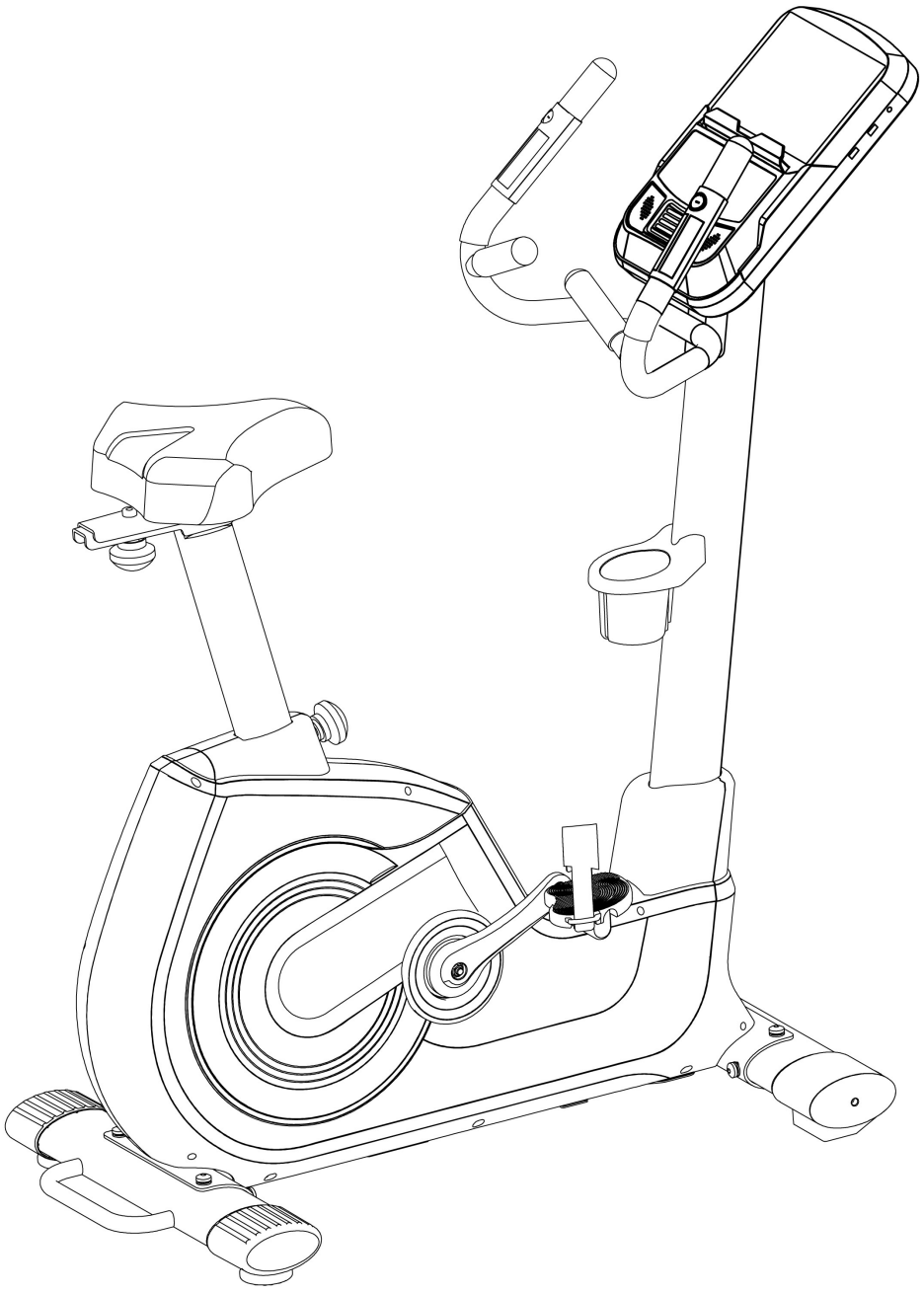
Велотренажер

Everyfit K8745W

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.

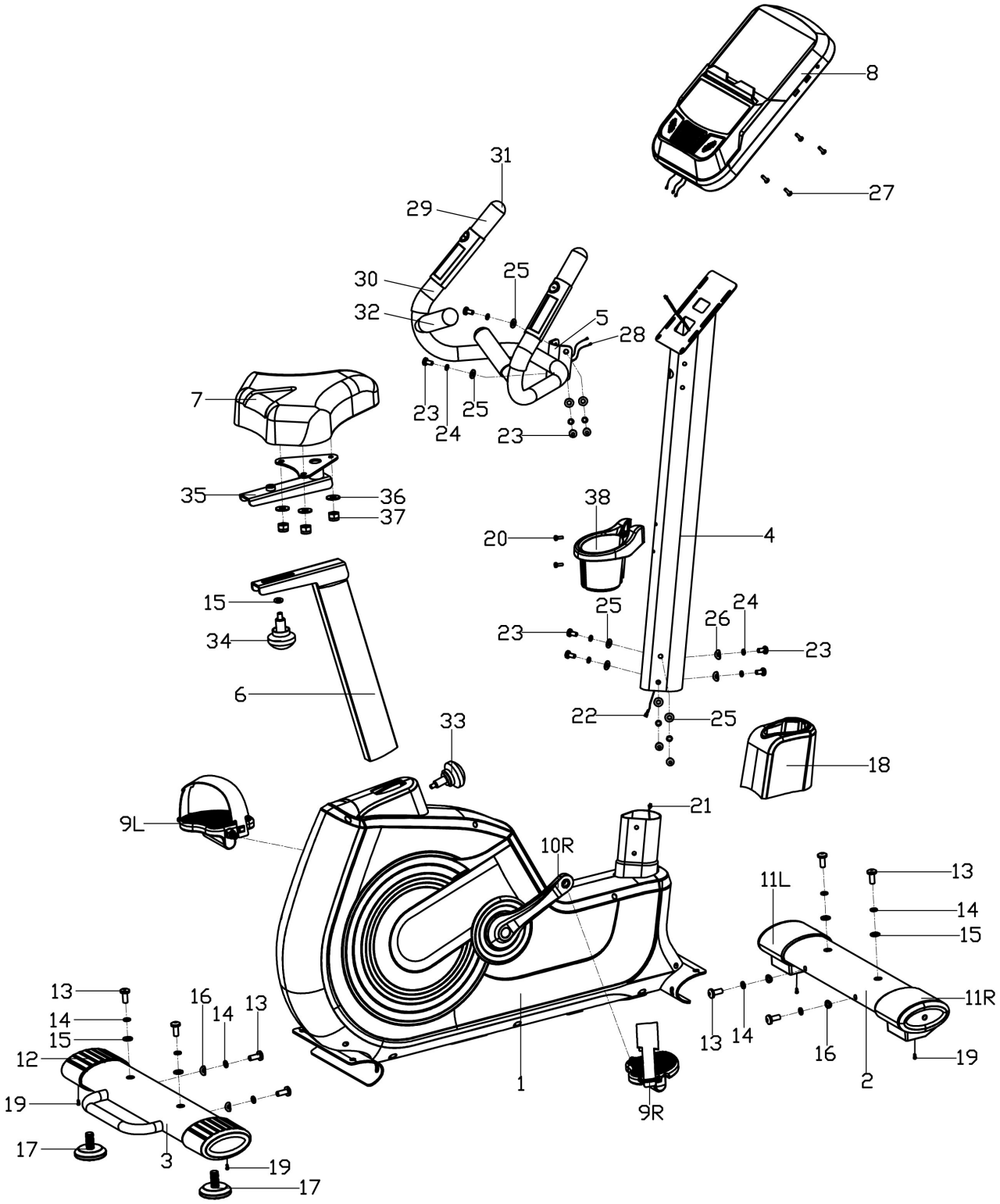
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

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 а 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


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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	20	Винт с крестовым шлицем M5*20	2
2	Передний стабилизатор	1	21	Соединительный провод 1	1
3	Задний стабилизатор	1	22	Соединительный провод 2	1
4	Стойка руля	1	23	Винт с внутренним шестигранником M8*16	10
5	Руль	1	24	Пружинная шайба D8	10
6	Стойка сиденья	1	25	Плоская шайба D8*D 19*2	8
7	Сиденье	1	26	Изогнутая шайба D8.2*Ф20*2	2
8	Консоль	1	27	Винт с крестовым шлицем	4
9L/R	Педаль (лев./прав.)	1 пара	28	Провод встроенного пульсометра	2
10L/R	Шатун (лев./прав.)	1 пара	29	Рукоятка из пенопласта 1	2
11L/R	Передняя торцевая крышка (лев./прав.)	1 пара	30	Рукоятка из пенопласта 2	2
12	Задняя торцевая крышка	2	31	Круглая заглушка	4
13	Винт с внутренним шестигранником M10*25	8	32	Рукоятка из пенопласта 3	2
14	Пружинная шайба D10	8	33	Винтовой фиксатор	1
15	Плоская шайба D10*O20*2	5	34	Винтовой фиксатор	1
16	Изогнутая шайба D1O*Ф25*2	4	35	Подседельная рама	1
17	Регулируемая накладка	2	36	Плоская шайба D8	3
18	Кожух	1	37	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3
19	Винт с крестовым шлицем ST4.2*18	4	38	Подстаканник	1

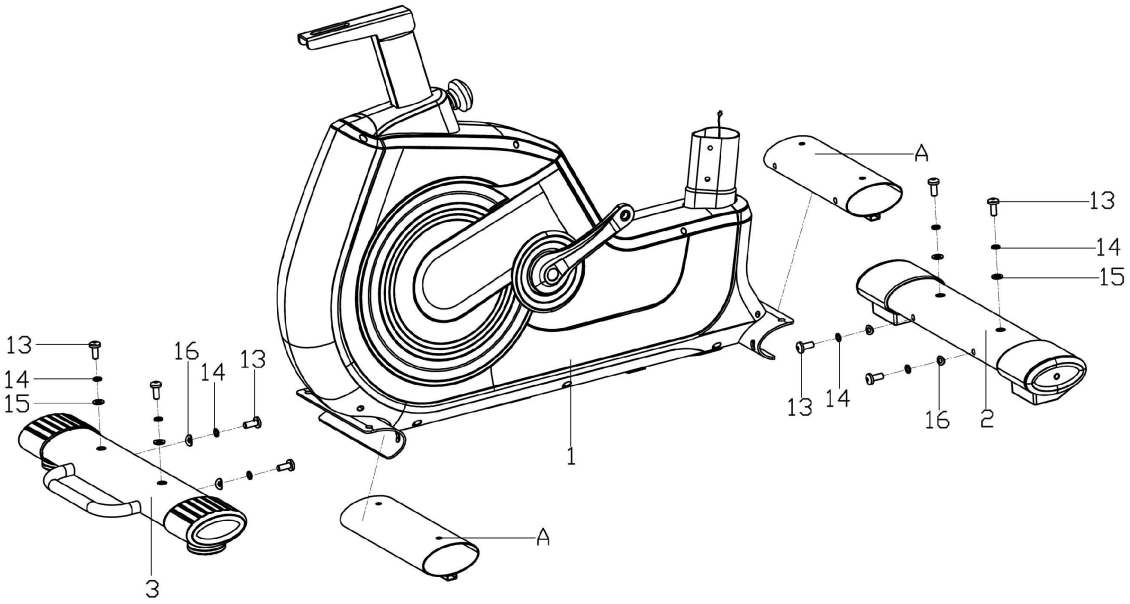
Инструкция по сборке

ВНИМАНИЕ!

Чтобы собрать тренажер, следуйте инструкциям шаг за шагом.

ШАГ1:

1: Снимите упаковочные фиксирующие трубки (A) с основной рамы (1).
2: Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к основной раме (1) с помощью винтов с внутренним шестигранником (13), пружинных (14), плоских (15) и изогнутых (16) шайб.

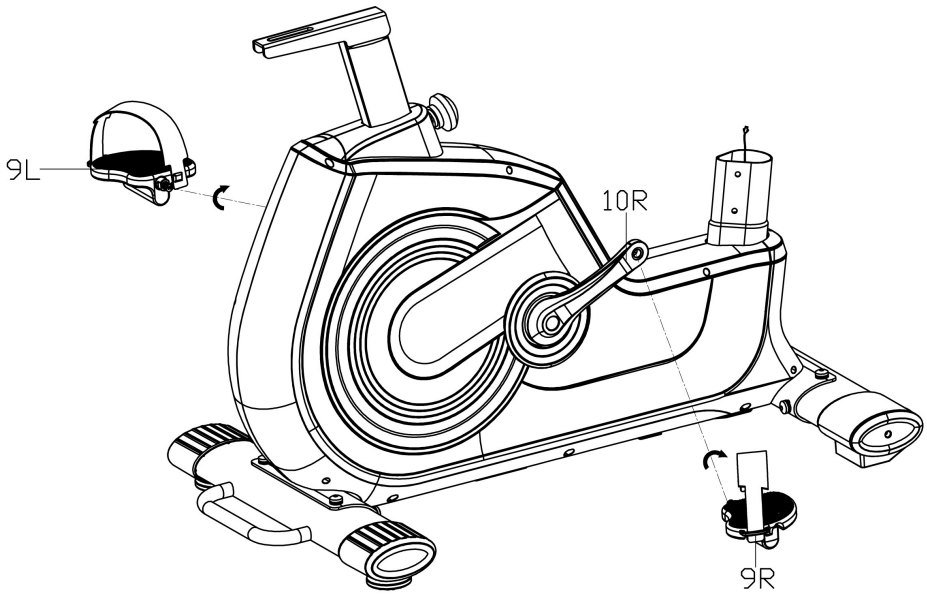


ШАГ2:

Установите педали (9L/R) на шатуны (1 OL/R) соответственно.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Левую педаль (9L) закручивайте против часовой стрелки, а правую (9R) по часовой стрелке, как показано на рисунке.
Перед тренировкой убедитесь, что педали (9L/R) плотно зафиксированы.



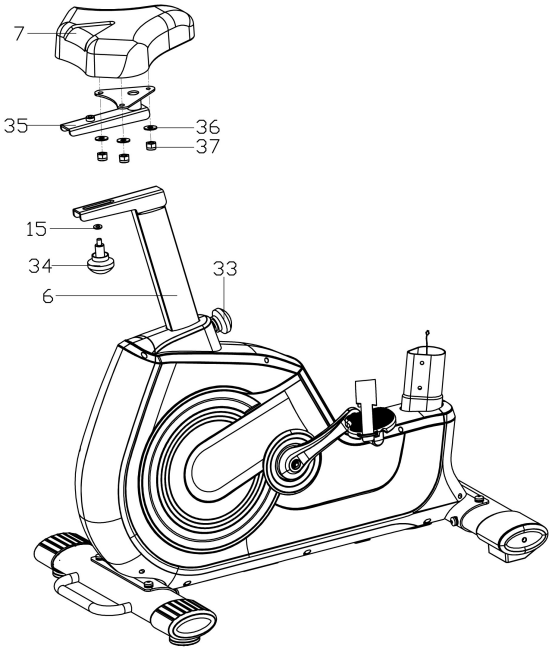
ШАГ3:

1: Зафиксируйте сиденье (7) на подседельной раме (35) с помощью плоских шайбы (36) и гайки с нейлоновой вставкой (37).

2: Плотно зафиксируйте подседельную раму (35) на стойке сиденья (6) с винтового фиксатора (34) и плоской шайбы (15).

Ослабив фиксаторы (34 и 33) Вы можете отрегулировать положение сиденья (7) (вперед/назад, вверх/вниз).

Когда Вы найдете подходящую высоту сиденья (7), убедитесь, что оно хорошо зафиксировано винтовым фиксаторами (35).

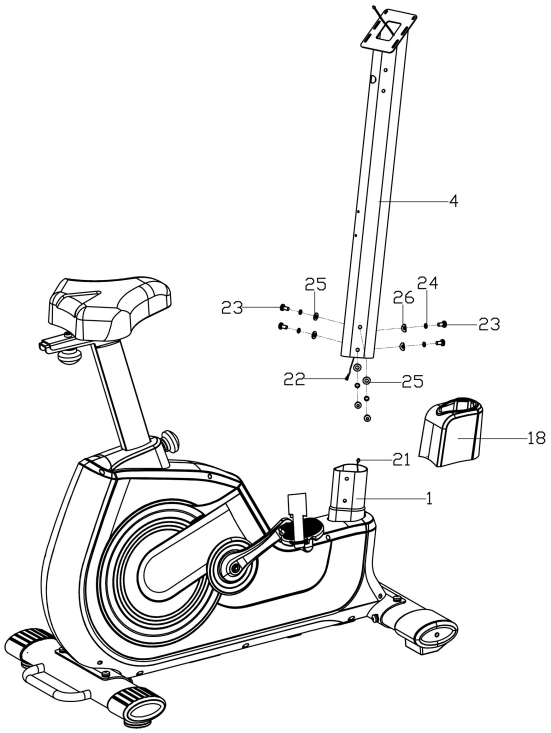


ШАГ4:

1: Наденьте кожух (18) на стойку руля (4).

2: Соедините провод 1 (21) и провод 2 (22); затем зафиксируйте стойку руля (4) на основной раме (1) с помощью винтов с внутренним шестигранником (23), пружинных (24), плоских (25) и изогнутых (26) шайб, как показано на рисунке.

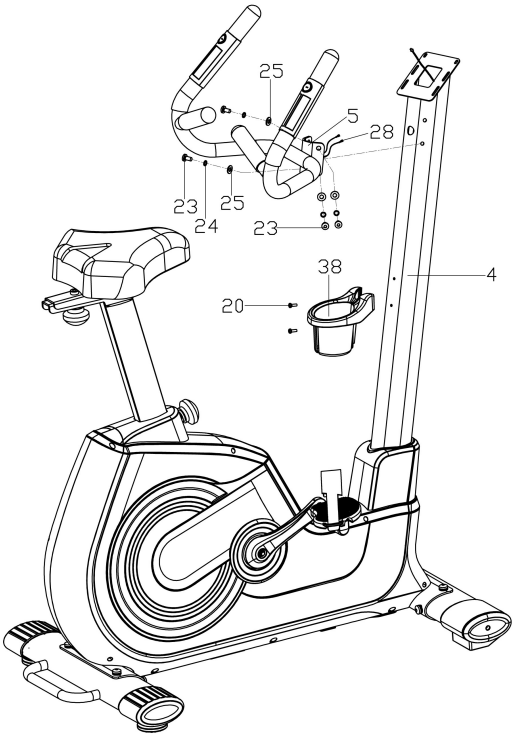
3: Опустите кожух (18) вниз на место.



ШАГ5:

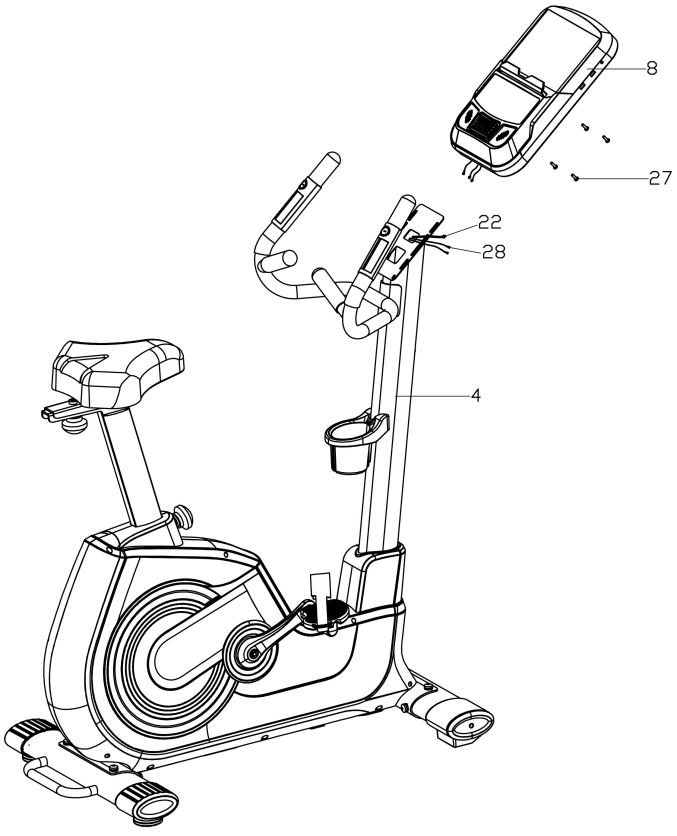
1: Пропустите провода контактных пульсометров (28) через отверстие стойки руля (4) и кронштейна компьютера. Затем зафиксируйте руль (5) на стойке (4) с помощью винтов с внутренним шестигранником (23), пружинных (24) и плоских (25) шайб.

2: Прикрутите подстаканник (38) к стойке (4) с помощью винтов с крестовым шлицем (20).



ШАГ6:

Соедините провод 2 (22) и провод встроенного пульсометра (28) с проводами консоли (8). Затем закрепите консоль (8) на стойке руля (4) с помощью винтов с крестовым шлицем (27).



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

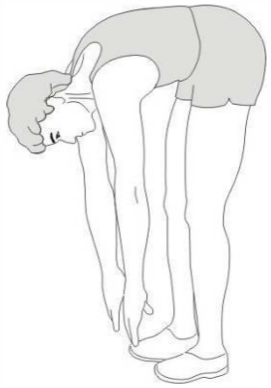
Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег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



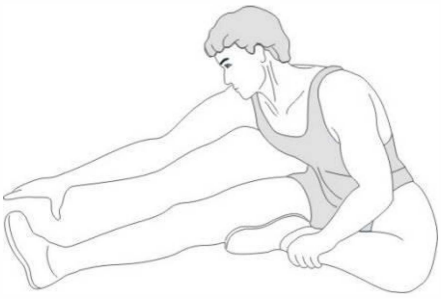
Растяжка боковых мышц



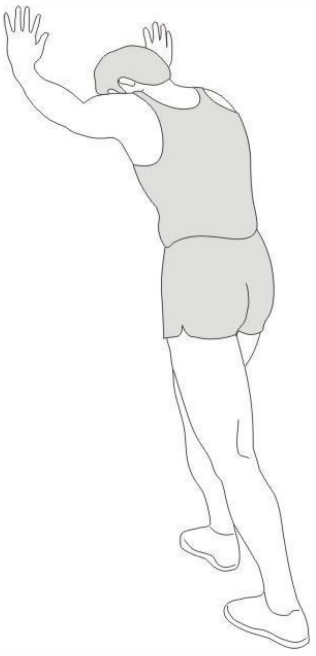
Касание пальцев ног



Растяжка мышц внутренней поверхности бедра



Растяжка мышц задней поверхности бедра



Растяжка мышц голени и ахиллового сухожилия

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.