

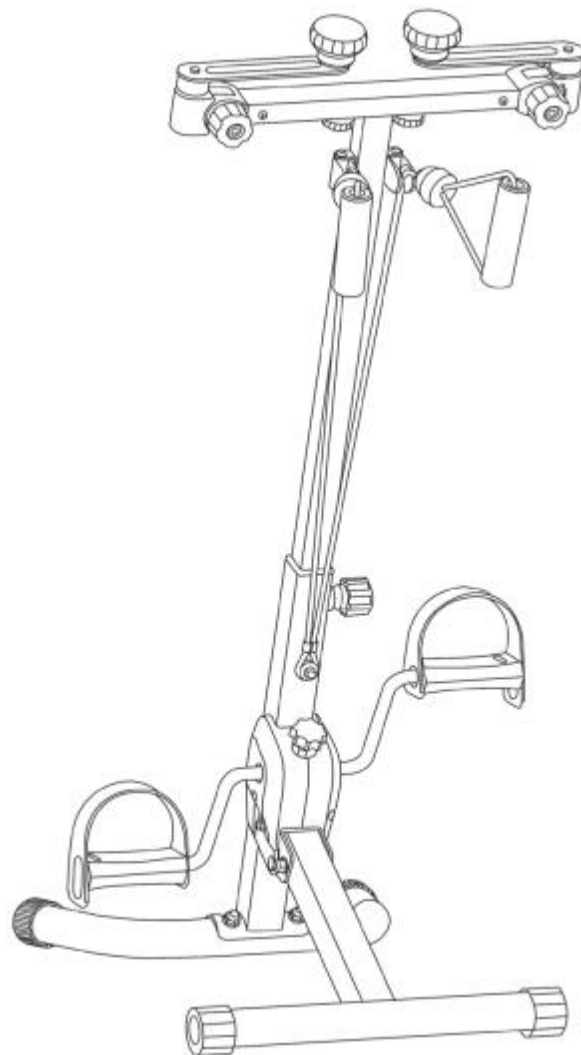


FITNESS COMPANY

# Велотренажёр двойной

## Артикул: В815G; В815У

# Руководство пользователя



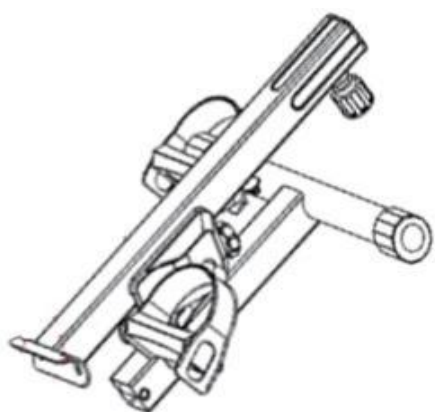
Прежде чем приступить к использованию тренажёра, внимательно прочтите инструкции, представленные в настоящем руководстве. Обратите внимание на следующие рекомендации по безопасности:

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

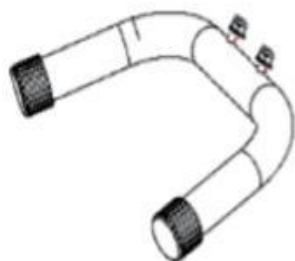
1. Изучите положения руководства, прежде чем приступить к работе. Только при правильной сборке, эксплуатации и техническом обслуживании тренажёра занятия будут безопасными и эффективными.
2. Перед началом занятий обязательно обратитесь за консультацией к врачу – это особенно важно для тех, кто принимает лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Будьте внимательны к своему самочувствию во время занятий. Помните, что перегрузки могут нанести вред вашему здоровью. Если вы заметили за собой один из симптомов: боли, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильная отдышка, головокружение или тошнота, немедленно прекратите тренировку. Перед тем, как возобновить физические нагрузки, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к изделию детей и животных.
5. Тренажёр следует размещать на ровной и устойчивой поверхности (при этом желательно разместить под изделием защитный мат). В целях обеспечения безопасности убедитесь, что с каждой стороны тренажёра не менее 50 см свободного пространства.
6. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Для того, чтобы определить подходящий для вас уровень нагрузки, проконсультируйтесь с врачом. Обратите внимание, тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
7. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра – вы должны убедиться, что он исправен, и только после этого можно приступить к занятиям. Для ремонта используйте только оригинальные детали.
8. На тренажёре одновременно может заниматься только один человек.
9. Для занятий на тренажёре выбирайте одежду по фигуре – слишком свободная одежда может зацепиться за тренажёр или помешать выполнению упражнений.
10. Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии другого человека, который может проконсультировать их и оказать помощь, если это необходимо.
11. Тренажёр рекомендуется хранить и использовать только внутри помещения, при этом условия данного помещения должны соответствовать следующим значениям: температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%.
12. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.

## **В комплект тренажёра входит:**

- Главная рама – 1 шт.
- Передняя опора – 1 шт.
- Регулируемая стойка – 1 шт.
- Поручень – 1 шт.
- Ручка-фиксатор
- Руководство пользователя – 1 шт.
- Гаечный ключ – 1 шт.



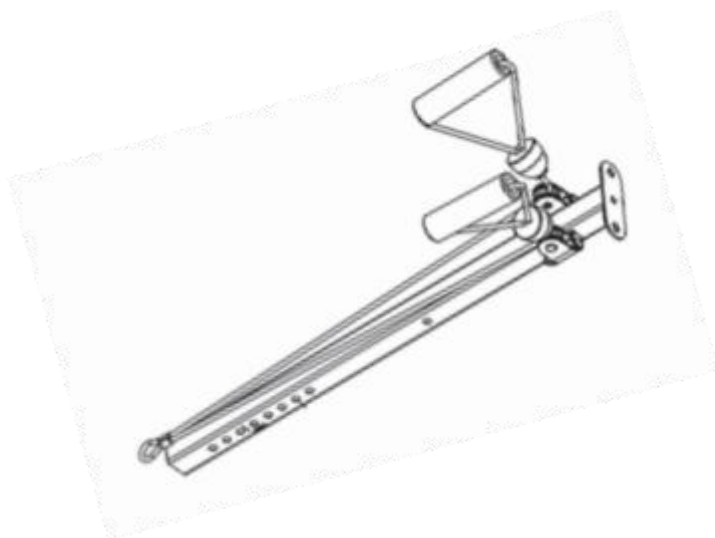
**Главная рама**



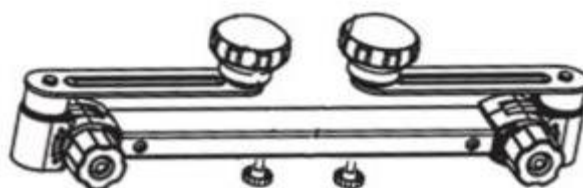
**Передняя опора**



**Ручка-фиксатор**

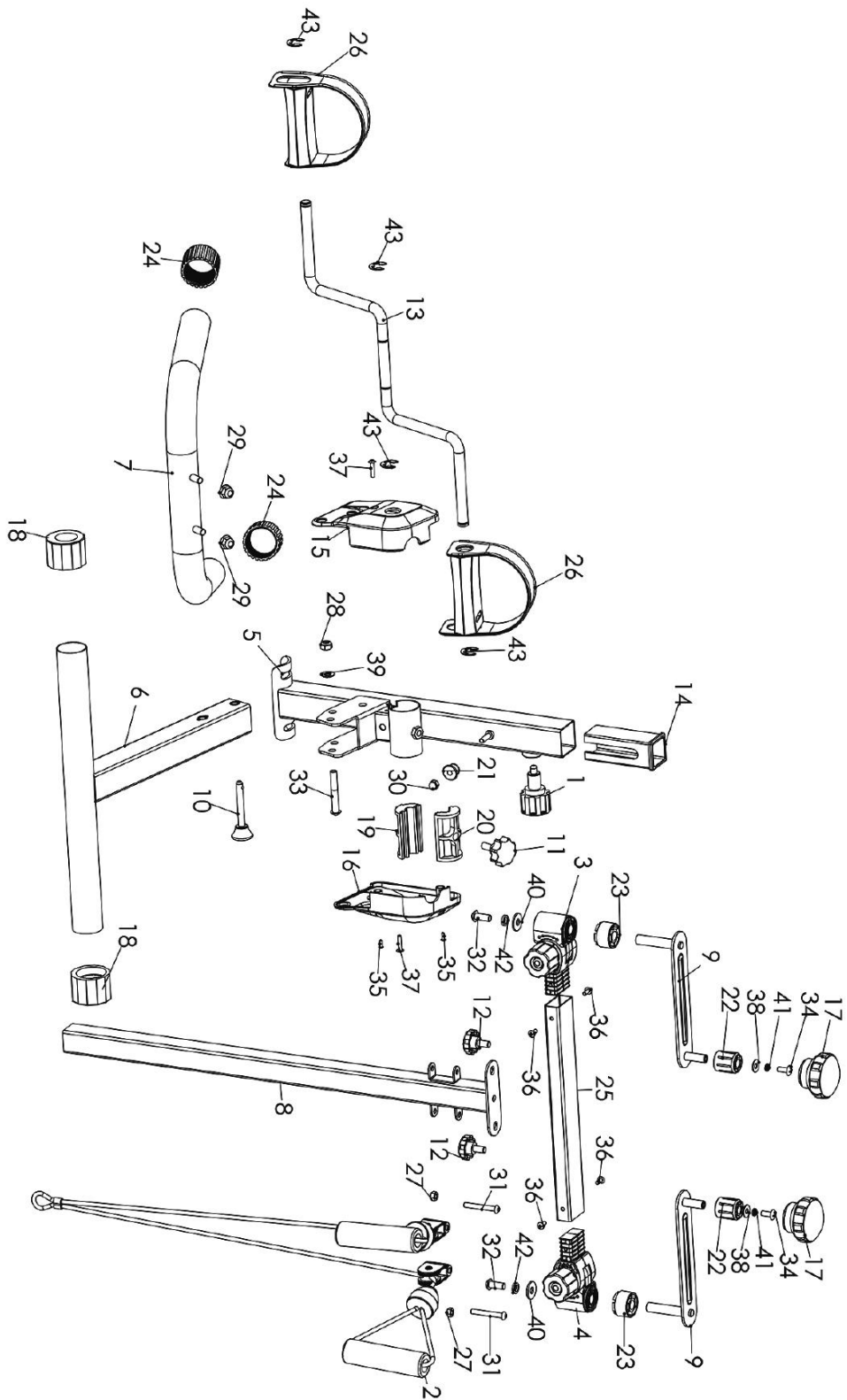


**Регулируемая стойка**



**Поручень**

# Сборочный чертёж



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Ручка-фиксатор	1	23	Пластиковая втулка	2
2	Трубчатый эспандер с ручками	1	24	Заглушка – для передней опоры	2
3	Подвижный блок – левый	1	25	Опорная труба	1
4	Подвижный блок – правый	1	26	Педаль	2
5	Главная рама	1	27	Шестигранная гайка М6	2
6	Задняя опора	1	28	Шестигранная гайка М8	1
7	Передняя опора	1	29	Шестигранная гайка М8	2
8	Регулируемая стойка	1	30	Шестигранная гайка М6	1
9	Рукоятка	2	31	Болт с шестигранной головкой М6*45	2
10	Штифт 8*60	1	32	Болт с шестигранной головкой М8*20	2
11	Регулятор сопротивления М8*20	1	33	Болт с шестигранной головкой М8*55	1
12	Ручка-фиксатор М8*15	2	34	Болт с шестигранной головкой М6*15	2
13	Кривошип	1	35	Саморез ST2.9*10	2
14	Пластиковая втулка	1	36	Саморез ST4.2*13	4
15	Правая защитная крышка	1	37	Саморез ST4.2*20	2
16	Левая защитная крышка	1	38	Плоская шайба М6	2
17	Ручка	2	39	Плоская шайба М8	1
18	Заглушка – для задней опоры	2	40	Плоская шайба М8	2
19	Ограничитель – верхняя часть	1	41	Пружинная шайба М6	2
20	Ограничитель – нижняя часть	1	42	Пружинная шайба М8	2
21	Ролик	1	43	Стопорное кольцо	4
22	Ограничитель – для рукояток	1			

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

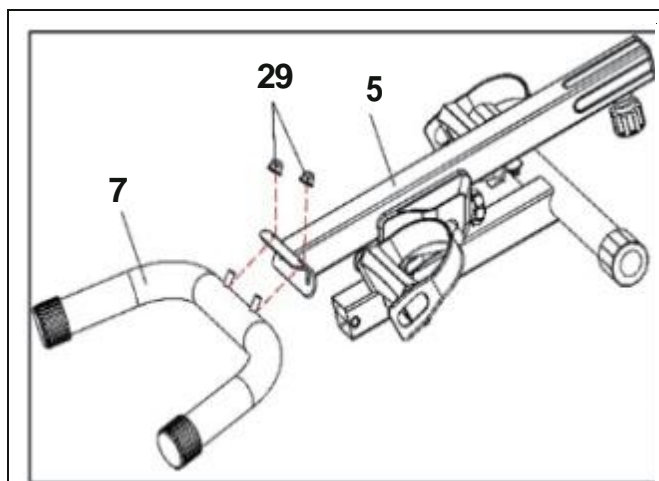
### 1. Подготовка:

А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства.

Б. При сборке используйте инструменты, входящие в комплект тренажёра.

В. Перед сборкой убедитесь, что все детали в наличии.

### 2. Пошаговая сборка:

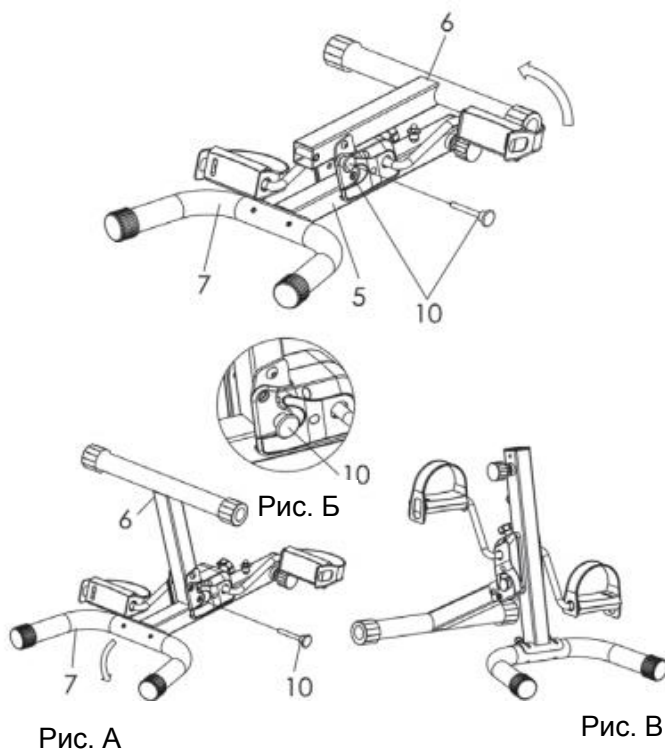


#### Шаг 1:

Открутите гайки (29), закреплённые на передней опоре (7), затем подсоедините опору (7) к главной раме (5) и зафиксируйте конструкцию при помощи гаек (29).

#### Шаг 2:

Вытащите штифт (10) из главной рамы (5), затем раскройте её, как показано на рисунке ниже. Зафиксируйте положение конструкции при помощи штифта (10). Поставьте тренажёр на две опоры.



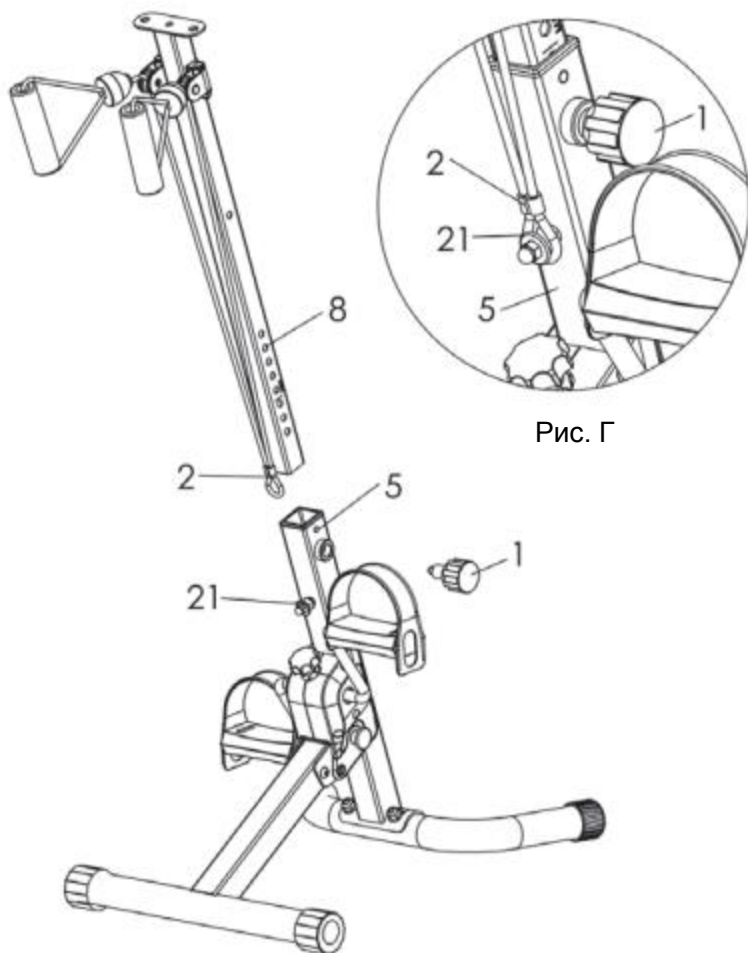
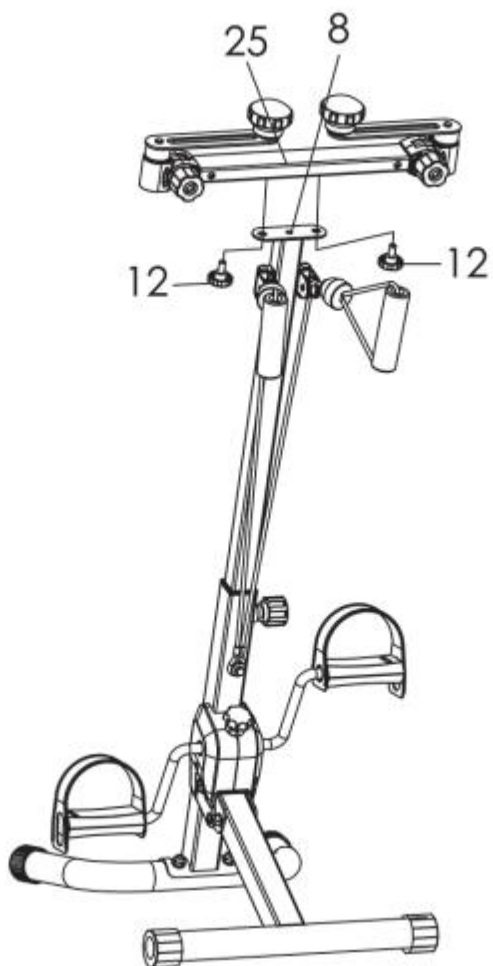


Рис. Г

**Шаг 3:**

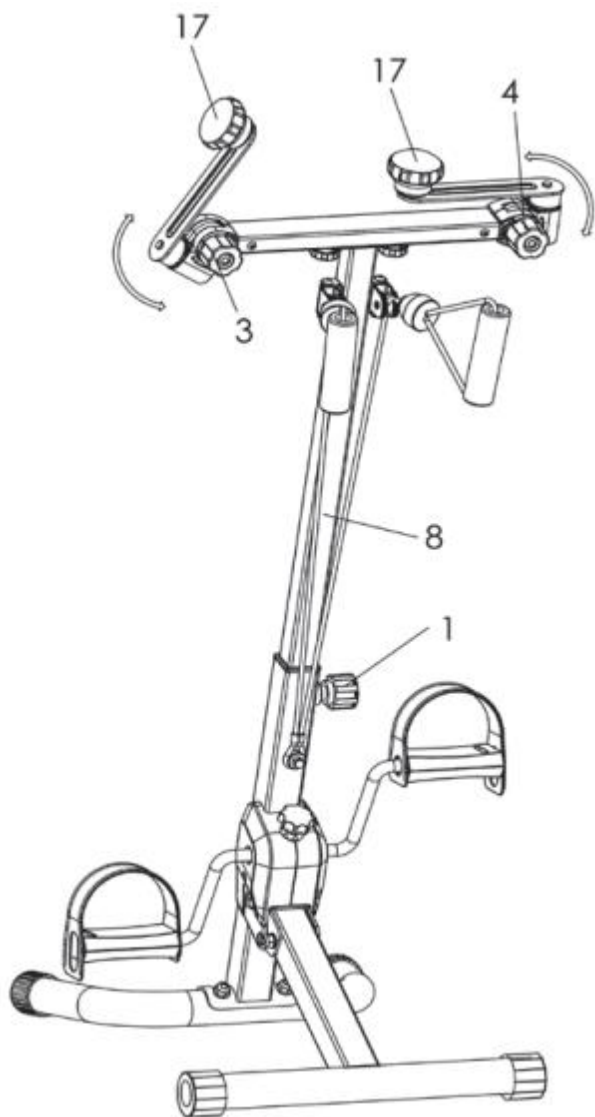
Вставьте стойку (8) в раму (5), отрегулируйте её таким образом, чтобы отверстия на деталях были совмещены, после чего зафиксируйте конструкцию при помощи ручки (1). Закрепите на стойке (8) эспандер (2), как показано на рисунке. Обратите внимание, нижнее кольцо эспандера следует зацепить за ролик (21) на главной раме.



**Шаг 4:**

Разместите на стойке (8) поручень (25), закрепите его при помощи двух ручек (12), как показано на рисунке.

## Инструкции по использованию тренажёра:



Вы можете разместить ручки (17) под разным углом, при этом будет меняться направленность нагрузки – таким образом вы можете проработать различные мышцы и суставы. В дополнение, вы можете поменять положение рукояток, для регулировки используйте подвижные блоки (3) и (4).

Также вы можете отрегулировать высоту стойки (8); для этого вам необходимо потянуть ручку (1) на себя, освободив пространство для перемещения детали, а затем, когда стойка будет выровнена, вернуть ручку на место, чтобы зафиксировать конструкцию.

Для более удобного хранения тренажёра вы можете его сложить. Сначала полностью опустите стойку (8) и вытащите штифт (10), а затем сложите тренажёр, как показано на рисунке ниже. В завершение зафиксируйте тренажёр при помощи штифта.

