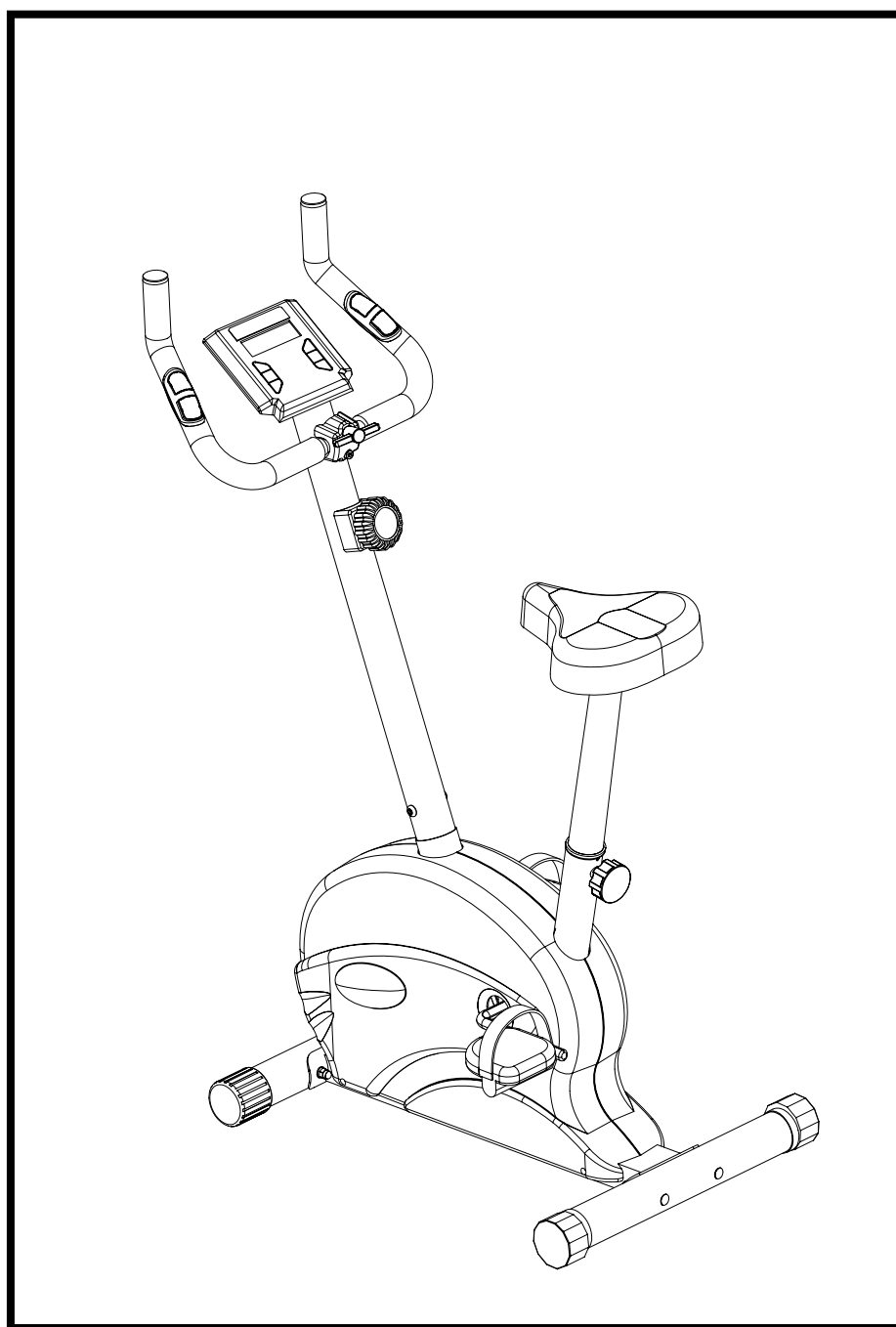


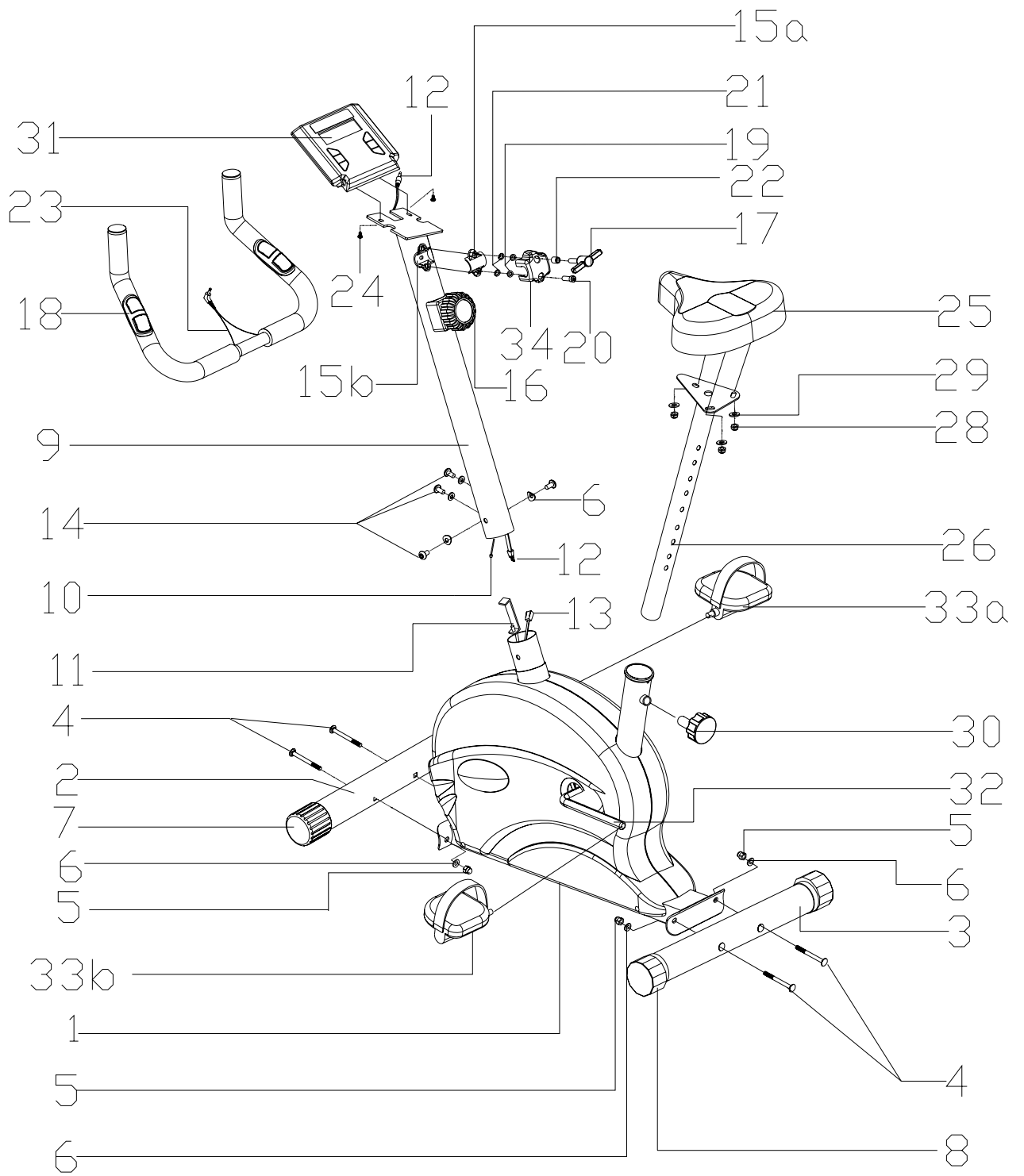
# **ATEMI**

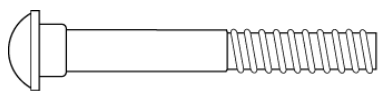
## **МАГНИТНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЁР АС-501**



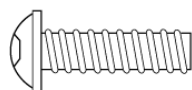
## **Инструкция по применению**

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.
2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете появление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру детей и животных.
5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
7. Надлежащий уровень безопасности может быть достигнут только за счёт регулярной проверки узлов и замены изношенных или поломанных деталей.
8. Используйте тренажёр только по назначению. Если во время сборки или проверки работы тренажёра Вы обнаружили какие-либо дефекты, или если во время занятий Вы услышали нехарактерный шум или треск, немедленно прекратите использование до полного устранения причины.
9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
10. Тренажёр сертифицирован согласно стандарту EN957. Предназначен для использования только в домашних условиях. Не предназначен для терапевтических целей. Максимальный вес человека, занимающегося на тренажёре, не должен превышать 100 кг.

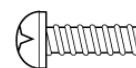




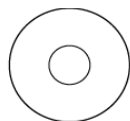
Болт крепёжный  
(М8х75мм)



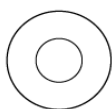
Крепёжный болт руля  
(М8х38мм)



Крепёжный винт  
(М5х10мм)



Шайба гнутая



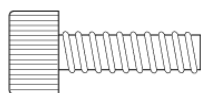
Шайба



Шайба пружинная



Втулка



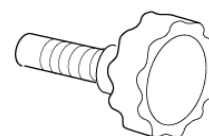
Болт с шестигранной  
головкой (М7х25мм)



Гайка (М8)



Куполообразная гайка (М8)

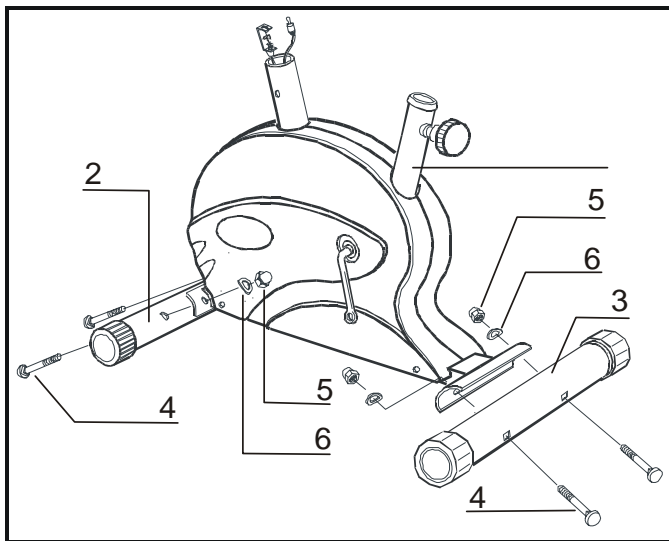


Регулировочный винт

### ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

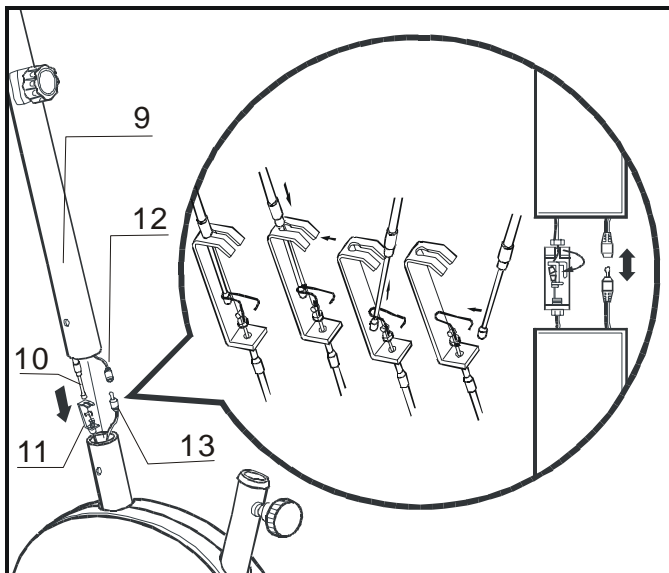
Описание		К-во	Описание		К-во
1	Корпус	1	19	Шайба (Ø12)	2
2	Передняя опора	1	20	Болт с шестигранной головкой (М7х25мм)	1
3	Задняя опора	1	21	Шайба пружинная	2
4	Болт с квадратным подголовком (М8х75мм)	4	22	Втулка	1
5	Куполообразная гайка (М8)	4			2
6	Шайба гнутая	8	24	Болт (М5х10мм)	2
7	Колесо-заглушка передней опоры	2	25	Седло	1
8	Заглушка задней опоры	2	26	Стойка седла	1
9	Передняя стойка	1	27	Нижняя часть стойки седла	1
10	Трос нагрузки	1	28	Гайка (М8)	3
11	Скоба троса нагрузки	1	29	Шайба	3
12	Верхний провод датчика скорости	1	30	Регулятор высоты седла	1
13	Нижний провод датчика скорости	1	31	Компьютер	1
14	Болт крепёжный (М8х14мм)	4	32	Ось (в сборке)	2
15	Зажим	2	33а	Правая педаль	1
16	Регулятор нагрузки	1	33б	Левая педаль	1
17	Ручка-зажим руля	1	34	Крышка	1
18	Руль	1			

# Сборка тренажёра



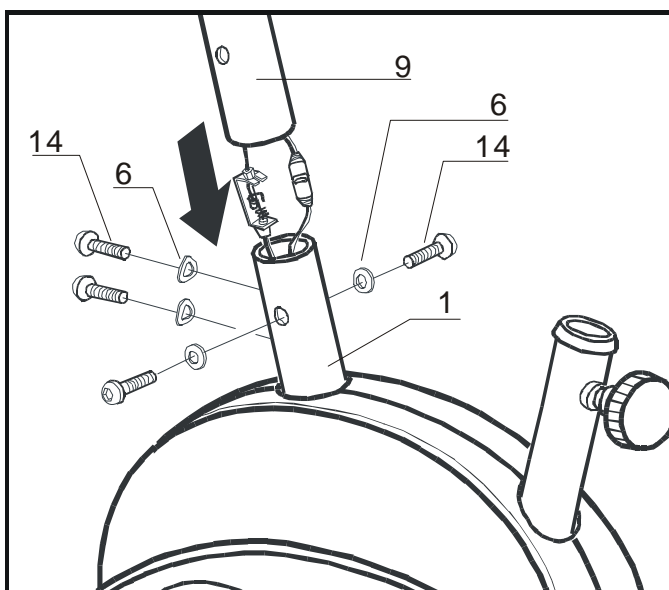
## **ШАГ 1**

Присоедините переднюю опору (2) и заднюю опору (3) к корпусу (1), используя четыре куполообразные гайки М8 (5), четыре шайбы (6) и четыре болта М8х75мм (4).



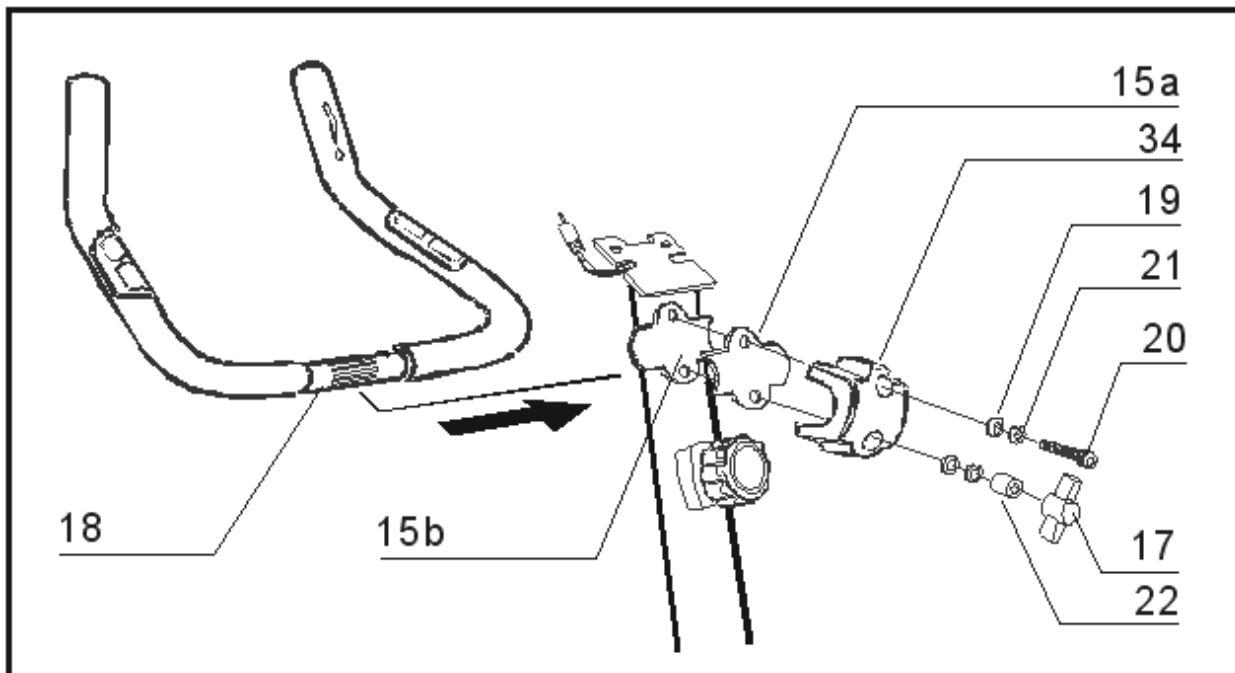
## **ШАГ 2**

Возьмите стойку руля (9) и соедините выходящий из неё верхний провод датчика скорости (12) с нижним проводом датчика скорости (13), выходящим из корпуса. Затем соедините тросик нагрузки (10) со скобой (11), выходящей из корпуса, как показано на рисунке 1.



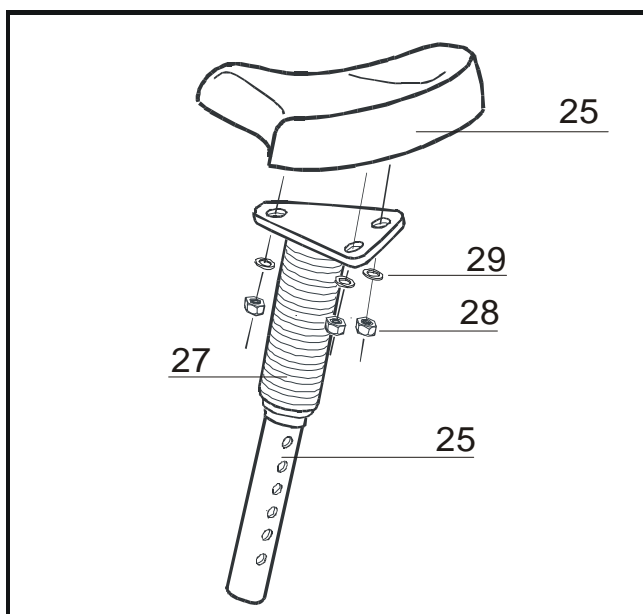
## **ШАГ 3**

Вставьте стойку руля (9) в корпус (1) и закрепите при помощи четырёх болтов М8х14мм (14) и четырёх шайб (6).



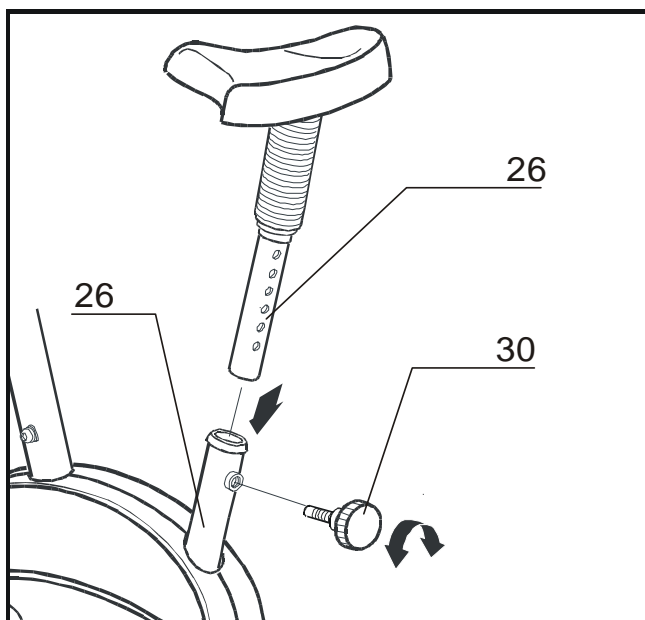
#### **ШАГ 4**

Присоедините руль (18) к передней стойке (9) при помощи двух зажимов (15ab), крышки (34), двух пружинных шайб (21), двух шайб (19), втулки (22), одного болта с шестигранной головкой (20) и ручки-зажима руля (17).



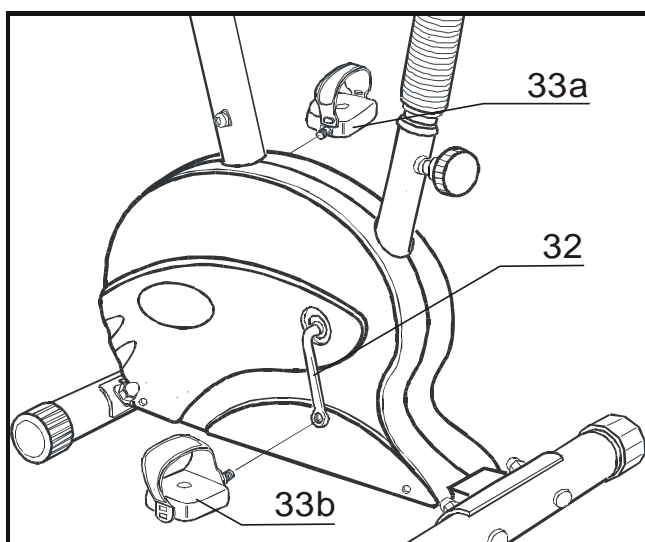
#### **ШАГ 5**

Прикрепите седло (25) к стойке (26), используя три шайбы (29) и три гайки М8 (28).



## ШАГ 6

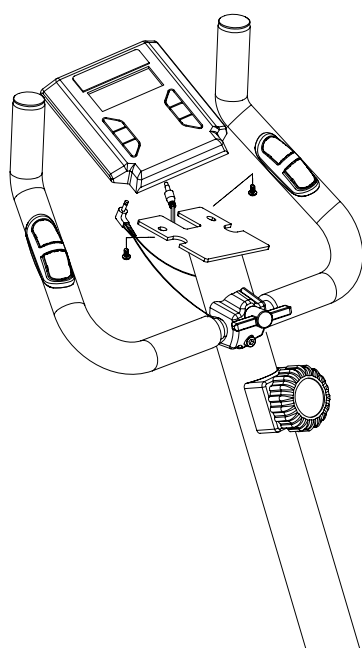
Вставьте стойку седла (26) в корпус (1) и закрепите на нужной высоте ручкой регулятора (30). После окончательной сборки тренажёра высоту седла можно скорректировать.



## ШАГ 7

Установите педали (33a) и (33b) на соответствующие стороны оси (32): педаль, маркированную буквой “L” - слева, педаль, маркированную буквой “R” – справа.

Обратите внимание, что левую педаль нужно закручивать против часовой стрелки. А правую – по часовой стрелке. Это предотвращает самораскручивание педалей во время тренировки.



## ШАГ 8

Закрепите компьютер (31) на подставке, расположенной на передней стойке (9) наверху, двумя крепёжными винтами M5x10мм (24). Вставьте штекер провода датчика скорости (12) в компьютер (31).

# Занятия на тренажёре

Использование велотренажёра поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднять мышечный тонус и в сочетании с диетой даст возможность сбросить лишний вес.

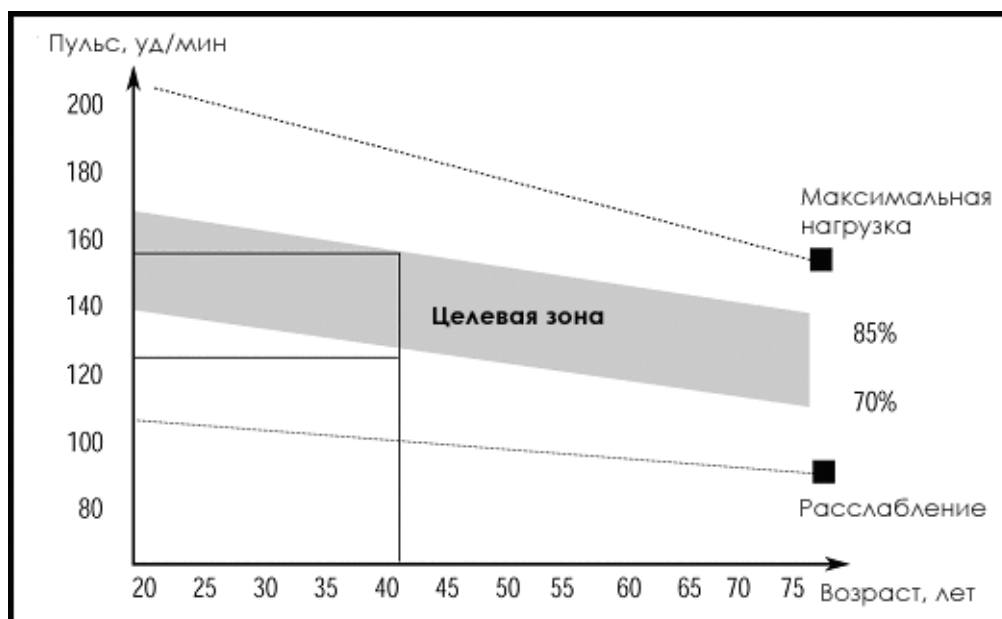
## 1. Разминка перед тренировкой

На данном этапе усиливается циркуляция крови в организме, вследствие этого происходит разогрев мышц, что снижает риск получения травм связок и мускулатуры. Для разогрева рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение рекомендуется выполнять в течение примерно 30 секунд. Если при выполнении упражнений Вы почувствовали боль или у Вас возникли неприятные ощущения, прекратите разминку.



## 2. Тренировка

Этот этап потребует от Вас наибольших усилий. Выберите свой темп, но помните, что крайне важно во время тренировки поддерживать его постоянным. Нагрузка должна быть такова, чтобы измеряемая частота сердечных сокращений попадала в целевую зону, показанную на графике серым цветом.





Этот этап должен длиться не менее 12 минут, хотя большинство людей занимаются уже в начале тренировок по 15-20 минут.

### **3. Расслабление**

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение 5 минут, постепенно снижая темп и избегая резких движений.

Количество тренировок и нагрузку следует увеличивать понемногу. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, 3 раза в неделю, при этом необходимо равномерно распределять тренировки по всей неделе.

### **Укрепление мышц**

Чтобы укрепить мышцы во время занятий на тренажёре и повысить эффективность тренировки Вы должны устанавливать уровень сопротивления регулятором нагрузки достаточно высоко. Если Вы хотите так же увеличить свою силу и выносливость, то Вам нужно несколько изменить программу тренировки: разминка и расслабление проходят в обычном ритме, а к концу тренировочного этапа следует увеличить нагрузку, заставляя работать ноги с большим усилием, при этом следите, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в целевой зоне.

### **Снижение веса**

Здесь главным фактором является продолжительность тренинга и то количество сил и энергии, которое Вы в него вкладываете: чем дольше и напряженней Вы работаете, тем больше сжигается калорий.

### **Регулировки**

Высота сиденья регулируется при помощи регулировочного винта, посредством его перестановки в одно из отверстий в стойке седла.

Регулятор нагрузки позволяет Вам изменять сопротивление вращения педалей.

# Компьютер для велотренажёра ST6910-7/ST6970-7

## Функциональные кнопки

**MODE:** кнопка для выбора функций. При нажатии на неё в течение 2 секунд происходит сброс значений всех функций.

**SET:** кнопка для установки значений функций TIME (время), PULSE (пульс), DISTANCE (расстояние), CALORIE (калории).

**RESET:** кнопка для сброса значения какой-либо функции. При нажатии на неё в течение 4 секунд происходит обнуление значений всех функций. При смене батареек значения функций также обнуляются.

## Функции

**SCAN** Автоматически показывает последовательно на протяжении 6 секунд каждую функцию в следующем порядке: сканирование, скорость, степень восстановления, время, расстояние, калории, пульс, сканирование.

**TIME** Показывает общее время тренировки от 0 до 99 часов 59 минут. Вы также можете установить определённое время тренировки кнопками вверх “UP” и вниз “DOWN”. Как только будет достигнут заданный предел времени, раздастся звуковой сигнал, извещающий о том, что установленное время истекло.

**SPEED** Отображает текущую скорость до 99,9 км/ч

**DISTANCE** Отображает общее, пройденное за всё время тренировки расстояние от 0 до 99,99 км. Вы также можете установить определённое расстояние, которое Вы хотите проехать за тренировку, кнопками вверх “UP” и вниз ”DOWN”. Каждое нажатие кнопки уменьшает или увеличивает расстояние на 0,5 км. Как только Вы проедете заданное число километров, раздастся звуковой сигнал, извещающий о том, что желаемое расстояние пройдено.

**CALORIE** Показывает потраченные за всё время тренировки калории. Максимальное значение 999,9 кал. Вы также можете установить желаемое число сжигаемых во время тренировки калорий кнопками вверх “UP” и вниз “DOWN”. Каждое нажатие кнопки уменьшает или увеличивает это количество на 10 кал. Как только Вы “сожжёте” установленное количество калорий, раздастся звуковой сигнал, извещающий о том, что указанное количество калорий сожжено. Отображаемое значение позволяет только оценить и сравнить эффективность различных видов тренировок и не может использоваться в медицинских целях.

**PULSE** Показывает частоту сердцебиений во время тренировки.

Датчики пульса находятся на рукоятках руля. Начиная занятия, возьмитесь обеими руками за рукоятки. Через 30 секунд на дисплее высветится Ваш пульс. Во время тренировки для получения более достоверной информации рекомендуется держаться за рукоятки двумя руками.

**RECOVERY:** Показывает степень восстановления Вашего пульса после тренировки. Закончив занятия на тренажёре и нажав эту кнопку, продолжайте держать руки на датчике пульса. Компьютер остановит показ всех функций, кроме времени, которое будет считаться от 60 секунд до 0. По окончании отсчёта внизу экрана отобразится состояние Вашего пульса от F1, F2,...до F6. F1 – наилучший пульс, F6 – наихудший. Занимаясь регулярно, Вы добьётесь улучшения состояния пульса после тренировки. Чтобы вернуться в главное меню, нажмите ещё раз на кнопку RECOVERY.

### **Примечания:**

- 1.** Если в течение 4 минут на компьютер не поступают сигналы, жидкокристаллический экран автоматически отключается, но при этом все данные сохраняются в памяти компьютера. Достаточно нажать на любую кнопку или начать тренировку, и компьютер включится, возобновив показ всех данных.
- 2.** Если данные на мониторе слабо видны или некорректны, поменяйте батарейки.
- 3.** Для компьютера необходимы две батарейки 1.5 V UM-3 или две батарейки типа AA.