



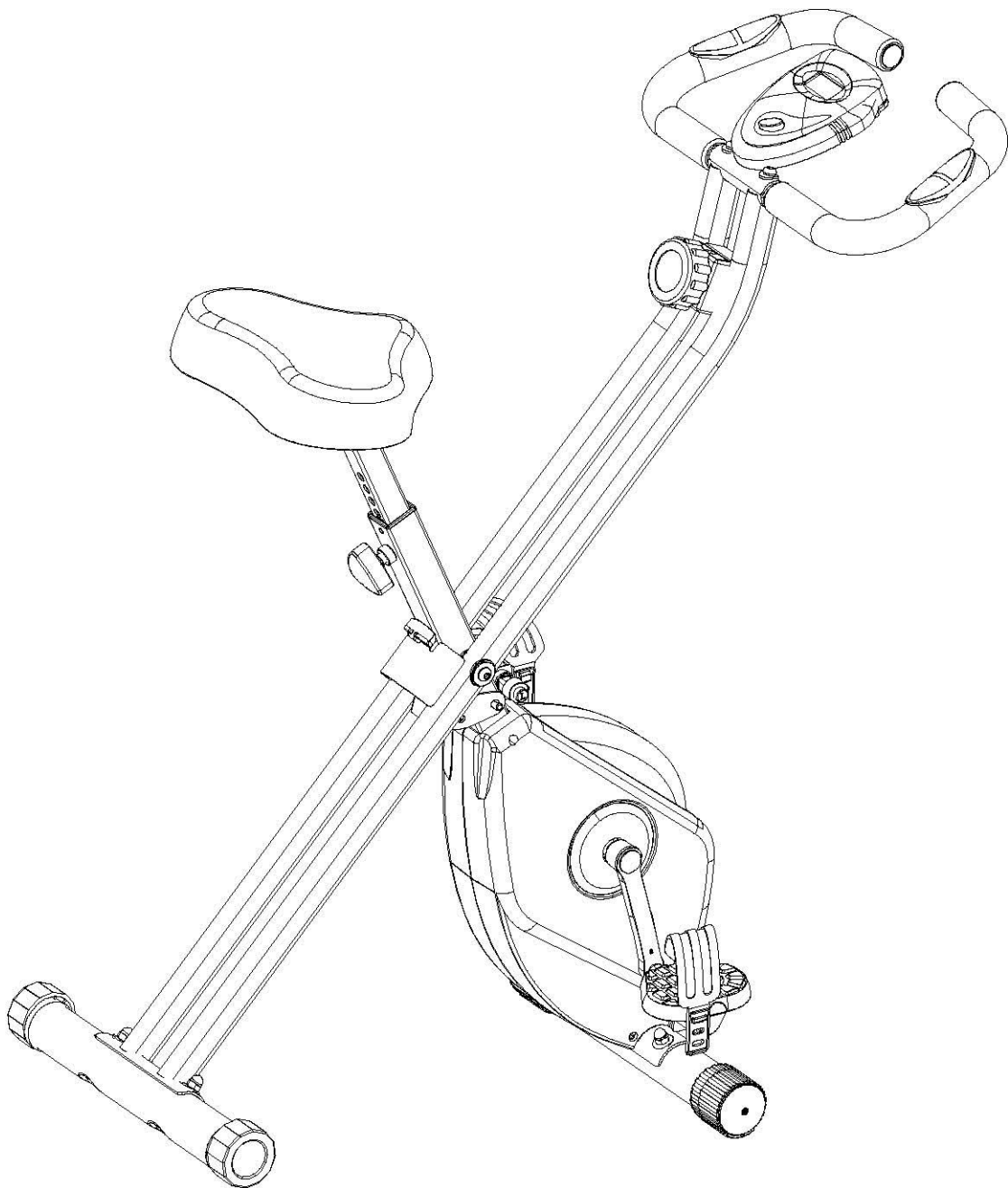
FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: МК-4012

Модель: МАХКАРЕ



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.

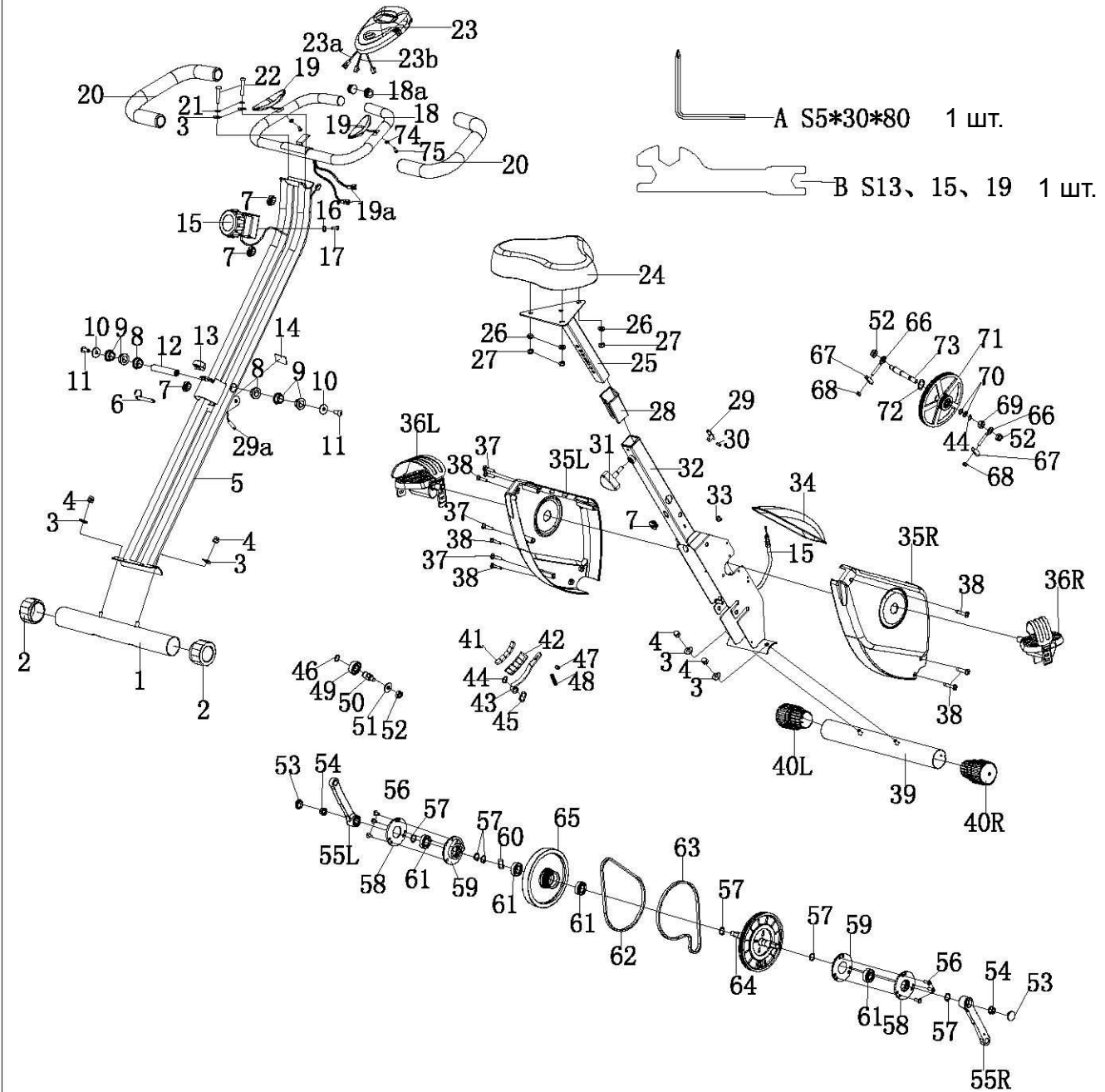
1. Перед каждым использованием проверяйте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
2. Во избежание поломок держите тренажёр подальше от любых источников влаги.
3. Для защиты пола от загрязнений положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.).
4. Перед началом 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.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ПРИ ПОМОЩИ ЗАГЛУШЕК НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ МОЖНО РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Задний стабилизатор	1	34	Верхняя защитная крышка цепи	1
2	Заглушка – для заднего стабилизатора	2	35L	Левая защитная крышка цепи	1
3	Шайба D8	6	35R	Правая защитная крышка цепи	1
4	Гайка M8	4	36L/R	Педаль (левая/правая)	2
5	Рама – длинная секция	1	37	Винт ST4.2*18	4
6	Заглушка	1	38	Винт ST4.2*16	6
7	Заглушка	4	39	Передний стабилизатор	1
8	Втулка вала	2	40L/R	Заглушка – для переднего стабилизатора	1
9	Втулка вала	4	41	Магнит	5
10	Шайба D8*Ф25*2	4	42	Магнитная решетка	1
11	Винт M8*15	2	43	Крепёжная пластина	1
12	Вал	1	44	Стопорное кольцо D10	2
13	Противоударная накладка	1	45	Шайба D10*0.3*Ф12	1
14	Амортизатор	1	46	Стопорное кольцо D15	1
15	Регулятор сопротивления	1	47	Противоскользящая заглушка	1
16	Шайба Ф18*Ф5*1.5	1	48	Пружина	1
17	Винт M5*20	1	49	Ось 6202Z	1
18	Поручень	1	50	Направляющая ось	1
18а	Заглушка	2	51	Шайба D10	1
19	Пульсометра	2	52	Гайка M10*1.0 S17	3
19а	Провод пульсометра	2	53	Заглушка	2
20	Накладка на поручень	2	54	Гайка	2
21	Шайба D8	2	55L/R	Кривошип (левый/правый)	2
22	Винт M8*40	2	56	Винт M6*10	6
23	Консоль	1	57	Стопорное кольцо D17	6
24	Сиденье	1	58	Кольцо подшипника	2
25	Держатель сиденья	1	59	Втулка (D)	2
26	Шайба D8	3	60	Шайба D17	1
27	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	61	Подшипник 6003Z	4
28	Втулка	1	62	Ремень 237PJ3	1
29	Датчик	1	63	Ремень 230PJ3	1
29а	Провод датчика	1	64	Ременный шкив+ось	1
30	Винт M4*10	1	65	Маховик	1
31	Ручка-фиксатор M12	1	66	Болт	2
32	Главная рама – короткая секция	1	67	Подковообразная пластина	2
33	Винт M5*15	1	68	Гайка с нейлоновой вставкой M6	2

69	Гайка M10*1.0 S17 5	1	74	Шайба Ф12*Ф5*1	1
70	Шайба D10*1.0*Ф14	2	75	Винт ST4.2*18	1
71	Шкив	1	A	Шестигранник S5*30*80	1
72	Шайба D10*0.3*Ф14	1	B	Гаечный ключ S13, 15, 19	1
73	Ось	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.

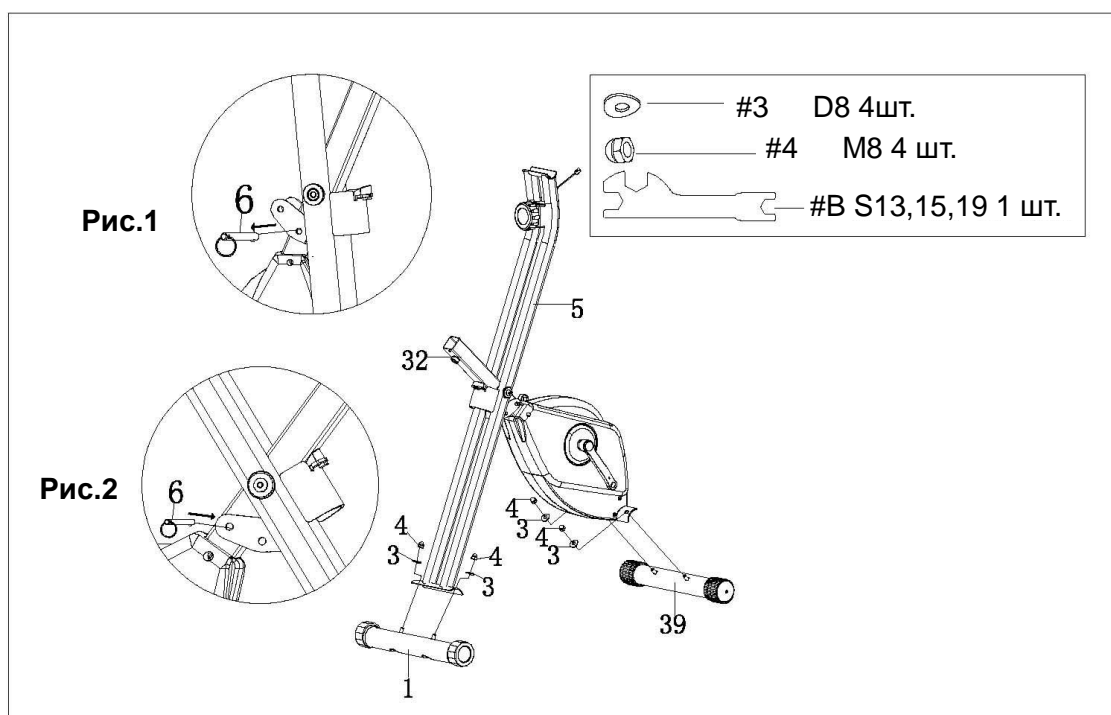
В. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали доступны (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

ШАГ 1:

1) Выньте штифт (6), как показано на рис.1, затем раскройте раму тренажёра и зафиксируйте её в таком положении, установив штифт (6) в соседнее отверстие пластины (см. рис.2). Перед тем, как вставить штифт, убедитесь, что отверстия на деталях совмещены. В противном случае, тренажёр не будет закреплён и может в любой момент сместиться.

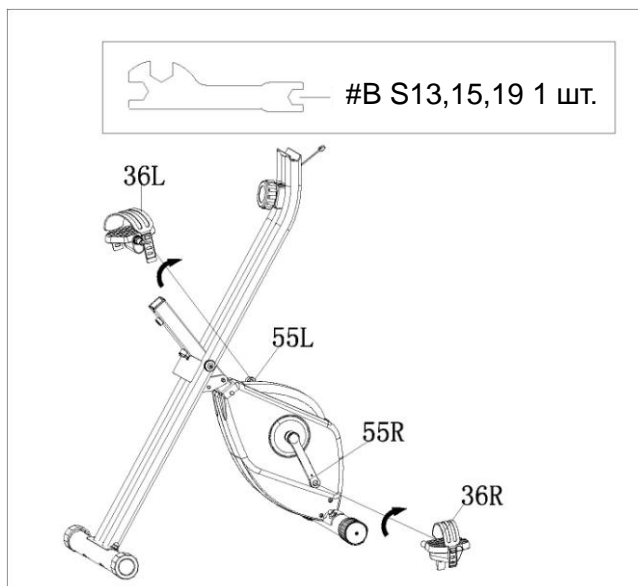
2) Прикрепите к раме (5) и (32) передний (1) и задний (39) стабилизаторы при помощи шайб (3) и гаек (4).



ШАГ 2:

Закрутите педали (36L/R) в кривошипы (55L/R). Затяните детали при помощи гаечного ключа (#B).

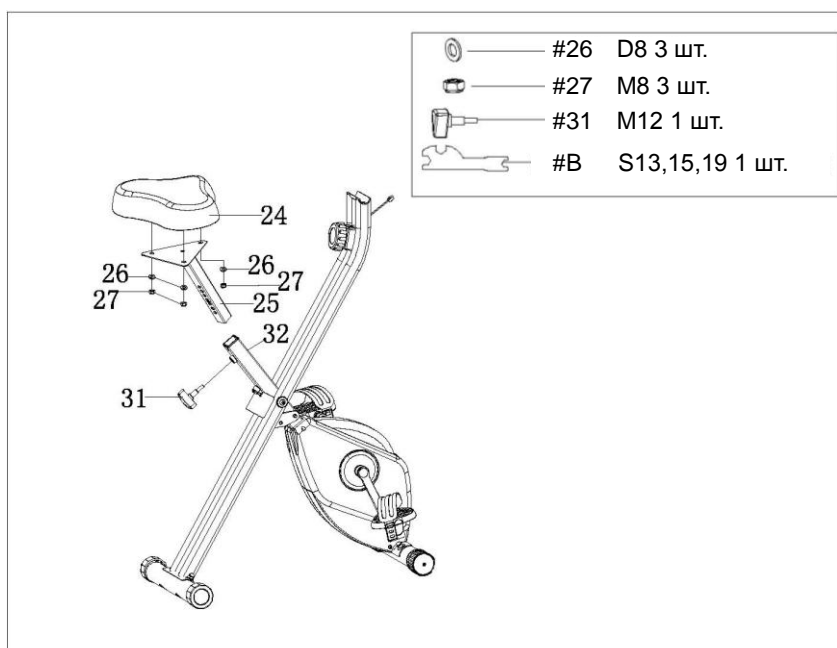
Примечание: Правую педаль (62R) следует закручивать по часовой стрелке, а левую (62L) – против часовой стрелки. Следите за тем, чтобы педали были плотно зафиксированы в кривошипах, ослабление деталей и их смещение во время использования тренажёра может привести к повреждению резьбы.



ШАГ 3:

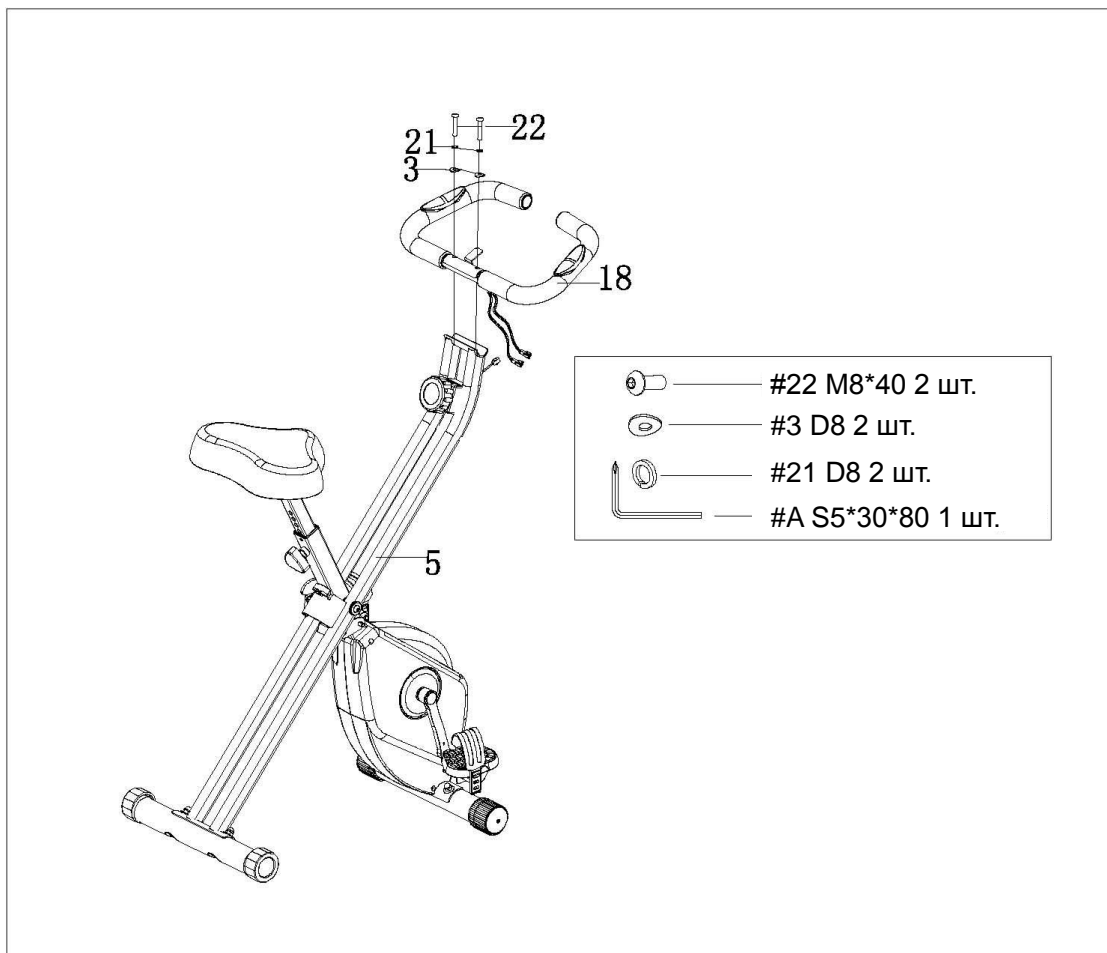
Снимите крепёж с сиденья (24) – три комплекта шайб (26) и гаек (27). Установите сиденье на держатель (25) и закрепите его при помощи ранее снятого крепежа.

Установите держатель (25) в раму (32), отрегулируйте его положение и, совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию при помощи ручки (31).



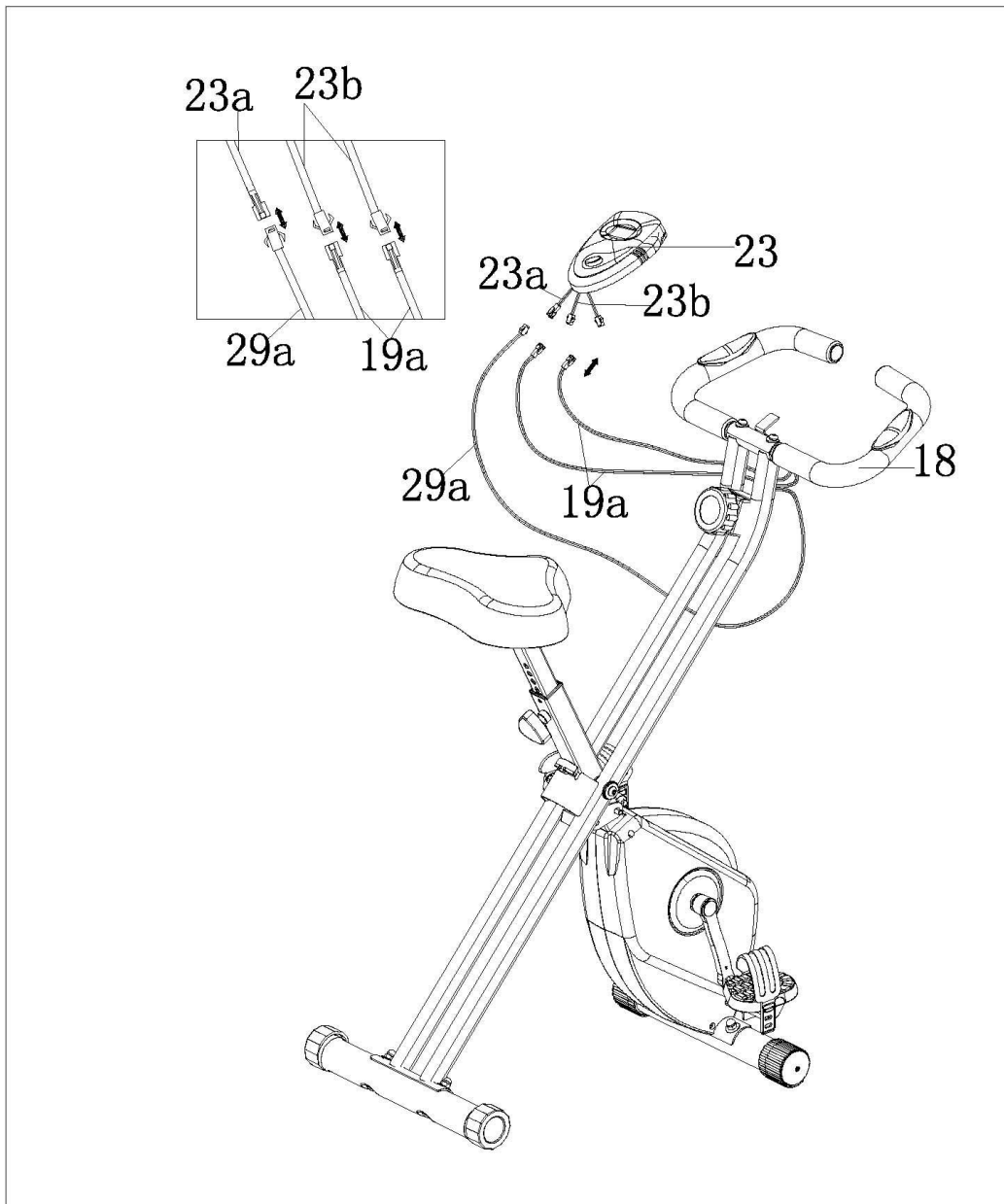
ШАГ 4:

Разместите поручень (18) на раме (5) – см. рисунок. Совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию при помощи винтов (22), пружинных шайб (21) и изогнутых шайб (3).



ШАГ 5:

- 1) Соедините провода консоли (23a) и (23b) с проводами (29a) и (19a).
- 2) Закрепите консоль (23) на поручне (18).

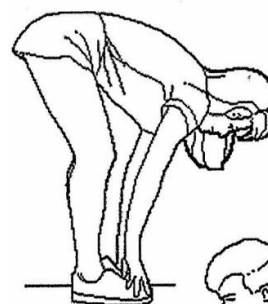


РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

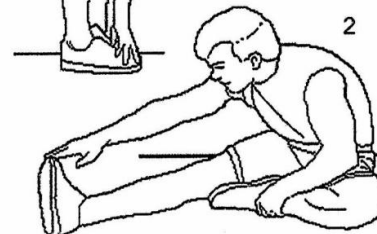
Разогревающая разминка

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.

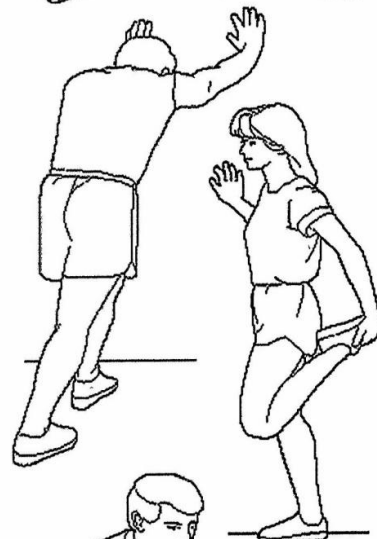
1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).



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).



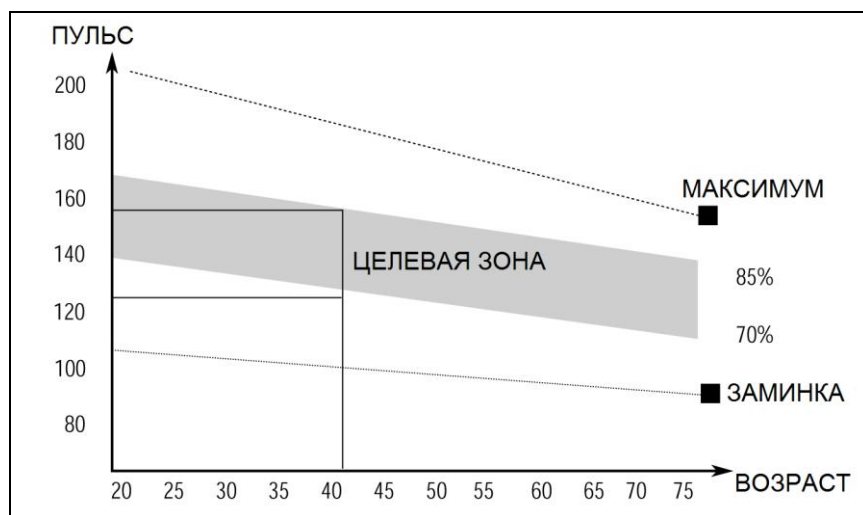
4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).



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

ФУНКЦИИ КНОПКИ MODE (РЕЖИМ):

1. Выбор и переключение на желаемую функцию. В режиме меню все функции отображаются в следующем порядке:
СКАНИРОВАНИЕ → ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ → СКОРОСТЬ → ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ → КАЛОРИИ → ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ → ПУЛЬС
2. При удержании кнопки в течение 3 секунд обнуление значения всех параметров (кроме общей пройденной дистанции)

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

1. Если тренажёр не используется более 4-х минут, он отключится автоматически.
2. Чтобы возобновить работу с тренажёром, нажмите на кнопку MODE (РЕЖИМ) или начните крутить педали.

ФУНКЦИИ/ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

1. **SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):** В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 6 секунды каждый. Параметры отображаются в следующей последовательности:
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ → СКОРОСТЬ → ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ → КАЛОРИИ → ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ → ПУЛЬС
2. **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (TIME):** Общая продолжительность тренировки.
3. **СКОРОСТЬ (SPEED):** Текущая скорость вращения педалей.
4. **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** Расстояние, пройденное во время тренировки.
5. **КАЛОРИИ (CALORIE):** Количество калорий, сожженных во время тренировки.
6. **ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODO):** Общее расстояние, пройденное за время всех тренировок. При смене батареек данное значение обнуляется.
7. **ПУЛЬС:** Частота сердечных сокращений (уд/мин).

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ПАРАМЕТРЫ	АВТОМАТИЧЕСКОЕ СКАНИРОВАНИЕ	Каждые 6 секунд
	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	0:00~99:59 (мин:сек)
	ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ	Максимальное значение – 999.9 миль/ч
	ДИСТАНЦИЯ	0.0~999.9 миль
	ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ	0.0~999.9 миль
	КАЛОРИИ	0~9999 Ккал
	ЧАСТОТА ПУЛЬСА	40~240 уд./мин (кол-во ударов в минуту)
ТИП ИСПОЛЬЗУЕМЫХ БАТАРЕЕК	AAA (2 шт.) (входят в комплект)	
ТЕМПЕРАТУРА ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ	-10°C~+60°C (14°F~168°F)	