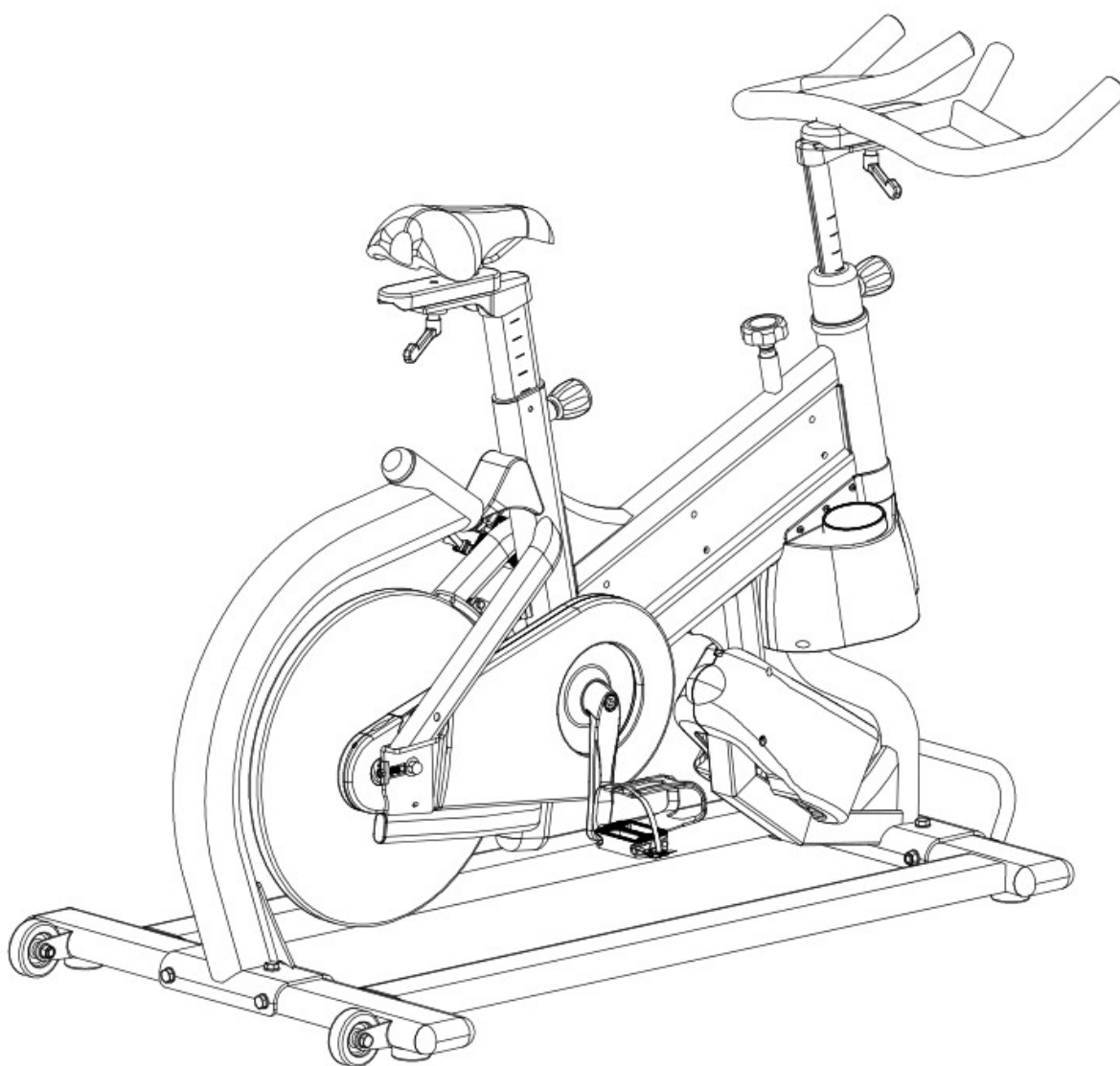


Avm Active Sport

Professional

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед использованием велотренажером, пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию.

Сохраните это руководство для справок в дальнейшем.

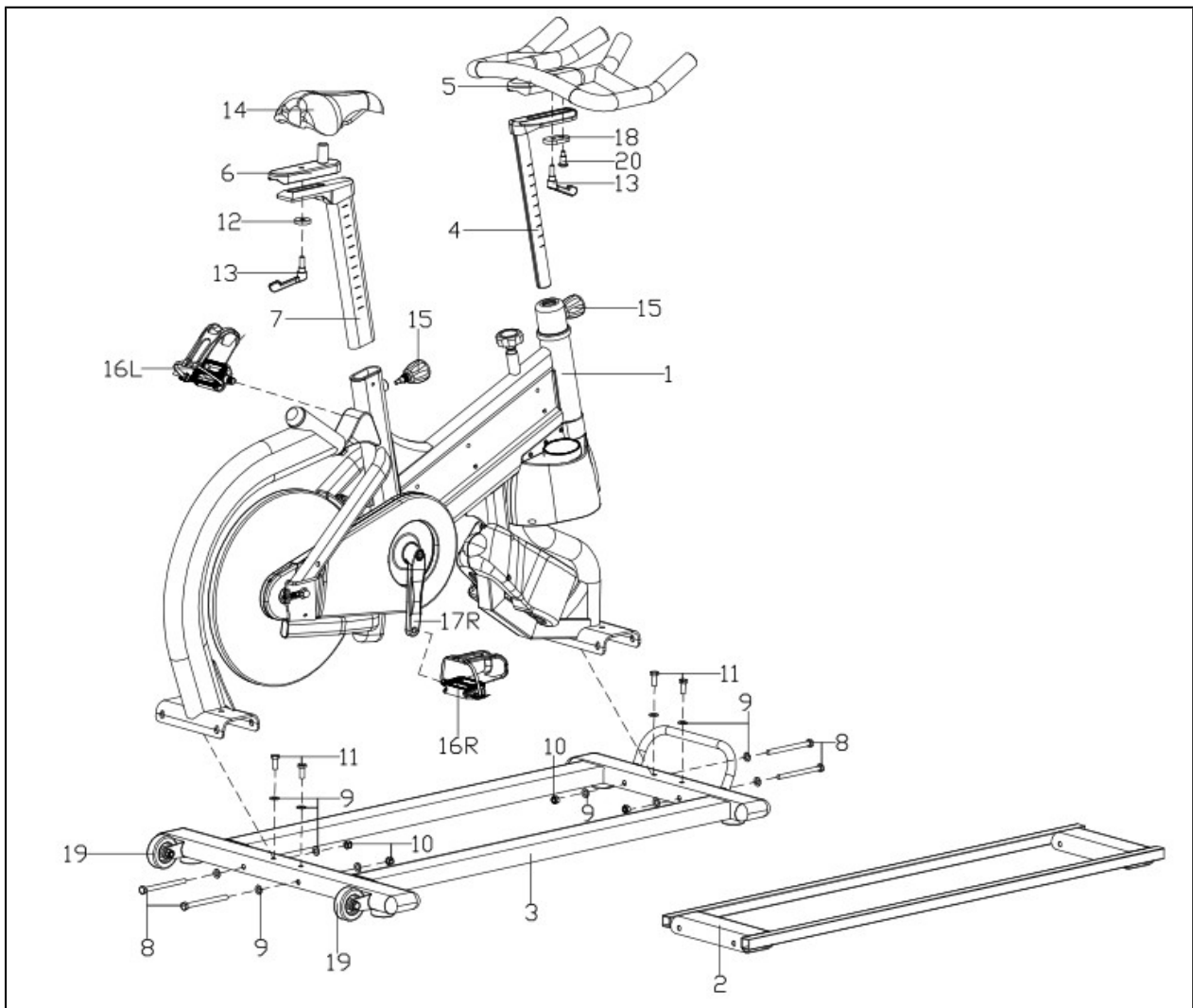
Изделие может несколько отличаться от описанного в руководстве, без предварительного уведомления.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. После окончания сборки убедитесь, что все детали, такие как болты, гайки и шайбы установлены правильно и надежно затянуты.
2. Регулярно проверяйте, чтобы кожух цепи, защищающий движущиеся части тренажера, был надежно закреплен.
3. Пожалуйста, всегда, прежде, чем сесть на тренажер, проверяйте, чтобы стойка седла, салазки седла, педали и руль были надежно закреплены.
4. Рекомендуется ежегодно смазывать все движущиеся части.
5. Не надевайте свободную одежду, чтобы избежать ее захвата движущимися частями.
6. Не снимайте ноги с педалей до их полной остановки.
7. Обязательно обувайтесь при пользовании тренажером.
8. Протирайте велотренажер после каждого использования, чтобы удалить пот и влагу. Для чистки используйте влажную ткань, воду и мягкое мыло. Не используйте растворитель на нефтяной основе для очистки тренажера, чтобы не повредить поверхность.
9. Пожалуйста, держите детей подальше от тренажера, пока он используется. Не позволяйте детям пользоваться тренажером. Этот тренажер предназначен для взрослых, а не для детей.
10. Не покидайте тренажер, пока педали не остановятся полностью.
11. Немедленно прекратите тренировку в случае тошноты, одышки, обморока, головной боли, боли, стеснения в груди или любого дискомфорта.
12. Не вставляйте пальцы и любые предметы в движущиеся части тренажера.
13. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со врачом. Он поможет Вам установить частоту тренировок и их интенсивность и продолжительность в соответствии с состоянием Вашего здоровья.
14. В конце тренировки с помощью регулятора натяжения увеличить сопротивление так, чтобы педали не вращались свободно и никого не травмировали.
15. Максимальный вес пользователя 150 кг.

Примечание: Перед использованием тренажером проверяйте надежность закрепления деталей, отсутствие повреждений и необычных шумов/вибраций.

СХЕМА СБОРКИ



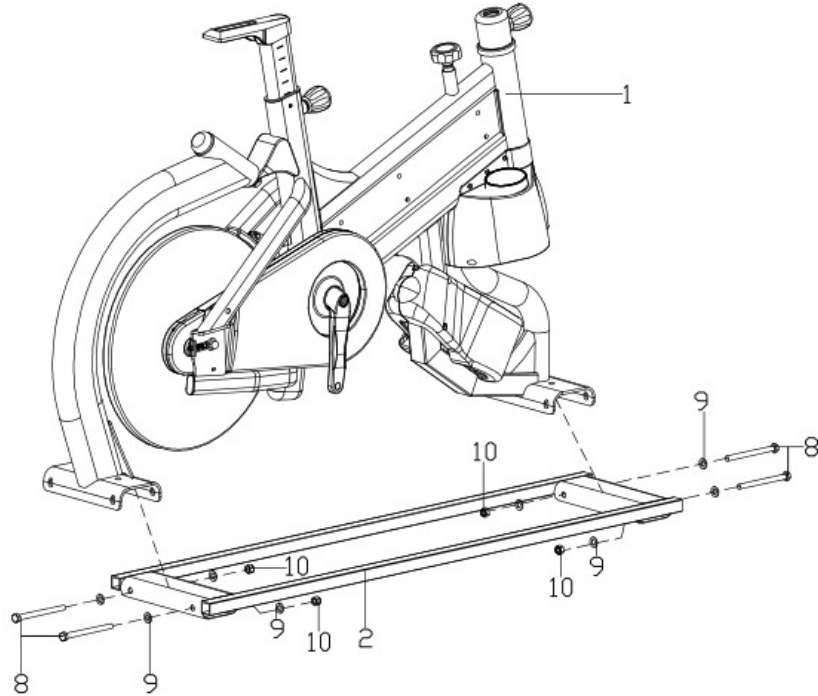
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	кол.	№	Наименование	кол.
1	Главная рама	1	11	Болт M10*25	4
2	Подставка	1	12	Шайба D10.2* φ 35*8	1
3	Нижняя рама	1	13	L-образная ручка	2
4	Стойка руля	1	14	Седло	1
5	Руль	1	15	Ручка-фиксатор	2
6	Салазки седла	1	16L/R	Педаль	1р
7	Стойка седла	1	17L/R	Кривошип	1р
8	Болт M10*125	4	18	Шайба	1
9	Шайба ø10	12	19	Транспортировочное колесико	2
10	Нейлоновая гайка M10	4	20	Винт Ф12*29.5	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

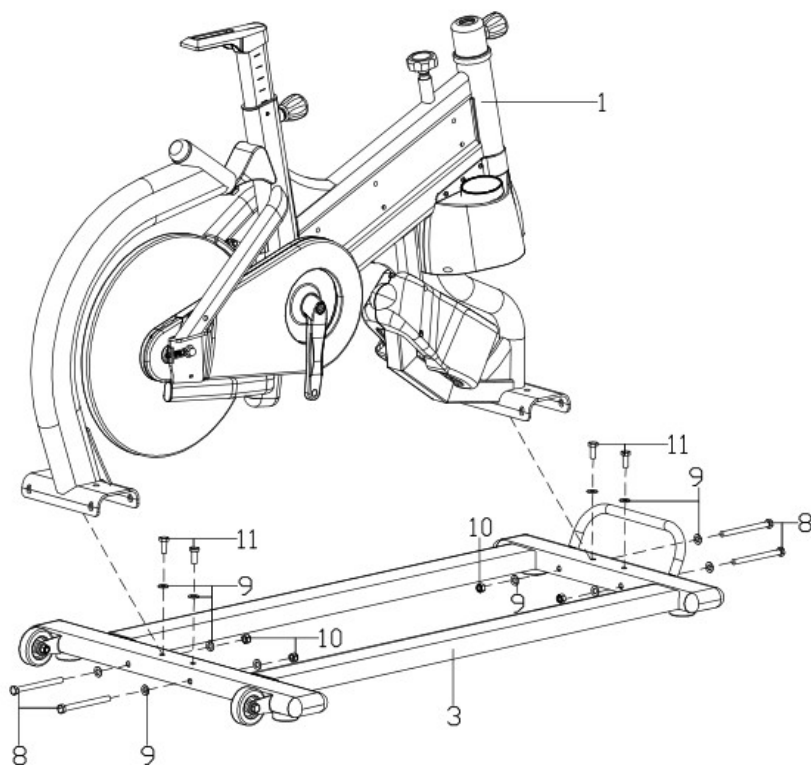
Шаг 1:

Пока один человек аккуратно удаляет Болты (8), Шайбы (9) и Нейлоновые гайки (10) с помощью ключа S17, осторожно поднимите Главную раму (1) на Нижнюю раму (2).



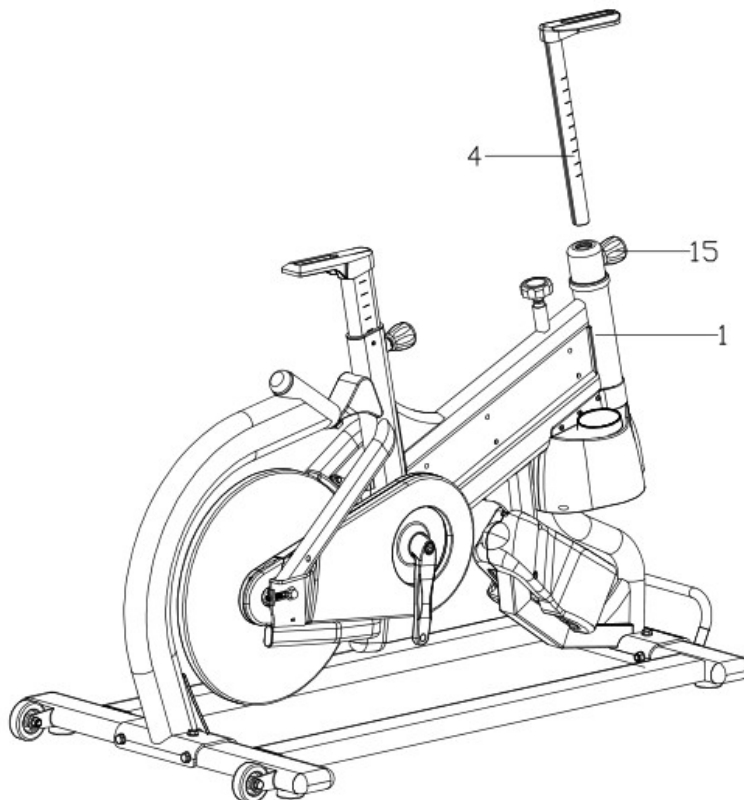
Шаг 2:

Установите Главную раму (1) на Нижнюю раму (3) так, чтобы маленькая рукоятка была спереди, а колесо сзади, как показано на рисунке. Затем закрепите Главную раму (1) на Нижней раме (3) Болтами (8), Шайбами (9), Нейлоновыми гайками (10) и Болтами (11). (Примечание: Наживите все болты, шайбы и гайки, затем затяните.)



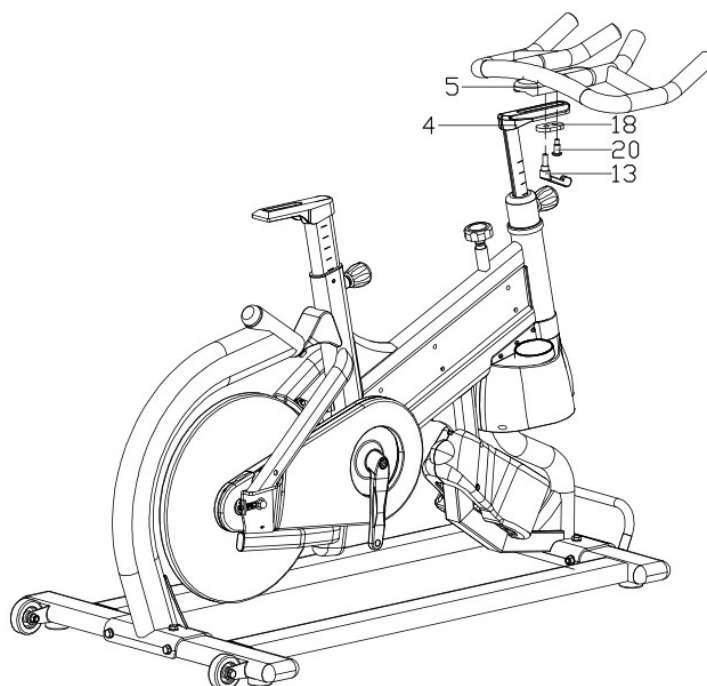
Шаг 3:

Отфиксируйте Ручку-фиксатор (15) (поверните против часовой стрелки и потяните), Установите Стойку руля (4) в Главную раму (1), как показано на рисунке. Внутри трубки имеется уплотнение, которое обеспечивает плотную посадку между стойкой руля и трубкой. – Будьте осторожны, не повредите уплотнение, когда будете вставлять Стойку руля (4).



Шаг 4:

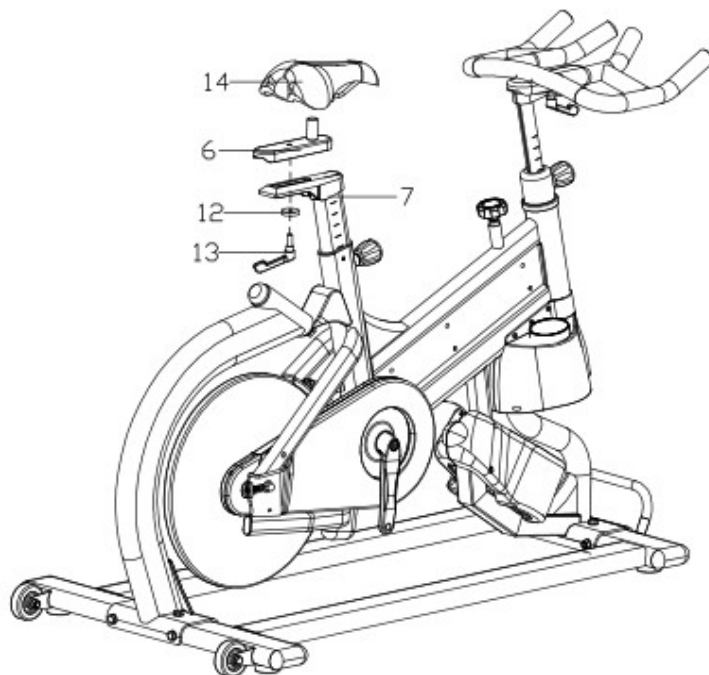
Установите Руль (5) на Стойку руля (4), закрепите L-образной ручкой (13), Винтом (20) и Шайбой (18).



Шаг 5:

Закрепите Салазки седла (6) к Стойке седла (7) с помощью L-образной ручки (13) и Шайбы (12).

С помощью ключа прикрепите Седло (14) к Салазкам седла (6). Убедитесь, что Седло (14) надежно закреплено на Салазках седла (6).



Шаг 6:

Левая и правая Педали (16L/R) различаются между собой и должны быть вручную вкручены в соответствующие Кривошипы (17L/R) – не используйте никаких инструментов до полного закручивания педалей. Педаль R закручивается по часовой стрелке, а Педаль L – против. После этого педали ДОЛЖНЫ быть затянуты.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Использование этого велотренажера дает Вам несколько преимуществ. Он улучшает Ваше физическое состояние, помогает поддерживать тонус мышц и, в сочетании с диетой, ограничивающей калории, позволяет сбросить лишний вес.

ФАЗА РАЗМИНКИ

Целью разминки является подготовка Вашего тела к тренировке и минимизация травм. Разминайтесь перед тренировкой в течение двух-пяти минут. Выполняйте упражнения, повышающие Ваш сердечный ритм и разогревающие мускулы. Они могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКИ

Растяжка очень важна, пока ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки, а также после тренировки. В это время мышцы растягиваются легче из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Выдерживайте растяжки 15-30 сек.

НЕ ДЕЛАЙТЕ РЫВКОВ.

Перед началом программы тренировок обязательно проконсультируйтесь со врачом.



Наклоны в
стороны

Наклоны
вперед

Растяжка
внешней
части бедра

Растяжка
внутренней
части бедра

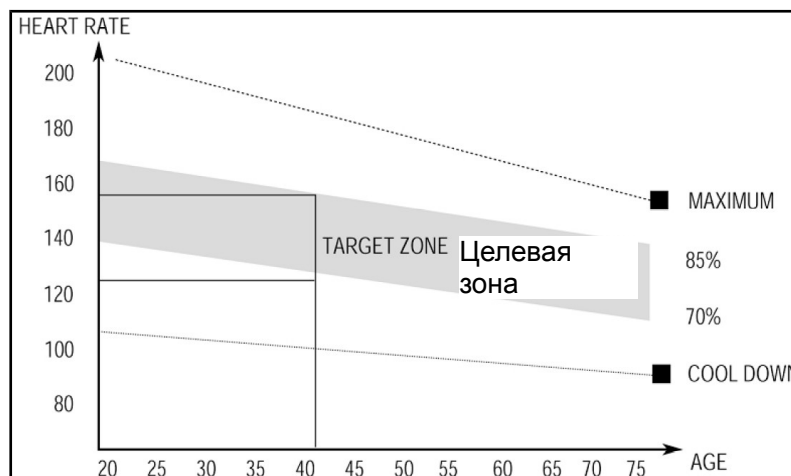
Растяжка
голени/ахил-
лова
сухожилия

ФАЗА ТРЕНИРОВКИ

На этой фазе прикладываются усилия. После регулярных тренировок мускулы ног становятся более гибкими. Работайте в своем собственном темпе и поддерживайте постоянный темп. Скорость работы должна быть достаточной,

чтобы ввести Ваш сердечный ритм в целевую зону, показанную на графике ниже.

Пульс



Заминка

ФАЗА ЗАМИНКИ

Цель заминки – вернуть тело к его нормальному или почти нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Правильная заминка постепенно снижает частоту сердечных сокращений.



Офис: Россия, город Армавир, улица Карла Либкнехта, 68
e-mail: support@avm-sport.ru тел. +7-929-847-02-35
www.avm-sport.ru