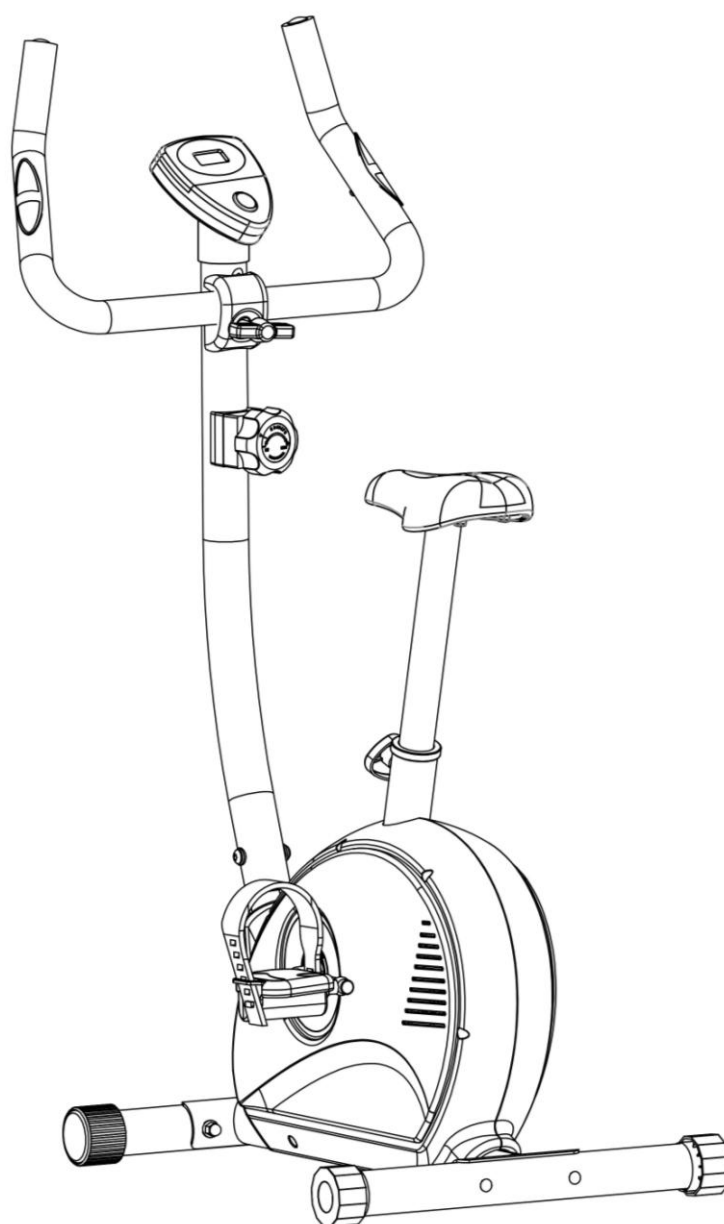




ВЕЛОТРЕНАЖЕР

МАГНИТНЫЙ

Артикул: SE-5033



УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

Благодарим Вас за выбор современного тренажера ТМ SportElite, который обладает рядом преимуществ и обеспечит Вам безопасную и эффективную тренировку.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО В ЦЕЛЯХ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ И ИНФОРМАЦИЕЙ О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, А ТАК ЖЕ ОЗНАКОМЬТЕ ВСЕХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА.

РУКОВОДСТВО ПОДЛЕЖИТ ХРАНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В КАЧЕСТВЕ СПРАВОЧНОГО МАТЕРИАЛА.

ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Внимательно прочтите инструкцию перед использованием.

Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, технического обслуживания и применения исключительно по назначению. Необходимо убедиться, что все пользователи тренажера ознакомлены с инструкцией по безопасности и эксплуатации.

Прежде чем приступать к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Прежде чем приступить к сборке тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкцией по сборке.
2. Если во время сборки или проверки вы обнаружите повреждения, не используйте тренажёр до полного их устранения. В случае необходимости технической поддержки, Вы можете обратиться в сервисный центр.
3. Перед первым использованием убедитесь, что все основные крепёжные узлы изделия надежно зафиксированы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите необычный шум.
4. Надлежащий уровень безопасности при использовании тренажера может быть достигнут только в случае регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или сломанных деталей.
5. Тренажёр предназначен для использования взрослыми людьми. Не допускается использование тренажера детьми и домашними животными. Во время работы тренажера дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии.
6. Используйте тренажер только по назначению. Данный тренажер предназначен для бытового использования в закрытом помещении и не предназначен для использования в коммерческих целях и на открытом воздухе.
7. Во время использования на тренажере может находиться только один человек.
8. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете боль или тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. Прежде чем продолжать занятия, обязательно проконсультируйтесь с врачом.
9. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен переключателем, с помощью которого можно регулировать нагрузку — уменьшить, повернув к 1, или увеличить, повернув к 8.
10. Во избежание травм спины, не поднимайте и не перемещайте тренажер самостоятельно. Используйте специальные подъемные механизмы, либо помощь других людей.
11. Для занятий на тренажере одевайте удобную спортивную, не стесняющую движений, одежду и обувь.
12. Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Рекомендуются после каждого использования велотренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных веществ.
13. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.
14. Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Производитель/поставщик не берут на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх и т.п.) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера.
15. Максимальный вес пользователя 110 кг.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ

1. Тренажер должен быть установлен в сухом отапливаемом помещении. Разместите изделие на ровной твердой горизонтальной поверхности. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера. Для установки тренажера требуется как минимум 2 кв.м свободного пространства.
2. Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказывать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях. Если тренажер хранился или транспортировался при низких/отрицательных температурах и/или в условиях повышенной влажности (более 75%), необходимо перед эксплуатацией выдержать не менее 4х часов. Далее можно приступать к эксплуатации тренажера.

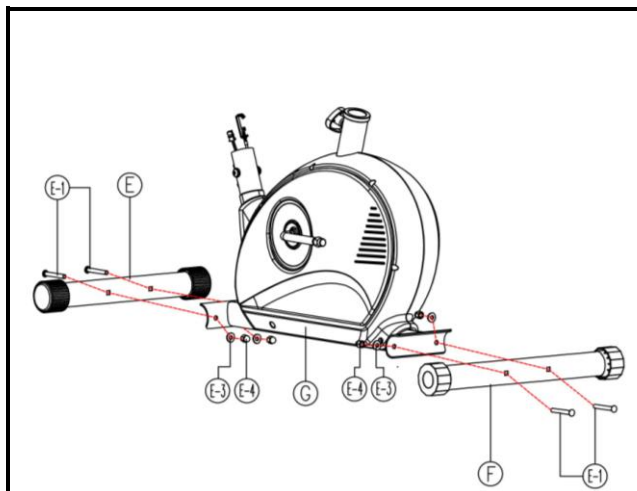
УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЕРА

ТИП ТРЕНАЖЕРА	ДОМАШНИЙ
СИСТЕМА НАГРУЗКИ	МАГНИТНАЯ, 8 УРОВНЕЙ
МАХОВИК	3 КГ
ДИСПЛЕЙ	LCD
ПОКАЗАНИЕ КОМПЬЮТЕРА	СКАН, ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, КАЛОРИИ, ДИСТАНЦИЯ, ПУЛЬС
ПИТАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	НЕ ТРЕБУЕТ ПОДКЛЮЧЕНИЯ К СЕТИ
ПИТАНИЕ КОМПЬЮТЕРА	2 БАТАРЕЙКИ (ТИП ААА 1,5V)
СКЛАДНАЯ КОНСТРУКЦИЯ	ДА
ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	ДО 110 кг
РАЗМЕР ТРЕНАЖЕРА	810*487*1230 ММ
БРЕНД (Россия)	SportElite
СТРАНА ПРОИЗВОДСТВА	КИТАЙ
МАТЕРИАЛ	СТАЛЬ, АВС-ПЛАСТИК

СХЕМА СБОРКИ

Шаг 1

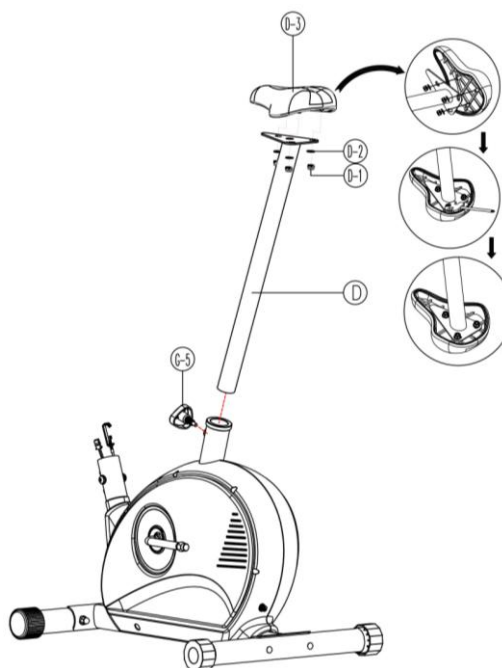


Сборка заднего и переднего стабилизаторов (F&E) с помощью 4 болтов (E-1), 4 гаек (E-4) и 4 шайб (E3).

Шаг 2

Ослабьте ручку стойки сиденья (G-5), вставьте стойку сиденья (D) в опорную трубку, затяните ручку.

Закрепите седло (D3) на стойке сиденья тремя гайками (D-1) и шайбами (D-2)

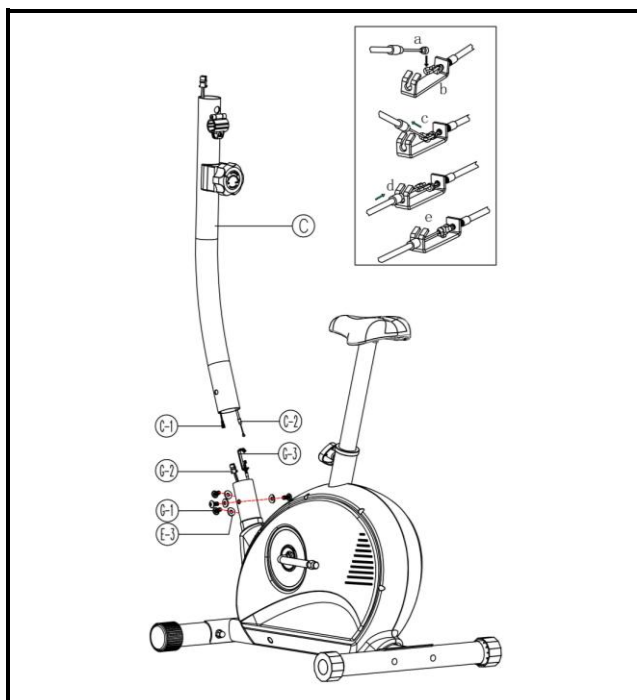


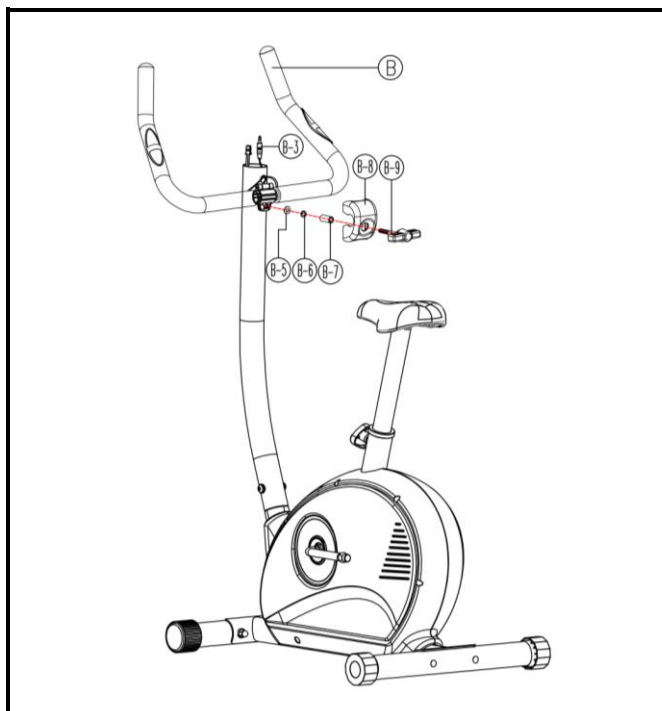
Шаг 3

Ослабьте четыре винта (G-1) и четыре шайбы (E-3).

Подсоедините регулятор натяжения верхний (C-2) и Нижний (G-3), подсоедините кабель датчика верхний (C1) и Нижний (G2).

Вставьте стойку рукоятки (c) в опорную трубу, затяните ее четырьмя винтами и шайбами.



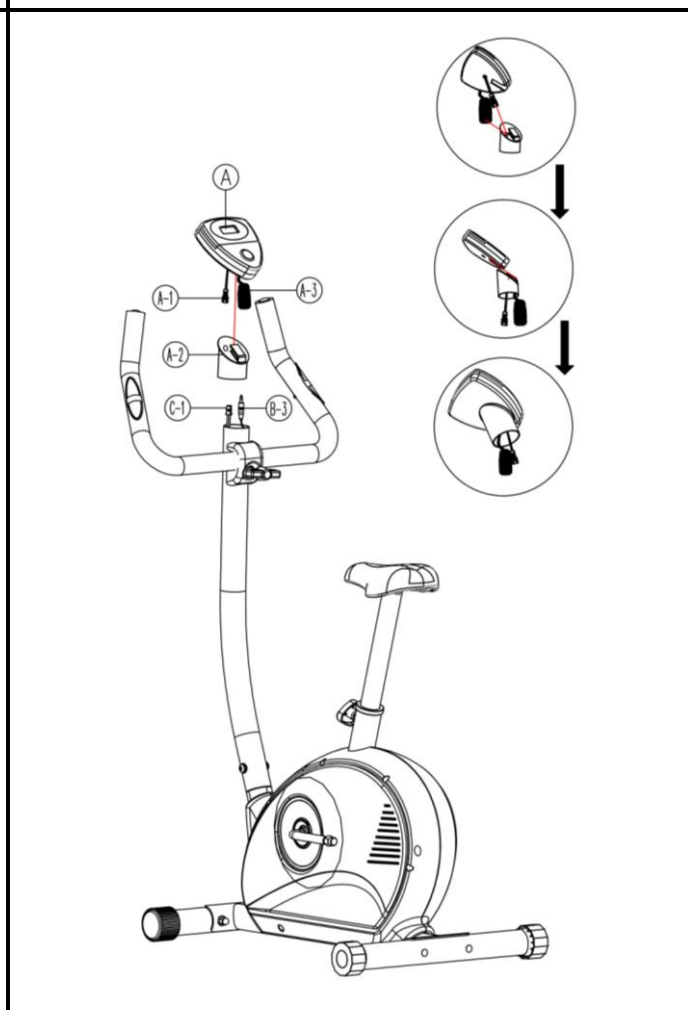


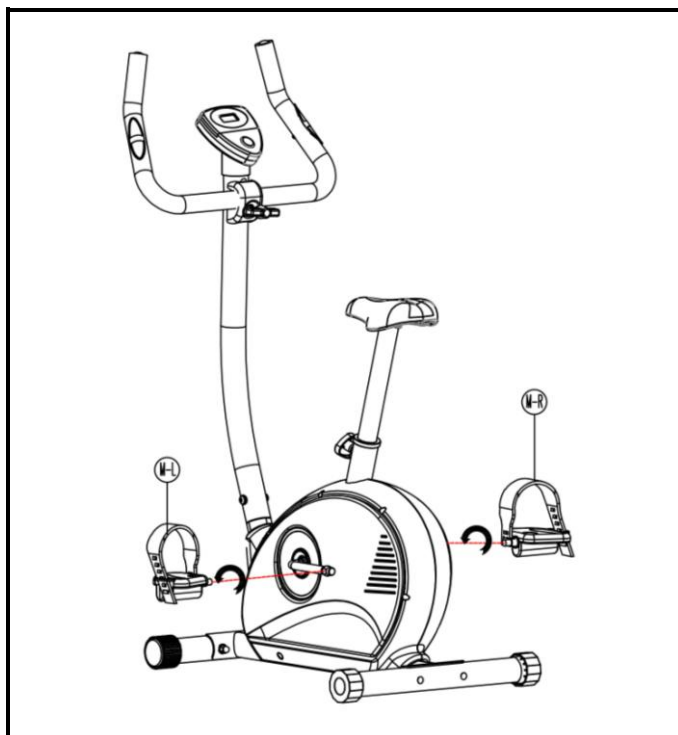
Шаг 4

Поместите рукоятку (В) в металлический кронштейн, протяните импульсный кабель пульсометра через отверстие на стойке рукоятки, установите на кронштейн пластиковую крышку, используйте плоскую шайбу (в-5), пружинную шайбу (в-6), втулку (в-7) и Т-образную ручку (в-9), чтобы зафиксировать рукоятку как показано на левом чертеже.

Шаг 5

Пропустите импульсный кабель (в-3) через отверстие на стойке руля, соедините кабели от компьютера и стойки руля, установите пластиковый лоток (а-2) на стойке руля, вставьте компьютер в лоток.

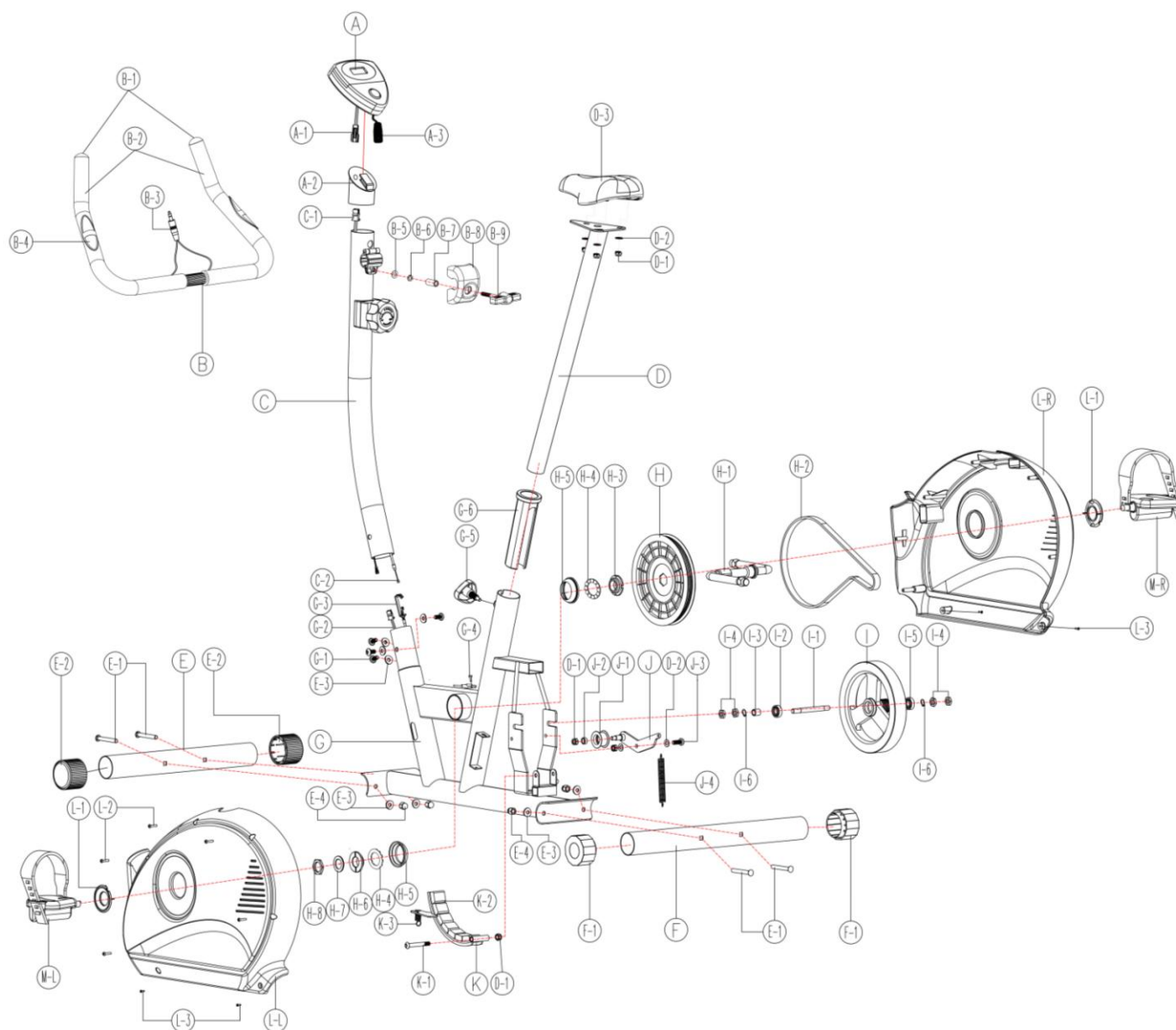




Шаг 6

Установите левую педаль (ML) и правую педаль (MR) на левый и правый шатун.

ДЕТАЛЬНЫЙ ЧЕРТЕЖ



КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-В О	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-В О
А	Компьютер	1 компл	G-6	Пластиковый рукав	1
A-1	Кабель датчика	1	Н	Пластиковый шкив	1
A-2	Пластиковый лоток	1	Н-1	Шатун	1
A-3	Кабель датчика пульса	2	Н-2	Пояс	1
В	Поручень	1 компл	Н-3	Правая резьба	1
В-1	Торцевая крышка	2	Н-4	Шаровой фиксатор	2
В-2	Мягкая накладка	2	Н-5	Нижний кронштейн	2
В-3	Кабель датчика пульса	1	Н-6	Левая резьба	1
В-4	Рукоятка	2	Н-7	Есть зубная шайба	1
В-5	Плоская шайба	1	Н-8	Шестигранная гайка	1
В-6	Пружинная шайба	1	І	Маховик	1
В-7	Втулка	1	І-1	Ось маховика	1
В-8	Платиковая накладка	1	І-2	Подшипник 6900	1
В-9	Регулятор	1	І-3	Втулка	1
С	Рулевая стойка	1 компл	І-4	Гайка	5
С-1	Сенсорный кабель (верхний)	1	І-5	Подшипник 6000	1
С-2	Регулятор натяжения(верхний)	1	Ј	Холостой ход установки	1 компл
D	Подседельный штырь	1	Ј-1	Холостое колесо	1
D-1	Нейлоновая гайка	6	Ј-2	Втулка	1
D-2	Плоская шайба	5	Ј-3	Шестигранный винт	1
D-3	Сиденье	1	Ј-4	Пружина	1
Е	Передний стабилизатор	1	К	Магнитный комплект	1 компл
Е-1	Каретный винт М8*65	4	К-1	Винт	1
Е-2	Передняя торцевая крышка	2	К-2	Магнит	8
Е-3	Полукруглая шайба	8	К-3	Пружина	1
Е-4	Гайка М8	4	L-L	Крышка цепи (слева)	1
F	Задний стабилизатор	1	L-R	Крышка цепи (справа)	1
F-1	Задняя торцевая крышка	2	L-1	Накладка рукоятки	2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
G	Основная рама	1	L-2	Винт	5
G-1	Винт	4	L-3	Винт	4
G-2	Кабель датчика (Нижний)	1	M-L	Педаль (левая)	1
G-3	Контроль натяжения (Нижний)	1	M-R	Педаль (левая)	1
G-4	Винт	1			

КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



НАЖНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:

РЕЖИМ/ MODE: данная клавиша обеспечивает выбор и установку необходимой функции по Вашему выбору.

TIME/ВРЕМЯ: отображает на дисплее общее время тренировки.

SPEED/СКОРОСТЬ: отображает актуальную скорость во время тренировки

DIST/РАССТОЯНИЕ: отображает расстояние, пройденное за время каждой тренировки

CALORIE /КАЛОРИИ: Нажмите клавишу РЕЖИМ/MODE в тот момент, когда курсор перейдет на CALORIE/КАЛОРИИ. Количество сожженных калорий будет отображаться на дисплее.

PULSE/ПУЛЬС: Нажмите клавишу РЕЖИМ/MODE в тот момент, когда курсор установлен на функции ПУЛЬС и закрепите клипсу сенсора на ухе или положите ладони на датчики пульса на рукоятках тренажера; компьютер выдаст показание в течение 3-7 секунд.

SCAN/СКАН: Дисплей ОТОБРАЖАЕТ показания каждые 6 секунды в следующем порядке:

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ - ПУЛЬС

ВНИМАНИЕ

Если Вы не занимаетесь на тренажере более 4-х минут, монитор переходит в спящий режим. Чтобы включить монитор, покрутите педали или нажмите любую клавишу компьютера.

ВОЗМОЖНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НЕИСПРАВНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

Если компьютер работает некорректно, проверьте надежность соединения между проводами компьютера, а так же соединение провода сенсора с компьютером. Если данная процедура не помогла устранить неисправности, удостоверьтесь в правильной установке элементов питания.

При ухудшении качества изображения, мерцании монитора или появлении ошибок, замените или переустановите

элементы питания.

Компьютер работает от двух батарей типа ААА 1,5V (поставляются в комплекте).

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

До начала тренировок проконсультируйтесь с врачом (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет заниматься на тренажере. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т. д.

1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и разогреть мышцы, что снизит риск получения травм во время тренировки. Перед тем как приступить к упражнениям разомнитесь в течение 2-5 минут. Для этого подойдет быстрая ходьба, пробежка, прыжки со скакалкой или бег на месте.

2. Растяжка

После разминки, пока ваши мышцы разогреты, сделайте упражнения на растяжку. Растяжку так же рекомендуется повторить по окончании работы на тренажере. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.

3. Этап расслабления

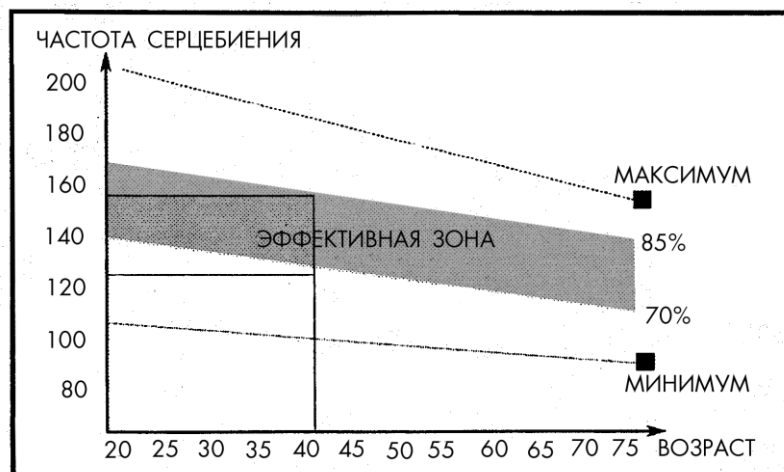
Этот этап необходим после основной тренировки, на этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. Рекомендуется тренироваться регулярно, не менее трех раз в неделю и, по возможности, распределять тренировки равномерно в течение всей недели.



Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень Важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом. Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

Укрепление мышц Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта и укрепить мышцы, необходимо устанавливать высокий порог сопротивления. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.



Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

УХОД. Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Рекомендуется после каждого использования велотренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных веществ. Периодически проверяйте все движущиеся части на предмет износа или повреждений. Если возникла проблема или необходима замена, прекратите использование оборудования и обратитесь в сервисный центр. Если во время тренировки появляется нехарактерный шум, необходима смазка подвижных частей тренажера.



УТИЛИЗАЦИЯ. Изделие подлежит утилизации в соответствии с требованиями законодательства территории реализации. Использованные батарейки являются опасными отходами. Никогда не утилизируйте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами. Если вы решите утилизировать свой тренажер, помните, что батарейку необходимо предварительно вынуть из компьютера и утилизировать ее отдельно, как опасные отходы в соответствии с местным законодательством.