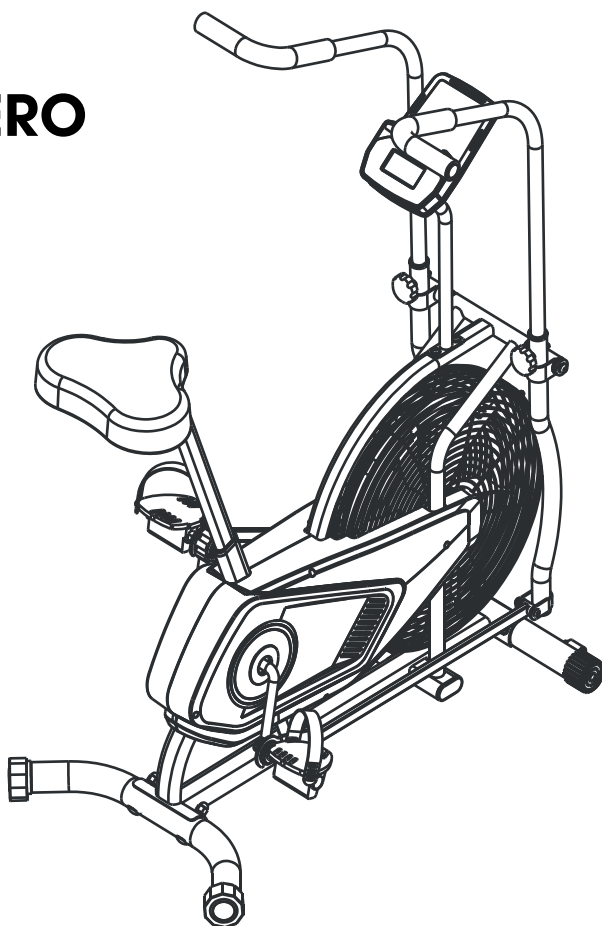


ВЕЛОТРЕНАЖЕР ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ДЛЯ ДОМА TITANIUM KR 4690W AERO

SF 0473

Инструкция



ПРЕИМУЩЕСТВА

- маховик создает сопротивление с помощью воздуха — мягкое и без рывков;
- ставьте цели тренировки по времени, дистанции, сожженным калориям и занимайтесь в режиме обратного отсчета;
- поручни дополнительно включают в работу мышцы рук и пресса;
- широкое и мягкое сиденье регулируется по высоте;
- граненые ножки — тренажер устойчив даже на неровном полу.

ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений;
- выполняйте упражнения для разогрева перед тренировкой;
- проверьте велотренажер на повреждения перед использованием;
- не мочите велотренажер;
- держите детей и домашних животных вдали от велотренажера;
- во время занятий оставляйте 1 метр свободного места вокруг велотренажера для безопасности;
- всегда надевайте специализированную одежду и обувь для занятий спортом — не используйте свободную одежду, которая может попасть в тренажер;
- максимальный вес пользователя - 110 кг;
- тренируйтесь в соответствии с уровнем физической подготовки;
- не подходит для терапевтического использования;
- не ешьте за час до тренировки.

УТИЛИЗАЦИЯ



Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

- протирайте велотренажер только влажной тряпкой с мягким чистящим средством — не используйте абразивные чистящие средства;
- не проливайте воду на электрические компоненты;
- регулярно проверяйте тренажер на повреждения и не используйте его, если какие-либо части повреждены;
- храните в сухом помещении вдали от солнечных лучей.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

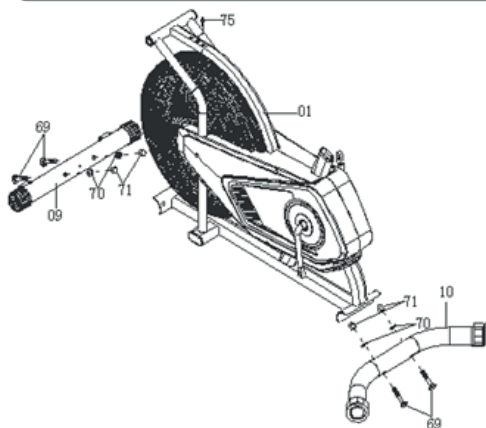
Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, если вы:

- недавно перенесли операцию, травму колена, плеча, спины или шеи;
- имеете противопоказания от врача;
- беременны.

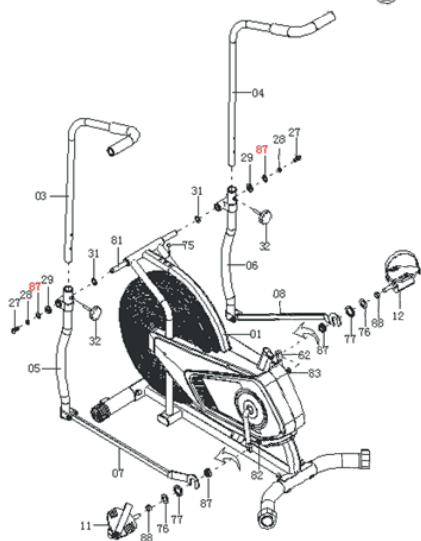
ТРАНСПОРТИРОВКА

Допускается в производственной упаковке.

СБОРКА И ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ



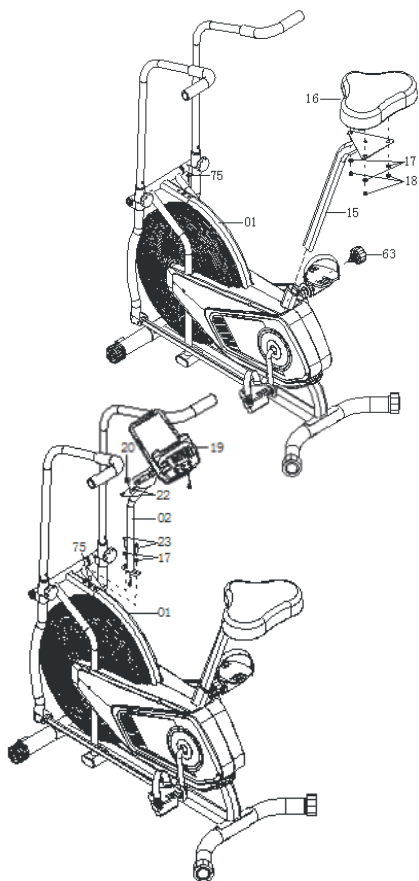
1. Закрепите передний (9) и задний (10) стабилизаторы на основании (1) четырьмя колпачковыми гайками (71), волновыми пружинами (70) и болтами и затяните.
2. Снимите 2 шестигранных болта (27) и шайбы (28, 29, 31 и 87) со стержня для вращения (81). Вставьте стержень в основание (1). Двумя шестигранными болтами (27) и шайбами (28 и 29) закрепите 2 шайбы (31) на стержне и левую и правую рукоятки. Затяните шестигранным ключом.



3. На правой педали (12) открутите шайбу (76), втулку (77) и нейлоновую гайку (83). Закрепите педаль и правую стойку (8) на правом кривошипе шайбой (76), втулкой (77) и нейлоновой гайкой (83). Закрутите универсальным гаечным ключом педаль по часовой стрелке, а нейлоновую гайку — против часовой стрелки. Повторите для левой педали (11): закрутите ее против часовой стрелки, а гайку — по часовой.
4. Вставьте правый поручень (4) в пластиковую втулку рычага (6) с помощью регулируемой ручки поручня (32). Повторите для левого поручня (3).

5. Снимите 3 плоские шайбы (17) и 3 нейлоновые гайки (18) под сиденьем (16). Закрепите сиденье (16) на опоре (15) тремя плоскими шайбами (17) и нейлоновыми гайками (18) и затяните гаечным ключом и отверткой. Вставьте опору (15) в основание (1) и установите ручку для регулировки высоты сиденья (63). Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы зафиксировать сиденье на необходимой высоте.

6. Соедините провод датчика (75) и провод датчика расширения (20). Снимите с основания (1) 2 плоские шайбы (17) и 2 шестигранных болта (23). Закрепите стойку компьютера (2) на основании шайбами и болтами, что сняли до этого, и закрутите универсальным гаечным ключом. Подключите провод датчика расширения (20) к проводу компьютера (19). Снимите 2 винта с крестообразным шлицем (22) с компьютера (19). Закрепите компьютер на верхнем конце стойки (2) двумя винтами с крестообразной головкой (22) и затяните гаечным ключом и отверткой.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Возможная причина	Метод устранения
Дисплей не включается.	1. Снимите консоль и убедитесь, что провода от консоли и стойки руля соединены правильно. 2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки. Они могут быть разряжены — замените на новые.
Тренажер качается во время использования.	Отрегулируйте тренажер при помощи регулируемых ножек.
Тренажер скрипит во время использования.	Затяните болты.

ДИСПЛЕЙ И КОНСОЛЬ

- 1. Кнопка MODE.** Нажмите, чтобы выбрать режим. Удерживайте, чтобы сбросить настройки.
- 2. Кнопка SET.** Нажмите, чтобы установить время, дистанцию и калории.
- 3. Кнопка RESET.** Нажмите, чтобы сбросить данные о времени, дистанции и калориях.
- 4. SCAN.** Удерживайте кнопку “MODE”, пока не появится надпись “SCAN”. Каждые 6 секунд на дисплее отображаются время, скорость, дистанция, калории и общая пройденная дистанция с момента последней замены батареек (ODO).
- 5. TIME.** Отображает время текущей тренировки. Нажимайте кнопку “MODE”, пока не появится “TIME”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить для тренировки время обратного отсчета. Когда время истекает, тренажер издает звуковой сигнал в течение 10 секунд.
- 6. SPEED.** Отображает текущую скорость.
- 7. DIST.** Отображает пройденную дистанцию для текущей тренировки. Нажимайте кнопку “MODE”, пока не появится “DIST”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить для тренировки дистанцию для обратного отсчета. Когда цель выполнена, тренажер издает звуковой сигнал в течение 10 секунд.
- 8. CALORIES.** Отображает потраченные калории во время текущей тренировки. Нажимайте кнопку “MODE”, пока не появится “CAL”. Нажмите кнопку “SET” и установите для тренировки норму сожженных калорий. Когда цель выполнена, тренажер издает звуковой сигнал в течение 10 секунд.
- 9. ODO.** Отображает итоговую дистанцию за время работы батареи.
- 10.** Если вы не используете тренажер более 4 минут, он переходит в спящий режим и дисплей выключается. Нажмите любую кнопку, чтобы включить дисплей.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Важная часть тренировки — подготовить тело к нагрузке.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки идентичны и их легко запомнить. Все упражнения выполняйте медленно, аккуратно и не спешите.

РАЗОГРЕВ

Разогрев мышц снизит риск травмы и займет всего несколько минут.

Тренировку на складном велотренажере также можно использовать для разогрева при подготовке к другим занятиям.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для завершения тренировки помогут вывести молочную кислоту из мышц. Молочная кислота — причина болей после физических нагрузок. Поэтому выполняйте следующие упражнения сразу после тренировки.

РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Встаньте у стены, стула или другого устойчивого объекта. Одной рукой поддерживайте баланс. Согните противоположное колено и подтяните рукой пятку к ягодицам. Сожмите бедра и медленно тяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней поверхности бедра. Вам необязательно касаться пяткой ягодиц — остановитесь, когда почувствуете натяжение. Колено должно смотреть вниз, а коленные чашечки прижаты друг к другу. Не дайте согнутому колену выйти вперед. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ — НАСЛАЖДАЙТЕСЬ РАСТЯЖКОЙ.

РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И БРЮШНЫХ МЫШЦ

Лягте на спину и согните одно колено. Плечи должны лежать на полу. Мягко обхватите согнутое колено руками и потяните его к телу. Вы почувствуете натяжение мышц бедер, живота и ягодиц. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Поставьте ноги на ширине плеч. Выставите одну ногу вперед и держите ее прямо. Слегка опираясь руками на другое бедро, согните колено и с прямой спиной наклонитесь немного вперед, пока не почувствуете натяжение задней поверхности бедра. Не допускайте прогиба в пояснице. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и разведите ноги так, чтобы пятки были вместе. Положите руки на лодыжки. Грудью и животом тянитесь вперед и предплечьями слегка надавливайте на колени. Вы почувствуете натяжение внутренней поверхности бедра.ги.



РАСТЯЖКА ИКРЫ И АХИЛЛА

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или стула. Поставьте ноги на ширине плеч. Одной ногой сделайте небольшой шаг вперед к стене, а другой маленький шаг назад. Согните колено ноги, которая ближе к стене, а другую ногу оставьте прямой. Обопритесь руками на стену, прижмите пятки к полу и стремитесь бедрами вперед, пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните колени. Поднимите одну руку над головой и согните локоть. Тянитесь рукой к противоположной лопатке. Задержитесь в этой позиции. Другой рукой возьмитесь за локоть и мягко помогите ему тянуться еще дальше. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки займут около 10 минут. Вы можете корректировать время на свое усмотрение. Например, если вы занимаетесь утром, уделите больше времени разогревающим упражнениям.

Характеристики:

Материал: пластик, металл.

Цвет: серый.

Размер: 1110*610*1360 мм.

Вес маховика: 1,5 кг.

Вес: 27,7 кг.

Максимальный вес пользователя: 110 кг.

Комплектация: тренажер — 1 шт., инструкция — 1 шт.

Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il

Импортер на территории РФ: ООО "Технологии здоровья",
117405, Москва, ул. Варшавское шоссе д.145, корп.8.

Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь:

ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9
комн.34/4., УНП 192409754. E-mail: optbel1@bradex.ru

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт

Кампани Лимитед. Адрес: Синьцзянь Роуд, 5,

Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938,

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка «BRADEX».

Reg.№1419183

Израиль - Reg. №204012

Россия - Reg. №444287

Товар не подлежит обязательной
сертификации и декларированию.

Срок эксплуатации: 3 года.

Дату производства смотрите на упаковке.