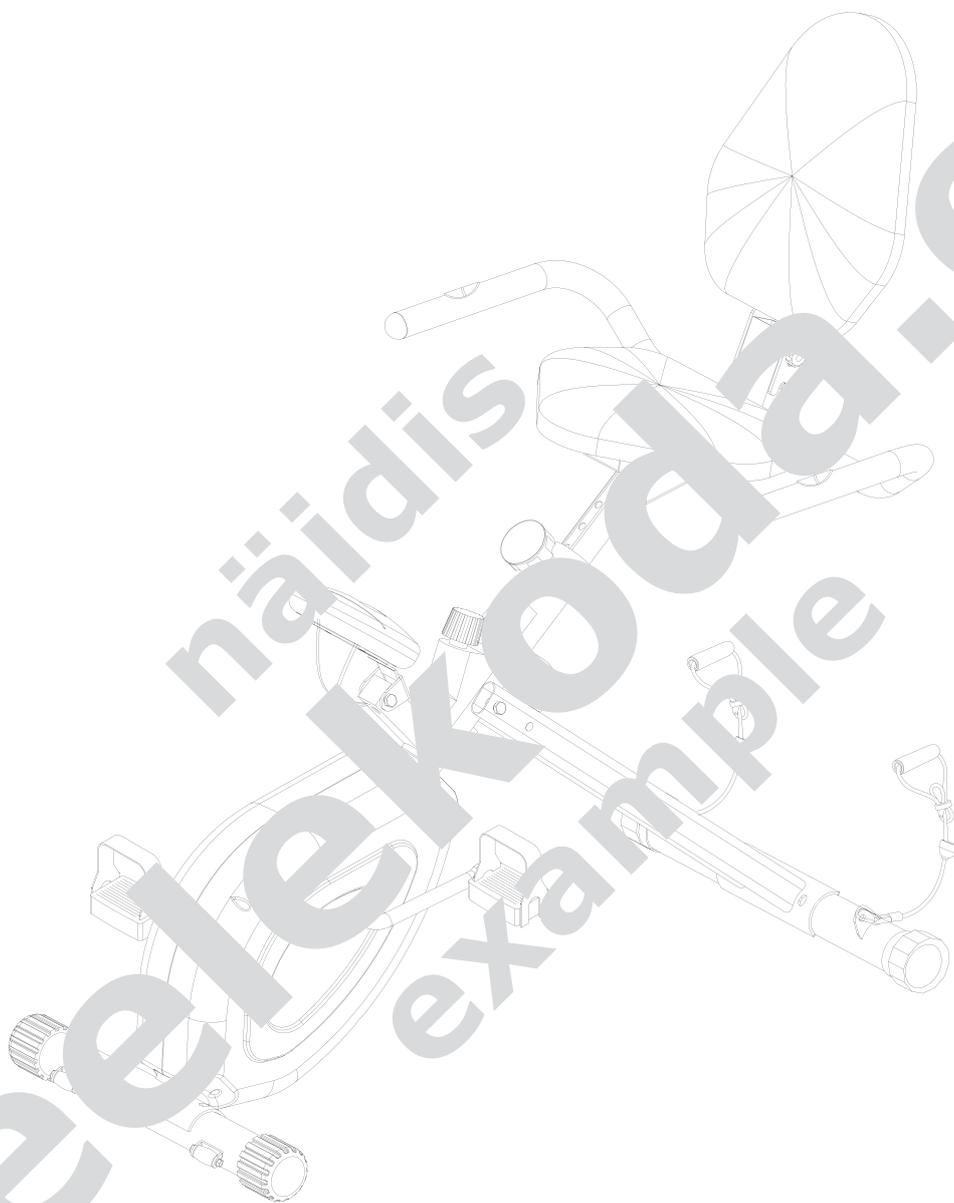


ВЕЛОТРЕНАЖЕР X-RESUMBENT

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

ТРЕНАЖЕР РАССЧИТАН НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮДЬМИ С ВЕСОМ НЕ БОЛЕЕ 100 КГ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Чрезмерные тренировки могут повредить Вашему здоровью. Перед началом тренировок на тренажере проконсультируйтесь с врачом. Если почувствуете слабость или головокружение, немедленно прекратите тренировку. Неправильная сборка и эксплуатация тренажера могут причинить серьезное повреждение или травму. В случае невыполнения требований инструкции по эксплуатации, можете нанести себе серьезную травму. Следите за тем, чтобы во время использования тренажера посторонние люди и домашние животные находились от него на безопасном расстоянии. Перед каждым использованием тренажера проверяйте, чтобы все болты и гайки были надежно затянуты. Соблюдайте все приведенные в данной инструкции правила.

СОДЕРЖАНИЕ

Требования безопасности	2	Инструкция по сборке	9–12
Чертеж комплектующих деталей	3	Использование измерительного прибора	13
Перечень деталей	4–6	Использование велотренажера и уход за ним	14
Перед началом тренировки	7	Хранение	15
Размеры крепежных деталей	8		

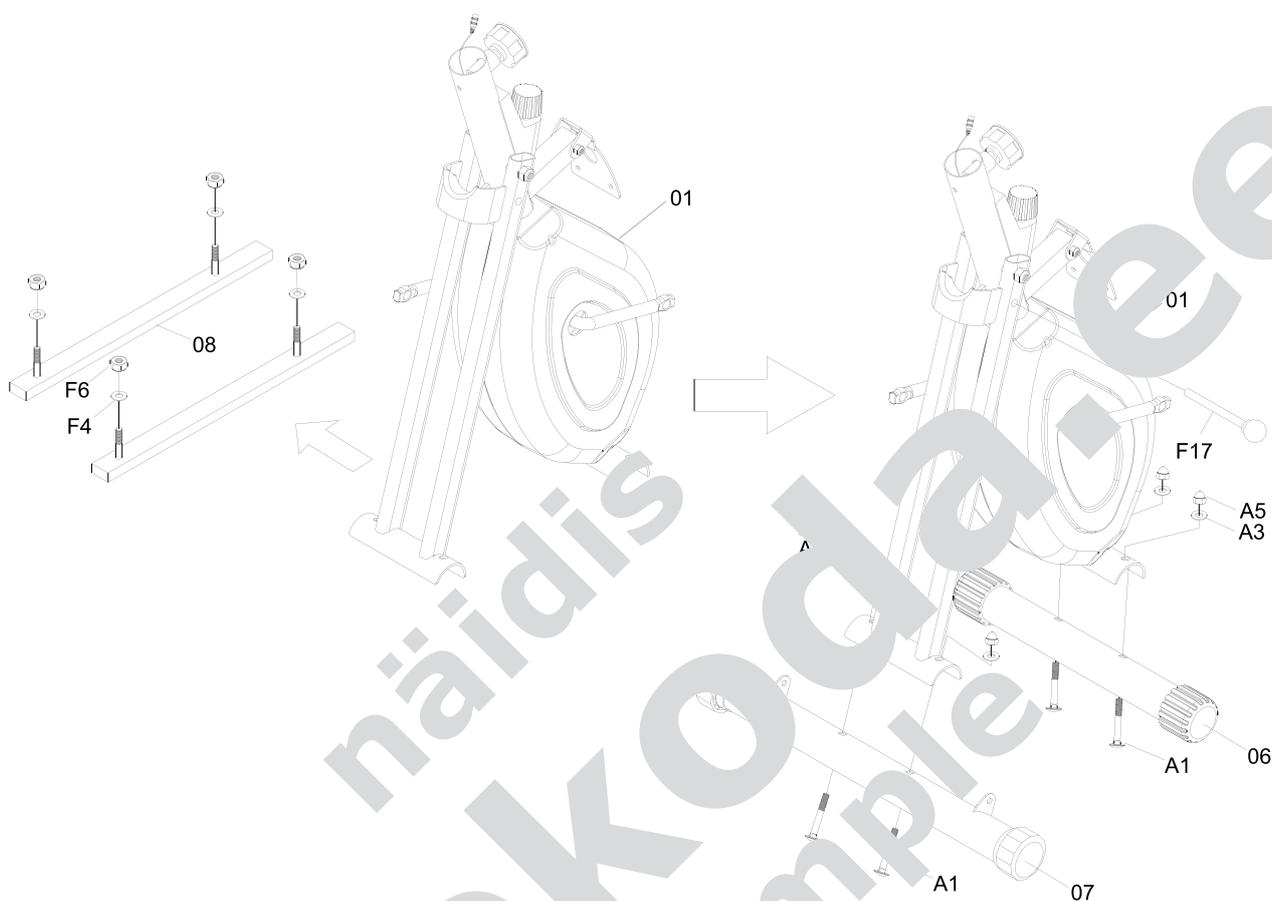
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: перед использованием тренажера ознакомьтесь с нижеследующими требованиями техники безопасности с целью предотвращения серьезных травм.

1. Перед использованием тренажера внимательно прочитайте данную инструкцию по эксплуатации и придерживайтесь ее. Перед использованием тренажера убедитесь, что он собран правильно, и все соединения крепко затянуты.
2. Сборку тренажера желательно производить в паре.
3. Храните изделие в недоступном для детей месте. Не разрешайте детям пользоваться тренажером и играть с ним. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру во время его использования.
4. Тренажер желательно установить на защитный коврик.
5. Установите и используйте тренажер на ровном полу. Не устанавливайте тренажер на незакрепленные ковровые покрытия или неровный пол.
6. Перед использованием тренажера убедитесь, что его детали не изношены и хорошо закреплены.
7. Перед использованием тренажера замените изношенные детали и ослабшие крепления.
8. Убедитесь, что рама сиденья тщательно закреплена при помощи находящейся на раме тренажера регулировочной ручки.
9. Убедитесь, что рама спинки сиденья установлена на цапфы рамы сиденья и тщательно закреплена гайкой.
10. Убедитесь, что в сложенном для хранения положении задняя рама тщательно закреплена при помощи фиксатора.
11. Будьте осторожны при распаковывании и раскладывании рамы, чтобы не прищемить пальцы.
12. Прежде, чем приступить к тренировкам, посоветуйтесь с врачом. Если почувствуете во время тренировки слабость, головокружение или боль, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
13. При составлении личной программы тренировок, придерживайтесь рекомендаций врача.
14. Всегда соблюдайте программу тренировок наиболее соответствующую Вашим физическим возможностям. Во время тренировки не превышайте пределы своих возможностей. Тренируйтесь разумно.
15. Во время тренировки на тренажере не надевайте слишком просторную одежду.
16. Не тренируйтесь босиком или в носках, всегда используйте хорошую спортивную обувь, например, кроссовки для бега, прогулок или общих тренировок. Убедитесь, что они удобные, на нескользящей резиновой подошве и хорошо поддерживают ногу.
17. Будьте осторожны и не теряйте равновесия во время использования, установки и сборки тренажера: потеря равновесия может привести к падению и серьезной травме.
18. Тренажер рассчитан на использование людьми весом не более 100 кг.
19. Тренажером может одновременно пользоваться только один человек.
20. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Он не предназначен для использования в общественных тренажерных залах и спортклубах.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Разложите все детали тренажера на полу перед собой. Соберите весь упаковочный материал и сложите его обратно в ящик. Не выбрасывайте упаковочный материал до тех пор, пока Вы не завершили сборку тренажера. Перед началом сборки внимательно прочитайте описание всех этапов.



ВНИМАНИЕ

Перед сборкой удалите с РАМЫ ТРЕНАЖЕРА (01) и с ЗАДНЕЙ РАМЫ (05) ОПОРНЫЕ РЕЙКИ (08), ШАЙБЫ (F4) и ГАЙКИ (F6). При помощи этих деталей устройство фиксируется в упаковке на время перевозки; не выбрасывайте их до завершения сборки тренажера.

1-й ЭТАП

У ПЕРЕДНЕЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ (06) с РОЛИКАМИ (A8) ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ УСТРОЙСТВА имеется обозначение R. Прикрепите ПЕРЕДНЮЮ ОПОРНУЮ ТРУБУ (06) к РАМЕ ТРЕНАЖЕРА (01) так, чтобы ролики остались снаружи и были направлены на правую сторону. Скрепите КРЕПЕЖНЫМИ БОЛТАМИ (M8 x 1,25 x 60 мм) (A1), ШАЙБАМИ (M8) (A3) и КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (M8 x 1,25) (A5).

2-й ЭТАП

Прикрепите ЗАДНЮЮ ОПОРНУЮ ТРУБУ (07) КРЕПЕЖНЫМИ БОЛТАМИ (M8 x 1,25 x 60 мм) (A1), ШАЙБАМИ (M8) (A3) и КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (M8 x 1,25) (A5) к ЗАДНЕЙ РАМЕ (05).

ВНИМАНИЕ: для установки тренажера по уровню отрегулируйте ЗАГЛУШКУ (A7) ЗАДНЕЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ (07).

3-й ЭТАП

Установите ФИКСАТОР (F17) в отверстие ЗАДНЕЙ РАМЫ (05).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА И УХОД ЗА НИМ

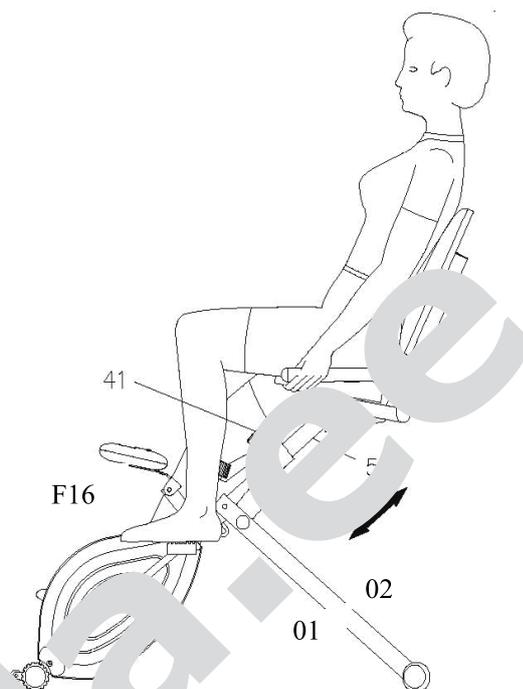
РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Всегда проверяйте, чтобы положение сидья было для Вас удобным.

1. Ослабьте РЕГУЛИРОВОЧНУЮ РУЧКУ (F16) и слегка вытяните ее, а также поднимите или опустите РАМУ СИДЕНЬЯ (02) для установки подходящего положения. После регулировки сиденья тщательно затяните РЕГУЛИРОВОЧНУЮ РУЧКУ (F16).
2. Сядьте на сиденье и поставьте ноги на педали. Вы должны свободно нажимать на педали, выпрямляя при этом ноги в коленях и не двигая бедрами. Если необходимо чрезмерно сгибать колени, то сиденье установлено слишком близко к педалям. Если во время тренировки ноги в коленях не сгибаются, то сиденье установлено слишком далеко от педалей. Посмотрите на рисунок.

ВНИМАНИЕ

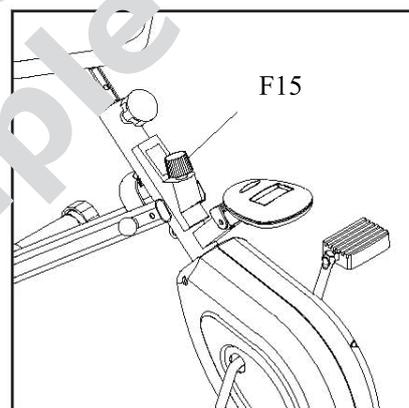
1. Не регулируйте сиденье, сидя на нем.
2. После регулировки сиденья тщательно затяните РЕГУЛИРОВОЧНУЮ РУЧКУ (F16).



РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

Для увеличения нагрузки поверните РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ (F15) по часовой стрелке.

Для уменьшения нагрузки поверните РЕГУЛЯТОР НАГРУЗКИ (F15) против часовой стрелки.



УХОД

Тренажер следует регулярно проверять с целью предотвращения повреждений и износа. Будьте особенно внимательны в следующих случаях.

1. Отрегулируйте тренажер и убедитесь, что магнитная система работает без перебоев. Магнитная система предназначена для длительного использования.
2. Если слышится перебойную работу и безопасное использование отвечает владелец/пользователь тренажера.
3. Убедитесь, что все болты и гайки находятся на своем месте и хорошо затянуты. Замените отсутствующие болты и гайки новыми. Затяните слабые болты и гайки.
4. Немедленно производите замену изношенных или поврежденных деталей новыми. Не пользуйтесь тренажером, пока он не будет отремонтирован.
5. После каждого использования протирайте тренажер впитывающей влагу и грязь тряпкой.