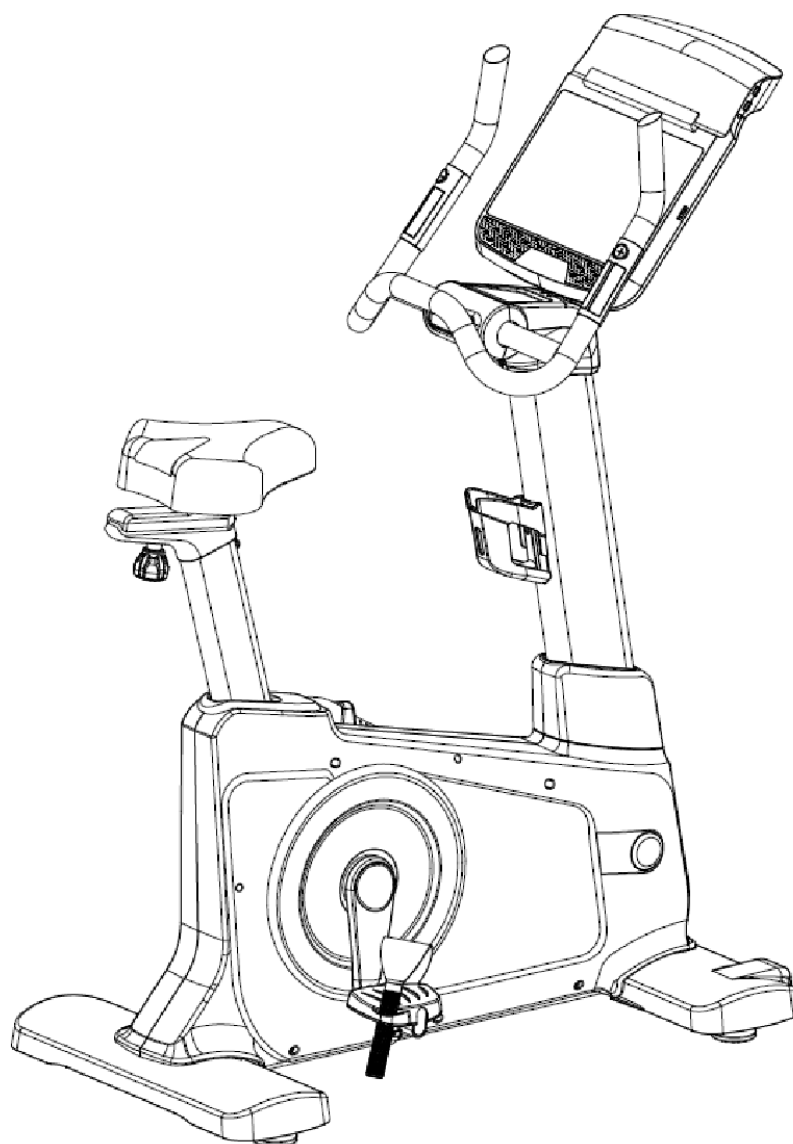


Велотренажер Protrain K9003W-TFT

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.

Перед началом

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Для безопасности и лучших результатов перед началом использования оборудования внимательно прочитайте руководство.

Перед сборкой, извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все детали, входящие в комплект, в наличии. Инструкция по сборке изложена поэтапно и с иллюстрациями.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

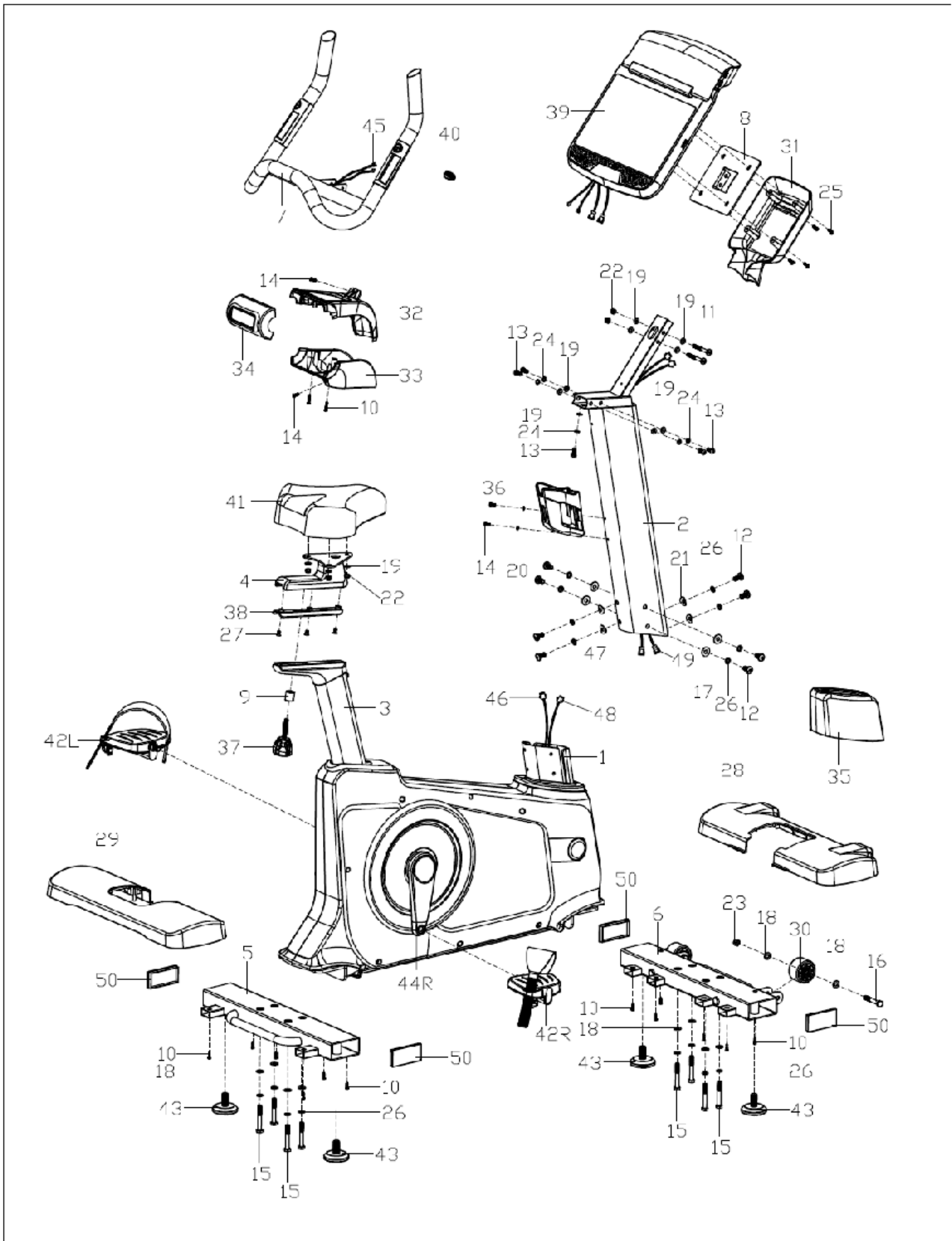
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПРОЧЛИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- 01- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.
- 02- Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды.
- 03- Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать загрязнения и пр.
- 04- Перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.
- 05- Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода а тренажером. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта тренажера. После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.
- 06- Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на Ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он определит максимальные показатели (пульса, мощности, продолжительности тренировки), до которых Вы можете тренироваться, а также предоставит точную информацию во время выполнения программы тренировок. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
- 07- Пользуйтесь тренажером только, если он находится в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.
- 08- На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.
- 09- Носите только спортивную одежду и обувь во время тренировки. Ваша обувь должна быть подходящей именно для этого вида тренировок.
- 10- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.
- 11- Дети и люди с физическими дефектами могут пользоваться тренажером только в присутствии других людей, которые могут оказать помощь.
- 12- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот.
- 13- Чтобы снизить риск поражения электрическим током, возникновения пожара, получения ожогов или других возможных травм, изучите данное руководство, а также примите необходимые меры предосторожности до начала тренировок.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ / Максимальный вес пользователя: 180 кг



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол -во	№	Описание	Кол -во
1	Основная рама	1	26	Пружинная шайба d10	16
2	Стойка	1	27	Крестовой винт M6x12	3
3	Стойка сиденья	1	28	Крышка переднего стабилизатора	1
4	Горизонтальная подседельная рама	1	29	Крышка заднего стабилизатора	1
5	Задний стабилизатор	1	30	Транспортировочный ролик	2
6	Передний стабилизатор	1	31	Задняя крышка консоли	1
7	Рукоятки	1	32	Верхняя крышка консоли	1
8	Компьютерный блок	1	33	Нижняя крышка консоли	1
9	Втулка	1	34	Передняя крышка консоли	1
10	Саморез с крестообразным шлицем ST4.2x18	14	35	Крышка стойки	1
11	Шестигранный болт M8x70 xL15	2	36	Держатель для бутылки	1
12	Болт с шестигранной головкой M10x20	8	37	Болт	1
13	Болт с шестигранной головкой M8x20	5	38	Рама сиденья	1
14	Крестовой винт M5x15	4	39	Консоль	1
15	Болт с шестигранной головкой M10x70 xL25	8	40	Торцевая крышка	1
16	Болт с шестигранной головкой M10x65 xL15	2	41	Сиденье	1
17	Плоская шайба D26xd10x2	4	42L/R (лев./ прав.)	Педаль	1/1
18	Плоская шайба D20xd10x2	12	43	Регулирующая ножка	4
19	Плоская шайба D16xd8x1.5	12.	44L/R (лев./ прав.)	Шатун	1/1
20	Плоская шайба D10xd5x1	2	45	Провод контактного датчика	2
21	Изогнутая шайба Ф10.2xФ25x2	4	46	Соединительный провод консоли 1	1
22	Гайка с нейлоновой вставкой M8	5	47	Соединительный провод консоли 2	1
23	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2	48	Соединительный провод осветительной панели 1	1
24	Пружинная шайба d8	5	49	Соединительный провод осветительной панели 2	1
25	Крестовой винт M5x15	4	50	Квадратная крышка	4

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть деталей упакована отдельно, но некоторые компоненты оборудования предварительно собраны. В этом случае, достаньте/разберите деталь и переустановите так, как этого требует инструкции по сборке.

Точно следуйте инструкции, запишите, где находилась деталь, согласно предварительной сборке.

Прежде чем приступить к работе, полностью ознакомьтесь с руководством и процессом сборки.

Несмотря на то, что данное изделие может быть собрано одним человеком, мы рекомендуем обратиться за помощью к другому человеку. Это особенно удобно при сборке нескольких деталей одновременно или перемещении оборудования.

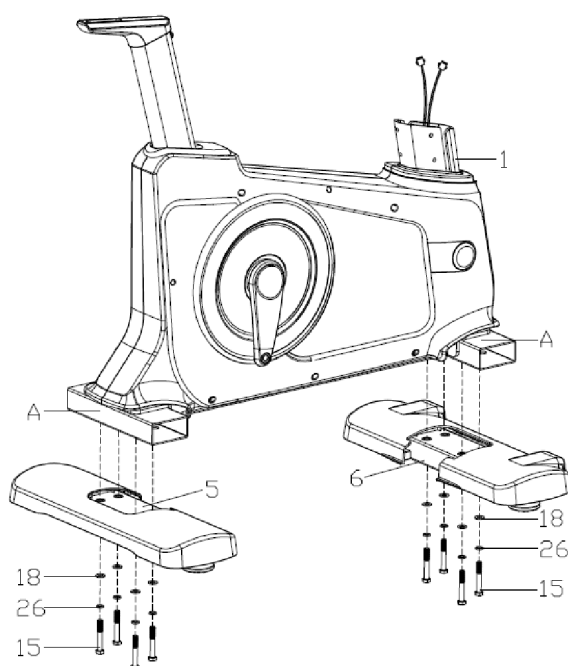
Совет по сборке: всегда предварительно подготавливайте детали, необходимые для следующего этапа сборки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:

Извлеките упаковочную трубку (A) из основной рамы (1). Уберите упаковочную трубку (A), она может пригодиться для использования в дальнейшем.

Прикрепите задний (5) и передний стабилизаторы (6) к основной раме (1), используя болты с шестигранной головкой (15), пружинные (26) и плоские шайбы (18).

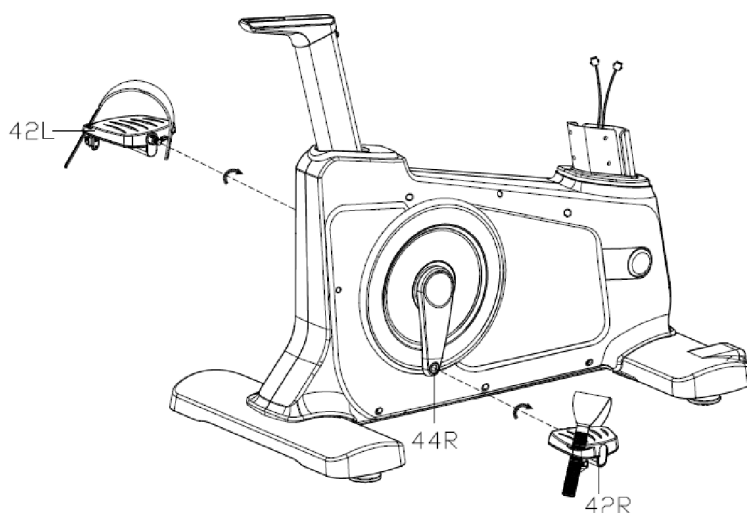


Шаг 2:

Прикрепите педали (42L/R) к шатунам (44L/R) соответственно их маркировкам с помощью гаечного ключа.

Примечание: маркировки "L" и "R" обозначают левую и правую стороны. Педаль (L) должна закручиваться против часовой стрелки относительно шатуна (L). Напротив, педаль (R) должна закручиваться по часовой стрелке относительно шатуна (R).

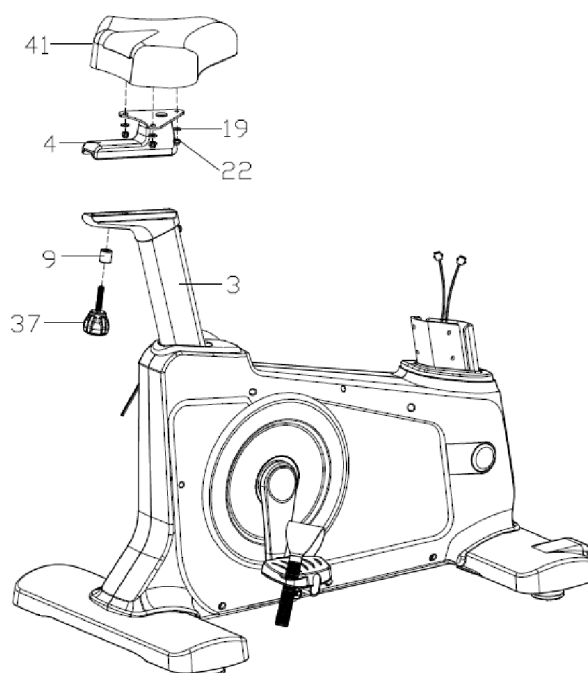
Примечание: перед тренировкой убедитесь, что педали надежно зафиксированы, чтобы избежать повреждения резьбы педалей или шатунов, регулярно это проверяйте.



Шаг 3:

Прикрепите сиденье (41) к горизонтальной подседельной раме (4) с помощью гайки с нейлоновой вставкой (22) и плоской шайбы (19).

Установите подседельную раму (4) в подходящее положение, затем прикрепите горизонтальную подседельную раму (4) к стойке сиденья (3) с помощью болта (37) и втулки (9).

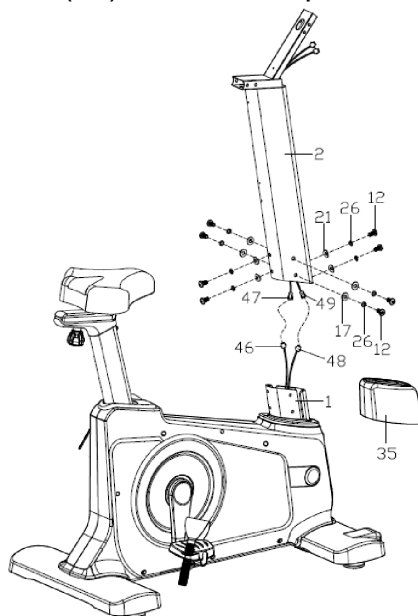


Шаг 4:

Сдвиньте вниз крышку стойки (35) до стойки (2).

Соедините между собой провода консоли 1 и 2 (46 и 47) и соединительные провода осветительной панели 1 и 2 (48 и 49).

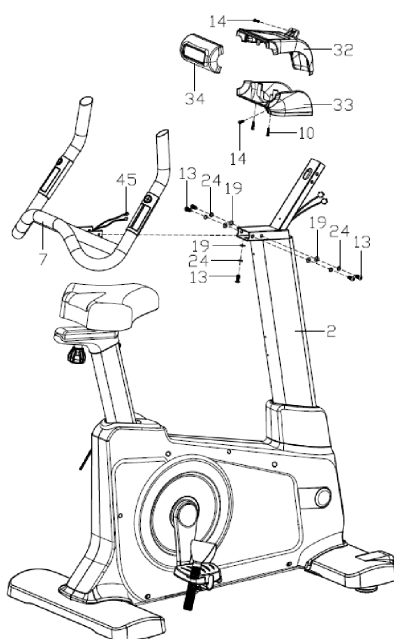
Прикрепите стойку (2) к основной раме (1) с помощью шестигранных болтов (12), пружинных (26) и плоских шайб (17), а затем закройте их крышкой (35).



Шаг 5:

Пропустите провод контактного датчика (45) через стойку (2) и прикрепите рукоятки (7) к стойке (2) с помощью шестигранных болтов (13), пружинных (24) и плоских шайб (19).

Прикрепите верхнюю (32) и нижнюю (33) крышки консоли к стойке (2) с помощью самореза (10) и винтов (14) с крестообразным шлицем. Закрепите переднюю крышку консоли (34) на верхней (32) и нижней (33) крышках.



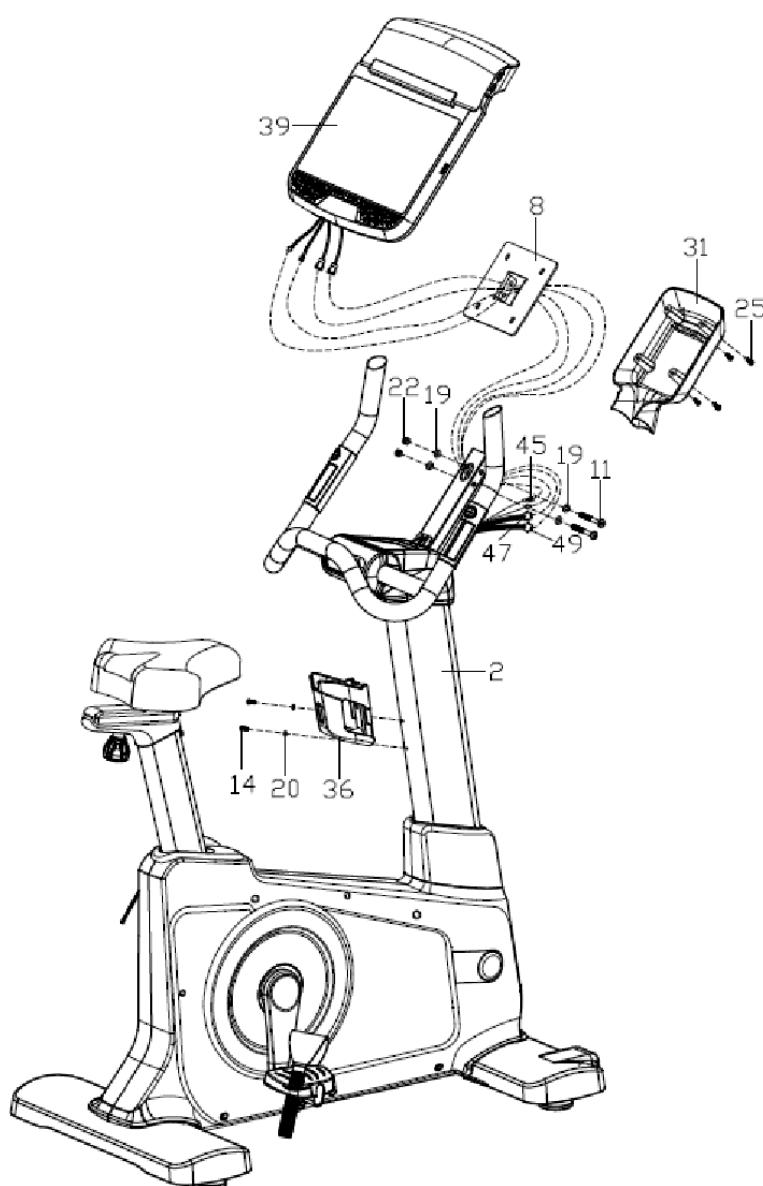
Шаг 6:

Прикрепите компьютерный блок (8) к стойке (2) с помощью шестигранного болта (11), плоских шайб (19) и гаек с нейлоновой вставкой (22).

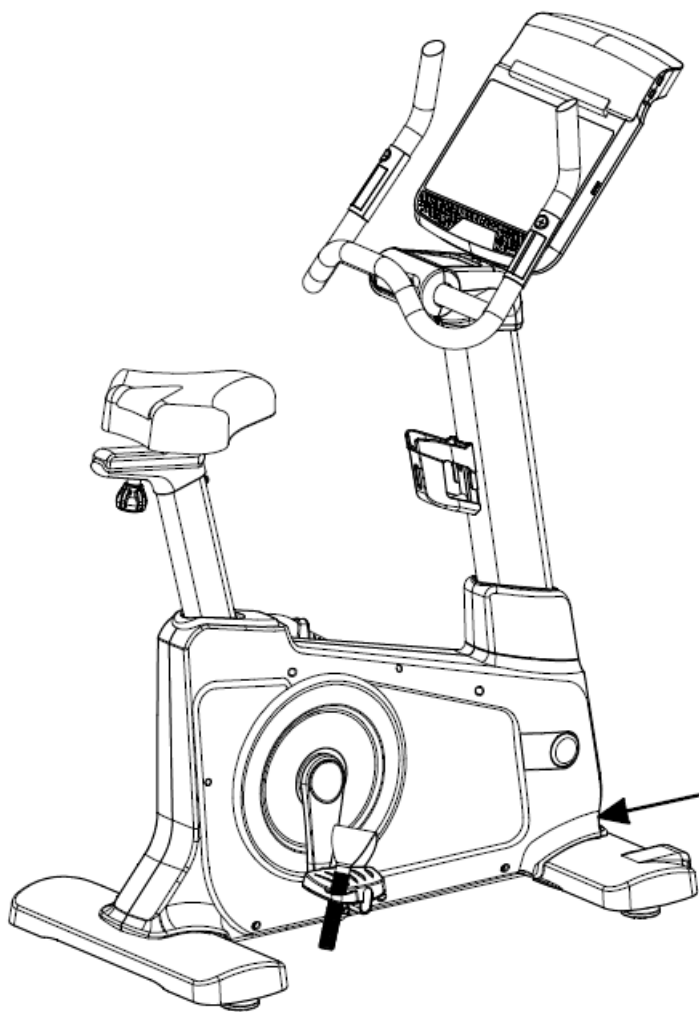
Пропустите провод консоли (39) через компьютерный блок (8) и стойку (2), подключите соединительный провод контактного датчика (45), соединительный провод консоли 2 (47) и соединительный провод осветительной панели 2 (49) к проводам консоли (39), как показано на рисунке.

Прикрепите консоль (39) и заднюю крышку консоли (31) к блоку (8) с помощью крестового винта (25).

Прикрепите подстаканник (36) к стойке (2) с помощью крестообразного винта (14) и плоской шайбы (20).



ВНИМАНИЕ!



Аккумулятор, естественно, будет потреблять электроэнергию, когда оборудование не используется длительное время или используется неразумно. Если экран гаснет после прекращения движения, откройте крышку розетки и вставьте прилагаемый адаптер 12В/4А для полной зарядки в течение 8 часов. В течение этого периода оборудование может использоваться в обычном режиме.

РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

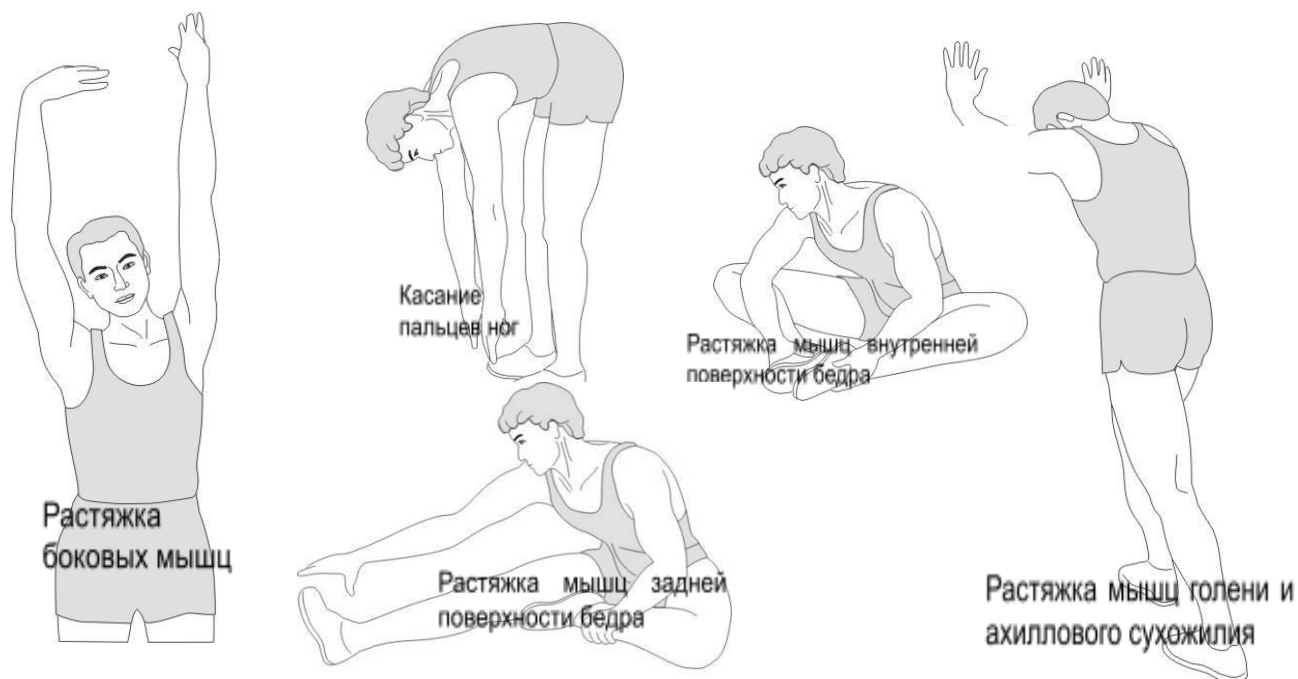
Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

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.



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.