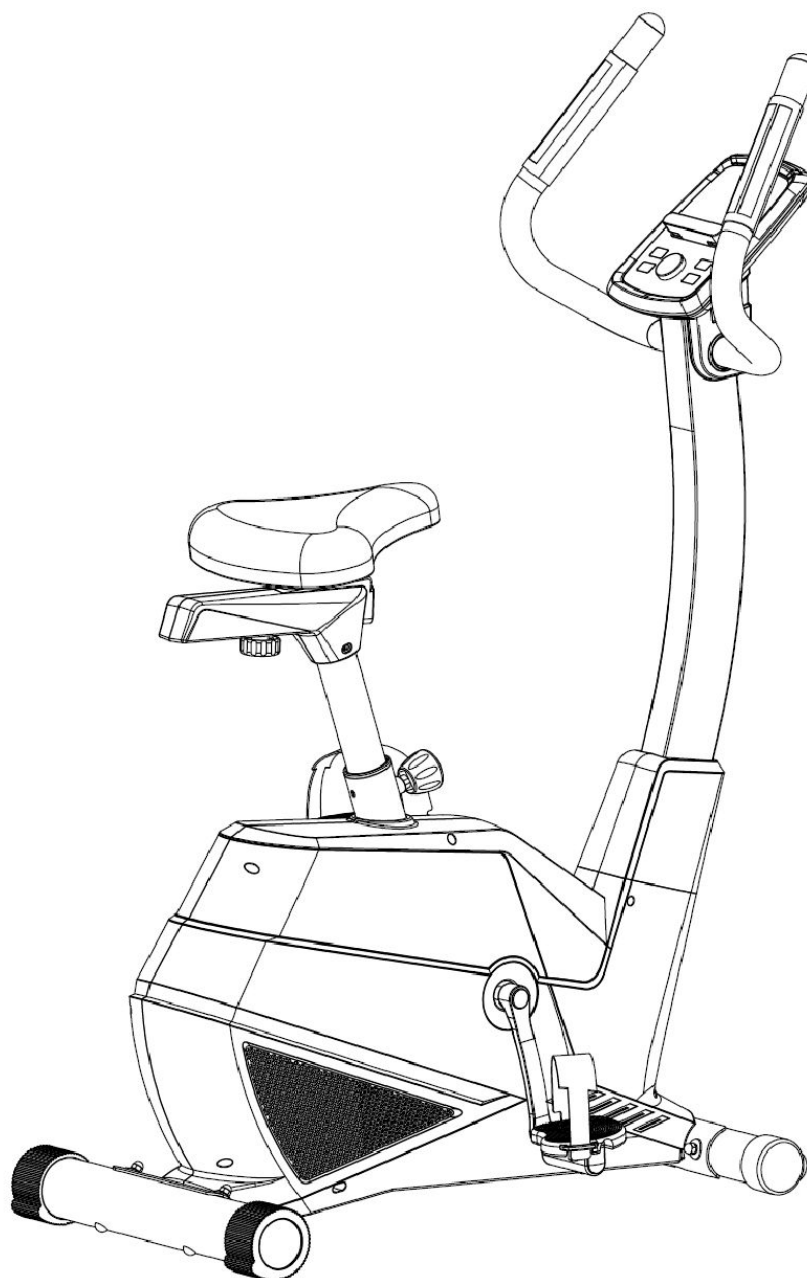


EVERYFIT

Велотренажер 8722P

Система PMS
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

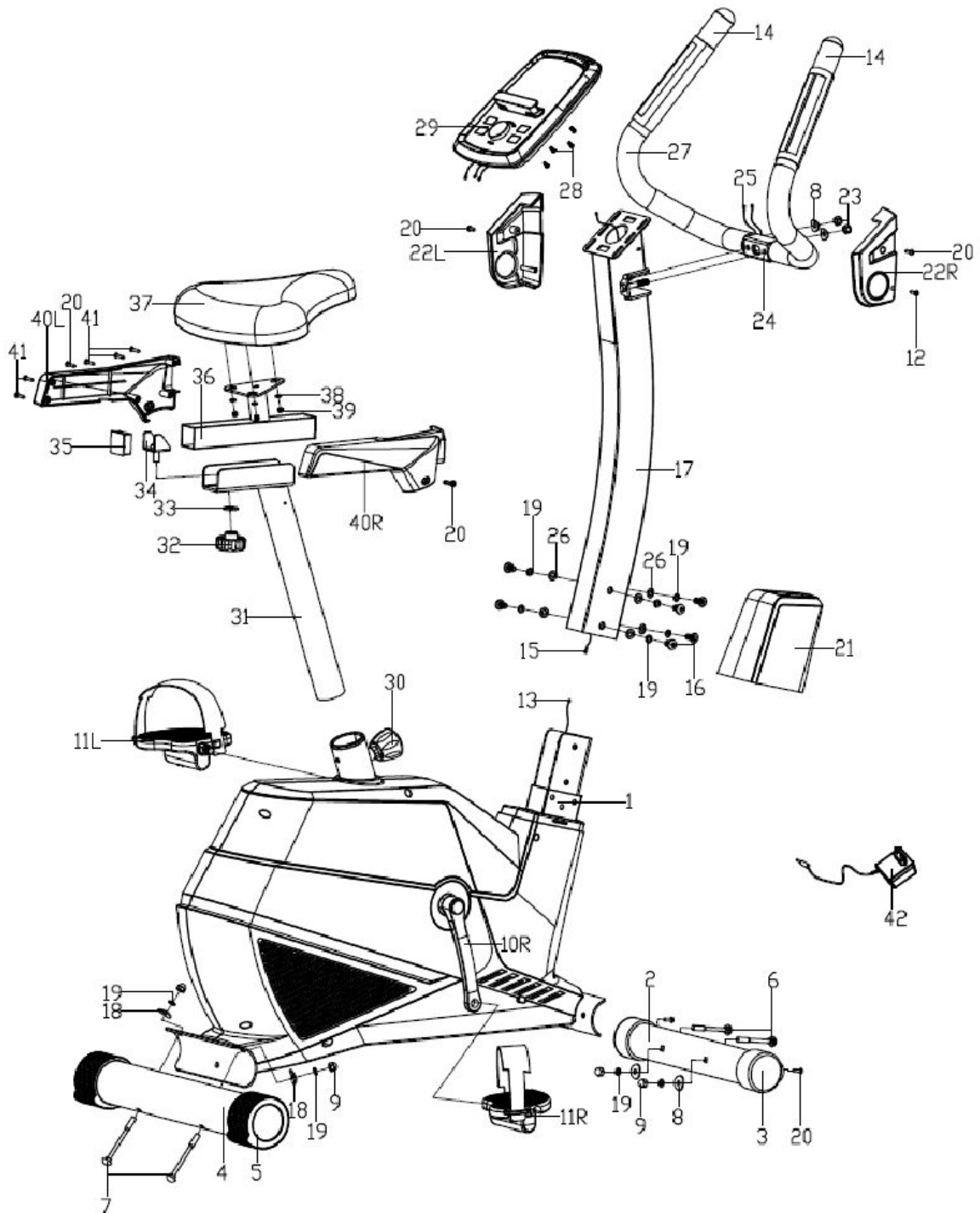
Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования. Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования. Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

★ Обратите внимание на меры предосторожности перед сборкой и во время эксплуатации тренажера.

1. Точно следуйте инструкции во время сборки тренажера.
2. Перед использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер исправен. Убедитесь, что все пользователи ознакомлены с правилами безопасности.
3. Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды; перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.
4. Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать повреждения и загрязнения.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода а тренажером, после тренировки сразу протирайте тренажер от пота.
6. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта любых частей тренажера, используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.
7. Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на ваше здоровье. Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 и/или людей, у которых ранее имелись проблемы со здоровьем.
8. Это тренажер предназначен для занятий дома, не подходит для терапевтических целей.
9. Носите только спортивную одежду и подходящую обувь во время тренировки.
10. Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку немедленно и обратитесь к врачу.
11. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Машина оснащена ручкой, которая может регулировать сопротивление.
12. Максимальный вес пользователя - 120 кг.

CXEMA



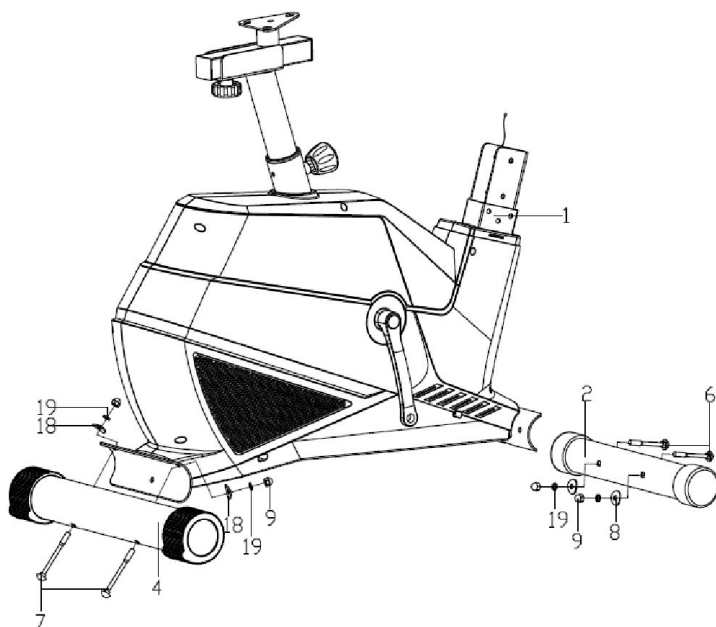
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	22L/R	Крышка консоли	по 1
2	Передний стабилизатор	1	23	Гайка с нейлоновой вставкой М8	3
3	Передняя крышка	2	24	Руль	1
4	Задний стабилизатор	1	25	Провод встроенного пульсометра	2
5	Задняя крышка	2	26	Плоская шайба D8*D16*1.5	6
6	Болт с квадратной головкой М8*74	2	27	Рукоятка из пенопласта 2	2
7	Болт с квадратной головкой М8*93	2	28	Винт с округленной головкой	4
8	Изогнутая шайба Ф8.5*Ф20*1.5*R16	4	29	Консоль	1
9	Гайка М8	4	30	Винтовой фиксатор	1
10 L/R	Рычаг L/R	по 1	31	Стойка сиденья	1
11 L/R	Педаль лев./прав.	по 1	32	Фиксатор с ручкой	1
12	Шуруп ST3.5*20	1	33	Плоская шайба	1
13	Провод датчика	1	34	U-образная шайба	1
14	Рукоятка из пенопласта 1	2	35	Квадратная крышка	2
15	Удлинитель	1	36	Рама сиденья	1
16	Болт с шестигранной головкой М8*15	6	37	Сиденье	1
17	Стойка	1	38	Плоская шайба	3
18	Изогнутая шайба Ф8.5*Ф25*1.5*R30	2	39	Гайка с нейлоновой вставкой	3
19	Пружинная шайба d8	10	40L/R	Кожух для стойки сиденья	по 1
20	Шуруп ST4.2*18	7	41	Шуруп ST3*15	5
21	Передняя крышка	1	42	Адаптер	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:

Передний (2) и задний стабилизаторы (4) прикрутите к основной раме (1), используя болт с шестигранной головкой (6), изогнутую шайбу (8), болт с шестигранной головкой (7), изогнутую шайбу (18), пружинную шайбу (19) и гайку (9).

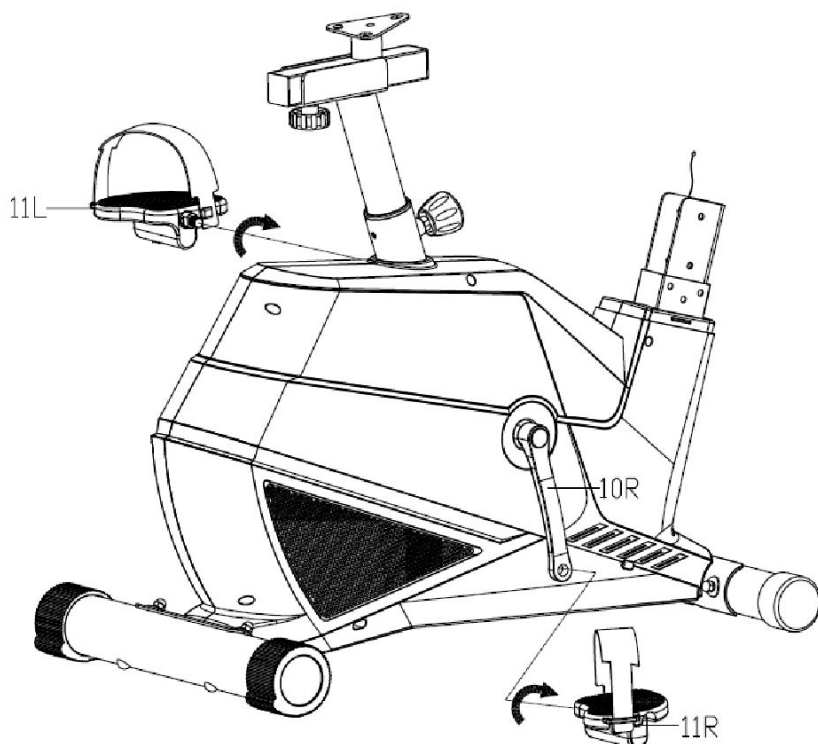


Шаг 2:

Прикрутите педаль (11L/R) к рычагу (10L/R) с помощью ключа.

Обратите внимание: прикручивайте педаль (11L) против часовой стрелки, а педаль (11R) - по часовой, как показано на рисунке.

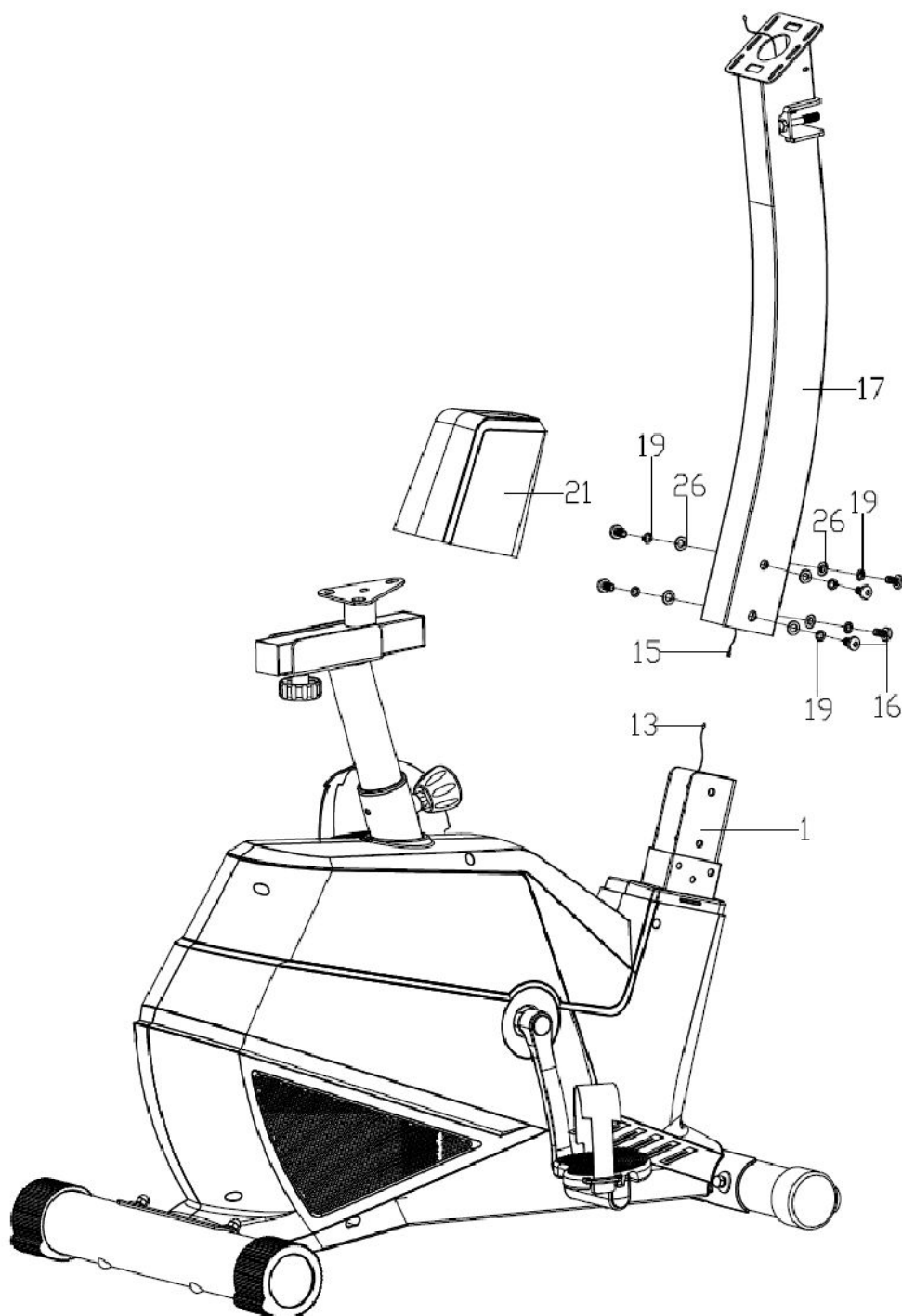
Всегда следите за тем, чтобы педаль (11L/R) была плотно зажата во время движения, в противном случае педаль (11L/R) может сломаться.



Шаг 3:

А: Сначала вставьте переднюю крышку (21) в стойку (17), затем подключите провод датчика (13) к удлинителю (15).

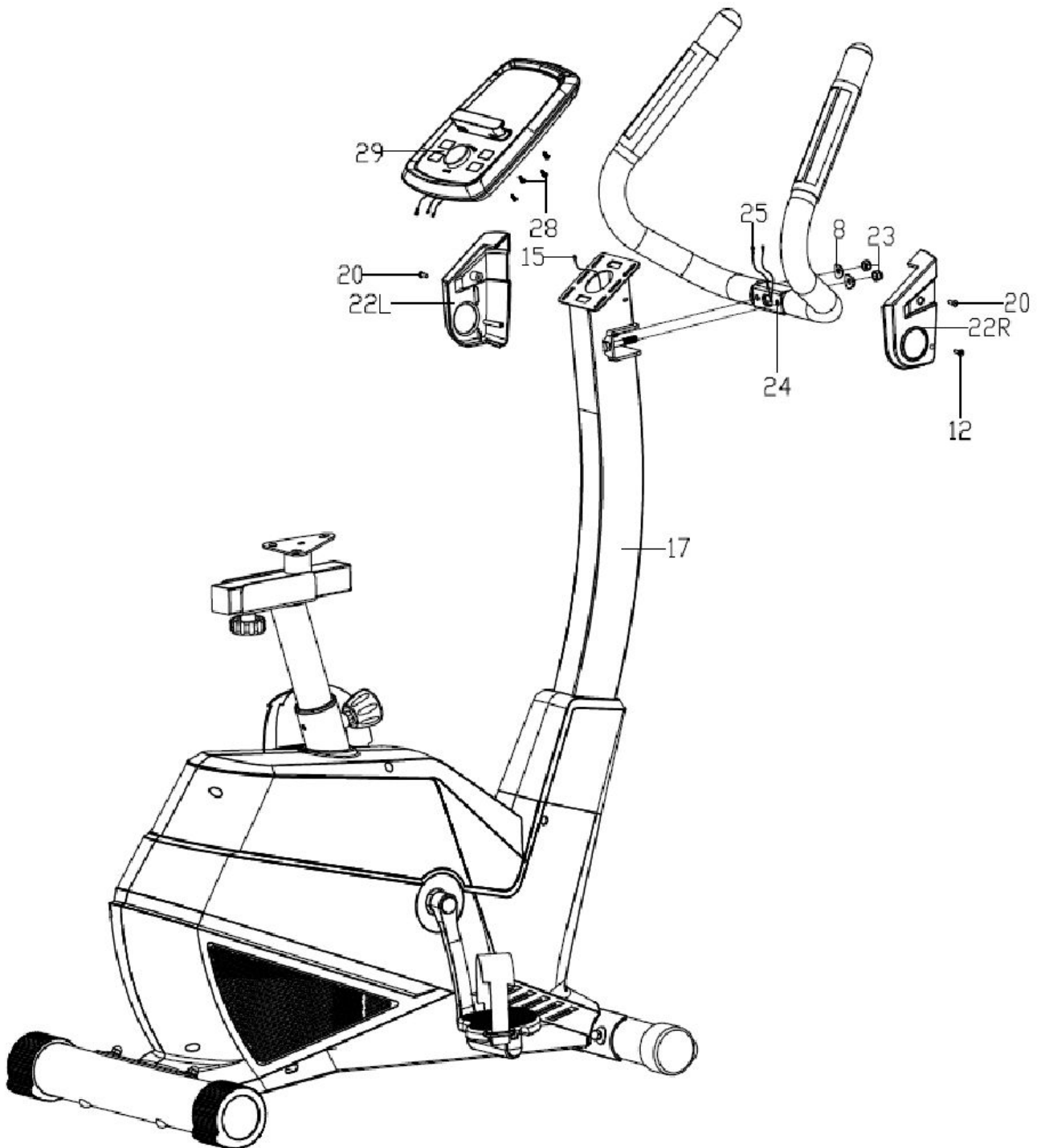
В: Вставьте стойку (17) в основную раму (1), зафиксируйте стойку (17) в основной раме (1) с помощью болта с шестигранной головкой (16), пружинной шайбы (19) и плоской шайбы (26), затем опустите переднюю крышку (21).



Шаг 4:

А: Установите крышки консоли (22L/R) с двух стороны руля (24), протяните провод пульсометра (25) через отверстие стойки (17), через отверстие кронштейна консоли, затем прикрутите руль (24) к стойке (17), используя гайку с нейлоновой вставкой (23) и изогнутую шайбу (8).

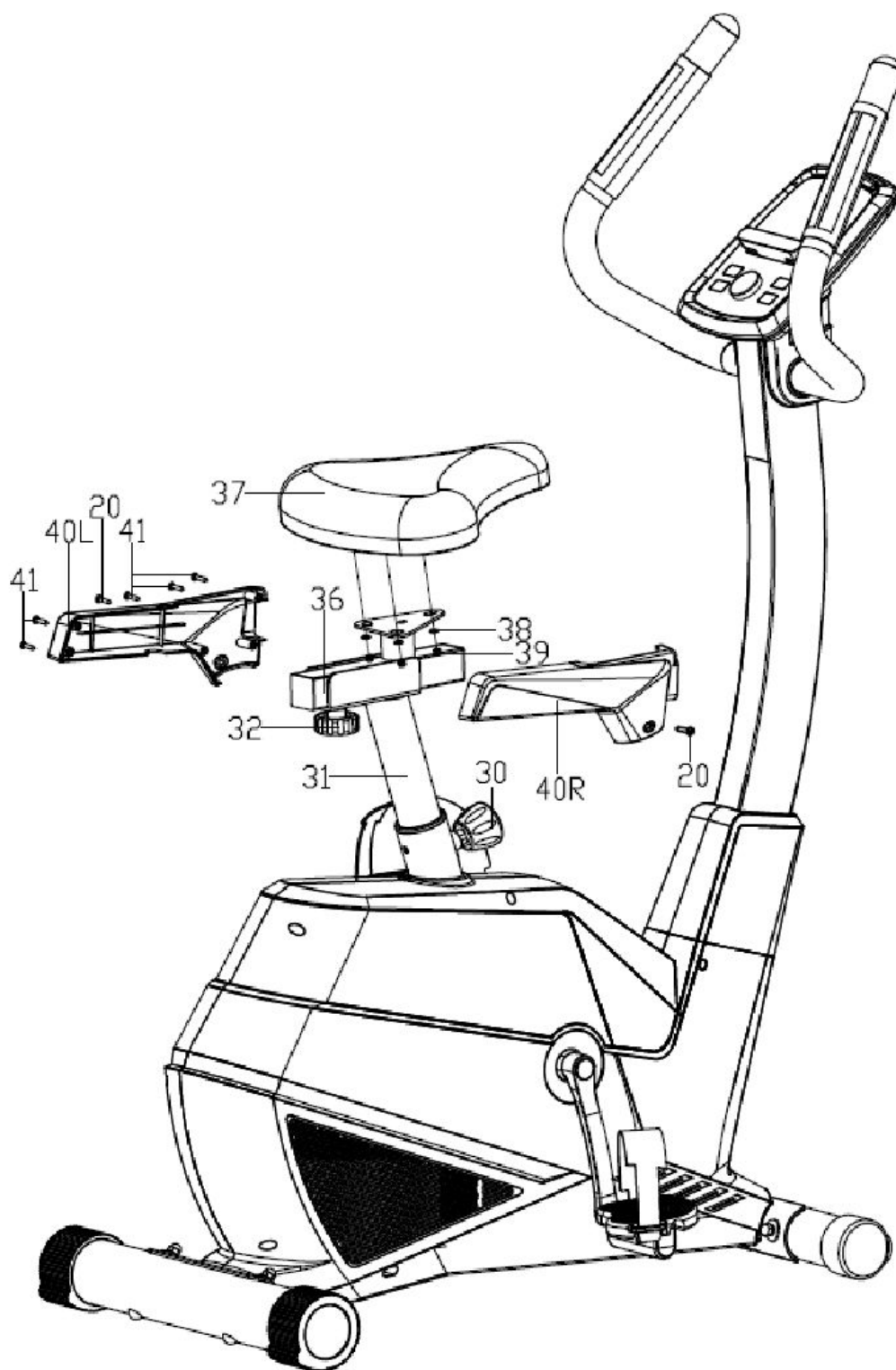
В: Соедините провод пульсометра (25) и удлинитель (15) с соответствующими проводами консоли (29), затем закрепите консоль (29) на кронштейне стойки (17) с помощью шурупа (28). Зафиксируйте крышку консоли (22L/R) на стойке (17) с помощью шурупа (20) и шурупа (12). Убедитесь, что все шурупы плотно зажаты.



Шаг 5:

А: Зафиксируйте сиденье (37) на раме (36) с помощью гайки с нейлоновой вставкой (39) и плоской шайбы (38), затем ослабьте фиксатор (32) и винтовой фиксатор (30), чтобы отрегулировать положение сиденья (37) и стойки сиденья (31), после этого плотно зажмите фиксаторы.

В: Зафиксируйте кожух для стойки (40 L/R) на сиденье (31) с помощью шурупов (20) (41).



РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важно делать растяжку пока мышцы разогреты после разминки, а также после силовой тренировки или аэробной нагрузки. Мышцы лучше растягиваются в это время из-за повышенной температуры, что снижает риск травмирования. При растяжке, удерживайте положение в течение 15 - 30 секунд. **НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ.**



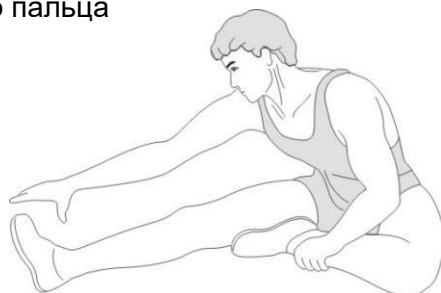
Боковая растяжка



Старайтесь дотронуться до пальца



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка задней поверхности бедра



Растяжка голени и сухожилий

Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови.