



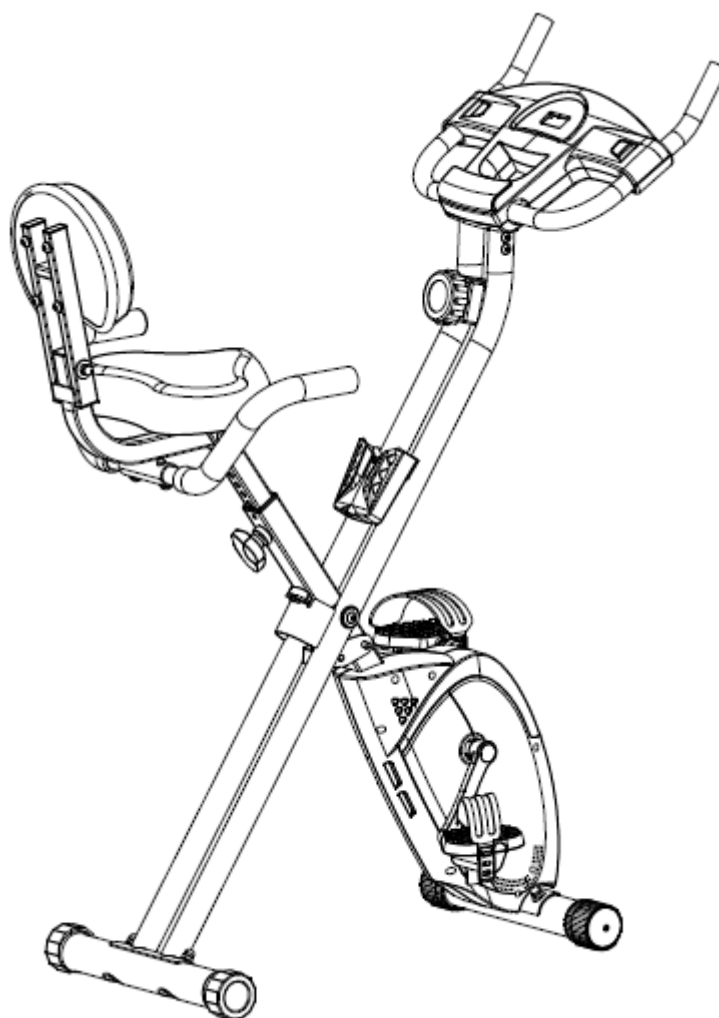
FITNESS COMPANY

Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: YA-150

Модель: LEXPA



Уважаемый покупатель,

Прежде чем приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, внимательно прочтите положения настоящего руководства.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

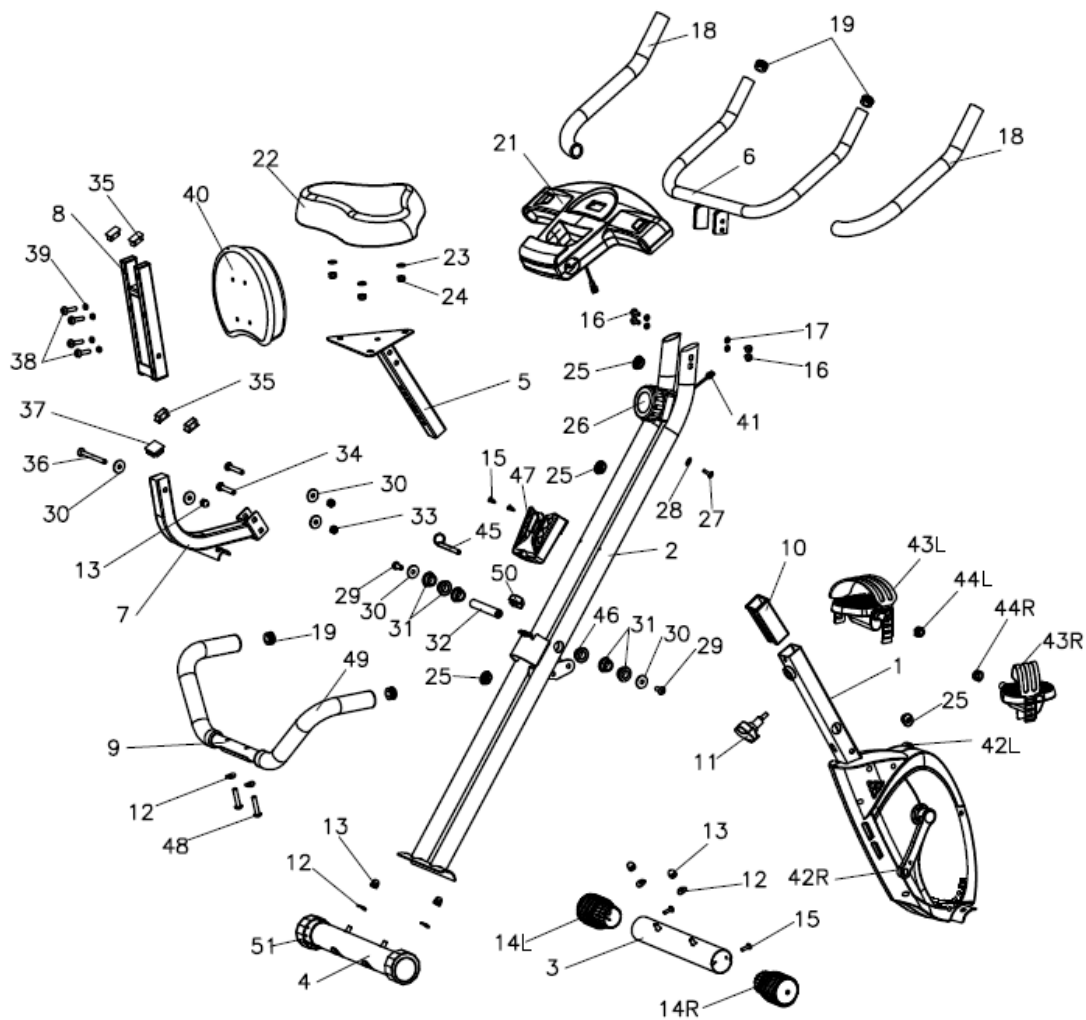
В целях безопасности изучите основные меры предосторожности, прежде чем приступить к занятиям на тренажёре.

1. Перед каждым использованием проверяйте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
2. Во избежание поломок держите тренажёр подальше от любых источников влаги.
3. Для защиты пола от загрязнений положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.).
4. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
5. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него остатки пота и другие загрязнения. Используйте для чистки влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.
6. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут причинить вред вашему здоровью. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимально допустимое значение параметров (пульс, мощность, продолжительность тренировок и т.д.), чтобы вы могли заниматься самостоятельно, и проследит за вашим состоянием в процессе работы с тренажёром. Данное устройство не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно. Для ремонта используйте оригинальные запчасти.
8. На тренажёре не должно быть одновременно более одного человека.
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
10. Если вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.
11. Дети и люди с ограниченными возможностями должны заниматься на тренажёре только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.

12. Тренажёр оснащён ручкой, при помощи которой можно регулировать сопротивление, тем самым меняя нагрузку на тело во время тренировки. Для регулировки сопротивления поверните ручку по часовой или против часовой стрелки, в зависимости от желаемого уровня нагрузки.
13. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
14. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Не занимайтесь на тренажёре на улице.

ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.

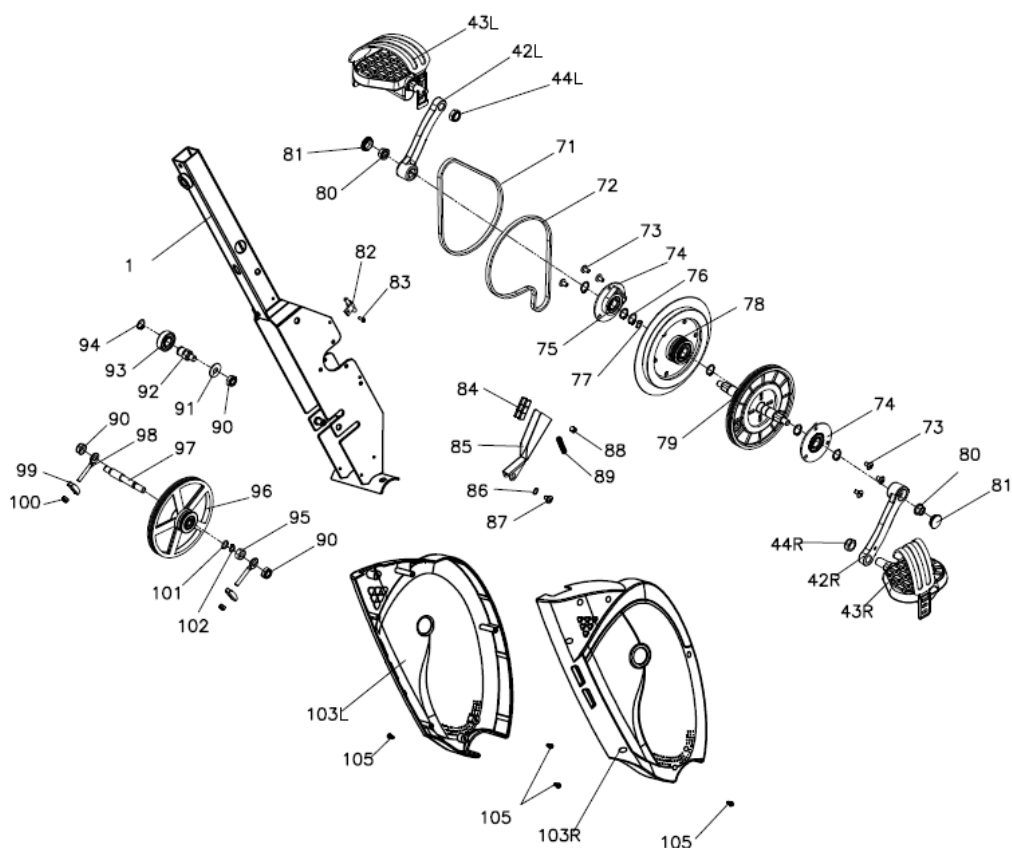
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ А



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Рама – короткая секция	1	28	Шайба D5	1
2	Рама – длинная секция	1	29	Винт M8x15	2
3	Передний стабилизатор	1	30	Шайба D8	6
4	Задний стабилизатор	1	31	Втулка	4
5	Держатель сиденья	1	32	Поворотная ось	1
6	Передний поручень	1	33	Гайка с нейлоновой вставкой M8	2
7	Соединительная труба	1	34	Болт M8x50	2
8	Держатель спинки	1	35	Заглушка	4
9	Задний поручень	1	36	Винт M8x75	1
10	Втулка	1	37	Заглушка	1
11	Ручка-фиксатор	1	38	Болт M8x45	4
12	Шайба D8	6	39	Пружинная шайба D8	4
13	Гайка M8	5	40	Спинка	1
14	Заглушка переднего L/R стабилизатора (левая/правая)	2	41	Датчик	1
15	Винт ST4.2*18	4	42L\R	Кривошип (левый/правый)	2
16	Винт M6x10	4	43L\R	Педали (левая/правая)	2
17	Шайба D6	4	44L\R	Гайка с нейлоновой вставкой	2
18	Накладка на передний поручень	2	45	Штифт	1
19	Заглушка	4	46	Втулка	2
21	Консоль	1	47	Держатель для телефона	1
22	Сиденье	1	48	Болт M8x40	2
23	Шайба D8	3	49	Накладка на задний поручень	2
24	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	50	Амортизатор	1
25	Заглушка	4			
26	Регулятор сопротивления	1			
27	Винт M5x20	1			

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ Б



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
71	Ремень 227PJ3	1	89	Пружина	1
72	Ремень 237PJ3	1	90	Гайка M10*1	3
73	Винт M6x10	7	91	Шайба D10	1
74	Втулка	2	92	Направляющая ось	1
75	Ось 6003	4	93	Шкив 6202	1
76	Стопорное кольцо D17	6	94	Стопорное кольцо D15	1
77	Шайба	1	95	Гайка M10*1	1
78	Маховик	1	96	Ременный шкив	1
79	Ременный шкив с осью	1	97	Направляющая ось	1
80	Гайка M10*1.25	2	98	Болт	2
81	Заглушка	2	99	Шайба	2
82	Датчик	1	100	Гайка M6	2
83	Винт M4*10	1	101	Шайба D10	1
84	Магнит	6	102	Стопорное кольцо D10	1
85	Крепёжная пластина магнита	1	103L/R	Боковая защитная крышка цепи (левая/правая)	2
86	Шайба	1	105	Винт ST4.2*18	7
87	Винт M6*12	1			
88	Заглушка	1			

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

А. Перед тем, как приступить к сборке тренажёра, убедитесь, что у вас достаточно свободного места.

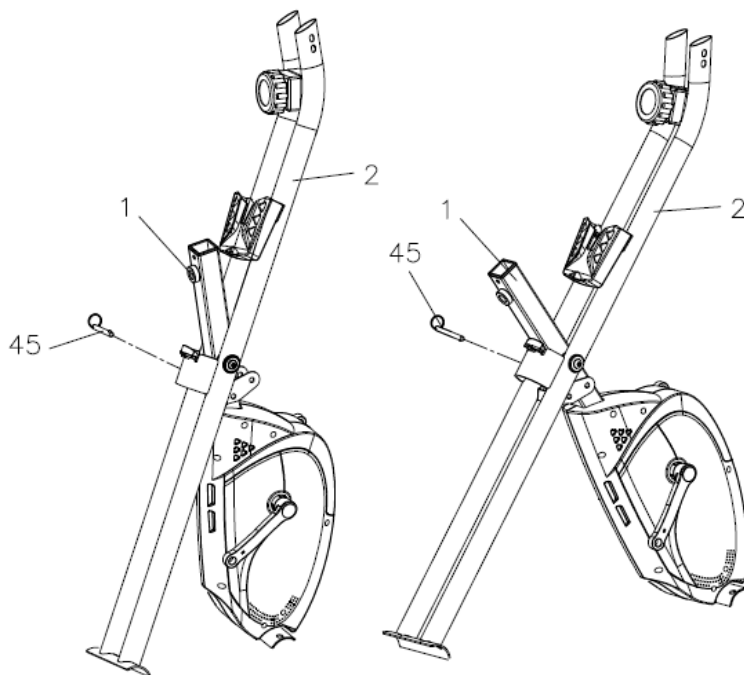
Б. Все инструменты, необходимые для сборки, входят в комплект тренажёра, однако в некоторых случаях вам могут потребоваться дополнительные позиции.

В. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали доступны (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

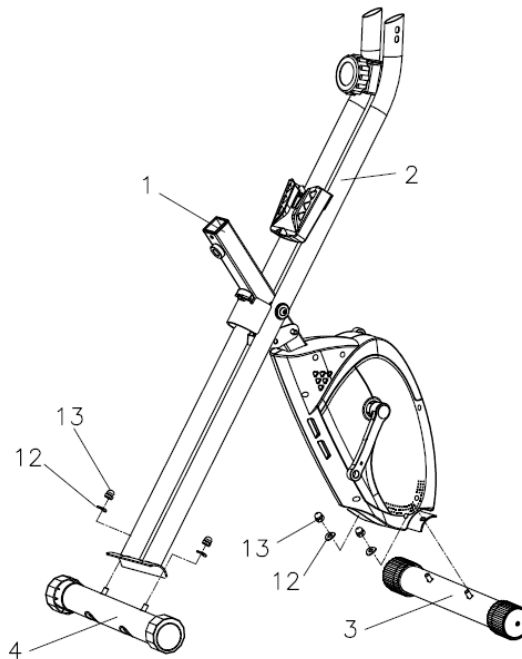
ШАГ 1:

Выньте штифт (45), затем раскройте раму тренажёра и зафиксируйте её в таком положении, установив штифт (45) в соседнее отверстие пластины. Перед тем, как вставить штифт, убедитесь, что отверстия на деталях совмещены. В противном случае, тренажёр не будет закреплён и может в любой момент сместиться.



ШАГ 2:

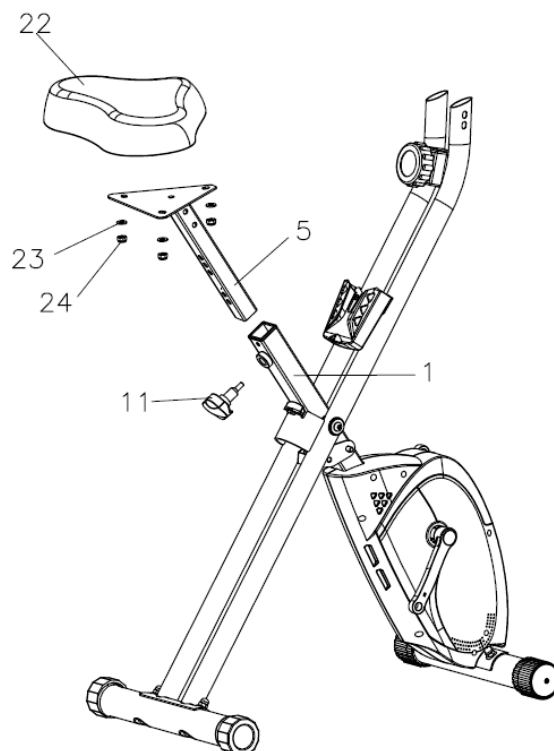
Прикрепите к раме (1) и (2) передний (3) и задний (4) стабилизаторы при помощи шайб (32) и гаек (13).



ШАГ 3:

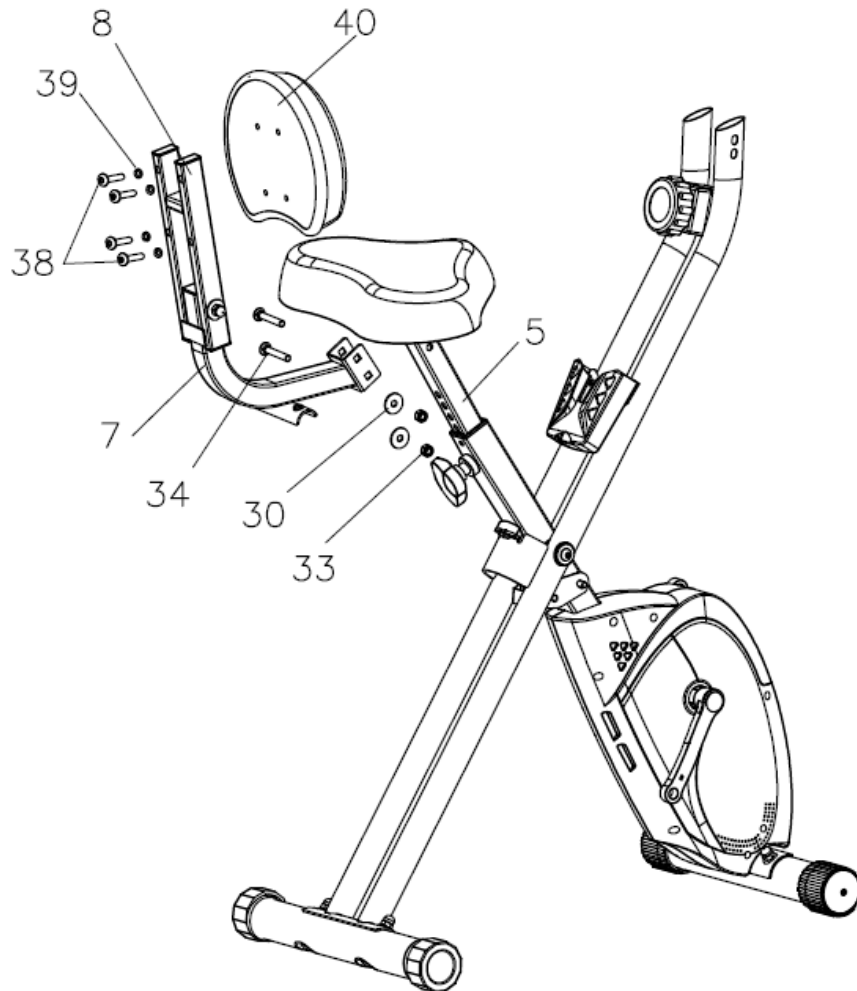
Установите сиденье (22) на держатель (5) и закрепите его при помощи шайб (23) и гаек (24).

Установите держатель (5) в раму (1), отрегулируйте его положение и, совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию при помощи ручки (11).



ШАГ 4:

Соедините детали (7) и (8), после чего прикрепите конструкцию к держателю (5) при помощи двух комплектов крепежей – болтов (34), шайб (30) и гаек (33). Закрепите спинку (40) на держателе (8) при помощи четырёх винтов (38) и четырёх шайб (39).

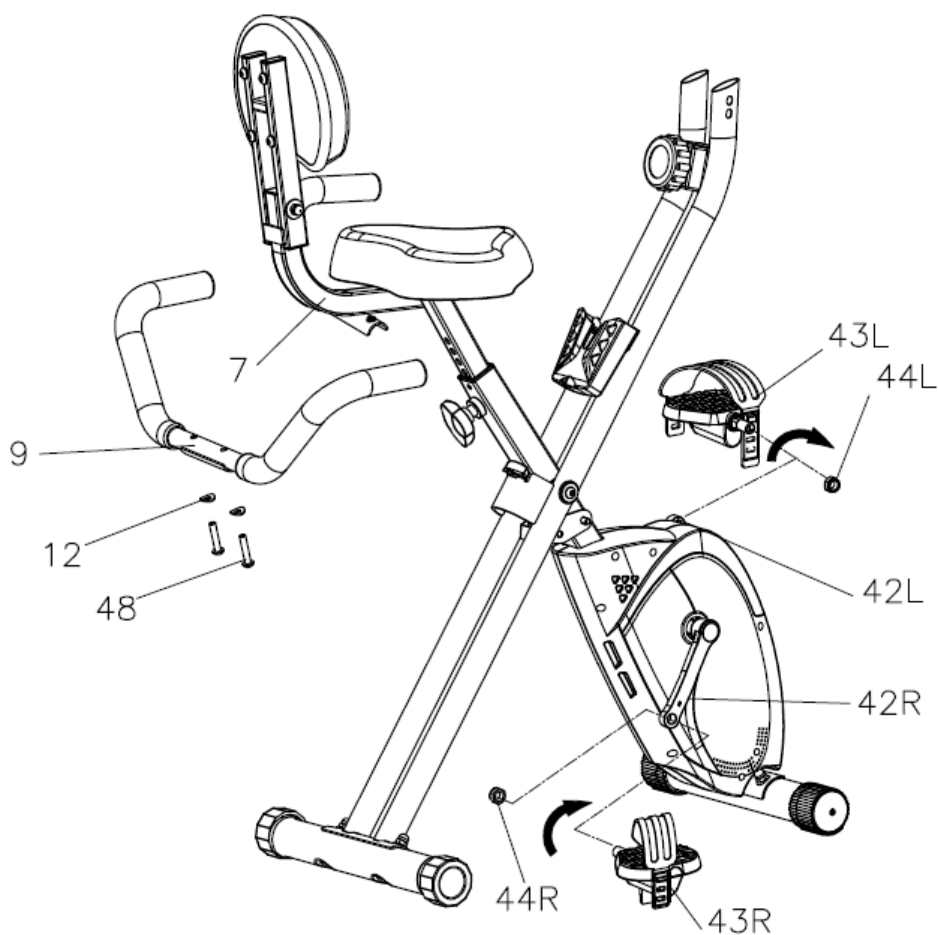


ШАГ 5:

Закрепите задний поручень (9) на тренажёре при помощи двух комплектов крепежей – винтов (48) и шайб (12). См. рисунок.

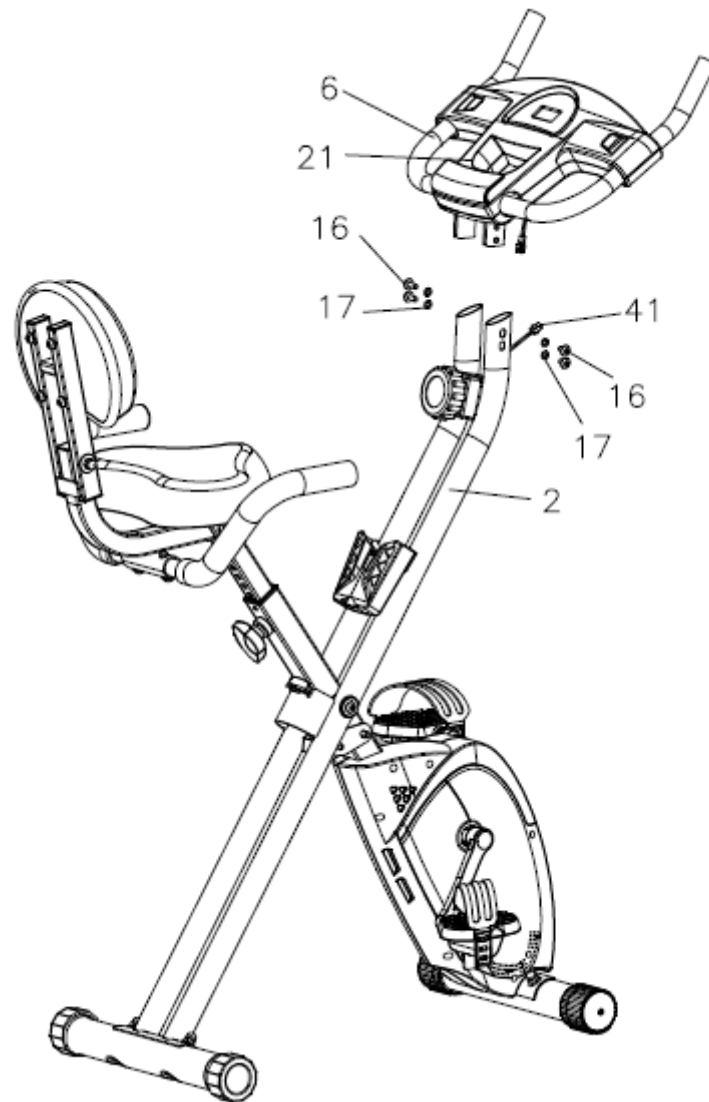
Затем закрутите педали (43L/R) в кривошипы (42L/R), зафиксируйте их при помощи гаек (44L/R).

Примечание: Правую педаль (43R) следует закручивать по часовой стрелке, а левую (43L) – против часовой стрелки. Следите за тем, чтобы педали были плотно зафиксированы в кривошипах, ослабление деталей и их смещение во время использования тренажёра может привести к повреждению резьбы.



ШАГ 6:

В завершение закрепите на раме поручень (6) в комплекте с консолью (21) при помощи четырёх комплектов крепежей – винтов (16) и шайб (17). См. рисунок. Соедините провода.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Разогревающая разминка

Разминка позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Рекомендуем выполнить ряд простых упражнений на растяжку, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, прекратите занятия.

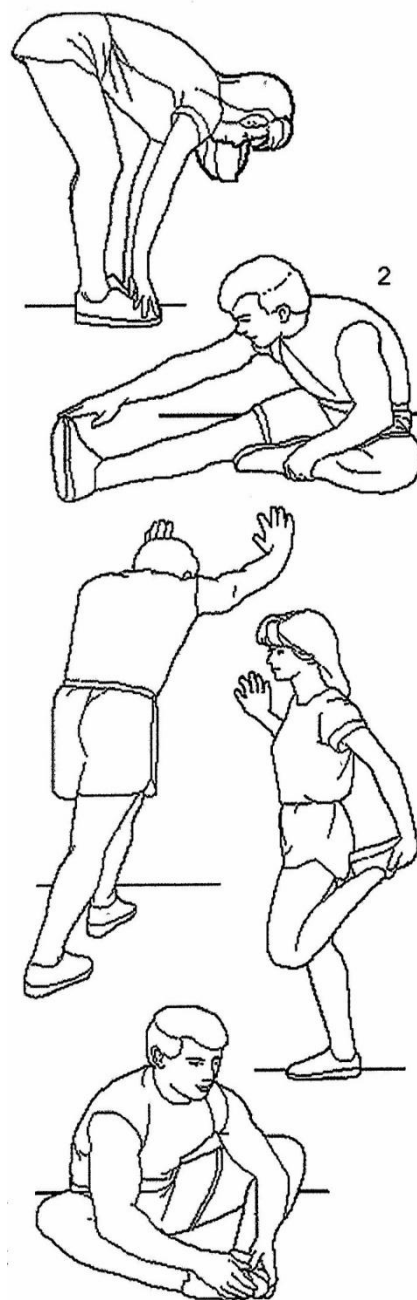
1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а вторую подтяните к себе. Тянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, при этом ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

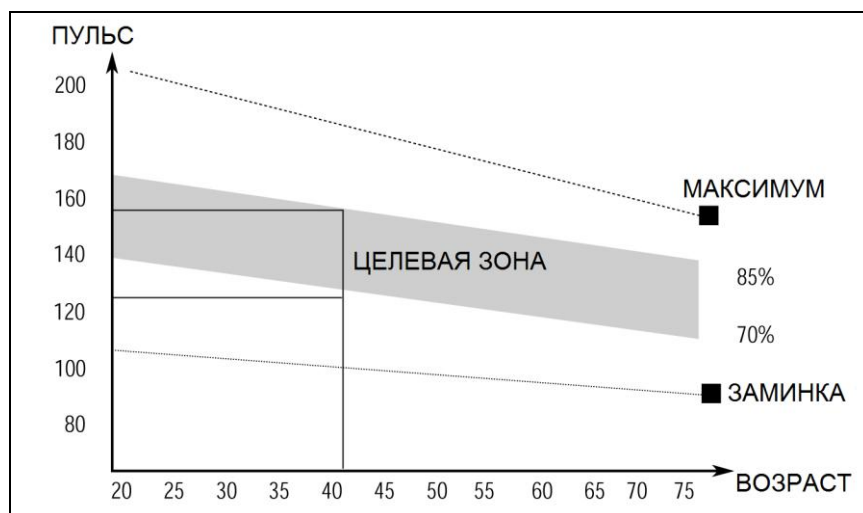
4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, согните ноги в коленях и подтяните ступни ближе к паху. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).



Тренировка

Минимальная продолжительность данного этапа составляет 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут. Проведите несколько тренировок в небольшом темпе, после чего постепенно увеличивайте нагрузку. Со временем ваш уровень будет улучшаться. Поддерживайте пульс во время тренировок в пределах целевой зоны (в соответствии с диаграммой ниже). Обратите внимание, что нельзя достичь высокого спортивного уровня за одну тренировку, поэтому вы должны быть готовы к длительным и регулярным нагрузкам.



Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Фактически, это повтор разминки. Сначала в течение 5 минут постепенно снижайте темп тренировки, после чего снова выполните упражнения на растяжку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

Во время тренировки менять нагрузку следует размеренно, в противном случае, есть высокий риск повредить мышцы, и вы не сможете заниматься в течение длительного времени.

Тренировочная нагрузка

Тренажёр оборудован регулятором, с помощью которого можно менять сопротивление. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжёлое вращение педалей, низкое сопротивление – более лёгкое.

Скорректировать нагрузку также можно, меняя скорость вращения педалей.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ/TIME-----	00:00~99:59 МИН
СКОРОСТЬ/SPEED-----	0.0~99.9 КМ/Ч
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE-----	0.00~999.9 КМ (МИЛЬ)
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0~999.9 ККАЛ
ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ/TOTAL DISTANCE -----	0.0~999.9 КМ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

РЕЖИМ/MODE: Выбор и переключение на желаемую функцию.

НАСТРОЙКИ/SET (при наличии): Переход к настройке параметров тренировки (продолжительность, расстояние, калории).

СБРОС/RESET (при наличии): Сброс параметра тренировки (продолжительность, расстояние, калории).

ФУНКЦИИ/ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

1. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно. В данном режиме настраивать параметры нельзя. При удержании кнопки консоль перезагрузится, и все параметры тренировки сбросятся (за исключением общей пройденной дистанции).

2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (TIME): Общая продолжительность тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

3. СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость вращения педалей.

4. ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Расстояние, пройденное во время тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

5. КАЛОРИИ (CALORIES): Количество калорий, сожженных во время тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

6. ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODO): Общее расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Данный параметр считается автоматически, установить его в качестве целевого показателя нельзя.

После запуска устройства дисплей загорится и на секунду отобразятся все показатели, после чего консоль переключится в режим сканирования. В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно, по 6 секунд каждый. Чтобы на дисплее отображался только один параметр, выберите его при помощи кнопок на консоли.

Пока тренажёр активен, консоль отсчитывает все параметры, когда вы прекращаете движение, отсчёт также останавливается (с задержкой в 4 секунды). Если тренажёр не используется более 4 минут, консоль переключится в спящий режим. Чтобы возобновить работу, начните движение на тренажёре или нажмите на любую из кнопок консоли.

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Для работы консоли требуется 2 батарейки типа «AAA» (батарейки входят в комплект). Заменять следует сразу обе батарейки, не допускайте одновременное использование старых и новых батареек.