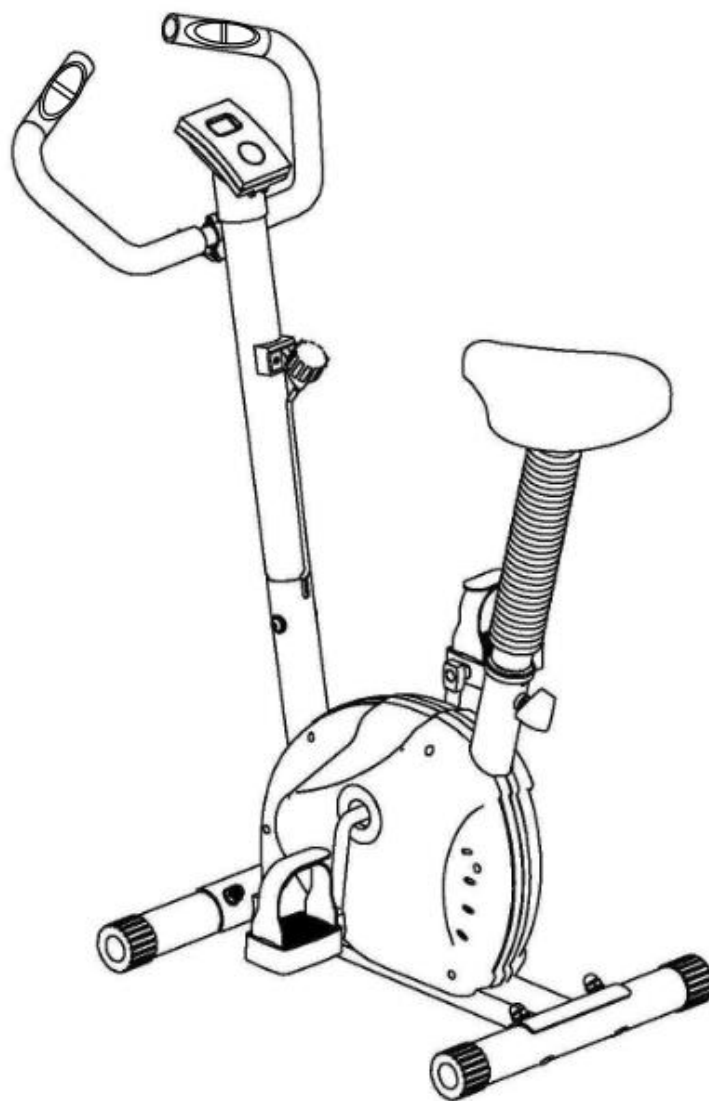




Велотренажер

Actuel B-160

Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	1 - 3
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	4 - 5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	6 - 8
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	9 - 10
ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА	11

Уважаемый Покупатель, внимательно прочитайте эту инструкцию перед использованием тренажера.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажера

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.
2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете хотя бы один из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру малолетних детей и животных.
5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
7. Ваше здоровье может ухудшиться от неправильных или чрезмерных тренировок.



Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий на тренажере.

Он может определить максимальные значения, на которые

Вы можете ориентироваться при своих тренировках. Этот тренажер не предназначен для лечебных целей.

8. Допускается эксплуатация тренажера только в исправном состоянии.

Используйте только оригинальные запчасти для ремонта.

9. Тренажер предназначен для индивидуальной тренировки одного человека. Занятия двух и более человек на тренажере не допускаются.

10. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движения.

Избегайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.

11. Если у вас есть чувство слабости, болезни или другие недомогания, пожалуйста, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.

12. Люди с ограниченными физическими возможностями, а также дети, должны использовать тренажер только в присутствии взрослого человека, который может оказать помощь и дать совет.

13. Ваш тренажер оснащен системой регулировки нагрузки, которая может регулировать сопротивление при занятиях на тренажере. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35 С, относительная влажность от 5 до 80%).

14. Максимальный вес пользователя 100 кг.



Гарантийный срок – 24 месяца

Официальный срок службы этого тренажера– 9 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

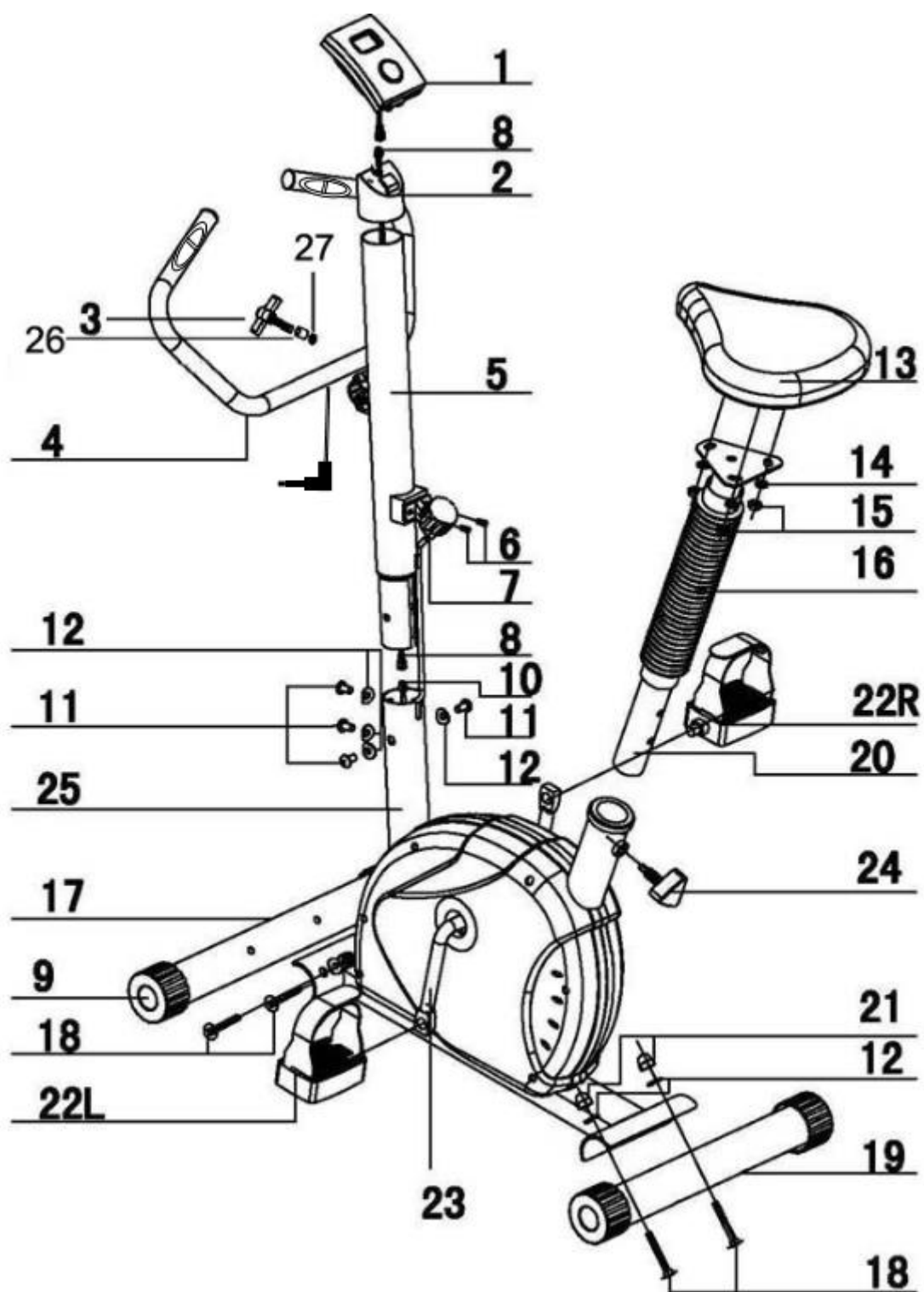
Производитель: *Deqing Sister Sports CO., LTD*

Адрес производства: No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

Импортер в Республике Беларусь: ООО Беленус, г. Минск ул. Алибегова 13/1-54, Тел. (017) 2519447, e-mail: 2b2b@bk.ru



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:





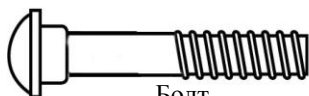
Гайка
(М8)



Закрытая
гайка



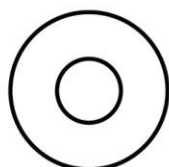
Шуруп
(М5х12mm)



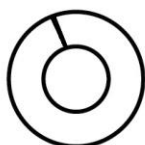
Болт
(М8х60mm)



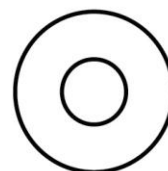
Болт
(М8х16mm)



Шайба
(Ø20хØ 8.2х1.5t)



Пружинная
шайба
М8

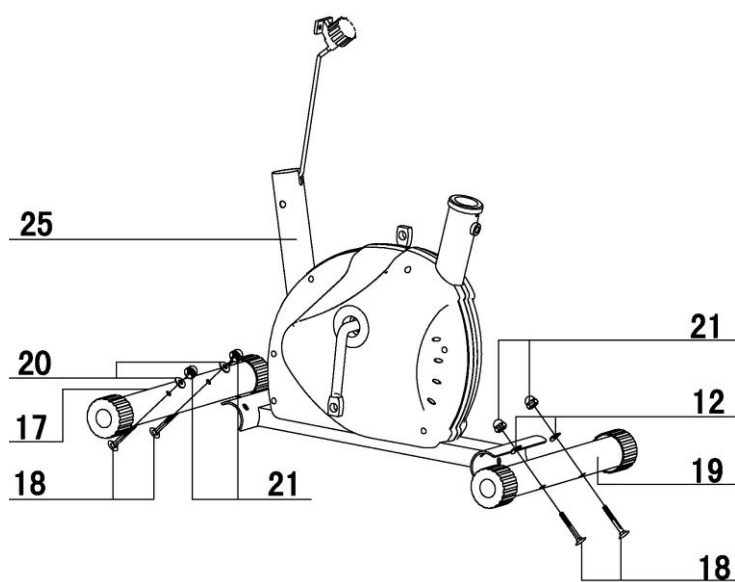


Шайба
(Ø20хØ8.2х1.5t)

Спецификация

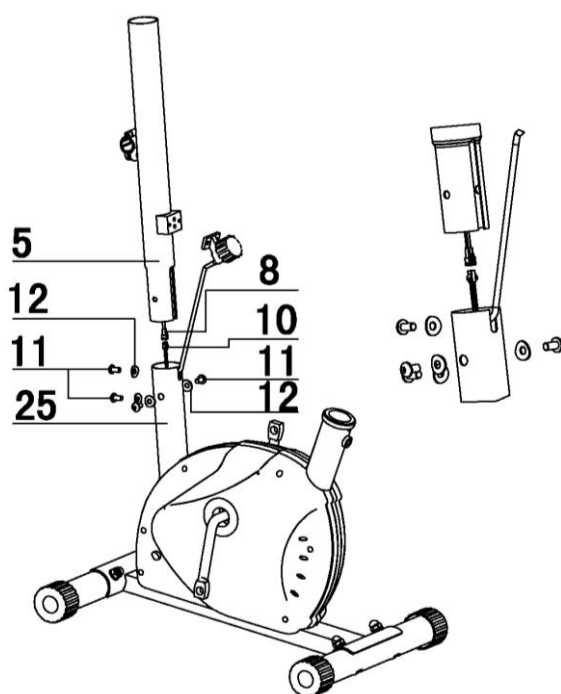
Наименование		Кол-во	Наименование		Кол-во
1	Компьютер	1	15	Гайка (М8)	3
2	Держатель компьютера	1	16	Декоративная накладка	1
3	Фиксатор руля	1	17	Передний стабилизатор	1
4	Руль	1	18	Болт (М8х60)	4
5	Центральная стойка	1	19	Задний стабилизатор	1
6	Болт (М5 х 12 mm)	2	20	Подседельная труба	1
7	Регулятор нагрузки	1	21	Закрытая гайка	4
8	Верхний провод датчика	1	22	Педаль (R/L)	2
9	Пластиковая опора	4	23	Шатун	1
10	Нижний провод датчика	1	24	Фиксатор сиденья	1
11	Болт (М8 х 16 mm)	4	25	Основная рама	1
12	Шайба (Ø20хØ 8.2х1.5t)	8	26	Разделитель	1
13	Сиденье	1	27	Шайба Ф8	1
14	Пружинная шайба (М8)	3			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:



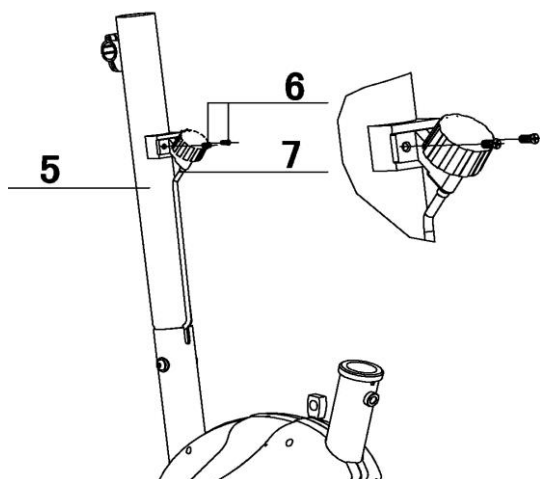
Шаг 1

Прикрепите передний стабилизатор (17) к основной раме (25) с помощью двух закрытых гаек (21), шайб (12) и болтов (18). Прикрепите задний стабилизатор (19) к основной раме (25) с помощью двух болтов (18), двух закрытых гаек (21), шайб (12).



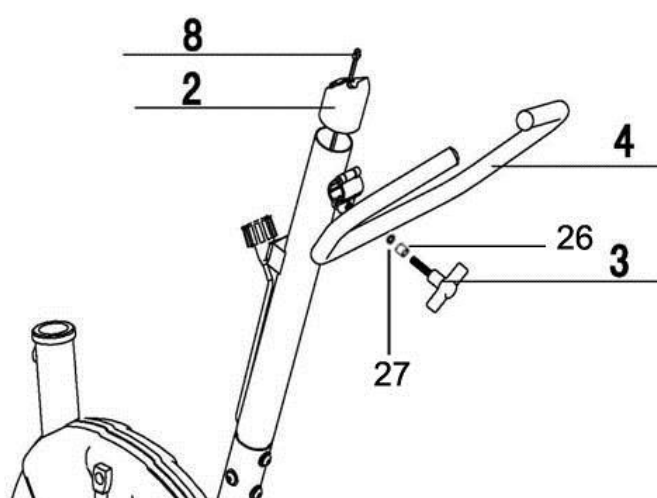
Шаг 2

Возьмите центральную стойку (5) и соедините верхний провод датчика (8) с нижним проводом датчика (10). Закрепите центральную стойку (5) к основной раме (25) с помощью болтов (11) и шайб (12).



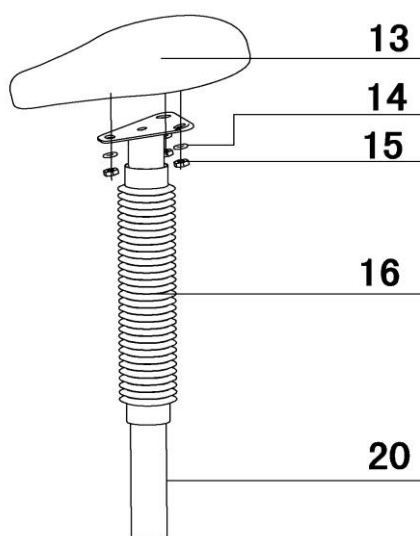
Шаг 3

Прикрепите регулятор нагрузки (7) к центральной стойке (5) с помощью двух винтов М5 (6).



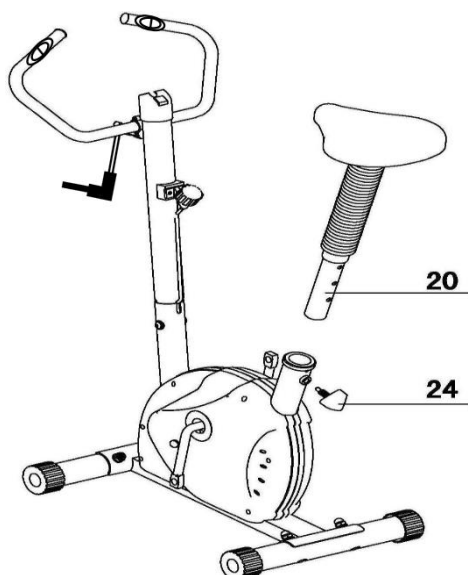
Шаг 4

Прикрепите руль (4) к центральной стойке с помощью разделителя (26), шайбы (27) и фиксатора руля (3).



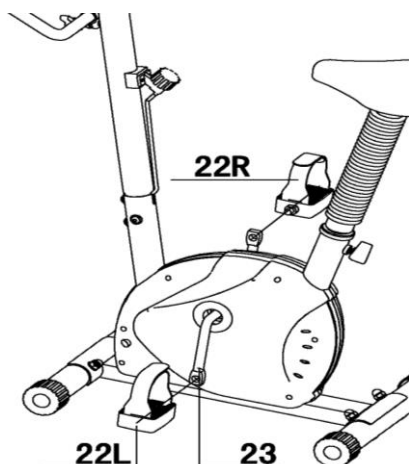
Шаг 5

Прикрепите сиденье (13) к подседельной трубе (20) с помощью пружинных шайб (14), и гаек (15). Наденьте Декоративную накладку (16) на подседельную трубу (20).



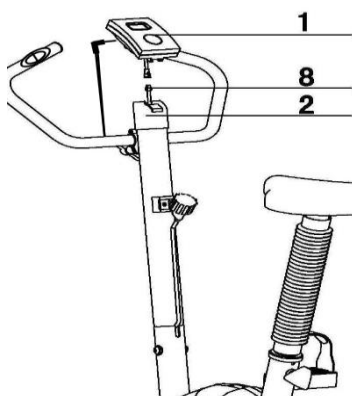
Шаг 6

Вставьте подседельную трубу (20) в основную раму (25) и установите необходимую высоту сиденья. (Это можно сделать после того, как тренажер будет собран.) Закрепите сиденье в нужном положении с помощью фиксатора сиденья (24).



Шаг 7

Крепко прикрепите левую педаль (22L) к левому шатуну (23), крепко прикрепите правую педаль (22R) к правому шатуну (23).



Шаг 8

Соедините верхний провод датчика (8) с проводом компьютера и подсоедините к компьютеру провод датчиков пульса. Аккуратно вставьте компьютер (1) в держатель компьютера (2).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Использование нашего велотренажера поможет Вам улучшить физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет сбросить лишний вес!

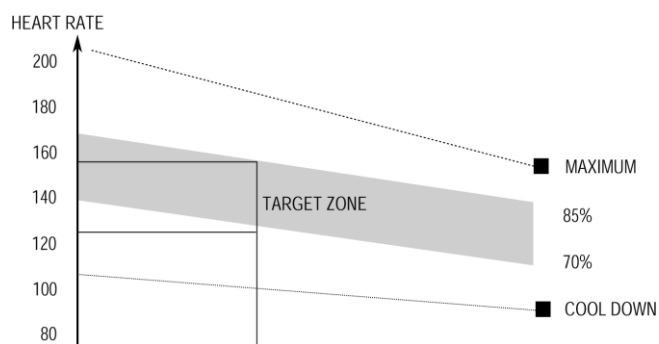
1. ЭТАП РАЗМИНКИ

На этом этапе Вы сможете размять свои мышцы и суставы, улучшить кровообращение всего организма. Это позволит снизить риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, не заставляйте свои мышцы сильно напрягаться - если будет больно, остановитесь!



2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На начальном этапе тренировки нужно приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут сильнее. Не задавайте быстрый темп. Темп работы должен быть равномерным, но при этом достаточным, чтобы увеличить ваше сердцебиение и удерживать его в эффективной зоне (TARGET ZONE), как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя у большинства людей он составляет примерно 15-20 минут

3. ЭТАП РЕЛАКСАЦИИ

Этот этап необходим, чтобы позволить сердечнососудистой системе и мышцам успокоиться. Это повторение разминки, или можно просто снизить темп, продолжая тренировку, в очень спокойном темпе примерно 5 минут. Упражнения на растяжку теперь следует повторить снова без усилия и рывков.

Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю, а если позволяет время, то равномерно в течение недели.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - укрепления мышц – Вы должны устанавливать сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы желаете увеличить мышечную массу, Вам необходимо несколько изменить тренировочную программу. Фазы разминки и релаксации 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. При этом следует снизить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне (TARGET ZONE).

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Важным фактором здесь является – сколько усилий Вы приложили. Чем тяжелее и дольше занятия, тем больше калорий сжигается.

Установка элементов питания:

1. Установите элемент питания напряжением 1,5в и размером AA (LR03,286) в задней части монитора.
2. Убедитесь, что элементы питания установлены правильно и соблюдена полярность.
3. Если на дисплее информация отображается не корректно, то пожалуйста, выньте элементы питания и установите их заново.
4. Всякий раз, когда вынимаете элементы питания, все показания компьютера будут сброшены до нуля.



ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Характеристики:

ФУНКЦИЯ КНОПКИ:

Нажмите кнопку чтобы выбрать отображение одного из показаний. При удержании кнопки в течении 4 секунд компьютер сбросит все показания.

РЕЖИМЫ:

СКАНИРОВАНИЕ: автоматическое сканирование всех показаний с интервалом 6 секунд.

ВРЕМЯ: отображает общее время тренировки от 00:00 до 99:59

СКОРОСТЬ: отображает скорость в км/ч.

РАССТОЯНИЕ: отображает пройденное расстояние от 0 до 99,99 км.

КАЛОРИИ: отображает израсходованные калории за время тренировки до 999,9 кал.

Пульс: отображает показания пульса.

ИНФОРМАЦИЯ :

1. После завершения тренировки в верхнем левом углу экрана появиться символ "Stop".
2. Если тренажер находится без движения в течении 4 минут, то компьютер отключится автоматически.
3. Компьютер включается при нажатии на кнопку или при вращении педалей.
4. Если изображение на компьютере тусклое, то следует заменить батарейки
5. Используемая батарейка: 1.5 V LR03 ИЛИ AA (1 ШТ).

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.

1. Замена батареи. Чтобы заменить батарею компьютера, пожалуйста, выньте компьютер из держателя компьютера, снимите крышку батарейного отсека на задней панели консоли компьютера и извлеките батареи. Замените батарейки 1 x AA. Затем установите крышку обратно на консоль и вставьте компьютер обратно в держатель компьютера.
2. Компьютер работает неправильно. Если ваш компьютер работает неправильно, проверьте, подключен ли нижний провод датчика к верхнему проводу датчика, и убедитесь, что верхний провод датчика подключен к компьютеру. Когда вы проверили выше, и компьютер все еще не работает, то, пожалуйста, убедитесь, что батареи установлены правильно в компьютере и что батареи все еще работают.
3. Слабая нагрузка. Если на тренажере нет сопротивления при вращении педалей, убедитесь, что верхний кабель нагрузки подключен к нижнему кабелю нагрузки.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед использованием тренажера убедитесь, что все болты/гайки полностью затянуты.
2. Отработавший аккумулятор-это опасные отходы, пожалуйста, утилизируйте его правильно, а не выбрасывайте в мусорное ведро.
3. Когда в конце концов вы захотите утилизировать тренажер, вы должны извлечь батареи из компьютера и утилизировать отдельно как опасные отходы.



