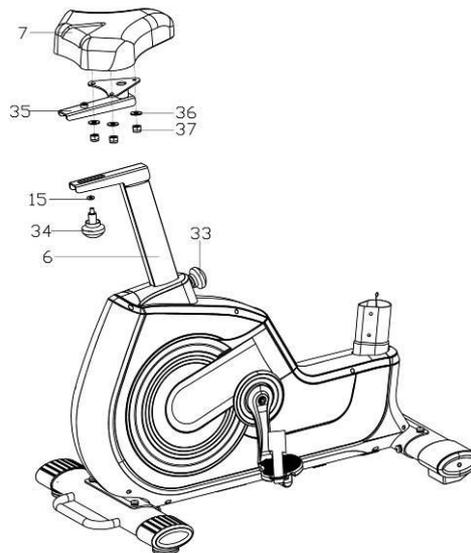


КРОК 3:

1. Прикріпіть сидіння (7) до регульованого з'єднання (35) за допомогою плоскої шайби (36) та нейлонової гайки (37).
2. Прикріпіть регульоване з'єднання (35) до стояка сидіння (6) щільно за допомогою ручки-регулятора (34) і плоскої шайби (15).

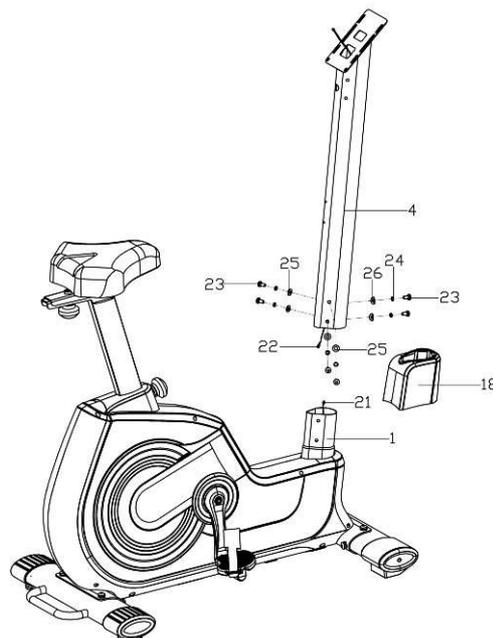
Ослаблюючи ручку-регулятор із засувкою (33) та ручку-регулятор (34), можна регулювати положення сидіння (7) (вперед-назад і вгору-вниз).

Коли ви встановите сидіння на оптимальну висоту, переконайтеся, що сидіння (7) надійно зафіксоване за допомогою регульованого з'єднання (35).



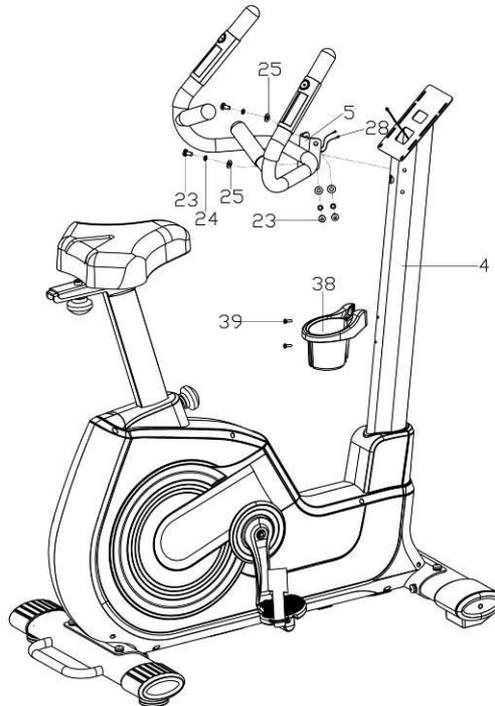
КРОК 4:

1. Надіньте кожух стояка (18) на стояк рукоятки (4).
2. Потім надійно з'єднайте дрід датчика (21) та продовжувач дроту датчика (22).
3. Прикріпіть стояк рукоятки (4) до основної рами (1) за допомогою шурупів із внутр. 6-гранником (23), пружинних шайб (24), плоских шайб (25) та вигнутих шайб (26), як показано на малюнку.
4. Нарешті, надіньте кожух стояка (18) та встановіть його в правильне положення.



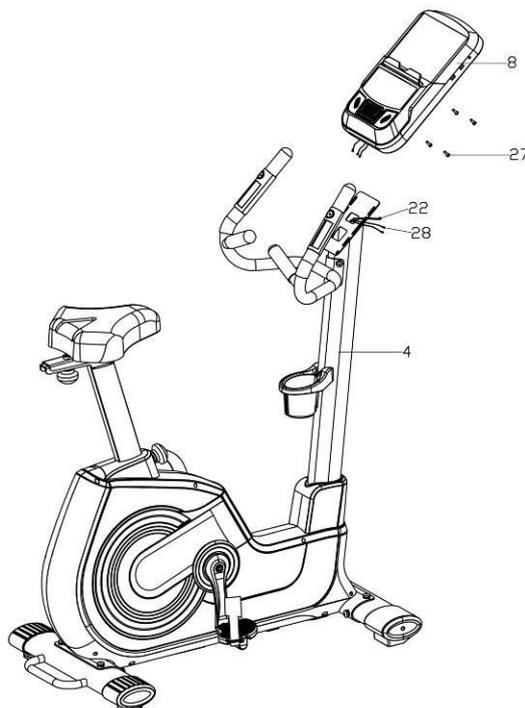
КРОК 5:

1. Пропустіть дріт пульсового датчика (28) скрізь отвір в стояку рукоятки (4) так, щоб він вийшов з отвору в кронштейні комп'ютера. Потім надійно прикріпіть з'єднання рукоятки (5) до стояка рукоятки (4) за допомогою шурупів із внутр. 6-гранником (23), пружинних шайб (24) і плоских шайб (25).
2. Закріпіть кронштейн пляшки (38) на стояку рукоятки (4) за допомогою шурупів під хрестову викрутку (39).



КРОК 6:

- З'єднайте відповідно продовжувач дроту датчика (22) та дріт датчика на рукоятці (28) із дротами комп'ютера (8). Потім надійно закріпіть комп'ютер (8) на стояку рукоятки (4) за допомогою шурупів під хрестову викрутку (27).



РОЗМИНКА ПЕРЕД ТА ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ

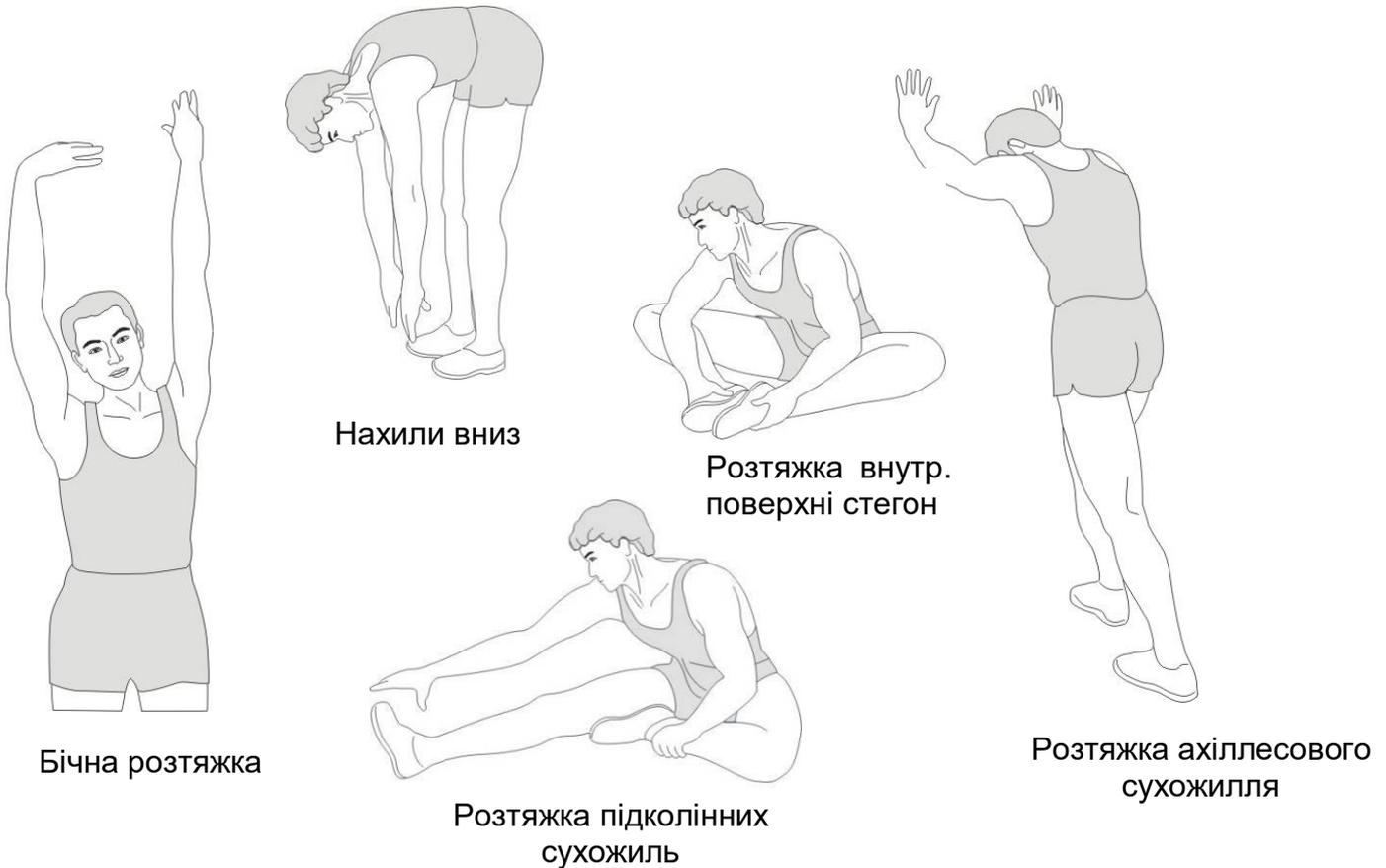
Успішна програма тренування складається з розминки, аеробних вправ та вправ для розслаблення. Виконуйте всю програму як мінімум два, а краще три рази на тиждень, роблячи день перерви між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

Розминка перед тренуванням

Мета розминки - підготувати тіло до фізичного навантаження і звести до мінімуму травми. Перед аеробним тренуванням слід розминатися протягом двох - п'яти хвилин. Виконуйте вправи, що підвищують частоту серцевих скорочень і розігрівають працюючі м'язи. Заняття можуть включати швидку ходьбу, біг підтюпцем, стрибки на скакалці та біг на місці.

Розтяжка

Дуже важливою є розтяжка, коли ваші м'язи розігріті після належної розминки і знову після силового або аеробного тренування. У цей час м'язи легше розтягуються через їх підвищену температуру, що значно знижує ризик отримання травм. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. **НЕ ПЕРЕНАПРУЖУЙТЕСЬ.**



Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

Розминка після тренування

Мета розслаблення в тому, щоб повернути тіло в стан спокою в кінці кожного тренування. Правильні вправи на розслаблення повільно знижують частоту серцевих скорочень та уповільнюють швидкість кровообігу.