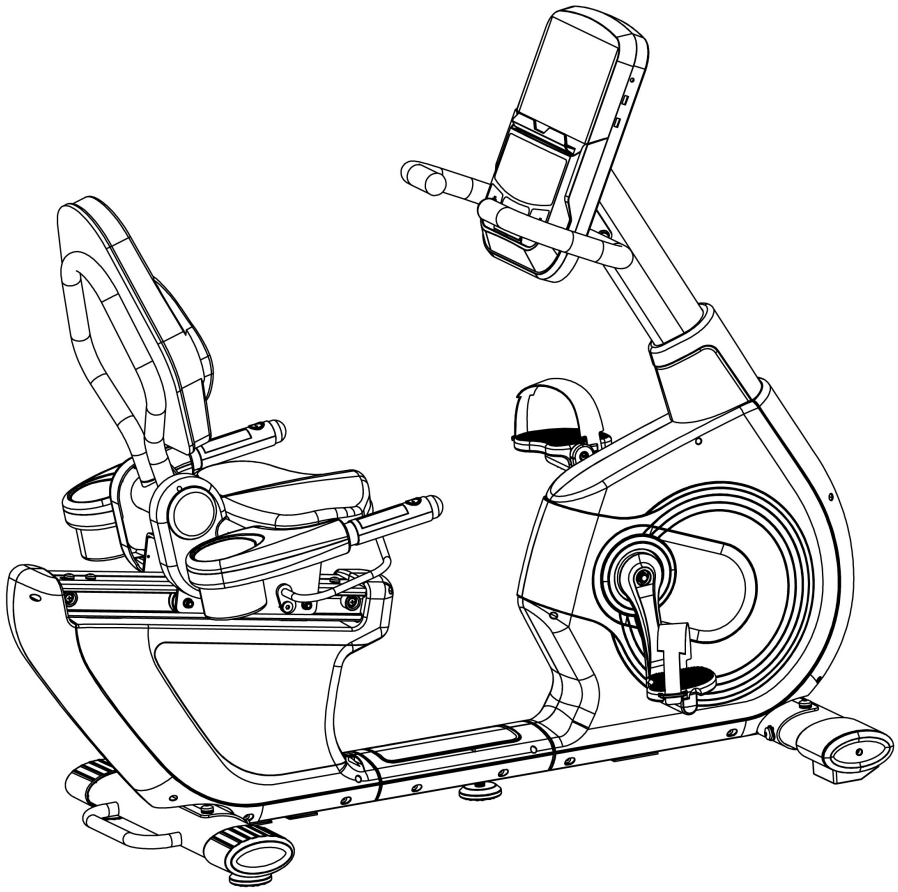
Горизонтальный велотренажер

Everyfit K8745RW

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.
Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.
Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

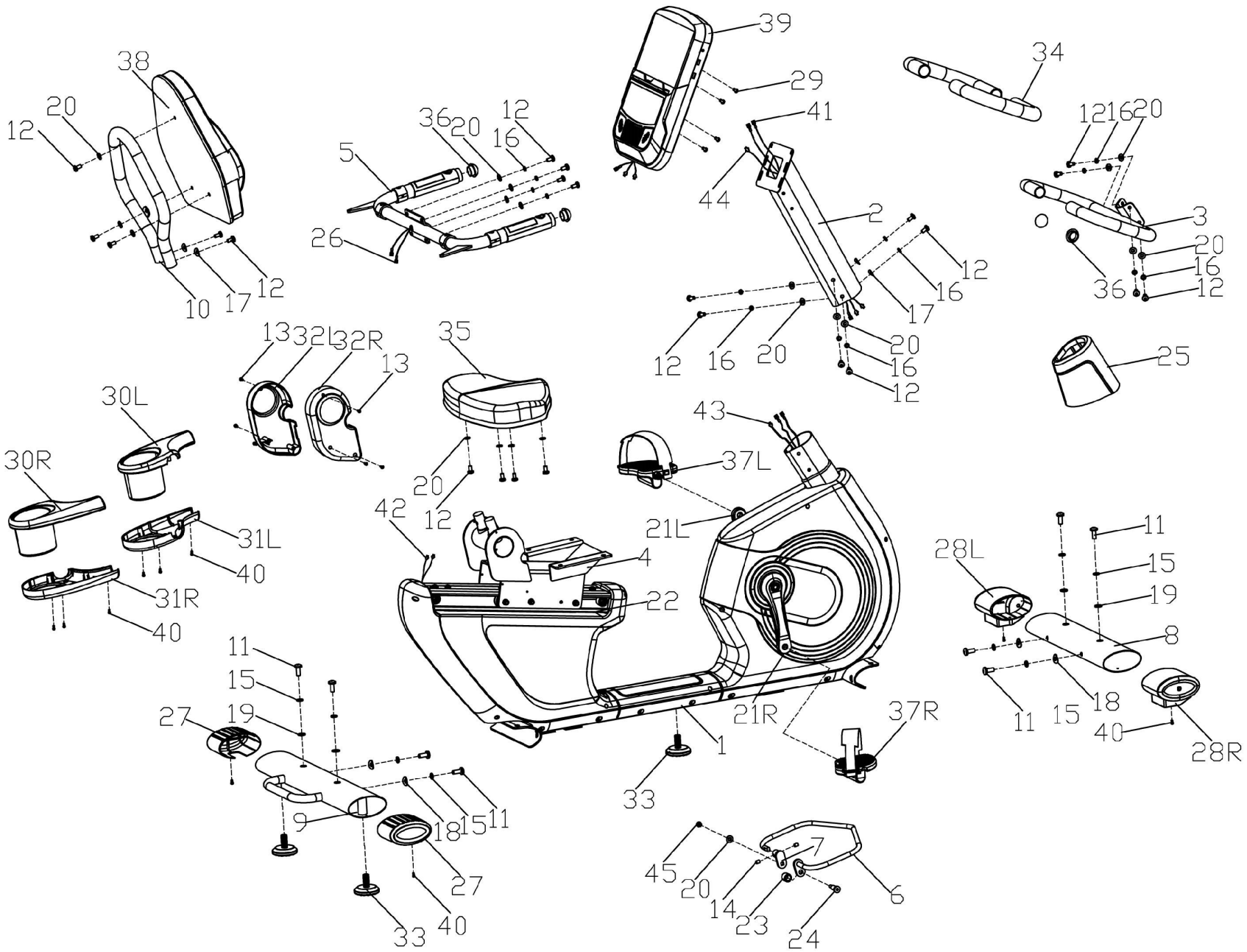
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Обратите внимание на меры предосторожности перед сборкой и во время эксплуатации тренажера.

1. Точно следуйте инструкции во время сборки тренажера.
2. Перед первым использованием тренажера проверьте все болты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.
3. Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды.
4. Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать загрязнения.
5. Перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.
6. Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода за тренажером. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта тренажера. После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.
7. Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на Ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он определит максимальные показатели (пульса, мощности, продолжительности тренировки), до которых Вы можете тренироваться, а также предоставит точную информацию во время выполнения программы тренировок. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
8. Пользуйтесь тренажером только, если он находится в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.
9. На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.
10. Носите только спортивную одежду и обувь во время тренировки. Ваша обувь должна быть подходящей именно для этого вида тренировок.
11. Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.
12. Дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только в присутствии других людей, способных оказать помощь и дать совет.
13. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Машина оснащена ручкой, которая может регулировать сопротивление.

Максимальный вес пользователя - 150 кг.

CXEMA


38
20
12
10
17
12
36
20
12
16
5
26
39
29
41
44
2
12
16
17
12
16
20
20
16
12
34
12
16
20
3
20
16
12
36
25
13
32L
32R
13
35
20
12
42
30L
30R
31L
40
31R
40
43
37L
21L
4
22
1
21R
37R
33
28L
11
15
19
8
18
11
15
40
28R
11
15
19
27
9
18
15
11
27
33
40
45
20
14
23
24
7
6

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	24	Болт	1
2	Стойка руля	1	25	Крышка стойки руля	1
3	Руль	1	26	Плоская шайба D4	4
4	Подседельная рама	1	27	Заглушка заднего стабилизатора	2
5	Рукоятка	1	28L/R	Заглушка переднего стабилизатора (лев./прав.)	1 пара
6	Регулирующая ручка	1	29	Винт с крестовым шлицем M4*10	4
7	Соединительная регулирующая деталь	1	30L/R	Левый и правый подстаканники	1 пара
8	Передний стабилизатор	1	31L/R	Левое и правое основания подстаканников	1 пара
9	Задний стабилизатор	1	32L/R	Левый и правый кожухи сиденья	1 пара
10	Рама спинки	1	33	Регулируемая накладка	3
11	Винт с внутренним шестигранником M1 Ox25	8	34	Рукоятка из пенопласта	2
12	Винт с внутренним шестигранником M8x16	23	35	Сиденье	1
13	Винт с крестовым шлицем M4*10	6	36	Круглая заглушка	4
14	Винт M8*10	2	37L/R	Левая и правая педали	1 пара
15	Пружинная шайба D10	8	38	Спинка	1
16	Пружинная шайба D8	14	39	Консоль	1
17	Изогнутая шайба D8.2*Ф20*2	4	40	Винт с крестовым шлицем ST4.2*18	10
18	Изогнутая шайба D1O*Ф25*2	4	41	Соединительный провод пульсометра 2	2
19	Плоская шайба D10*D20*2	4	42	Соединительный провод пульсометра 1	2
20	Плоская шайба D8*O19*1.5	20	43	Соединительный провод 1	1
21L/R	Шатун (лев./прав.)	1 пара	44	Соединительный провод 2	1
22	Алюминиевая направляющая рейка	1	45	Гайка с нейлоновой вставкой M8	1
23	Распорная втулка	1	46	Провод встроенного пульсометра	2

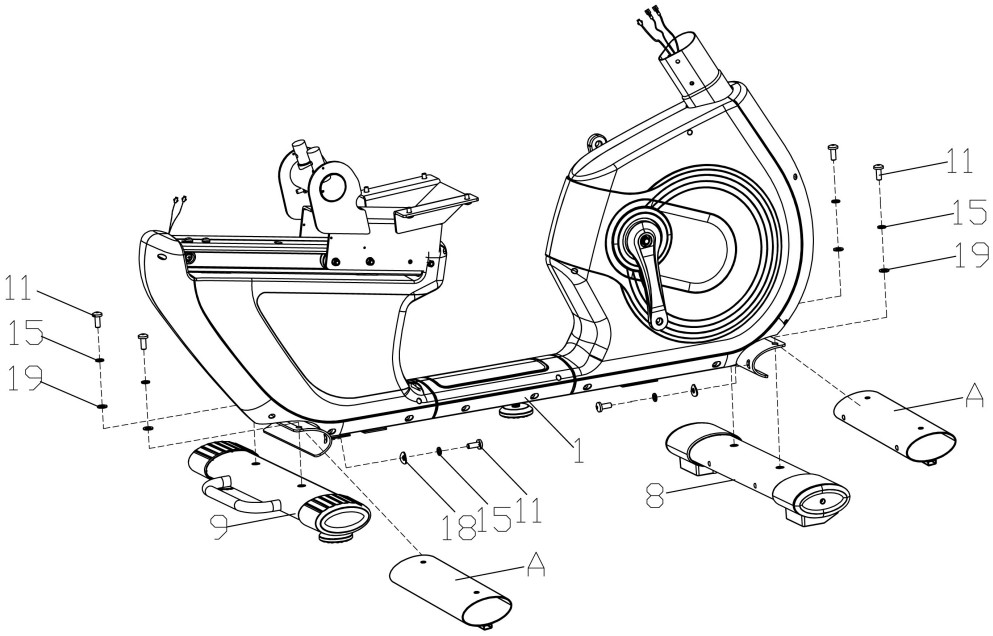
Инструкция по сборке

ВНИМАНИЕ!

Чтобы собрать тренажер, следуйте инструкциям шаг за шагом.

ШАГ1:

1. Сначала снимите упаковочные трубки(A), винты с внутренним шестигранником (11), пружинные (15) и плоские (19) шайбы с основной рамы (1).
2. Прикрепите передний (8) и задний (9) стабилизаторы к основной раме (1) с помощью винтов с внутренним шестигранником (11), пружинных (15), плоских (19) и изогнутых (18) шайб.



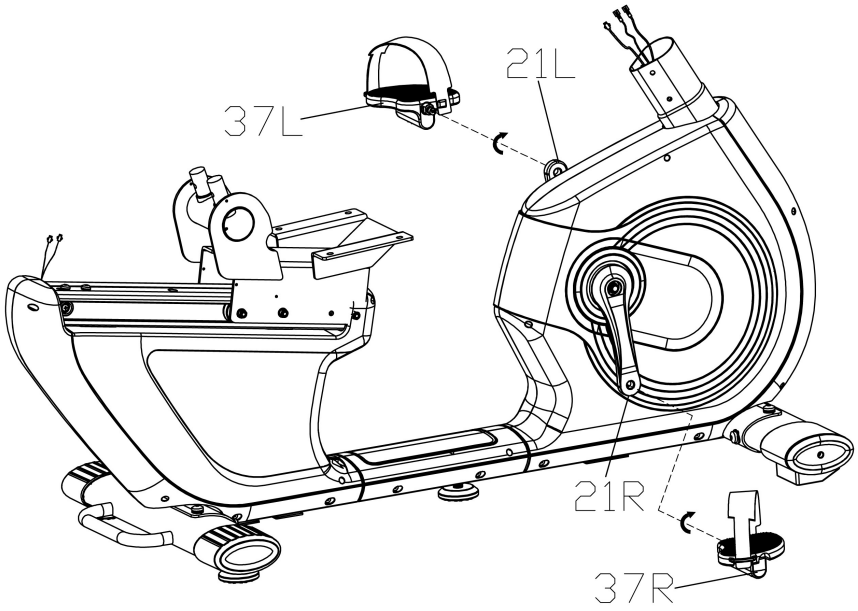
ШАГ2:

Установите педали (37L/R) на шатуны (21 L/R) соответственно.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Левую педаль (37L) закручивайте против часовой стрелки, а правую (37R) по часовой стрелке, как показано на рисунке.

Перед тренировкой убедитесь, что педали (37L/R) плотно зафиксированы.

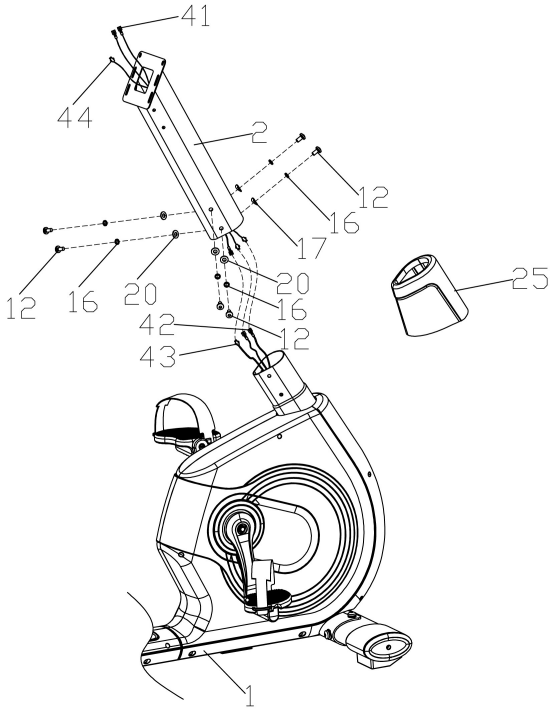


ШАГ3:

1. Сначала наденьте кожух (25) на стойку руля (2). Затем соедините провод пульсометра 1 (42) с проводом пульсометра 2 (41), соединительный провод 2 (44) и соединительный провод 1 (43).

2. Зафиксируйте стойку руля (2) на основной раме (1) с помощью винтов с внутренним шестигранником (12), пружинных (16), изогнутых (17) и плоских (20) шайб.

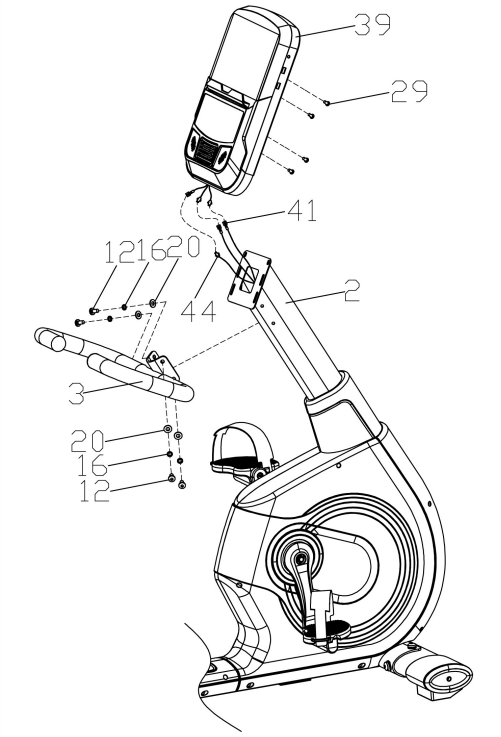
ПРИМЕЧАНИЕ. Когда Вы вставляете стойку руля (2), будьте внимательны, не защемите провода, затем опустите кожух (25) на место .



ШАГ4:

1. Закрепите руль (3) на стойке (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником (12), пружинных (16) и плоских (20) шайб.

2.Соедините провод встроенного пульсометра (44) и провод консоли (39) Затем зафиксируйте консоль (39) на стойке руля (2) с помощью винтов с крестовым шлицем (29) и плоских шайб (26).



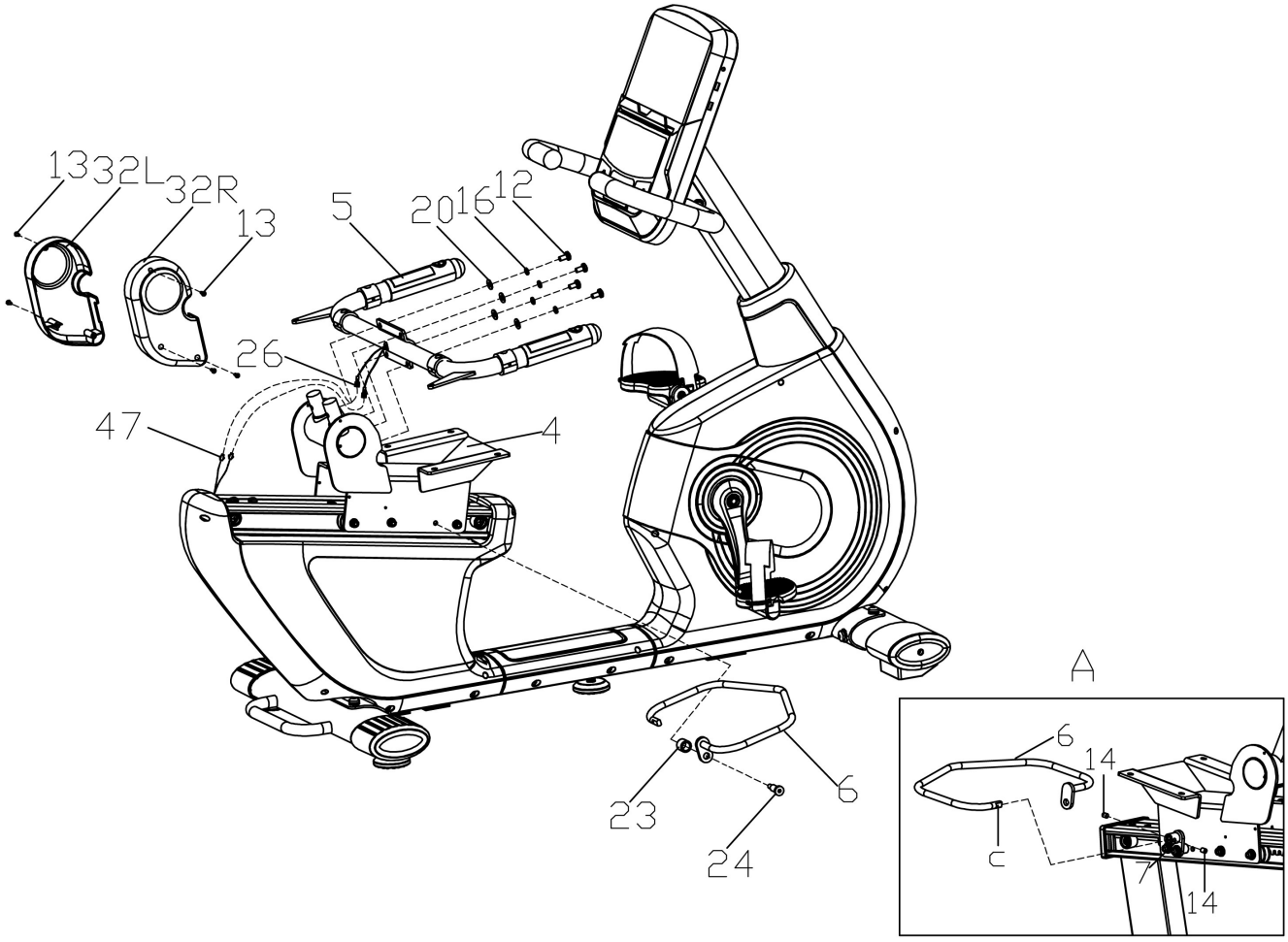
ШАГ5:

1. Зафиксируйте левый и правый кожухи сиденья (32L/R) на каретке (4) с помощью винтов с крестовым шлицем (13).

2. Соедините провод встроенного пульсометра (46) с соединительным проводом 1 (47) Затем закрепите рукоятку (5) на подседельной раме (4) с помощью винтов с внутренним шестигранником (12), пружинных (16) и плоских (20) шайб.

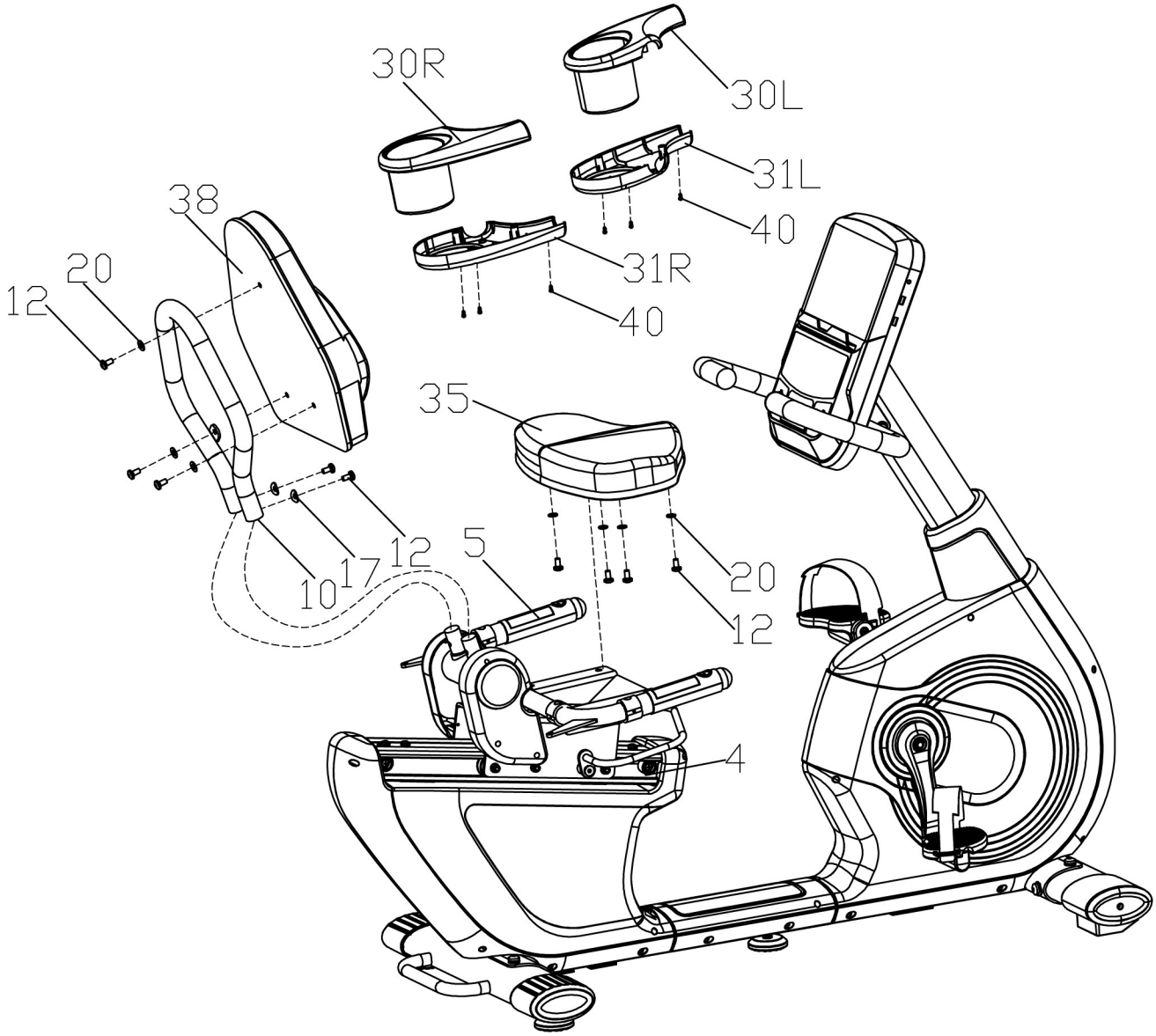
3. Извлеките винты (14) из соединительной детали (7), затем вставьте регулирующую ручку С-образной стороной (6) в соединительную деталь (7), затем с помощью винтов (14) зафиксируйте ее.

4. Закрепите регулирующую ручку (6) на подседельной раме (4) с помощью распорной втулки (23) и болта (24).



ШАГ 6:

1. Сначала зафиксируйте сиденье (35) на раме (4) с помощью винтов с внутренним шестигранником (12) и плоских шайб (20).
2. Вставьте раму спинки (10) в соединительную ось подседельной рамы (4). Затем хорошо зафиксируйте раму спинки (10) с помощью винтов с внутренним шестигранником (12) и изогнутых шайб (17).
3. Прикрепите спинку (38) к раме (10) с помощью винтов с внутренним шестигранником (12) и плоских шайб (20).
4. Зафиксируйте левый и правый подстаканники (30L/R) и их основания (31 L/R) на рукоятке (5) с помощью винтов с крестовым шлицем (40).



РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

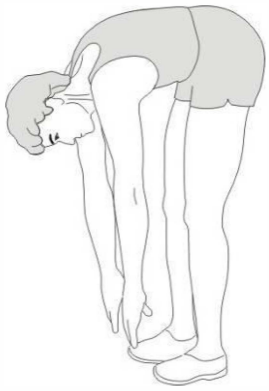
Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важно делать растяжку пока мышцы разогреты после разминки, а также после силовой тренировки или аэробной нагрузки. Мышцы лучше растягиваются в это время из-за повышенной температуры, что снижает риск травмирования. При растяжке, удерживайте положение в течение 15 - 30 секунд. НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ.



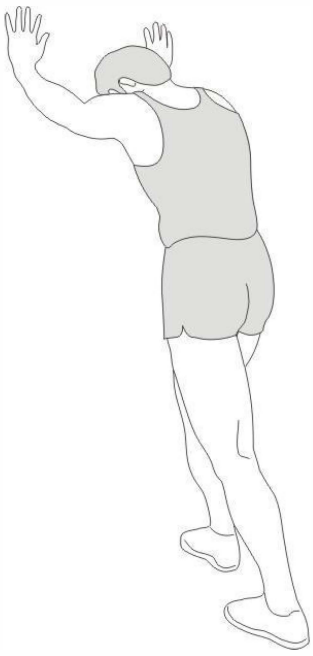
Растяжка боковых мышц



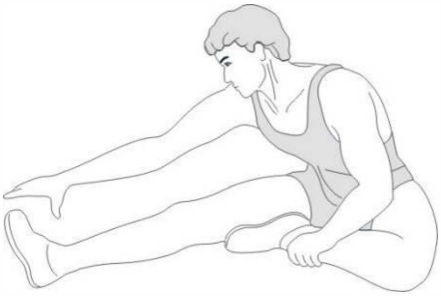
Касание пальцев ног



Растяжка мышц внутренней поверхности бедра



Растяжка мышц голени и ахиллового сухожилия



Растяжка мышц задней поверхности бедра

Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови.