

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
С МАГНИТНОЙ СИСТЕМОЙ
НАГРУЗКИ

ACTIWELL

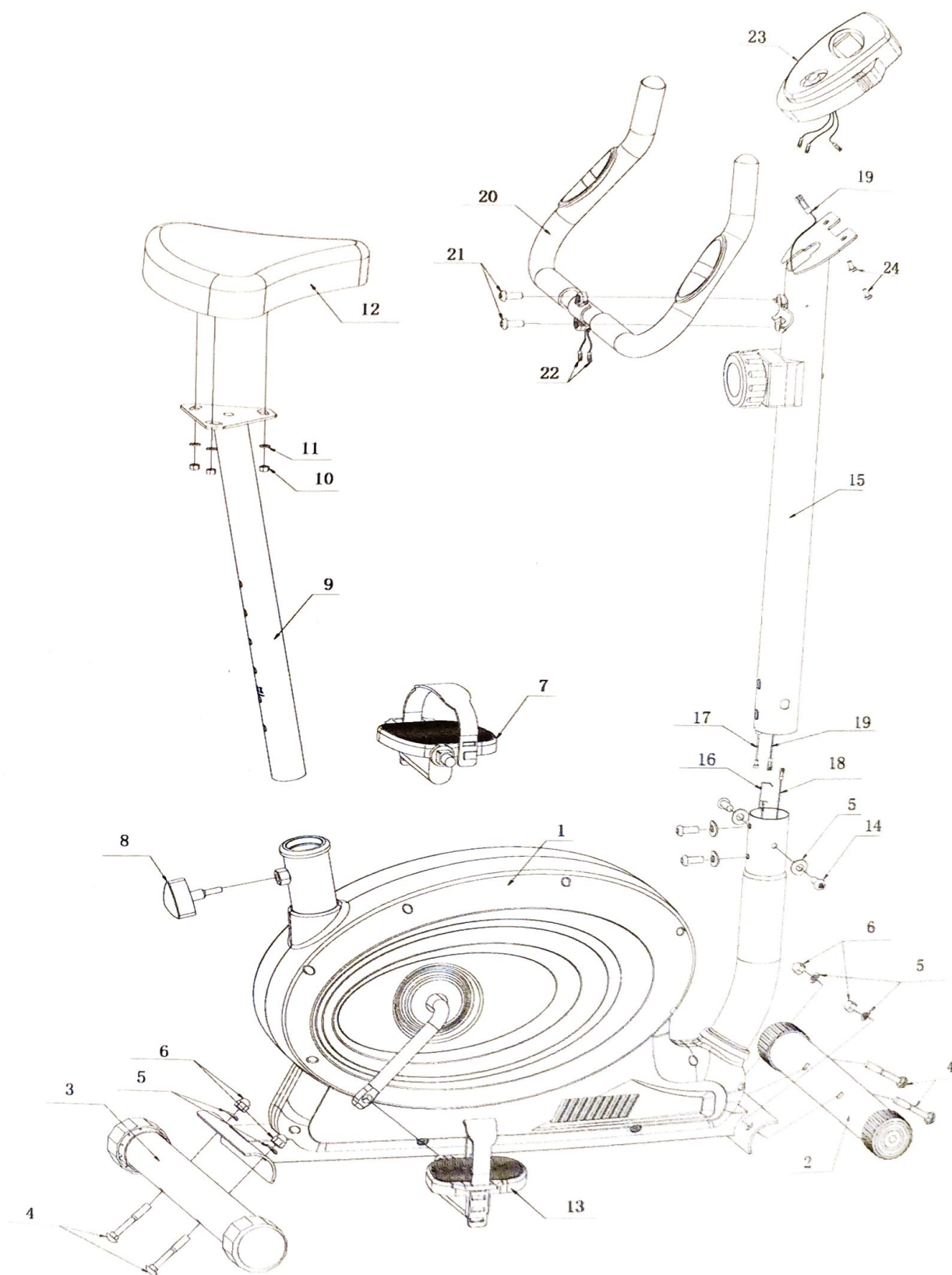


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
Артикул: IREB55M

Правила техники безопасности

1. Полностью прочтите настоящее руководство перед сборкой и использованием оборудования. Его безопасное и эффективное использование возможно только при его правильной сборке и обслуживании. Обязательно информируйте всех пользователей оборудования обо всех мерах предосторожности.
2. Перед выполнением любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом на предмет физических или медицинских противопоказаний, которые могут представлять риск для вашего здоровья и безопасности или препятствовать правильному использованию данного оборудования. Рекомендации вашего врача очень важны, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам вашего организма. Неправильные или чрезмерные упражнения могут нанести ущерб вашему здоровью. Прекратите упражнения при возникновении следующих симптомов: боль, чувство стеснения в груди, неровный сердечный ритм, сильная одышка, головокружение, тошнота. Если вы испытываете какое-либо из этих состояний, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить программу упражнений.
4. Не подпускайте к оборудованию детей и домашних животных. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
5. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности с защитным покрытием пола или ковра. Для обеспечения безопасности вокруг тренажера необходимо обеспечить свободное пространство не менее 0,5 м.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что руль, сиденье, педали, гайки и болты надежно затянуты.
7. Уровень безопасности оборудования можно поддерживать только путем его регулярной проверки на предмет наличия повреждений и / или износ (например, точек соединения).
8. Немедленно заменяйте неисправные компоненты и не используйте оборудование, пока оно не будет отремонтировано.
9. Перед использованием во избежание опасных ситуаций проверяйте места соединений и детали передачи.
10. Оборудование обязательно должно быть установлено на устойчивом основании. Горизонтальный уровень оборудования должен быть отрегулирован. Всегда используйте оборудование согласно инструкции. Если вы обнаружите неисправные компоненты при сборке или проверке оборудования, либо услышите необычный шум, исходящий от оборудования во время его использования, прекратите его эксплуатацию, пока проблема не будет устранена.
11. При использовании оборудования всегда надевайте подходящую тренировочную одежду. Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в механизмы устройства, ограничить или остановить движение его элементов. Кроме того, необходимо использовать специальную обувь для бега или аэробики.
12. Тренажер предназначен только для бытового, домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 120 кг. Работа тормозов не зависит от скорости.
13. Оборудование не подходит для использования в терапевтических целях.
14. При подъеме или перемещении оборудования будьте осторожны, чтобы не повредить спину. Всегда пользуйтесь надлежащими способами подъема оборудования и / или помощи.

ПОКОМПОНЕНТНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ

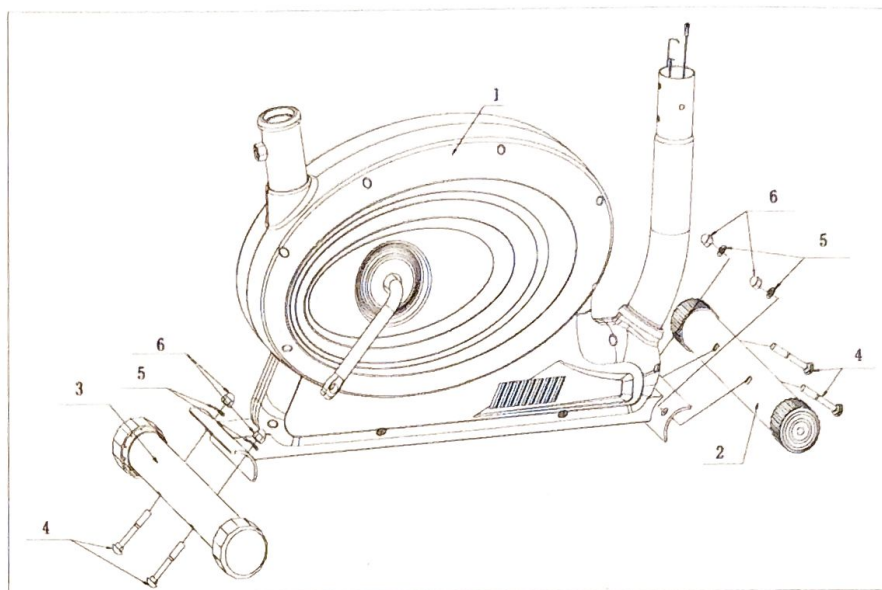


Список деталей					
Описание		ШТ	Описание		ШТ
1	Рама	1	14	Болты (внутренний шестигранник	4
2	Передний стабилизатор	1			
3	Задний стабилизатор	1	15	Передняя опора	1
4	Болты (шестигранная головка)	4	16	Линия сопротивления	1
5	Шайбы	4	17	Восьмиуровневая линия сопротивления	1
6	Гайки колпачковые	4			
7	Левая педаль	1	18	Контакт дисплея (нижний)	1
8	Ручка	1	19	Контакт дисплея (верхний)	1
9	Подседельный штырь	1	20	Руль	1
10	Гайки самостопорящиеся	3	21	Болты	2
11	Шайбы	3	22	Датчик пульса	1
12	Сиденье	1	23	Дисплей	1
13	Правая педаль	1	24	Шурупы	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

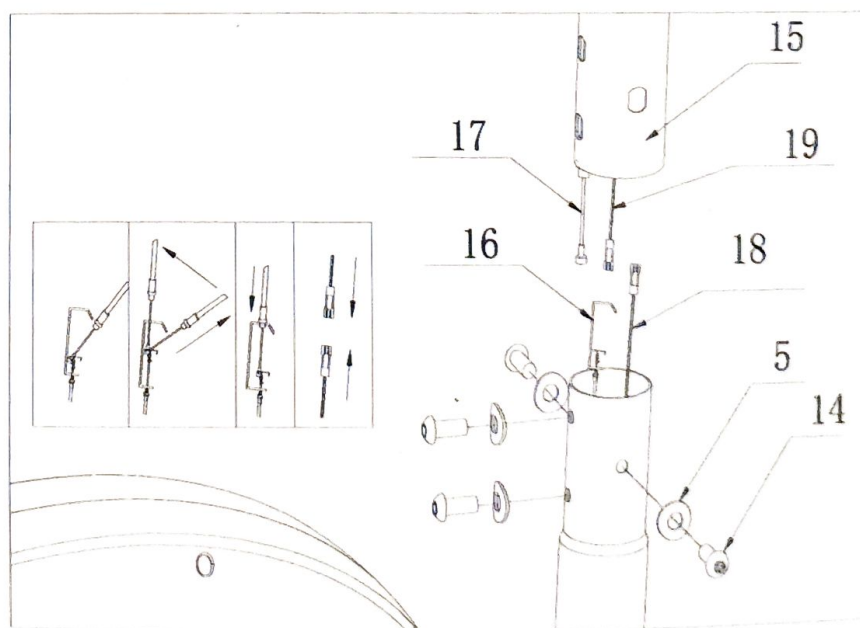
Шаг 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) к раме (1) используя два набора колпачковых гаек (6), шайб (5), болтов с шестигранной головкой (4). Прикрепите задний стабилизатор (3) к раме (1), используя два набора колпачковых гаек (6), шайб (5), болтов с шестигранной головкой (4).

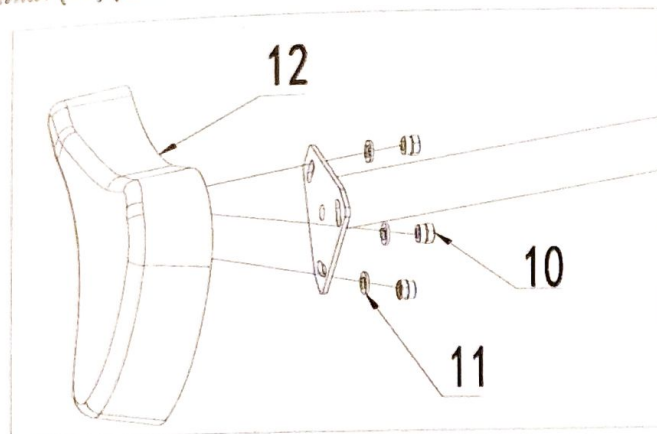


Шаг 2

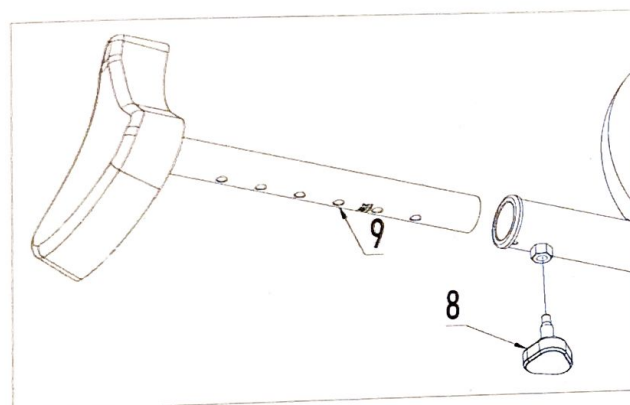
Настройте восьмиуровневую линию сопротивления (17) в самое длинное положение, соедините восьмиуровневую линию сопротивления (17) и линию сопротивления (16) (как на малом рисунке). Соедините контакт датчика (нижний) (18) и контакт датчика (верхний) (19). Вставьте переднюю опору (15) в раму (1), затем зафиксируйте ее с помощью болтов с внутренним шестигранником (14) и шайб (5). **Примечание: при соединении восьмиуровневой линии сопротивления (17) и линии сопротивления (16), отрегулируйте восьмиуровневую линию сопротивления (17) от уровня 8 до уровня 1 в первую очередь.**



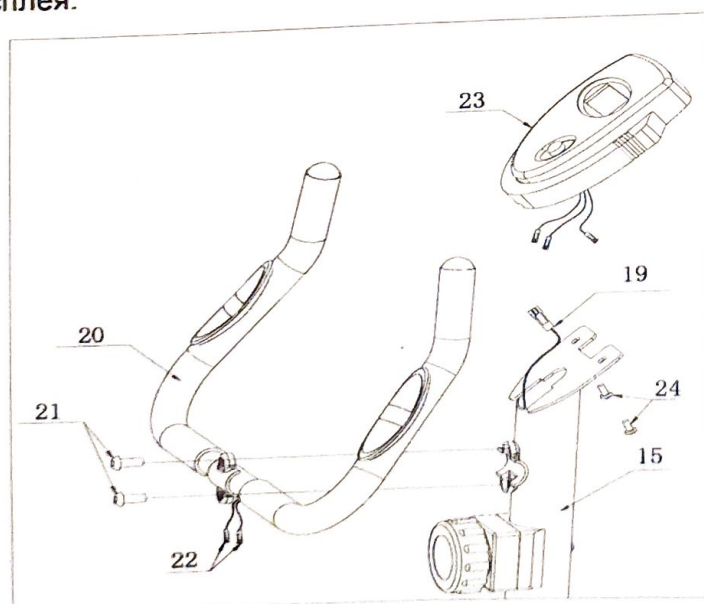
Шаг 3
Зафиксируйте сиденье (12) в подседельном штыре (9) используя три шайбы (11) и три самоподтягивающиеся гайки (10) расположенные под сиденьем.



Шаг 4
Установите подседельный штырь (9) в раму (1) и установите сиденье на комфортную высоту, зафиксировав его с помощью ручки регулировки (8).

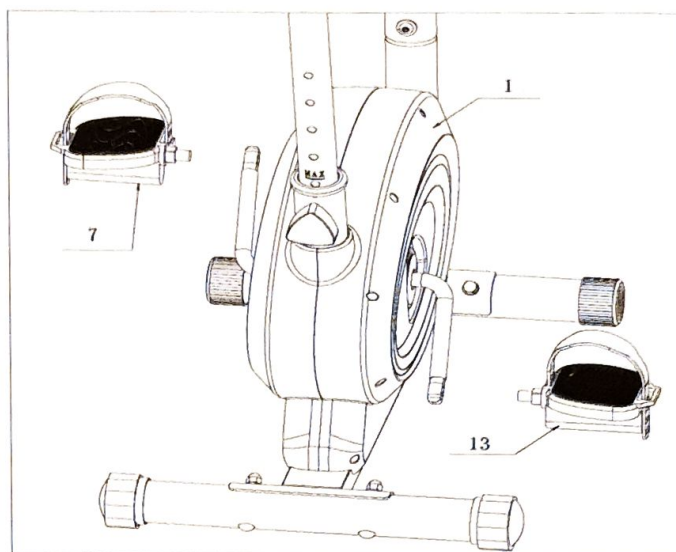


Шаг 5
Соедините контакт дисплея (верхний) (19) с дисплеем (23), затем зафиксируйте контакт дисплея (23) с помощью шурупов (24). Установите руль (20) в переднюю опору (15) используя болты с внутренним шестигранником (21). Затем подключите датчик пульса (22) с контактом дисплея.



Шаг 6

Педали (7 и 13) промаркированы «L» и «R» – левая и правая, соответственно. Соедините их с соответствующими шатунами. Правый шатун расположен справа по ходу движения. **Примечание:** правая педаль закручивается по часовой стрелке (правая резьба), левая – против часовой стрелки (левая резьба).



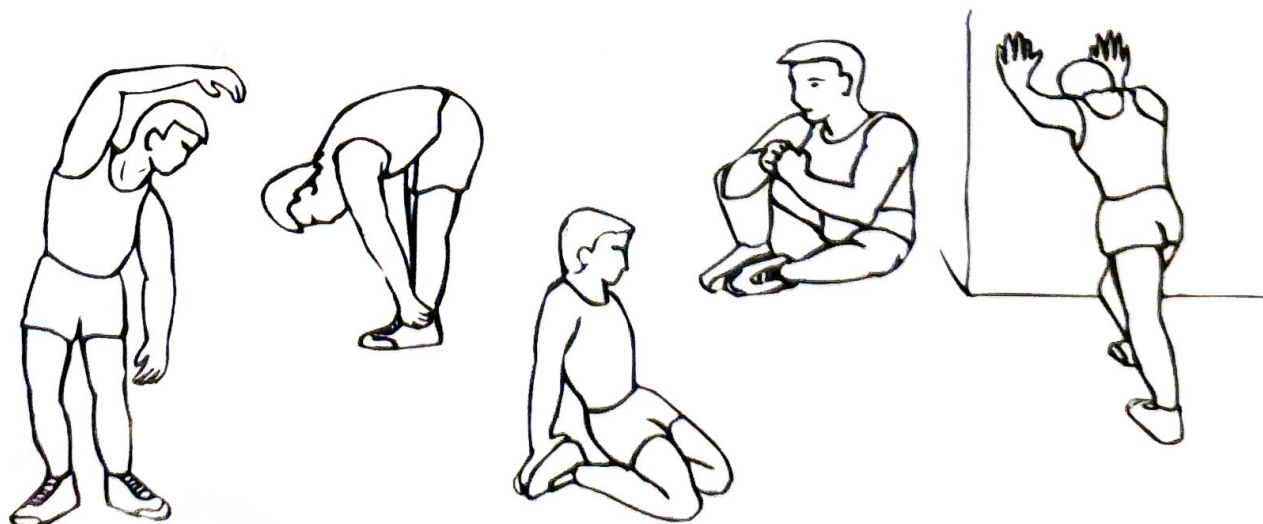
Настройка высоты сиденья и сопротивления

Для того, чтобы отрегулировать высоту сиденья открутите ручку и установите сиденье на желаемую высоту (всего 6 позиций), затем надежно зафиксируйте сиденье. Регулятор натяжения позволяет изменять сопротивление. Высокое сопротивление делает вращение педалей труднее, низкое – легче. Настройте оптимальное сопротивление для достижения наилучшего результата.

ТРЕНИРОВКА

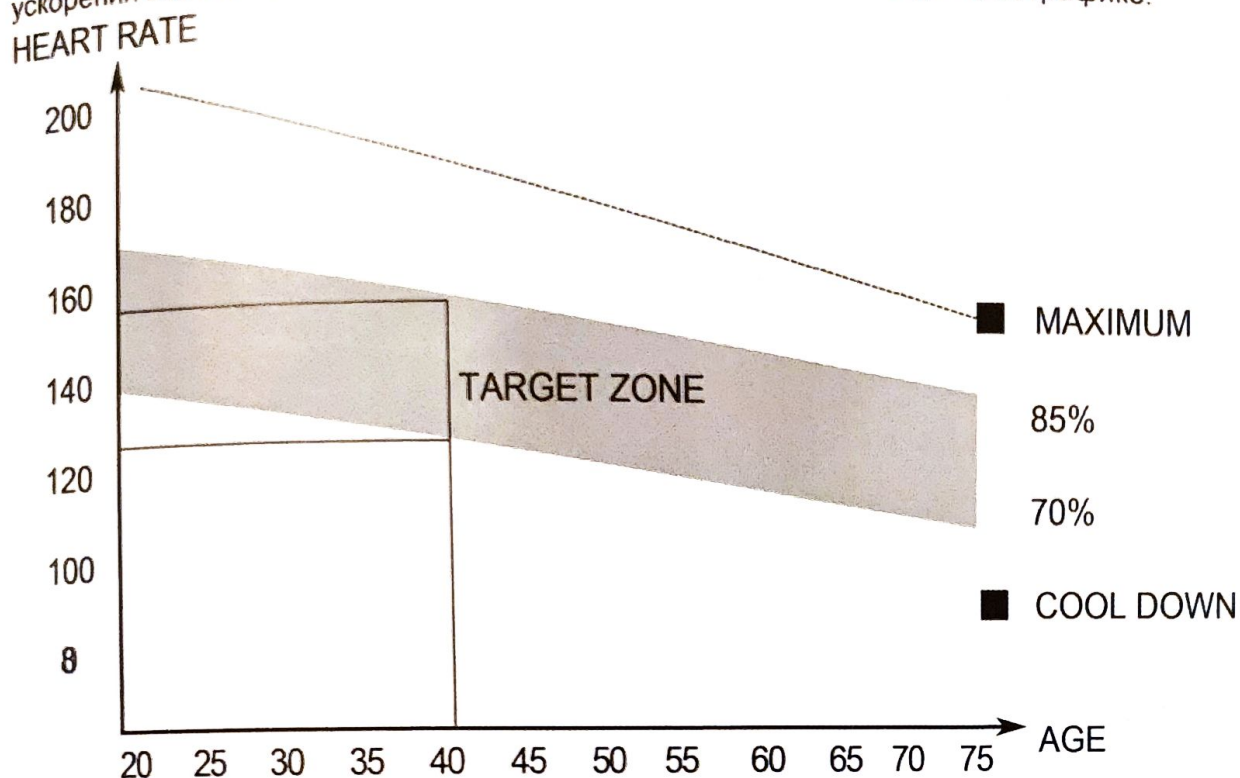
1. Разминка

Эта стадия помогает улучшить циркуляцию крови, обеспечить правильную работу мышц, снизить риск возникновения судороги и мышечной травмы. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Следует выполнять каждый элемент растяжки приблизительно 30 секунд, при этом не напрягая мышцы и не делая резких движений – при возникновении болевых ощущений необходимо ПРЕКРАТИТЬ выполнение упражнения.



2. Тренировка

Эта стадия требует ваших усилий. После регулярных занятий мышцы ног станут более эластичными. Выполняйте упражнения в удобном для вас темпе, стараясь сохранять его в течение всей тренировки. Интенсивность упражнений должна быть достаточной для ускорения вашего пульса до целевой зоны, показанной на следующем графике.



3. Заминка

На этой стадии ваша сердечно-сосудистая система и мышцы расслабляются. Это повторение разминки: снижение темпа, продолжительность приблизительно 5 минут. Здесь следует повторить упражнения на растяжку. Помните, что при растяжке не следует напрягать мышцы и не совершать резких движений.

По мере приобретения хорошей физической формы вам могут понадобиться более длительные и более интенсивные упражнения. Рекомендуется проводить занятия не менее трех раз в неделю, по возможности распределяя нагрузки равномерно в течение недели.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для тонизирования мышц на **МАГНИТНОМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ** вам потребуется установить достаточно высокое сопротивление. Мышцы ног будут испытывать большее напряжение, а значит, вы не сможете выполнять упражнения так долго, как вам хотелось бы. Если вы хотите улучшить вашу форму, может возникнуть необходимость изменить программу тренировки. Во время разминки и заминки следует выполнять упражнения в нормальном темпе, но ближе к концу тренировки следует увеличить сопротивление, что в свою очередь увеличит нагрузку на ноги. Чтобы пульс оставался в целевой зоне, нужно снизить скорость.



Функции и операции

1. Установка элементов питания

Установите 2 элемента питания 1,5В АА в предусмотренное для них отделение на задней панели монитора. (При извлечении элементов питания все значения функций обнуляются).

2. Автоматическое вкл./выкл.

Когда пользователь приступает к выполнению упражнений, на дисплей автоматически выводятся показатели упражнений. Через 256 секунд после окончания выполнения упражнений дисплей отключается, но все значения функций сохраняются. После возобновления пользователем упражнений монитор активируется.

** Удержание кнопки в течение 2 секунд обнуляет все значения функций, кроме счетчика пробега.

3. Автоматическое сканирование (SCAN)

После включения монитора или нажатия кнопки на ЖК-экране отображаются все значения: Время - Скорость - Расстояние - Калории - Пробег- Пульс. Каждое значение отображается 6 секунд.

4. Время (TIME)

Отображает длительность тренировки от 00:00 до 99:59 мин. Пользователь может также нажать эту кнопку для отображения времени тренировки.

5. Скорость (SPD)

Отображает текущую скорость тренировки от 0,0 до 999,9 км/ч. Пользователь может также нажать эту кнопку для отображения скорости.

6. Расстояние (DST)

Отображает пройденное расстояние от 0,0 до 999,9 км. Пользователь может также нажать эту кнопку для отображения расстояния.

7. Калории (CAL)

Отображает потребление калорий во время тренировки от 0,0 до 9999 ккал. Пользователь может также нажать эту кнопку для отображения потребления калорий.

8. Пробег (ODO)

Отображает суммарное пройденное расстояние от 0,0 до 999,9 км. Пользователь может также нажать эту кнопку для отображения значения на счетчике пробега.

9. Пульс (PULSE)

Отображает текущий пульс в ударах в минуту от 0 до 240.

Примечание:

1. Если на компьютере отображаются неправильные значения, переустановите элемент питания.
2. Элемент питания: 1,5В AA (2 шт.).
3. Извлеките из тренажера элементы питания перед его утилизацией, элементы питания следует утилизировать безопасным образом.
4. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Системы наблюдения за пульсом могут быть неточными. Чрезмерная длительность/количество тренировок могут привести к серьезным травмам или летальному исходу. Если вы почувствовали слабость или недомогание, немедленно прекратите занятия.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед использованием велотренажера всегда проверяйте, чтобы все болты / гайки были полностью затянуты.
2. Разряженный элемент питания является опасным отходом, утилизируйте его правильно, не выбрасывайте его в бытовой мусор.
3. Когда наступит срок утилизации тренажера, следует извлечь элементы питания из компьютера и утилизировать отдельно как опасные отходы.

УТИЛИЗАЦИЯ ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ

1. Разряженный элемент питания является опасным отходом - утилизируйте его правильно, не выбрасывайте его в бытовой мусор.
2. Когда наступит срок утилизации тренажера, следует извлечь элементы питания из компьютера и утилизировать отдельно как опасные отходы.
3. Храните элементы питания вне зоны доступа маленьких детей. Элементы питания чрезвычайно опасны при проглатывании. В случае проглатывания элемента питания немедленно обратитесь к врачу.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

1. Замена элемента питания. Для замены элемента питания компьютера снимите компьютер с кронштейна, снимите крышку элемента питания с задней панели компьютерной консоли и извлеките элементы питания. Замените на новые элементы питания типа AA. Установите крышку обратно на консоль и установите компьютер на кронштейн.
2. Неправильная работа компьютера. Если компьютер работает неправильно, проверьте, подсоединен ли провод нижнего датчика к проводу верхнего датчика, и убедитесь, что провод верхнего датчика заведен в компьютер. Если компьютер не начал работать, убедитесь, правильно ли установлены элементы питания в компьютер и работают ли они.
3. Отсутствие сопротивления. Если на велотренажере отсутствует сопротивление напряжения, убедитесь, что верхний натяжной кабель подсоединен к нижнему натяжному кабелю.

НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагрузки	Магнитная, 8 уровней
Масса маховика	5 кг
Измерение пульса	Металлические датчики на руле
Питание дисплея	1 элемент АА "1.5V (входит в комплект)
Монитор	LCD монитор. Время тренировки, пройденная дистанция, скорость, расход калорий, пульс
Габариты	74x50x113 см
Вес в собранном виде	17,5 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг

Изготовитель: Nantong Ironman Sporting Industrial Co., Ltd, №21 Chongchuan Road, Chongchuan Economic Development Zone, Nantong, Jiangsu, Китай.

Импортёр, уполномоченная организация на принятие претензий и поставщик в РФ: ООО «ЛЕНТА», Россия, 197374, г. Санкт-Петербург, ул. Савушкина, д. 112, литера Б.

Срок службы ограничен физическим износом изделия.

Дата изготовления указана на упаковке.

Изготовлено в Китае.

Гарантийный срок: 12 месяцев.

Гарантия и обслуживание.

Мы предоставляем гарантию на продукт сроком 12 месяцев, начиная с момента покупки. В случае неисправности прибора по причинам, являющимся следствием заводских дефектов, обращайтесь в торговую точку, продавшую Вам данный товар. При обращении предъявите изделие и товарный чек.

Гарантийные обязательства не распространяются на:

- 1) Механические повреждения.
- 2) Узлы и детали, вышедшие из строя вследствие нарушения правил эксплуатации.
- 3) Нормальный эксплуатационный износ деталей.
- 4) Неисправности, возникшие вследствие неправильной сборки и/или регулировки товара, а также небрежного отношения, самостоятельного ремонта или ремонта лицами, не имеющими полномочий, а также использования запасных частей других производителей, неодобренных предприятием-изготовителем.
- 5) Неисправности, возникшие после погружения компонентов в воду или воздействия огня.
- 6) Коммерческое использование товара.
- 7) Недостатки, возникшие после передачи товара потребителю вследствие воздействия непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), воздействия иных посторонних факторов.

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.