

Инструкция по сборке и эксплуатации ременного велотренажера IB 7255BK

Система нагрузки	Ременная
Система НР	-
Монитор	Скорость, время занятий, пройденное расстояние, количество израсходованных калорий
Программы	-
Режимы	Scan
Питание компьютера	Батарейки
Дополнительные опции	-
Транспортировочные ролики	+
Габариты	87x54x100 см
Вес в собранном виде	12 кг
Масса маховика	4 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг

Перед монтажом и вводом прибора в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

Указания по технике безопасности

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

Обращение с тренажером

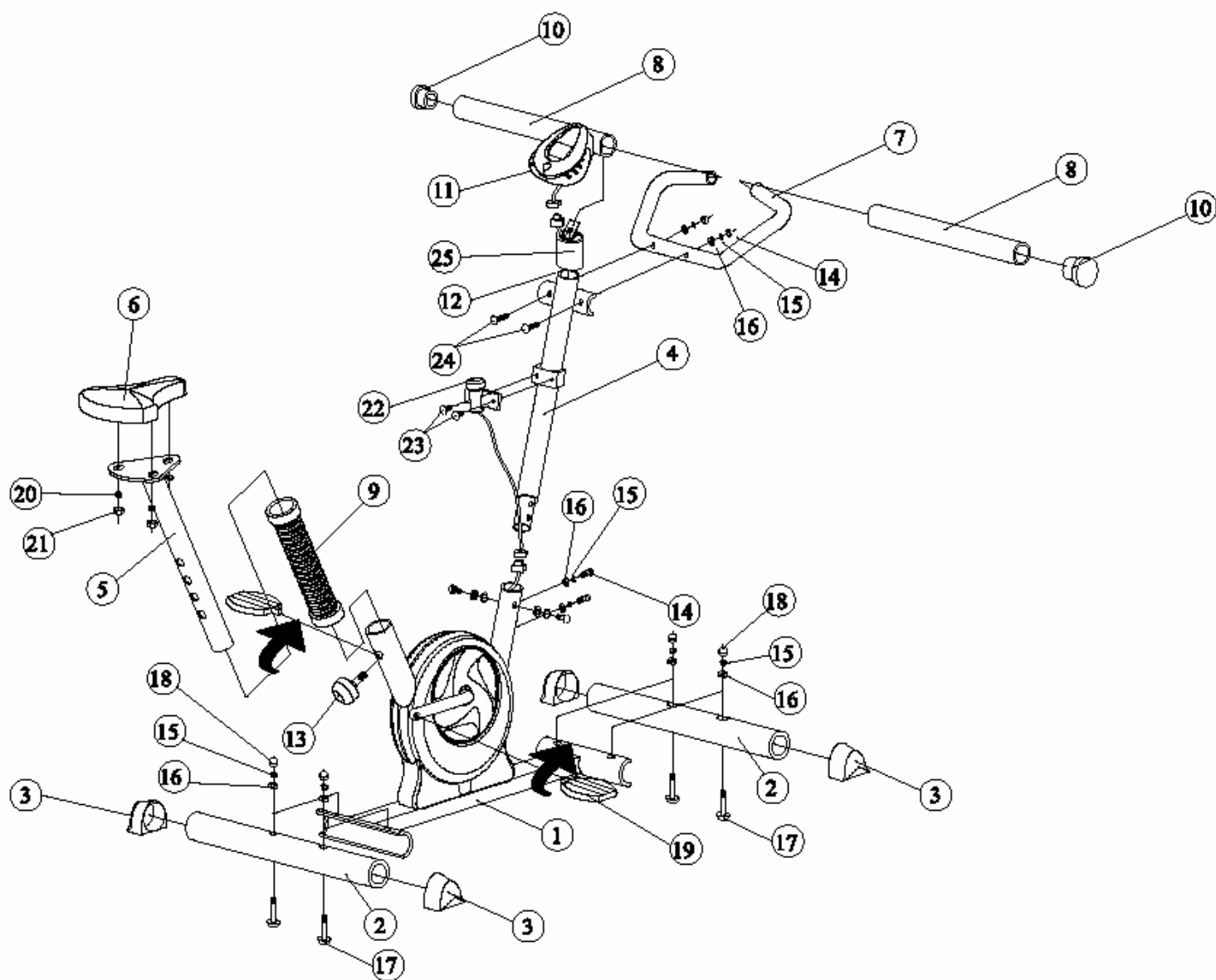
- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей.

Уход и ремонтные работы

- Для работ по уходу за прибором используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

Регулярно проверяйте состояние батареек в компьютере, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить компьютер.

Инструкция по сборке



Стадия 1. Присоедините ножки (2) к корпусу (1) и зафиксируйте болтами (17), шайбами (15/16) и гайками (18). Наденьте пластиковые наконечники (3).

Стадия 2.

ВНИМАНИЕ L – значит левая педаль, R – правая.

Присоедините педали (19): правую закручивайте по направлению часовой стрелки, левую - против часовой стрелки.

Стадия 3. Присоедините седло (6) к подседельному штырю (5) шайбами (20) и гайками (21).

Стадия 4. Наденьте на подседельный штырь пластиковую обмотку (9) и вставьте его в корпус (1). Зафиксируйте с помощью регулятора высоты (13).

Стадия 5. Соедините между собой нижний и верхний кабели нагрузки, затем присоедините регулятор нагрузки (22) к рулевой стойке (4) с помощью винтов (23). Вставьте рулевую стойку (4) в корпус (1) и зафиксируйте болтами (14) и шайбами (15/16).

Стадия 6. Наденьте на руль (7) мягкую обмотку (8) и вставьте заглушки (10). Затем прикрепите руль (7) к скобе на рулевой стойке с помощью болтов (24), шайб (15/16) и гаек.

Стадия 7. Соедините между собой провод монитора и провод рулевой стойки. Затем прикрепите монитор (11) к держателю (25).

ПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРОМ

Имеются функции

TIME – время занятий

SPD (speed) – скорость

DIST (distance) – пройденное расстояние

CAL (calorie) – количество израсходованных калорий

SCAN – показывает все функции поочередно через определенные промежутки времени.

Все функции выбираются и просматриваются через кнопку **MODE**.

Сброс функций, обнуление – удерживание в течение 10 секунд кнопки **MODE**.

Регулировка нагрузки производится вручную, поворотом барабана регулятора нагрузки на «+» или «-».

Общая информация по тренировке на велотренажере

ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ КОНСУЛЬТАЦИЮ У ВРАЧА. В ВЫБОРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ВЫ ДОЛЖНЫ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ ВРАЧА. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

Ваш курс упражнений должен быть составлен на основе длительных постоянных тренировок, направленных, в основном, на улучшение работы сердца и системы кровообращения. В том числе снижение частоты пульса, как во время упражнений, так и после. В результате желудочки сердца будут заполняться в течение более длительного времени, улучшится также и прохождение крови через коронарные сосуды. К тому же, увеличится глубина дыхания, а, следовательно, и количество вдыхаемого воздуха. Произойдут важные изменения в метаболизме. Чтобы достичь этих целей, необходимо придерживаться определенной методики тренировок.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Интенсивность можно контролировать частотой вращения педалей или регулировкой тормозного сопротивления.

Чрезвычайно важно не перенапрягаться во время тренировки - это может привести к серьезным последствиям для Вашего здоровья.

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Максимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. В соответствии с этим правилом варьируйте скорость вращения педалей и величину сопротивления. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ.

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности. Наиболее эффективной является схема упражнений:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 минут

2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

Упражнения по 30-60 минут не рекомендуются новичкам. Программа для начинающих на первые 4 недели может выглядеть так:

Частота	Схема упражнений
1-неделя	
3 раза в неделю	2 мин. тренировки 1 мин. перерыва для гимнастики 2 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
2-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 2 мин. тренировки
3-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 3 мин. тренировки
4-я неделя	
3 раза в неделю	5 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки 1 мин. перерыв для гимнастики 4 мин. тренировки

Для того чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

Личные достижения						
День	Уровень нагрузки	Расст. (км)	Время (мин.)	Пульс 1	Пульс 2	Оценка

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для того, чтобы сначала подготовить тело к нагрузкам, а затем для постепенного остывания.

Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между днями упражнений всегда был один свободный день.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ.**