



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ МИНИ ВЕЛОТРЕНАЖЁР

Артикул: В8207А



А. Меры предосторожности

- Перед использованием тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Во избежание травм или повреждения тренажёра, соблюдайте все инструкции по безопасности и рекомендации по эксплуатации устройства. Сохраните инструкцию, используйте её в дальнейшем в качестве справочного материала.
- Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
- Держите руки и ноги подальше от движущихся частей тренажёра. Не надевайте свободную одежду, которая может быть затянута в тренажёр.
- Убедитесь, что все пользователи тренажёра ознакомлены с рекомендациями по эксплуатации изделия и проведению тренировок.
- Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
- Не рекомендуется хранить тренажёр в сыром помещении.
- Не используйте тренажёр на открытом воздухе. Избегайте попадания в устройство пыли и влаги. Устанавливайте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Обеспечьте достаточное свободное пространство вокруг тренажёра для его безопасного использования и перемещения.
- **ОЧЕНЬ ВАЖНО:** Для защиты рабочей поверхности пола от повреждений положите под тренажёр коврик. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную обувь.
- Не надевайте свободную или мешковатую одежду, которая может быть затянута в тренажёр. Перед тренировкой снимите украшения.
- Если во время работы с тренажёром Вы почувствовали слабость, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните. При возникновении подобных симптомов следует обратиться к врачу.
- Максимально допустимый вес пользователя - 100 кг .

Д. Примечания

- Во время тренировки на дисплее консоли попеременно будут отображаться все параметры тренировки – время, дистанция, кол-во шагов и кол-во сожженных калорий. Если Вы хотите остановиться на одном параметре, нажимайте красную кнопку до тех пор, пока на дисплее не появится нужный Вам параметр. После выбора параметра надпись “SCAN” (СКАНИРОВАНИЕ) исчезнет с дисплея.
- Чтобы включить консоль, нажмите красную кнопку или просто начните крутить педали.
- Если тренажёр не используется в течение долгого времени, консоль автоматически отключится.

Е. Установка и замена батареек

Отсоедините консоль от главной рамы, удалив её из соответствующего отверстия в раме (см. рис. ниже). Батарейный отсек расположен с обратной стороны консоли. Установите одну батарейку типа 1.5V AAA или замените старую батарейку на новую. Установите консоль обратно на своё место.



Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Ж. Техническое обслуживание

- Для данного тренажёра требуется минимальное техническое обслуживание.
- Избегайте попадания жидкости на тренажёр.
- Для чистки тренажёра используйте влажную губку. Затем уберите остатки влаги сухой чистой тряпкой.
- Тренажёр не должен находиться в течение долгого времени под прямыми солнечными лучами.

Г. Параметры тренировки



Для включения консоли нажмите красную кнопку. С помощью данной кнопки Вы также можете выбрать один из параметров тренировки (параметры отображаются в правом верхнем углу дисплея).

| | |
|--------------------|---|
| Время | При выборе данного параметра на дисплее отображается продолжительность тренировки. |
| Дистанция | Отображает дистанцию, пройденную за время тренировки. |
| Кол-во шагов | Отображает кол-во шагов (нажатия на педали), которые были сделаны за время тренировки. |
| Общее кол-во шагов | Отображает общее кол-во шагов (нажатия на педали), которые были сделаны за время всех тренировок. Данный показатель не сбрасывается до тех пор, пока Вы не замените батарейки в устройстве. |
| Калории | Отображает общее кол-во калорий, которые Вы сожгли за время тренировки. |

ВАЖНО: Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом или диетологом, который даст Вам рекомендации по режиму питания и необходимым нагрузкам исходя из Вашего здоровья и Вашей физической подготовки.

Б. Составные части



| Спецификация | | |
|--------------|-----------------------|--------|
| № | Наименование | Кол-во |
| 1 | Главная рама | 1 |
| 2 | Передний стабилизатор | 1 |
| 3 | Задний стабилизатор | 1 |
| 4 | Правая педаль | 1 |
| 5 | Левая педаль | 1 |
| 6 | Шестигранный болт М8 | 4 |
| 8 | Консоль | 1 |
| 9 | Опора | 2 |
| 10 | Регулировочная ручка | 1 |
| 11 | Винт | 1 |
| 12 | Кривошип | 1 |

В. Инструкции по сборке

1. Прикрепите передний стабилизатор (2) к главной раме (1) с помощью двух болтов (6).



2. Прикрепите задний стабилизатор (3) к главной раме аналогичным образом.



3. Прикрепите правую и левую педали (4 и 5) к соответствующим кривошипам. Не перепутайте педали – правая педаль промаркирована знаком “R”, левая педаль – знаком “L”. Затягивайте правую педаль по часовой стрелке, левую – против часовой стрелки.

