



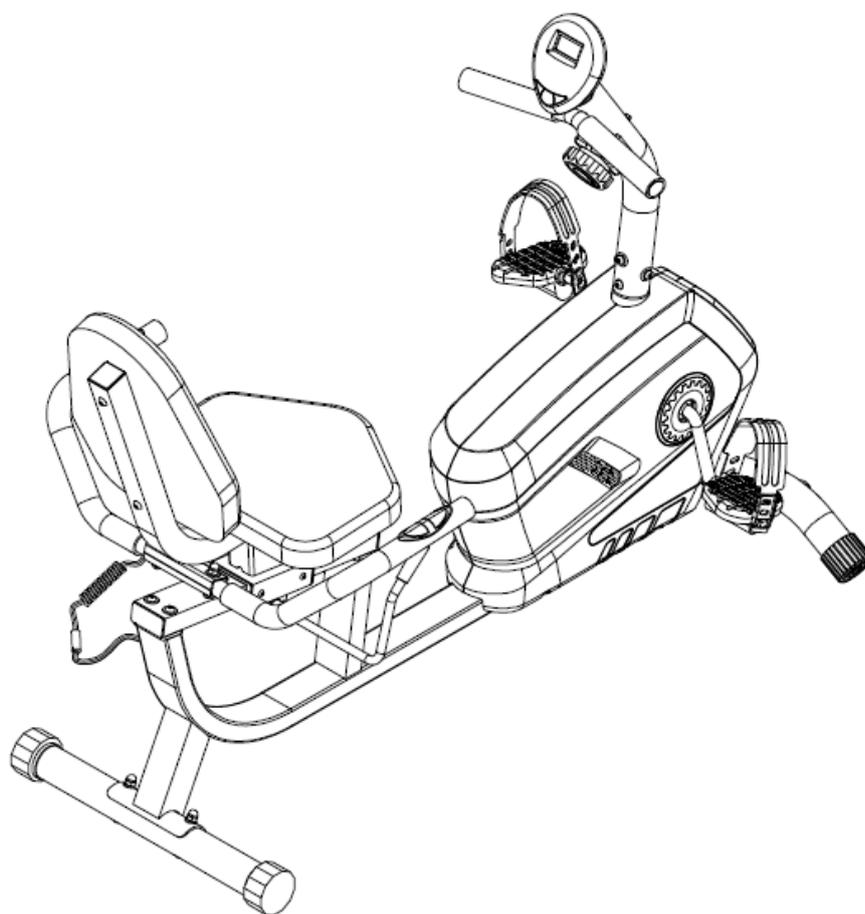
FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: YA-370

Модель: LEXRA



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.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Передняя стойка	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Держатель спинки/сиденья	1
5	Поручень	1
6	Регулируемая труба	1
7	Магнитная решётка	1
8	Промежуточная пластина	1
9	Задний стабилизатор	1
10	Болт с шестигранной головкой М6*70	1
11	Шестигранная гайка М6	2
12	Болт с шестигранной головкой М6*70	1
13	Пластиковая гайка М8 S13	1
14	Шестигранная низкая гайка М10*1*Н5	2
15	Коническая низкая гайка М10*1*Н4	2
16	Пластиковая гайка М8 S13	4
17	Винт ST4.2*20	8
18	Винт ST4.2*20	4
19	Болт с квадратным подголовком М8*60, 8, 20	2
20	Болт М8*60, резьба 20, S5	2
21	Болт М8*20, полная резьба, S5	4
22	Болт М8*45, 20, S5	4
23	Плоская шайба 16*8.5*1.5	12
24	Пружинная шайба D8	4
25	Болт с квадратным подголовком М8*60, 8, 20	2
26	Изогнутая шайба 16*8.5*1.5	6
27	Колпачковая гайка М8	4
28	Болт М8*16, S5,	4
29	Болт М8*50,20, S5	2
30	Винт М5*8	4
31	Винт М8*38, 15-S5	2
32	Винт М5*15	2
33	Винт М6*15 S5	2
34	Стопорная шайба D12 – для валов	1
35	Болт М5*45, полная резьба	1
36	Изогнутая шайба 20*6*1	1
37	Болт М5*10, полная резьба	4
38	Чашка подшипника	1 компл.
39	Кривошип 140*220,1/2	1
40	Распорная втулка 16*10.2*17	1
41	Пружина 18*48	1

42	Магнит 40*25*10	9
43	Магнит 15*6	1
44	Инерционное колесо 10*125*M10*1*17	1
45	Маховик 200*72.5/3кг	1
46	Подшипник 6000z	2
47	Пружина 18*48	1
48	Болт 9.8*4*M8*15 аналогично модели BU3501	1
49	Регулировочная рукоятка 12*380	1
50	Распределительный вал 12*105	1
51	Эксцентрическое колесо 20*38	1
52	Втулка 23*12.2*11	2
53	Стопорная шайба 30*2	2
54	Распорная втулка 16*10.2*10	1
55	Шкив 240/J6 с шестигранным отверстием	1
56	Накладка на задний поручень 23*33*450	2
57	Накладка на передний поручень 23*33*160	2
58	Заглушка □50 – для заднего стабилизатора	2
59	Заглушка □50 – для переднего стабилизатора	2
60	Левая и правая педали	1
61	Заглушка Ø25	4
62	Ремень 370PJ6	1
63	Сиденье 360*280*40	1
64	Спинка 380*290*40	1
65	Переходная втулка (наружная труба 80*40*1.5, внутренняя труба 30*60)	2
66	Заглушка 60*30	2
67	Заглушка 38*38	2
68	Резьбовая заглушка с 12 отверстиями	2
69	Защитный кожух	1
70	Декоративная крышка	2
71	Натяжной ролик 43.5*25 с подшипником 6000	1
72	Провод системы натяжения 280мм, с винтом M5*40 и шайбой D5	1
73	Провод системы натяжения 760мм	1
74	Направляющее колесо 41*8.5*20	2
75	Ограничитель 40*38*32	1
76	Шайба 40*20*3	1
77	Консоль	1
78	Провод 600мм	1
79	Игольчатый датчик 500мм	1
80	Пульсометр 700мм	2
81	Провод пульсометра 600мм	2
82	Провод пульсометра 1600мм	2
83	Накладка на регулировочную рукоятку 24*77	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).

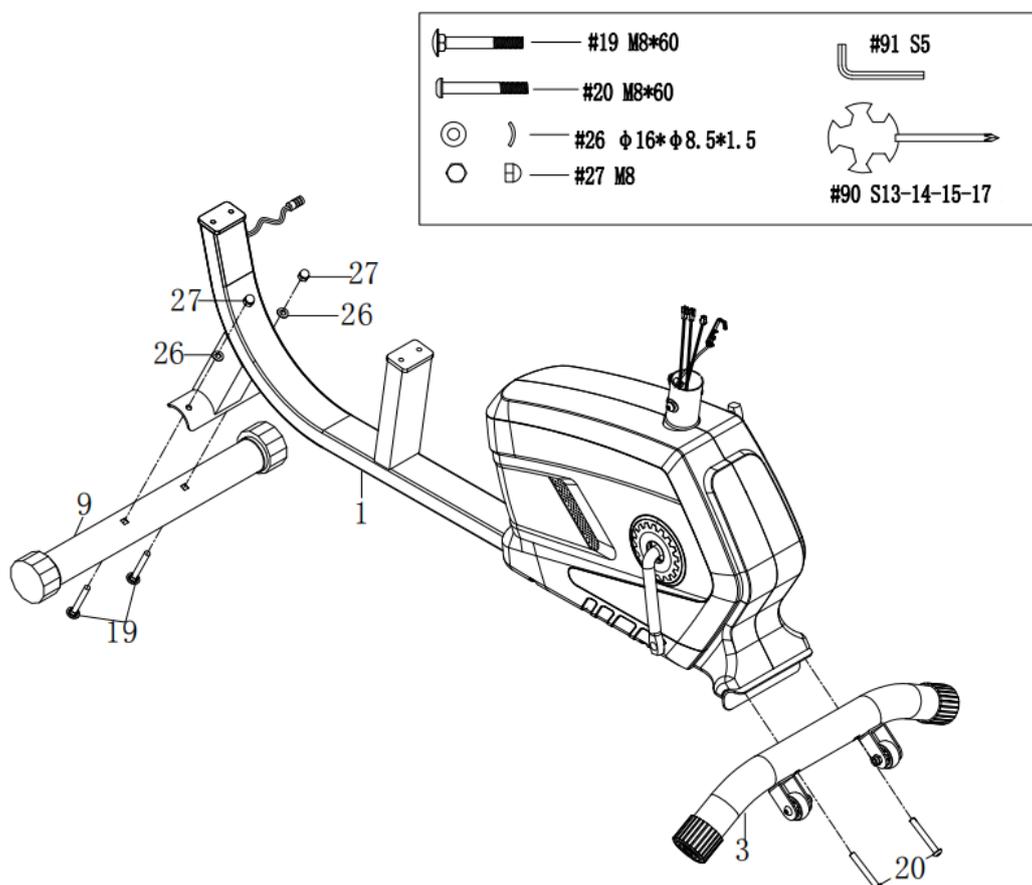
2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

ШАГ 1:

Прикрепите передний стабилизатор (3) к главной раме (1) при помощи двух болтов М8*60 (20).

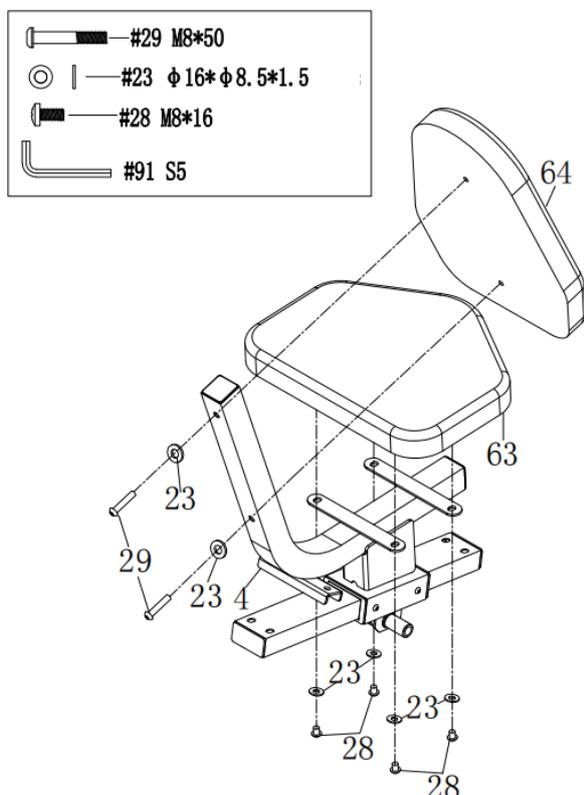
Затем прикрепите задний стабилизатор (9), используя два комплекта крепежей – болты М8*60 (19), шайбы (26) и гайки (27).

Примечание: Надёжно затяните все крепежи.



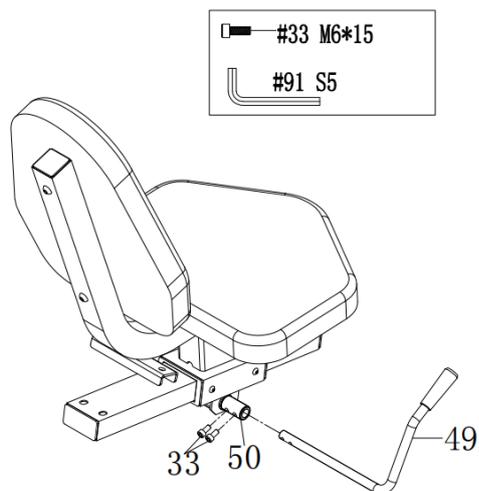
ШАГ 2:

1. Закрепите спинку (64) на держателе (04) при помощи двух комплектов крепежей – болтов М8*50 (29) и шайб (23).
2. Затем при помощи четырёх болтов М8*16 (28) и четырёх шайб (23) закрепите на держателе (04) сиденье. См. рисунок.



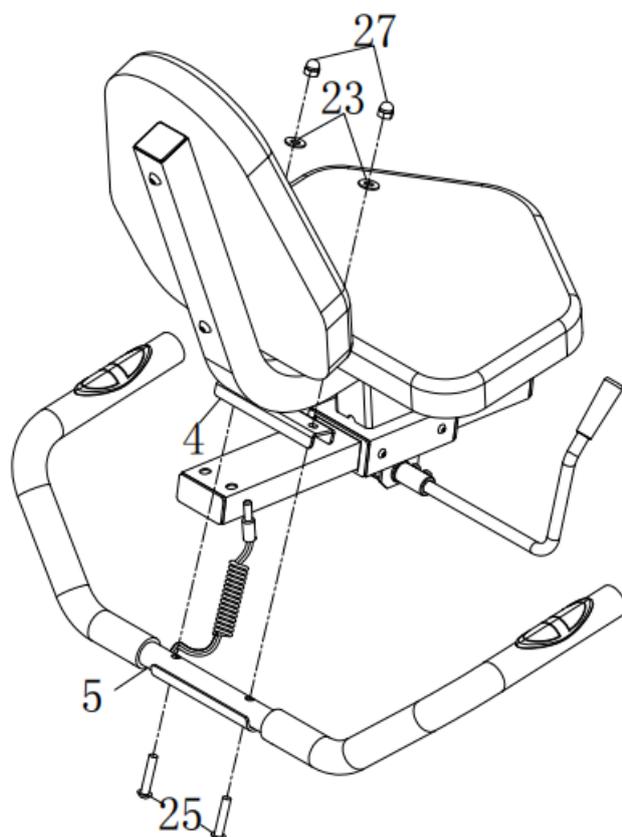
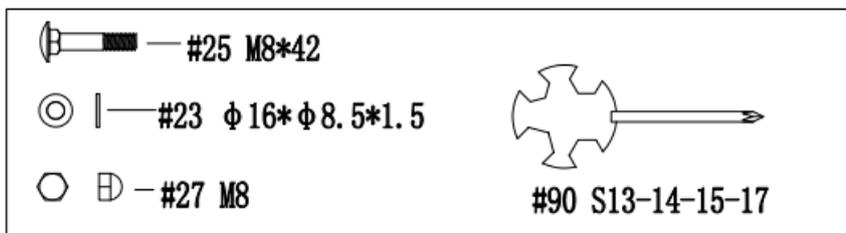
ШАГ 3:

- Установите рукоятку тормоза (49) в вал (50), совместите отверстия на деталях и зафиксируйте конструкцию при помощи двух винтов (33).



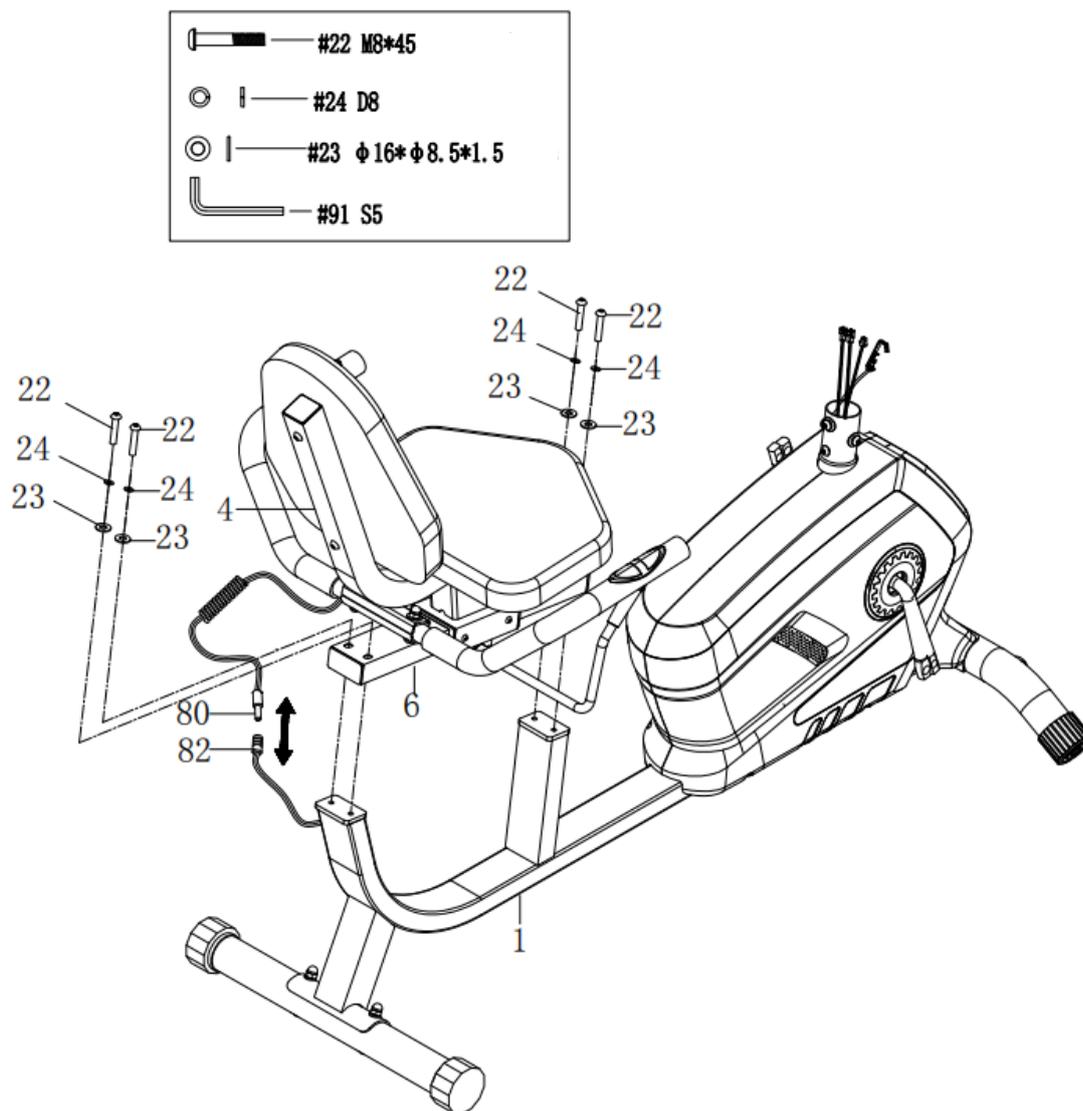
ШАГ 4:

Подсоедините поручень (5) к крепёжной пластине держателя (4), как показано на рисунке, зафиксируйте деталь при помощи двух комплектов крепежей – болтов M8*60 (25), шайб (23) и гаек (27). Затяните крепёж.



ШАГ 5:

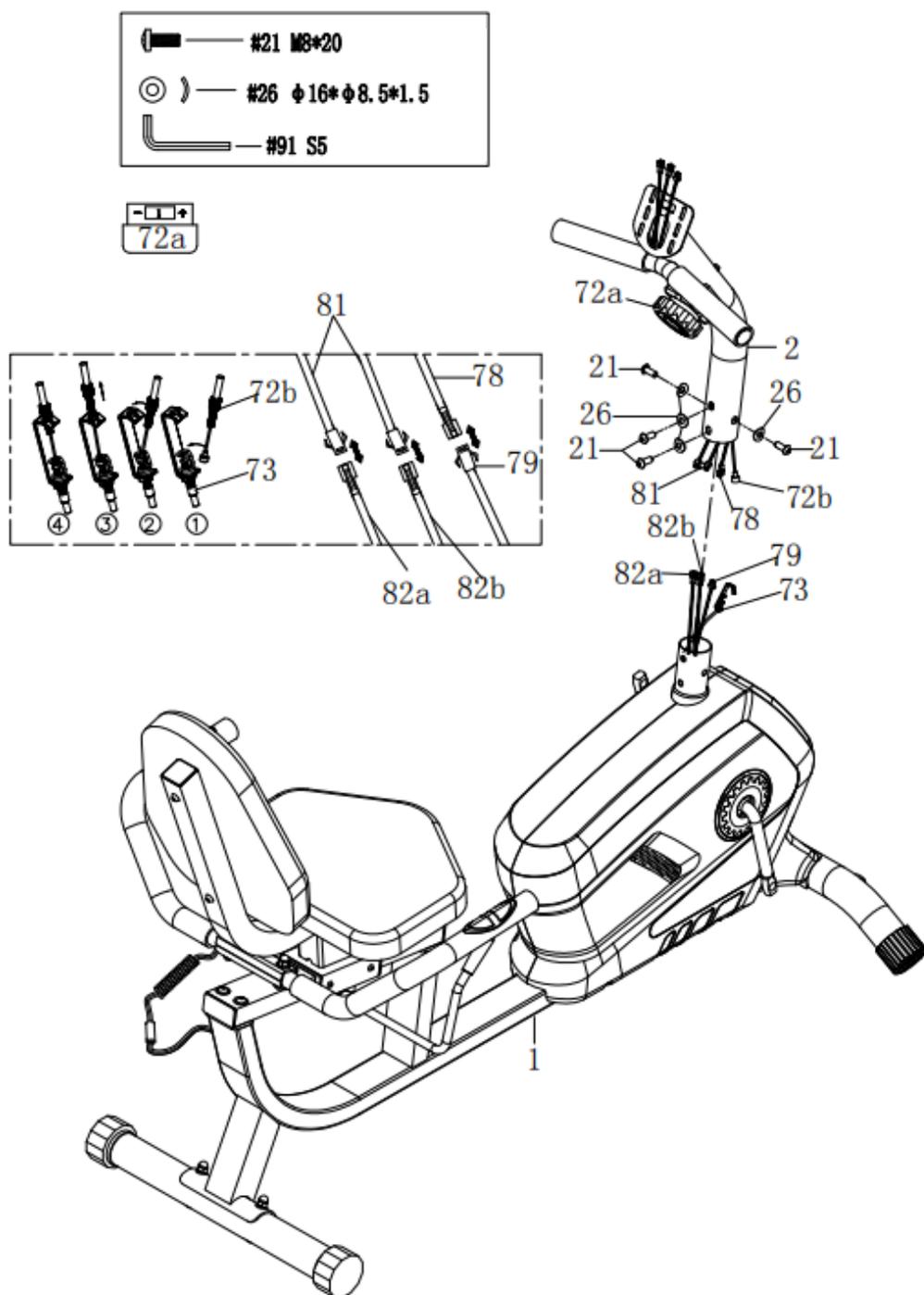
1. Вставьте регулирующую трубу (6) в держатель (4).
2. Полученную конструкцию с сиденьем закрепите на раме, используя следующий крепёж: болты M8*45 (22), пружинные шайбы (24) и плоские шайбы (23) – по два комплекта спереди и сзади конструкции. Затяните крепёж.
3. Соедините провода (80) и (82), как показано на рисунке.



ШАГ 6:

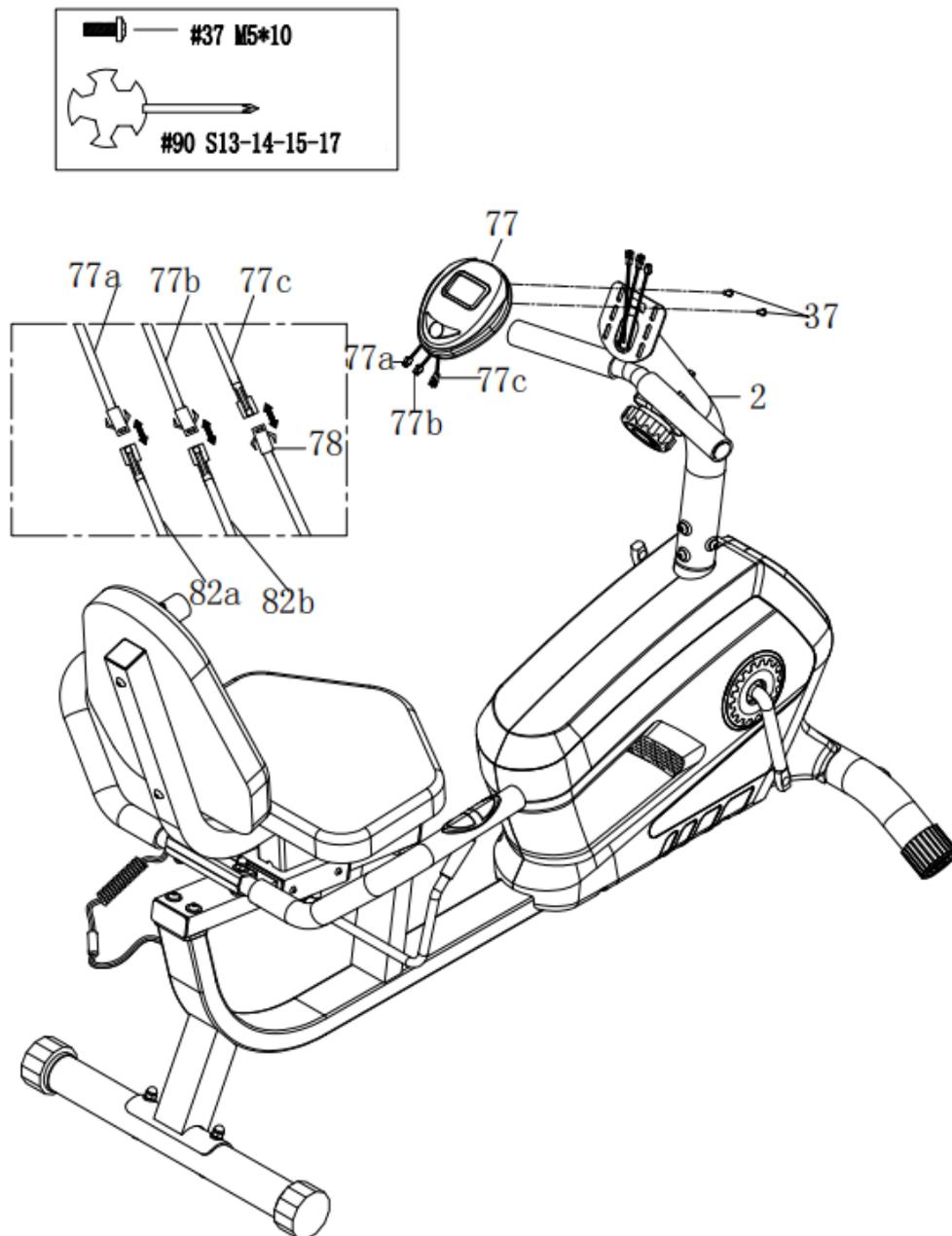
1. Выполните соединение проводов, как показано на рисунке: (72b) и (73), (78) и (79), (81) и (82a)(82b).

2. После того, как все провода будут подключены, закрепите стойку (2) на раме (1), используя четыре комплекта крепежей - болтов M8*20 (21) и шайб (26). Будьте внимательны, все провода должны быть спрятаны в конструкцию, не зажмите их.



ШАГ 7:

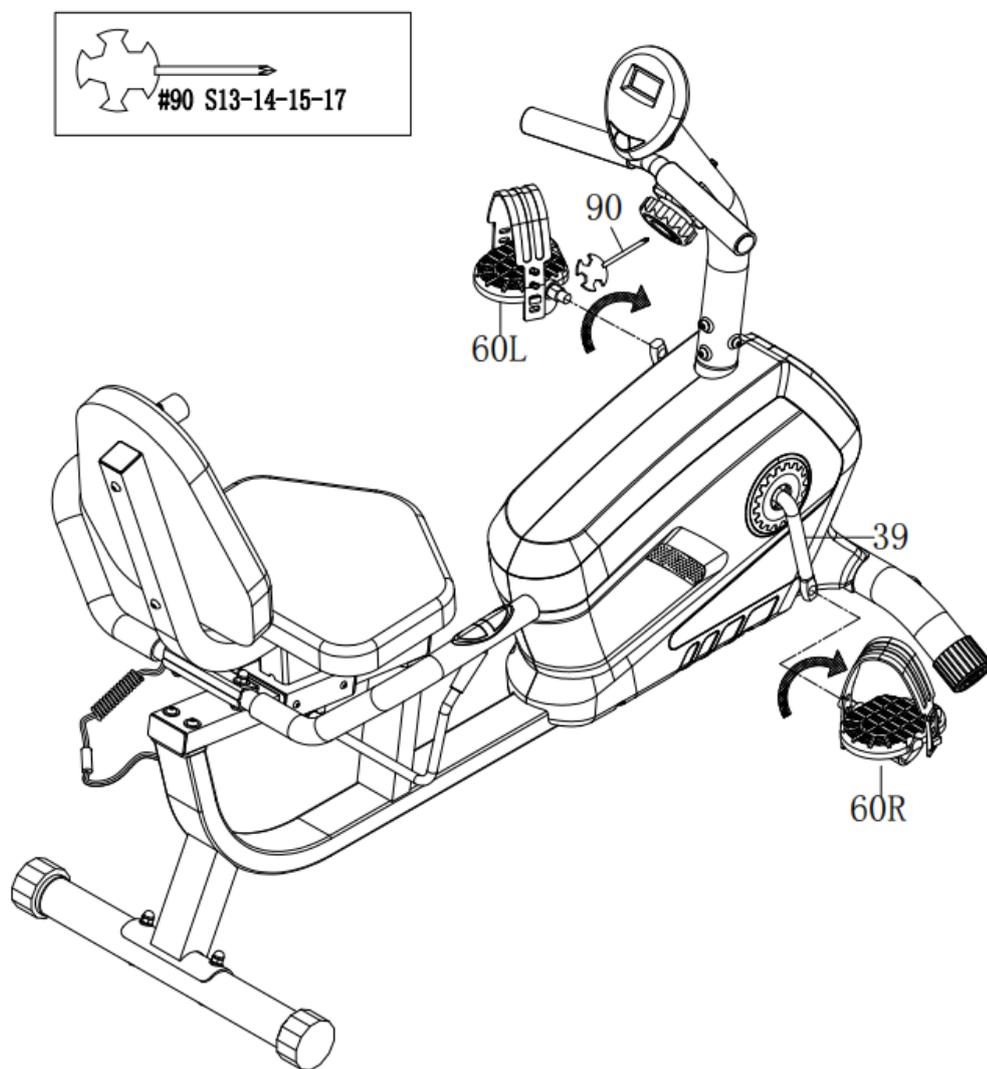
1. Выполните соединение проводов (77a), (77b) и (77c) с проводами (82a), (82b) и (78) – см. рисунок.
2. При помощи двух болтов (37) закрепите на стойке (2) консоль (77).



ШАГ 8:

Закрутите педали (60L/R) в кривошипы (39). Важно соблюдать положение деталей: педали должны быть установлены с правильной стороны.

Примечание: Правую педаль (60R) следует закручивать по часовой стрелке, а левую (60L) – 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.



Инструкции по использованию

Изделие предусмотрено для пользователей разного роста. Чтобы отрегулировать положение сиденья под свой рост, воспользуйтесь рукояткой (39). Возьмитесь за рукоятку (49) и потяните её на себя – теперь вы можете переместить сиденье вперёд или назад (см. рисунок 1). Опустите рукоятку (39), чтобы зафиксировать конструкцию в новом положении (см. рисунок 2). Убедитесь, что сиденье неподвижно и только после этого можно приступать к тренировкам.

Рис. 1

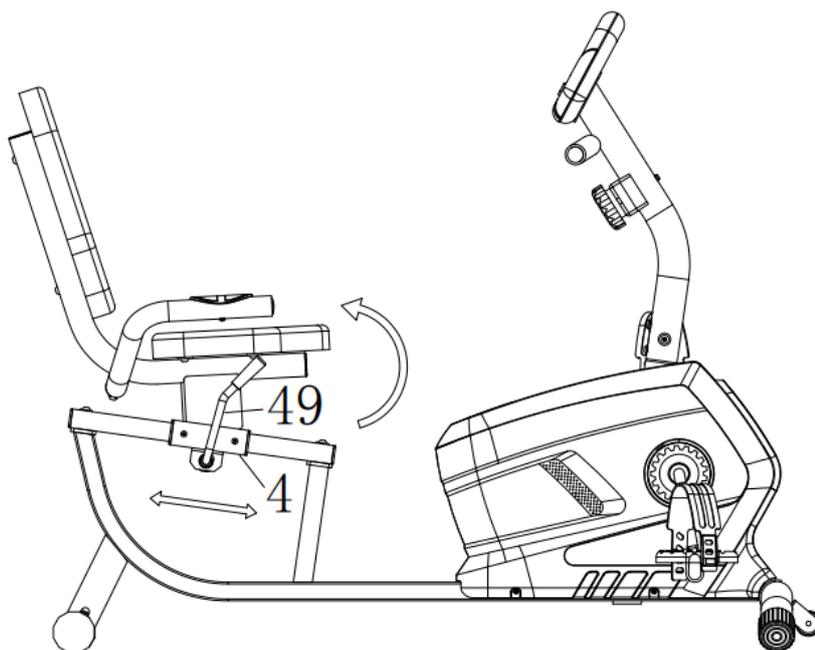
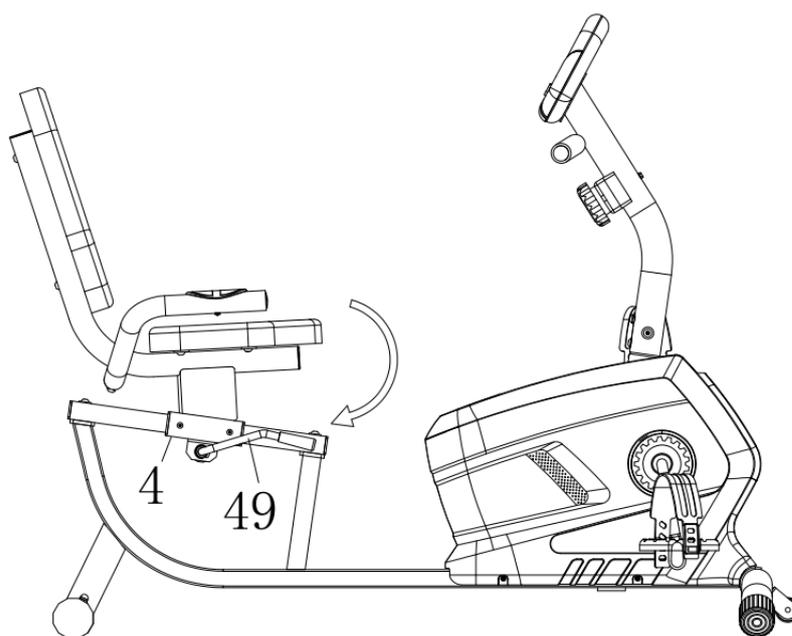
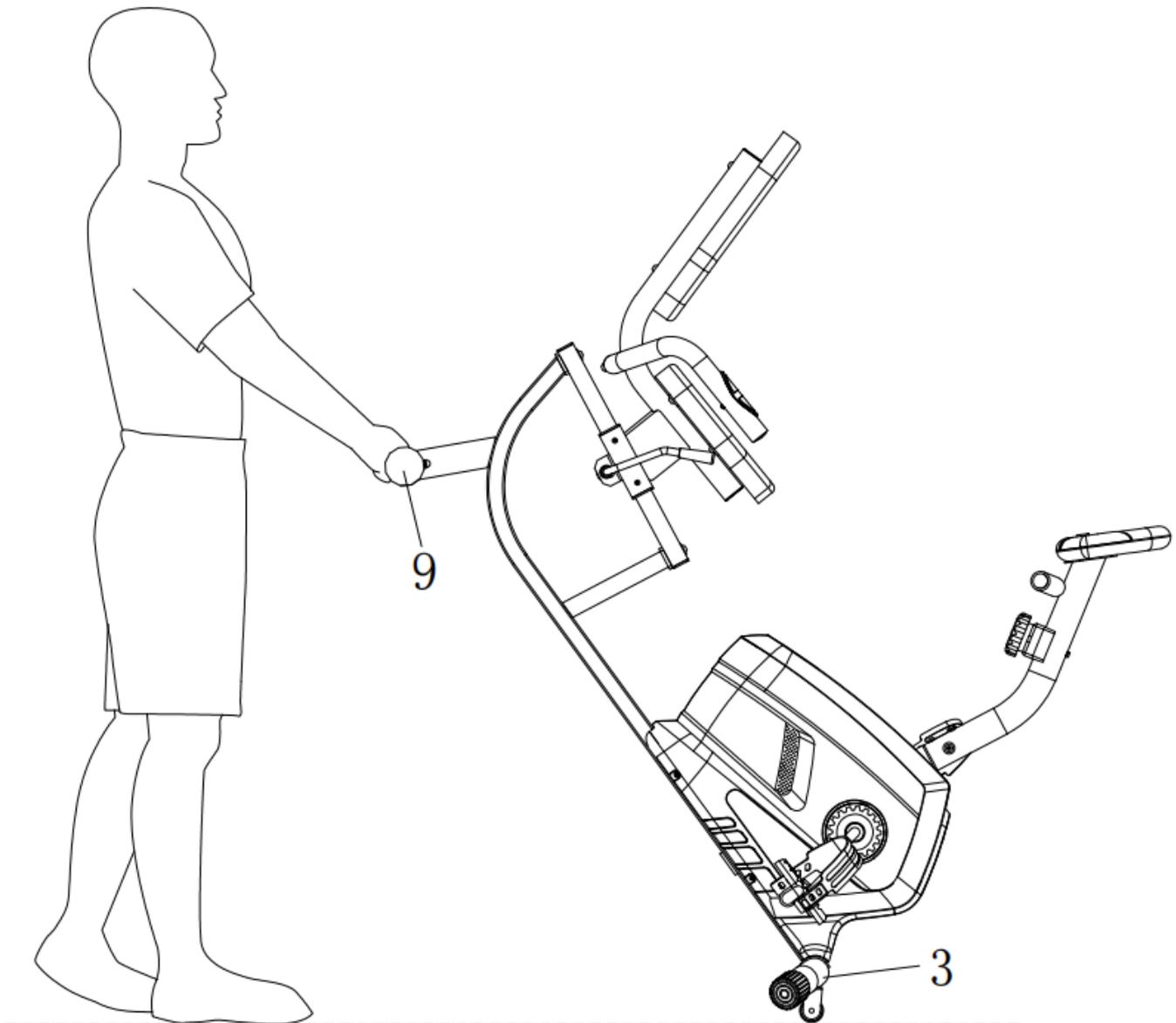


Рис. 2



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

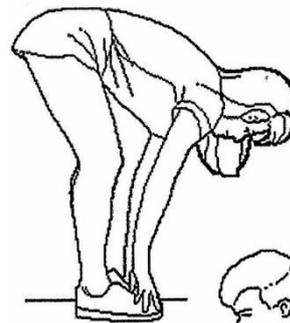


РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

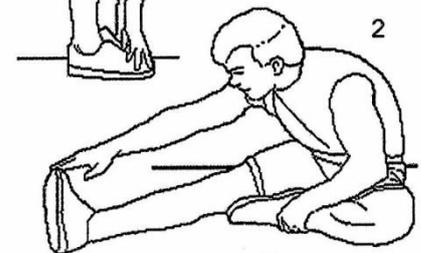
Разогревающая разминка

Перед тем, как приступить к выполнению упражнений на тренажёре, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. Затем выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Каждое упражнение рекомендуется выполнять в течение 30 секунд; не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, прекратите занятия. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

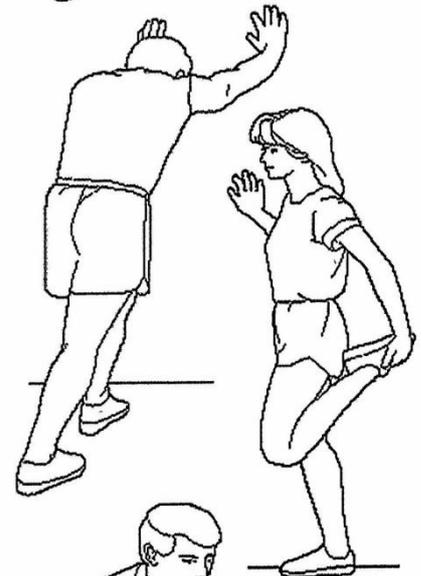
1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).



2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую 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).

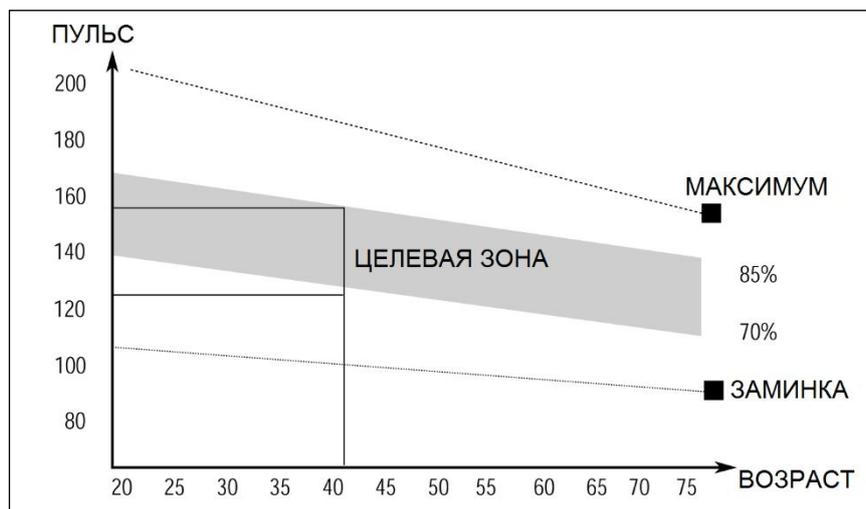


5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, согните ноги в коленях и подтяните ступни ближе к паху. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).



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-----	0.0~9999 ККАЛ
ОДОМЕТР/ODOMETER (при наличии) -----	0.0~9999 КМ
ПУЛЬС/PULSE (при наличии)-----	40~240 УД/МИН

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.

7. ПУЛЬС (при наличии): Частота сердечных сокращений (уд/мин). Для отображения данного параметра возьмитесь за датчики, расположенные на поручнях тренажёра, и удерживайте их в течение 30 секунд. Система считает ваш пульс, и результаты отразятся на дисплее консоли.

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 поочередно, 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» (входят в комплект). Заменять следует сразу обе батарейки, не допускайте одновременное использование старых и новых батареек.