

RR500

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ!

Прочтите все инструкции и меры предосторожности перед использованием данного оборудования

ВНИМАНИЕ!

Прочтите все инструкции и меры предосторожности перед использованием данного оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

Важная информация по безопасности.....	3
Упражнения для разминки.....	4
Список запасных частей.....	5
Разбитая диаграмма.....	7
Использование и обслуживание.....	9
Функции панели консоли.....	10
Руководство по устранению проблем.....	15

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

Для безопасности использования изделия его необходимо регулярно осматривать на предмет отсутствия поломок или износа функциональных частей.

Размещение изделия

1. Устанавливайте изделие таким образом, чтобы с каждой стороны от него было как минимум 1 метр свободного пространства.
2. Не используйте изделие за пределами помещения, возле бассейнов и в условиях повышенной влажности.
3. Во время занятий на тренажере не позволяйте другим лицам мешать занимающемуся.
4. Дети и люди с ограниченными физическими возможностями могут использовать изделие только под присмотром.

Использование

1. Всегда следуйте указаниям компьютера для адекватного управления изделием.
2. Не вставляйте какие-либо посторонние предметы в какое-либо из отверстий изделия.
3. Не ставьте на изделие емкости с жидкостями внутри за исключением бутылки для воды в специальном держателе.
4. Во время тренировок используйте подходящую нескользящую обувь.
5. Не занимайтесь босиком.
6. Следите, чтобы шнурки, полы одежды или полотенце не соприкасались с движущимися частями тренажера.
7. Будьте внимательны ступая на тренажер или сходя с него.
8. Чтобы не потерять равновесие, не оборачивайтесь назад во время занятий.

Сохраните эти инструкции и обращайтесь к ним по необходимости

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

Указания к упражнениям

ВАЖНО! Перед началом занятий проконсультируйтесь с тренером по физической подготовке. В особенности это касается тех, кто достиг 35 лет, и тех, у кого имеются проблемы со здоровьем или какие-либо медицинские противопоказания.

Разминка подготавливает Ваше тело к упражнениям, улучшая циркуляцию крови и дыхания, а так же улучшая поступление кислорода в мышцы и увеличивая температуру тела. Начинайте каждую тренировку с 5-10 минутной разминки. На фото ниже указаны базовые упражнения для разминки. Для достижения лучшего результата сделайте все упражнения по три раза.

Касание пальцев ног

Станьте, сгибая ноги в коленях слегка и медленно наклоняясь вперед от бедер. Расслабьте спину и плечи, когда вы дотянетесь руками до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Так Вы разомнете бедра, заднюю часть колен и спину.

Упражнение для подколенного сухожилия

Сядьте и вытяните одну ногу вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и прижмите ее к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Дотянитесь до пальцев ног, насколько это возможно, задержитесь в таком положении в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Вы разомнете бедра, нижнюю часть спины и пах.

Лодыжки / ахилловы сухожилия

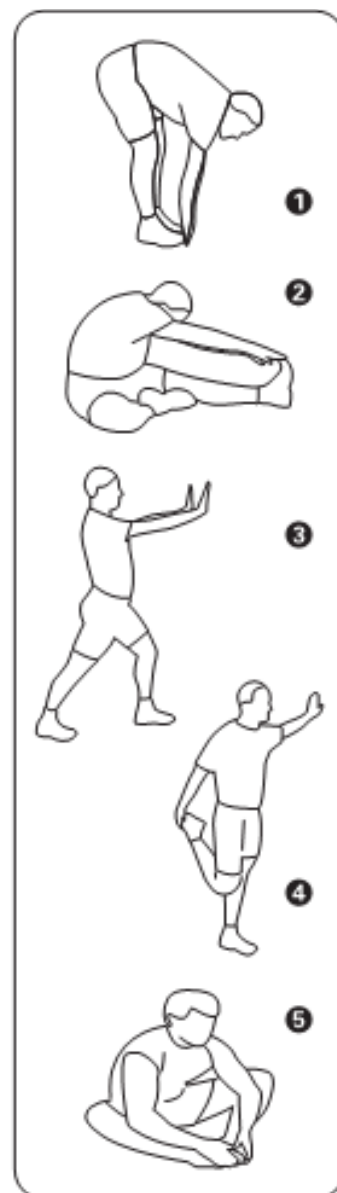
Поставьте одну ногу впереди другой, нагнитесь вперед и прижмите руки к стене. Держите заднюю прямо ноги и поставьте ее на пол. Согните выставленную вперед ногу, наклонитесь вперед и сделайте движение тазом к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Для разминки из Ахиллесова сухожилия, согните ногу. Вы разомнете икры, ахилловы сухожилия и лодыжки.

Растяжка четырехглавой мышцы

Приклоните одну руку к стене для равновесия, поднимите одну ногу и ухватите ее свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Вы разомнете четырехглавую мышцу и мышцы бедра

Растяжка внутренней части бедра

Сядьте на пол, подошвы ног вместе, колени наружу. Подтяните ноги к вашей области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Вы разомнете четырехглавые мышцы бедра и внутренние части бедра

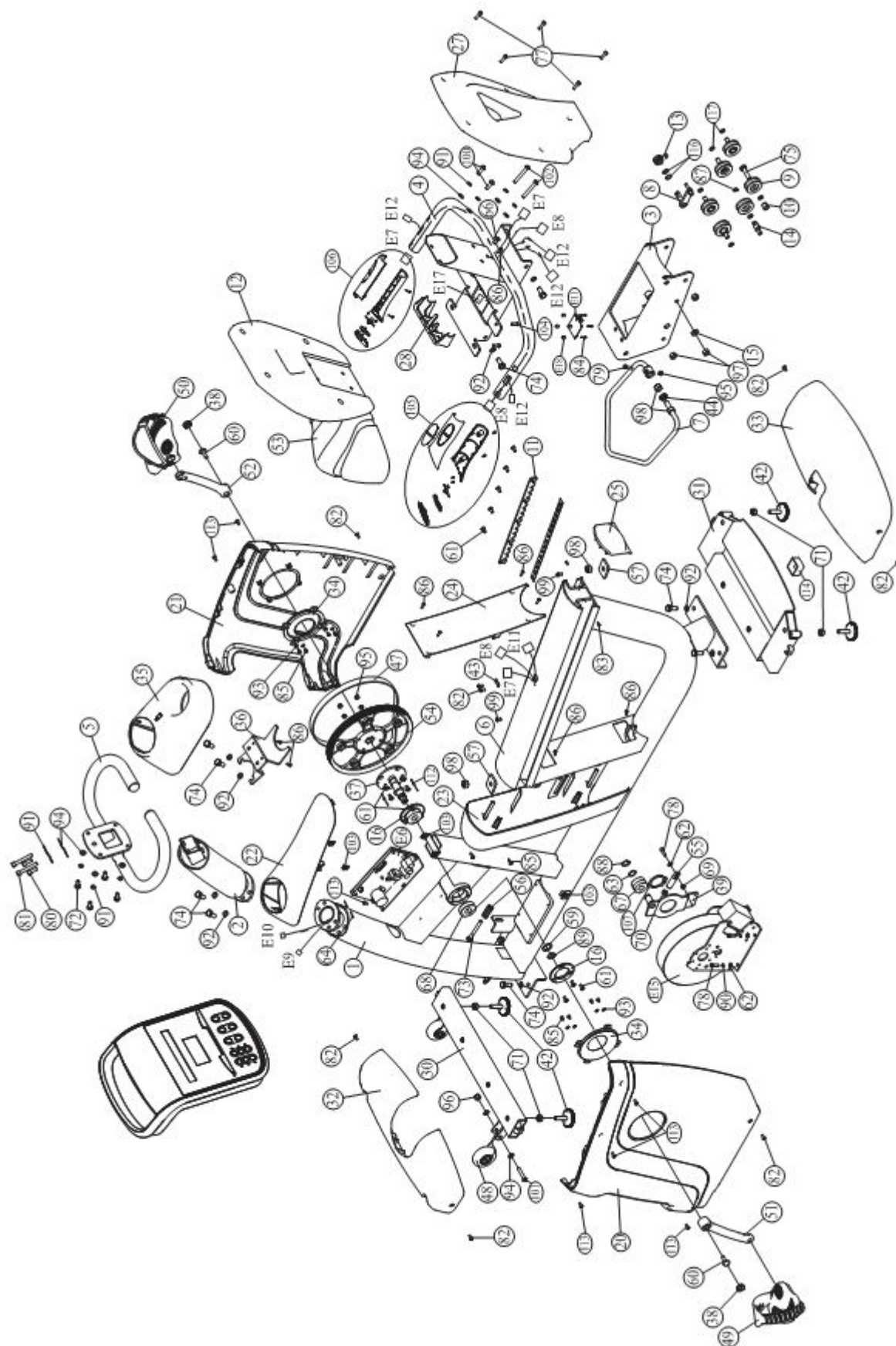


СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

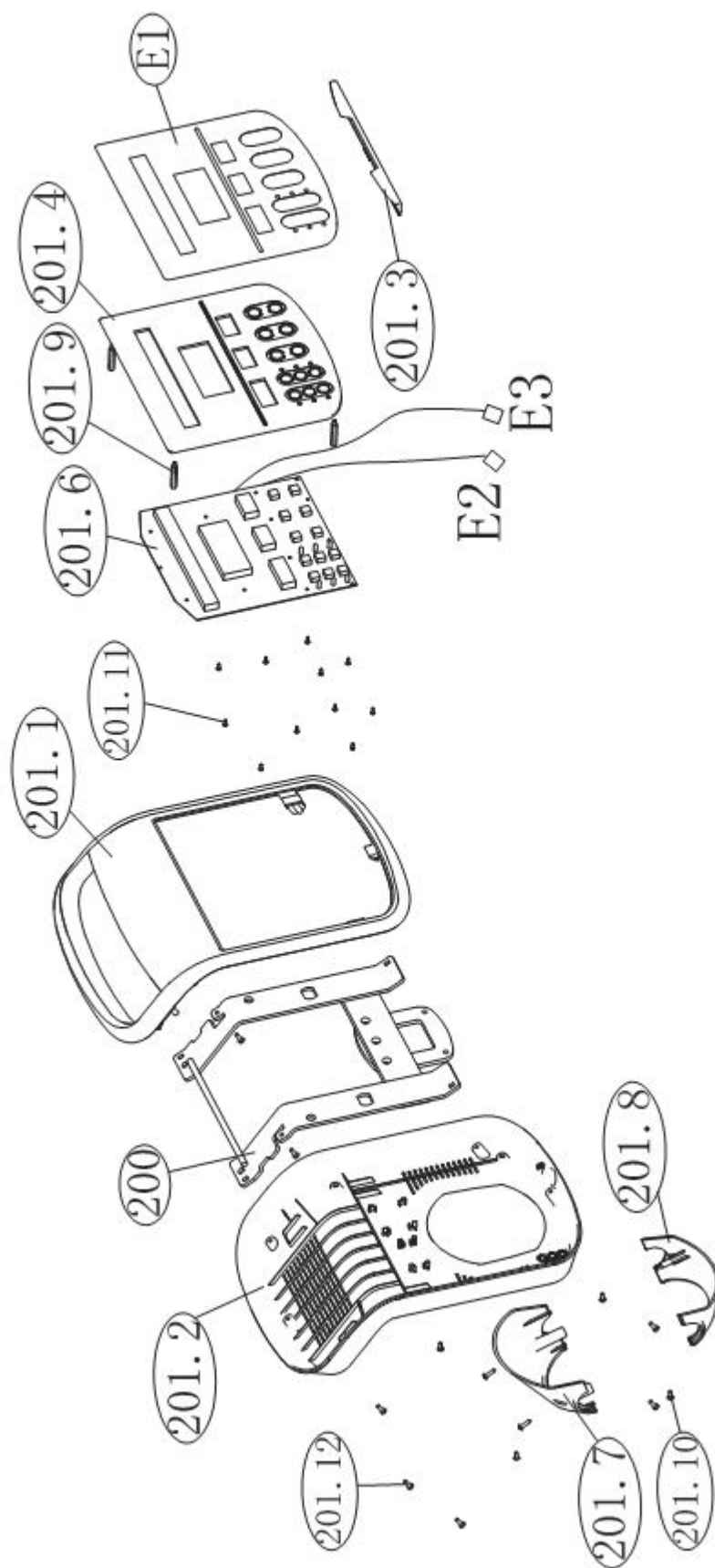
№	Описание	Кол	№	Описание	Кол
1	Основная рама	1	37	Вал	1
2	Рама стойки	1	38	Свеча зажигания для кривошипа	2
3	Регулируемый кронштейн	1	39	Натяжное устройство	1
4	Рама сиденья	1	42	Ножка для выравнивания	4
5	Руль	1	43	Нажимной диск	1
6	Ведущая	1	44	Прокладка	1
7	Регулируемая рукоятка	1	47	Многоскоростной ремень	1
8	Тяга пружины	1	48	Колесо из кожи Рu	2
9	Нейлон. колесо без привода	6	49	Левая педаль	1
10	Втулка	4	50	Правая педаль	1
11	Листы железа	1	51	Левая рукоять	1
12	Черный коврик	1	52	Правая рукоять	1
13	Тяга пружины	1	53	Сиденье	1
14	Регулируемый вал	2	54	Ременный шкив	1
15	Регулируемые оковы	2	55	Затяжная гайка	1
16	Подшипник торцевой крышки	2	56	Натяжная пружина	1
20	Левая защита	1	57	Замедляющая пластина	2
21	Правая защита	1	58	Вязанный шнур	0.55
22	Верхняя защита	1	59	Шайба ф20	2
23	Передняя защита	1	60	6-гранный фланцевый винт	2
24	Задняя защита	1	61	Болт Аллена М6*15	15
25	Разъем	1	62	Болт ф6.6*ф15*2	5
27	Задняя защита	1	63	Регулируемая шайба	2
28	Защита отделки	1	64	Заклепка ф3.2*15	2
30	Передняя ножка	1	66	Заклепочная гайка М6*16.5	1
31	Задняя ножка	1	67	Подшипник 6203	2
32	Кожух передней ножки	1	68	Подшипник 6204	2
33	Кожух задней ножки	1	69	Гайка Аллена М6	1
34	Кольцо кривошипа	2	70	Гайка Аллена М8	1
35	Держатель бутылки	1	71	Гайка Аллена М10	4
36	Кронштейн держателя бутылки	1	72	Болт с шестигранной головкой	4

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
73	Болт с 6-гран. головкой М8*20	1	105	Пластина для измерения пульса	1
74	Болт с 6-гран. головкой М10*25	12	106	Пластина для измерения пульса	1
75	Болт с 6-гран. головкой М10*40	4	107	Шпиндельный зажим Ф45	1
77	Болт Аллена М6*20	5	108	Открытый ключ	1
78	Болт Аллена М6*20	5	109	Открытый ключ	1
79	Болт Аллена М6*25	1	110	Гаечный ключ S=5	1
80	Болт Аллена М8*20	2	111	Гаечный ключ S=6	1
81	Болт Аллена М8*55	2	112	Заклепка Ф5*13	2
82	Резной винт М5*15	8	113	Резной винт М5*15	8
83	Резной винт St. 2.9*9.5	2	114	Резиновый набалдашник	1
84	Резной винт St. 2.9*16	4	116	Регулируемая шайба	2
85	Резной винт St. 4.2*9.5	10	117	Регулируемая шайба	6
86	Резной винт St. 4.2*16	11	200	Кронштейн консоли	1
87	Шпиндельный зажим Ф10	2	201	Консоль	1
88	Шпиндельный зажим Ф17	1	E1	Крышка консоли	1
89	Шпиндельный зажим Ф20	2	E1.1	Наклейка консоли	1
90	Пружинная шайба Ф6	4	E2	Кабель консоли	1
91	Пружинная шайба Ф8	12	E3	Секундомер	1
92	Пружинная шайба Ф10	12	E4	Крышка	1
93	Шайба 5.5*Ф10*1	8	E5	Магнитный шнур	1
94	Шайба Ф9*Ф16*1.6	16	E6	Контроллер печатных плат	1
95	Нейлоновая муфта М6	5	E7	Кабель переключения 1	1
96	Нейлоновая муфта М8	2	E8	Кабель переключения 2	1
97	Нейлоновая муфта М10	6	E9	Кабель консоли	1
98	Нейлоновая муфта М12	4	E10	Секундомер	1
99	Пан болт Аллена М6*12	2	E11	ЕКГ	1
100	Пан болт Аллена М8*25	2	E12	Кабель тяги руля	2
101	Пан болт Аллена М8*45	2	E15	Гибрид	1
102	Пан болт Аллена М8*60	2	E16	Магнитный шнур	2
103	Гайка	6	E17	Беспроводной ресивер	1
104	Пан болт Аллена 1/4"-20*19	4	E18	Прокладка	4

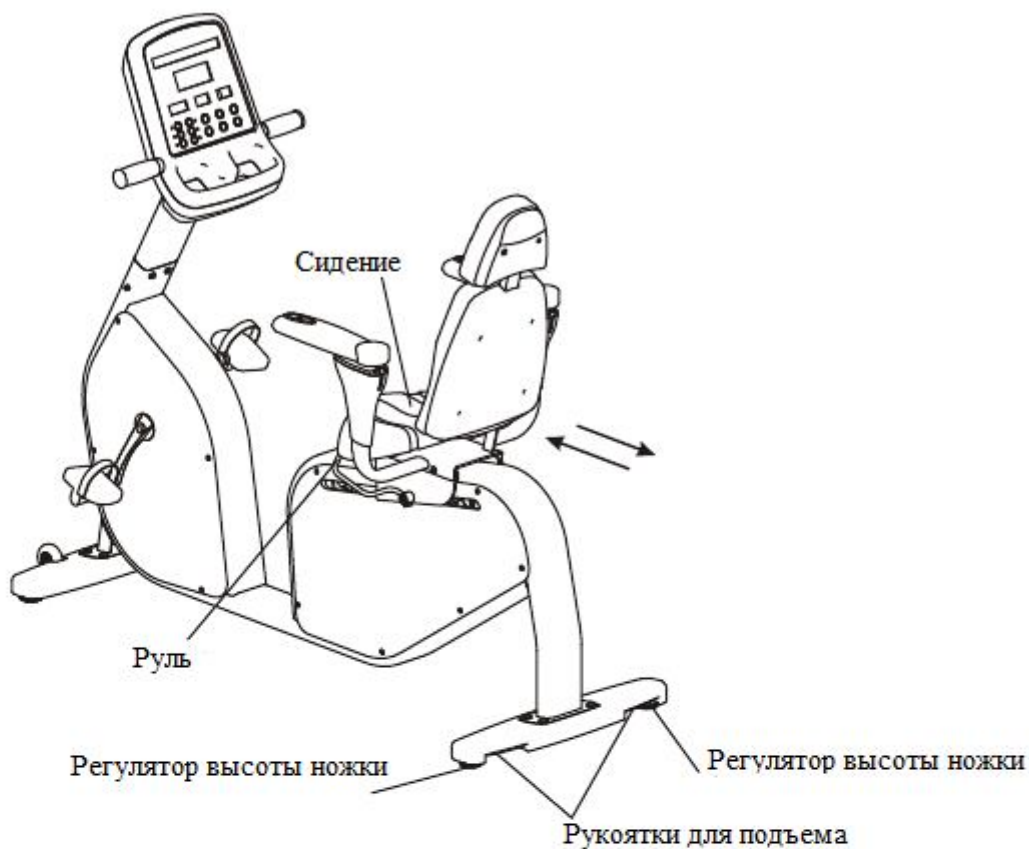
РАЗБИТАЯ ДИАГРАММА



РАЗБИТАЯ ДИАГРАММА



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ



1. Максимальный вес пользователя - **180 кг**.
2. Для того, чтобы переместить изделие, возьмитесь за переднюю ножку и приподымите его, чтобы центр тяжести переместился на транспортировочные ролики.
3. Перед использованием изделия убедитесь, что поверхность, на которой оно установлено, ровная. Если нет, отрегулируйте положение изделия с помощью компенсаторов неровности пола.
4. Изделие использует генераторную систему нагрузки, поэтому подключение к сети не требуется.

Обслуживание

1. Проверяйте надежность креплений педалей раз в три месяца.
2. Если болты и гайки неплотно прикручены, закрепите их.