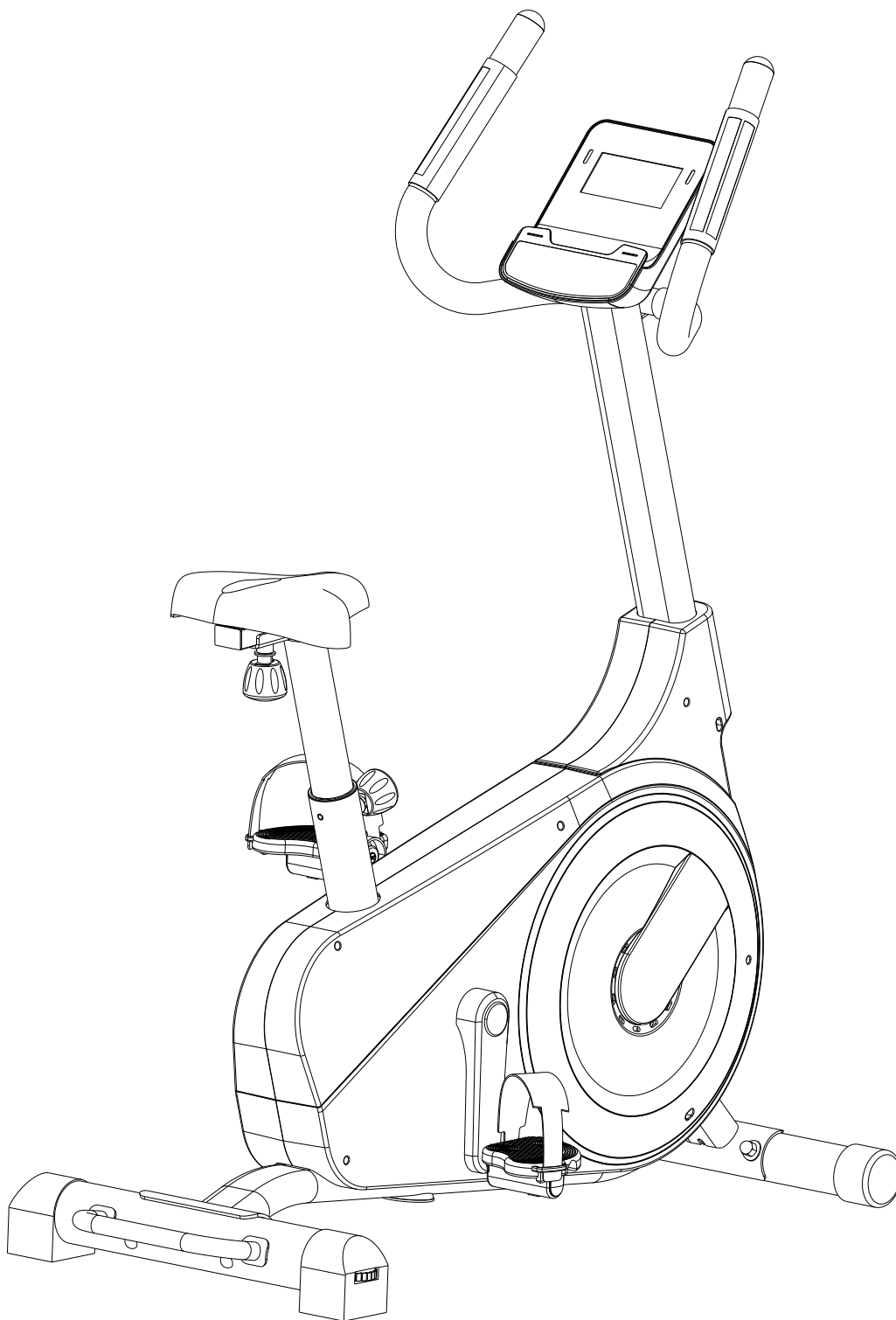


Велотренажер FITLOGIC B1801 ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО! Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням виробу. Збережіть цей

посібник для подальшого використання. Технічні характеристики цього виробу можуть дещо відрізнятися від зображених на малюнках і можуть бути змінені без попереднього сповіщення.

Зміст

	2
Інформація з техніки безпеки	3
Комплект постачання	4
Перелік деталей	5
Схема виробу у розібраному вигляді	6
Збирання	9
Інструкція з використання	

Інформація з техніки безпеки

УВАГА!

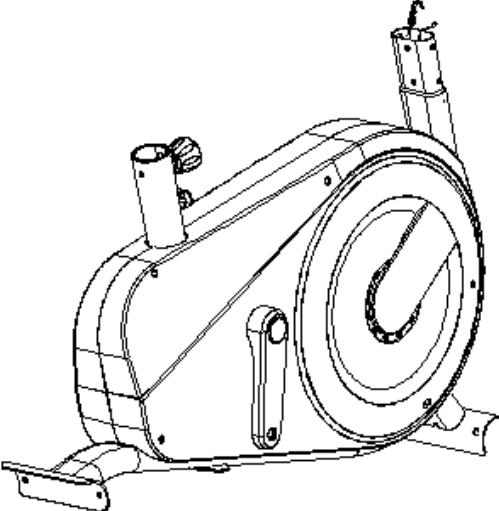
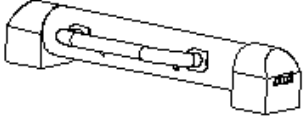
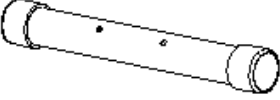



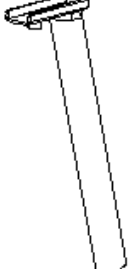
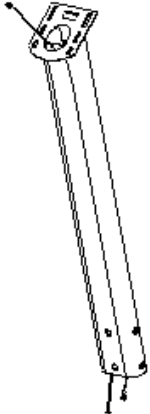
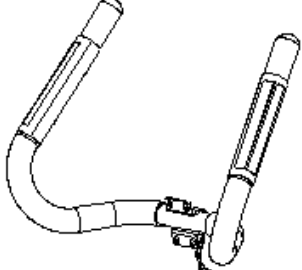



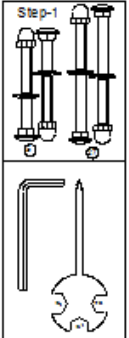
Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням пристрою ознайомтеся з наступними важливими попередженнями.

1. Перед початком виконання будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню тренажеру. Якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, попереднє консультування з лікарем дуже важливе.
2. Уважно прислухайтеся до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.

Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте тренажер тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Перед використанням тренажеру переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
3. Використовуйте тренажер, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом.
4. Перш ніж розпочати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів від тренажера.
5. Після того, як тренажер буде зібрано належним чином, перед початком тренування ознайомтеся з нашими рекомендаціями щодо розігрівання, що наведені в кінці цього посібника.
6. Тренування на тренажері проводьте лише тоді, коли він справний і працює належним чином. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для проведення будь-яких необхідних ремонтних робіт.
7. Тримайте тренажер подалі від впливу надмірної вологи та пилу.
8. На цьому тренажері в один і той самий час може тренуватися лише одна людина.
9. Під час занять на тренажері одягайте відповідний одяг. Уникайте вдягання вільного одягу, який може зачепитися за тренажер, або одягу, який може обмежувати вільний рух або перешкоджати йому.
10. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
11. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Тренажер призначено для використання тільки дорослими.
12. Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 120 кг.
13. Всі рухомі деталі потребують щотижневого обслуговування. Щоразу перевіряйте їх перед використанням. Якщо щось зламано або розхитано, будь ласка, негайно полагодьте це. Продовжувати користуватися тренажером можна тільки після того, як всі пошкоджені деталі буде полагоджено.
14. Даний тренажер відповідає вимогам стандарту EN957, частина 5, що дозволяє його використання в домашніх умовах.
15. Щоб встановити тренажер, будь ласка, візьміться за поручень і станьте на опорні ніжки.
16. Щоб скласти тренажер, візьміться за поручень і зійдіть з опорних ніжок. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

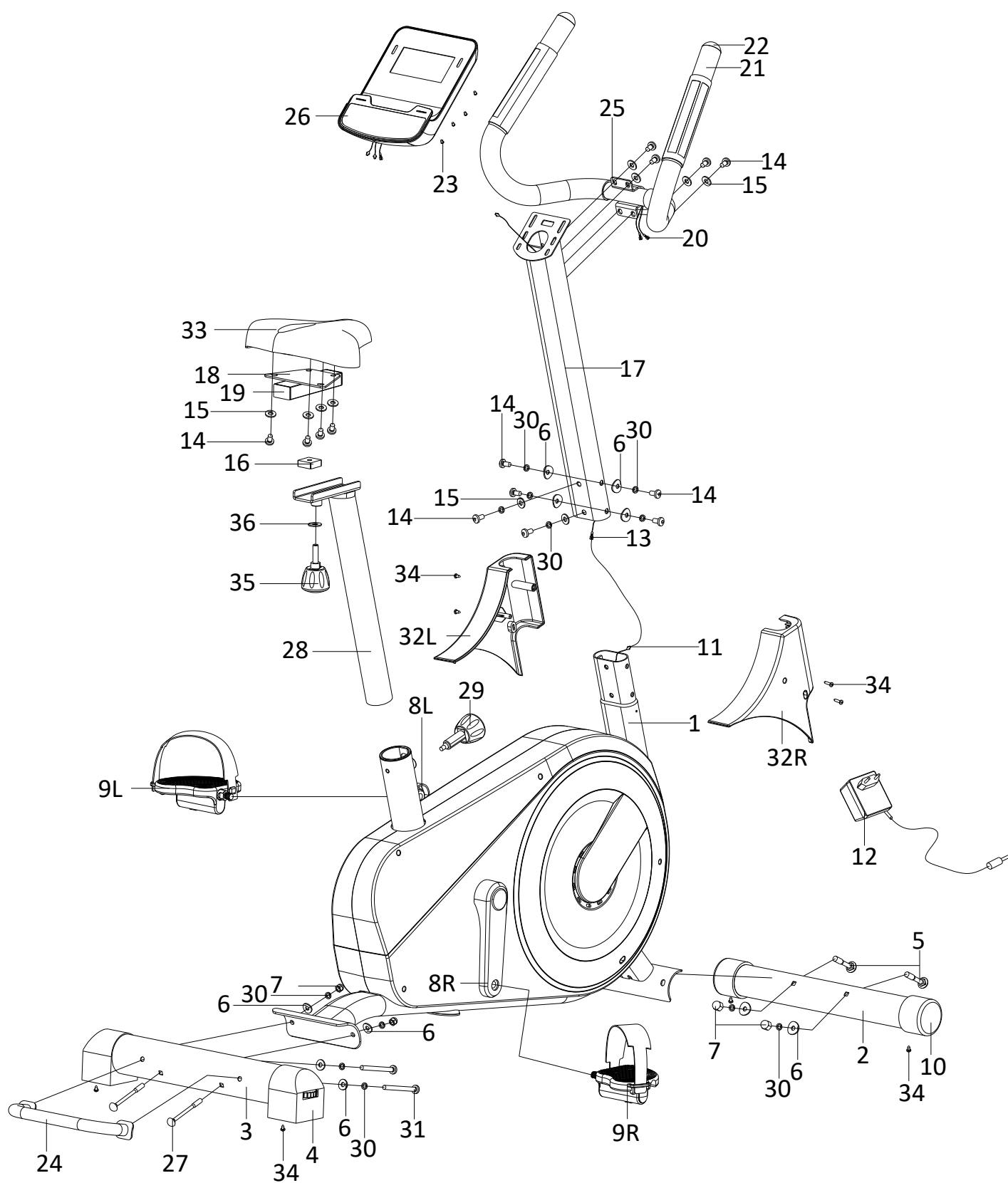
Комплект постачання

			
	№ 3 Задній стабілізатор, 1 шт.	№ 2 Передній стабілізатор, 1 шт.	
			
№ 1 Основна рама, 1 шт.	№ 32L/R Кришка поручня, 1 пара	№ 26 Дисплей, 1 шт.	
			
№ 9L/R Педаль, 1 пара	№ 28 Підсідельний штир, 1 шт.	№ 17 Сійка поручнів, 1 шт.	№ 25 Поручні, 1 шт.
			
№ 33 Сидіння, 1 шт.	№ 18 Опора під сидіння, 1 шт.	№ 35 Ручка-регулятор, 1 шт.	Комплект для збирання

Перелік деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Основна рама	1	19	Регулятор опору	1
2	Передній стабілізатор	1	20	Дріт пульсометру	2
3	Задній стабілізатор	1	21	Накладка для поручня з пінового матеріалу	2
4	Кришка заднього стабілізатора	2	22	Округла торцева заглушка	2
5	Болт із чотиригранним підголовком	2	23	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою	4
6	Вигнута шайба Ф8х1.5хФ25	10	24	Невелика ручка для зручності переміщення	1
7	Глуха гайка М10	4	25	Поручні	1
8L/R	Шатун	1	26	Дисплей	1
9L/R	Педаль	1	27	Болт із чотиригранним підголовком М8х93	2
10	Кришка переднього стабілізатора	2	28	Підсідельний штир	1
11	Дріт датчика	1	29	Пружинна ручка-регулятор	1
12	Адаптер	1	30	Пружинна шайба D8	12
13	Головний дріт	1	31	Болт з внутрішнім шестигранником із	2
14	Болт з внутрішнім шестигранником із	17	32L/R	Кришка поручня	1
15	Шайба D8хФ15х1.5	11	33	Сидіння	1
16	Чотиригранна контргайка	1	34	Гвинт-саморіз із хрестовим шліцом і	23
17	Стійка поручнів	1	35	Ручка-регулятор	1
18	Опорна підставка сидіння	1	36	Шайба D10хФ25х2	1

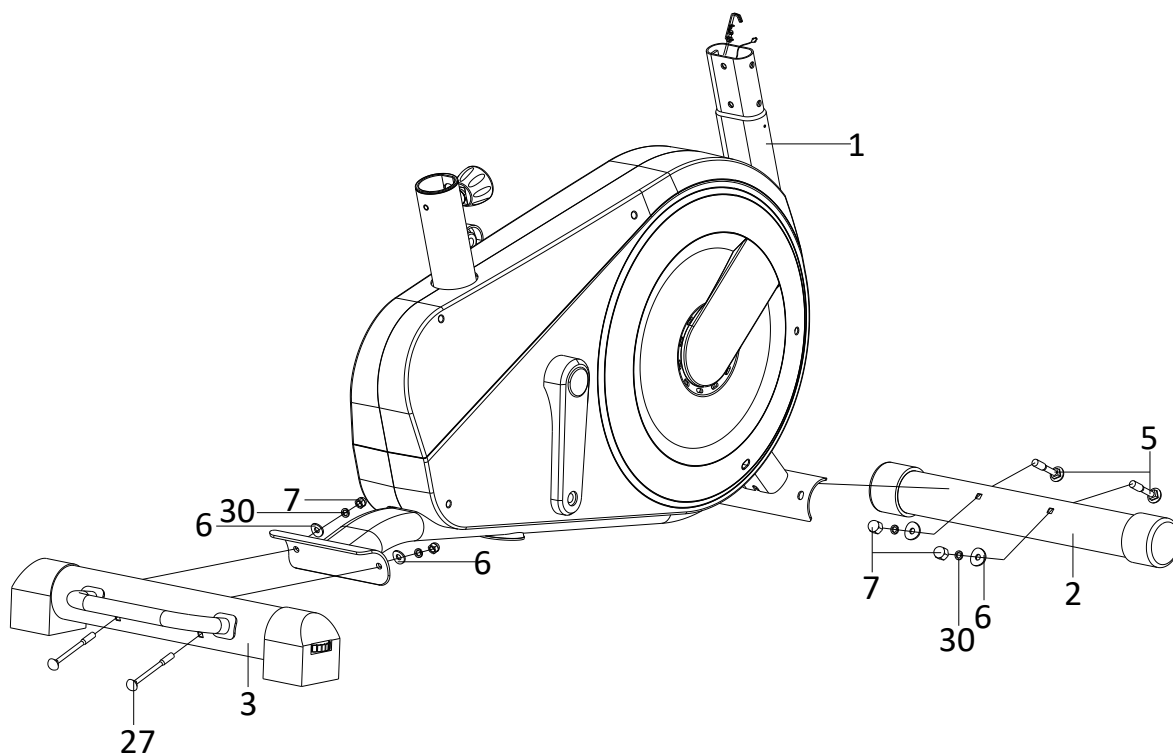
Схема виробу у розібраному вигляді



Збирання

Крок 1

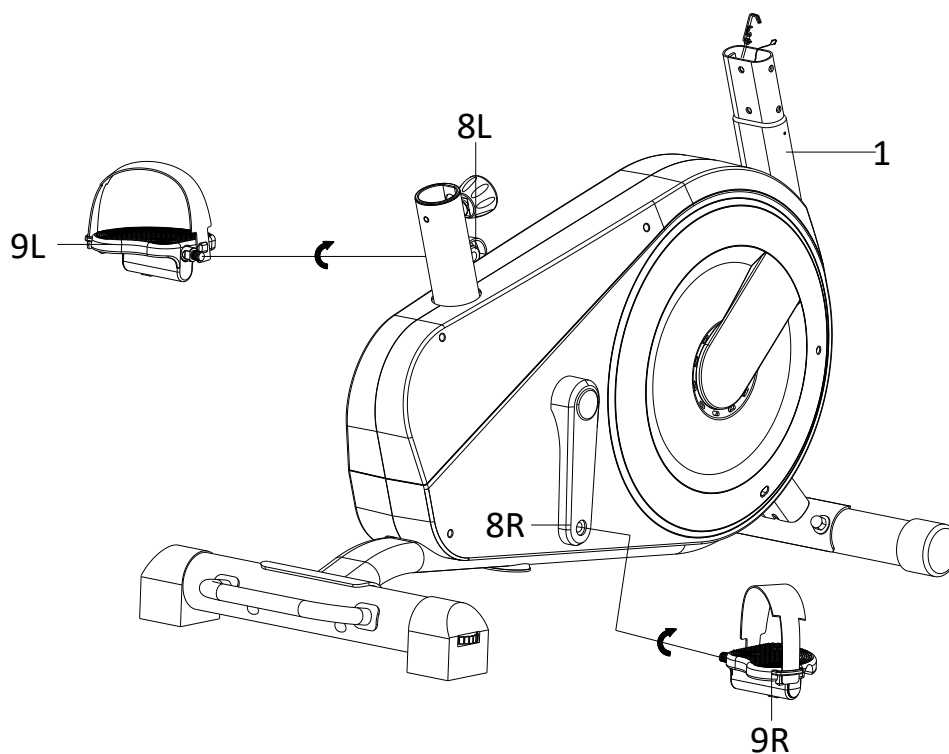
1. Спочатку закріпіть передній стабілізатор (2) на основній рамі (1) за допомогою болта із чотиригранним підголовком (5), вигнутої шайби (6), пружинної шайби (30) і глухої гайки (7), а потім закріпіть задній стабілізатор (3) на основній рамі (1) за допомогою болта із чотиригранним підголовком (27), вигнутої шайби (6), пружинної шайби (30) і глухої гайки (7).



Крок 2

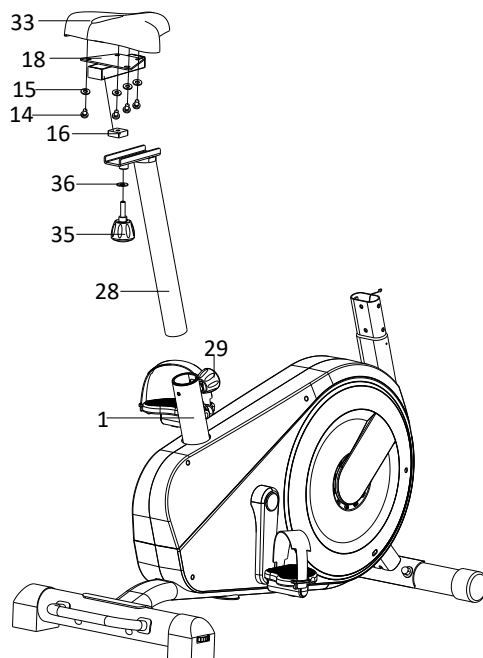
1. Прикріпіть педаль (9L/R) до шатуна педалі (8L/R).

Примітка: Будь ласка, поверніть педаль у напрямку, показаному нижче на малюнку.



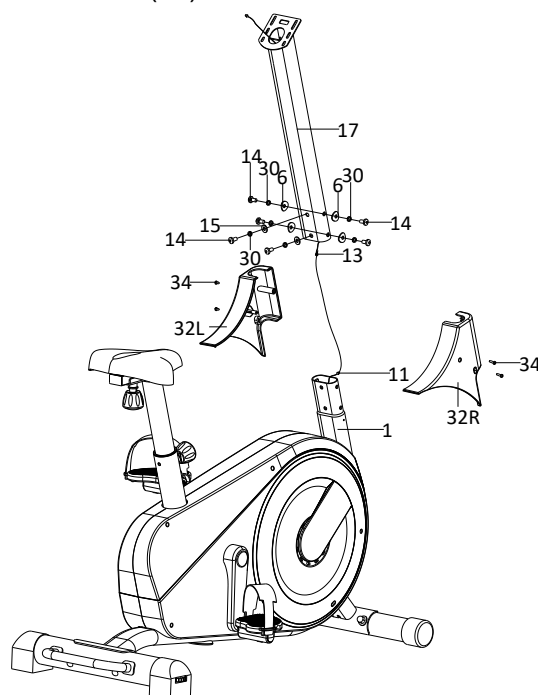
Крок 3

1. Спочатку закріпіть сидіння (33) на опорній підставці сидіння (18) за допомогою болта із конічною головкою з шестиграним шліцом (14) та шайби (15).
2. А потім закріпіть зібране сидіння на підсідельному штирі (28) за допомогою ручки-регулятора (35), шайби (36) та чотиригранної контргайки (16).
3. Нарешті, вставте підсідельний штир (28) в основну раму (1) і затягніть його за допомогою пружинної ручки-регулятора (29).



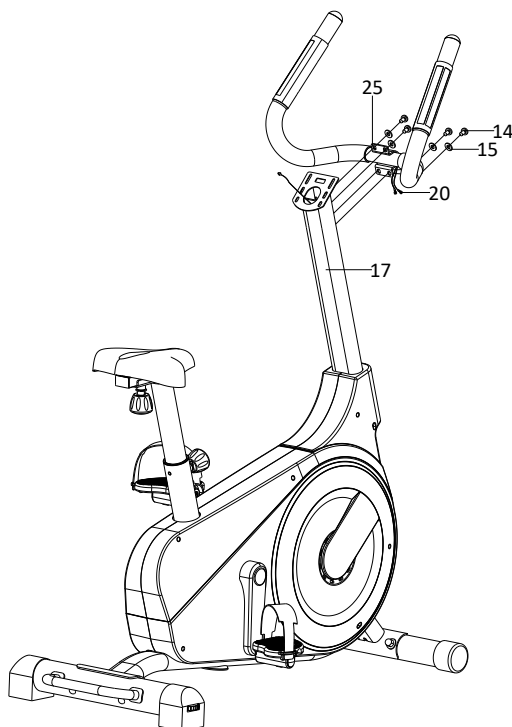
Крок 4

1. Спочатку закріпіть головний дріт (13) і дріт датчика (11).
2. Прикріпіть стійку поручнів (17) до основної рами за допомогою болта з шестиграним шліцом (14), пружинної шайби (30), вигнутої шайби (6) для отворів з лівого та правого боку стійки поручнів, а через передні отвори прикріпіть її за допомогою болта з шестиграним шліцом (14), пружинної шайби (30) та шайби (15).
3. Насамкінець прикріпіть кришку поручня (32L/R) до основної рами за допомогою гвинта-саморізу із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою (34).



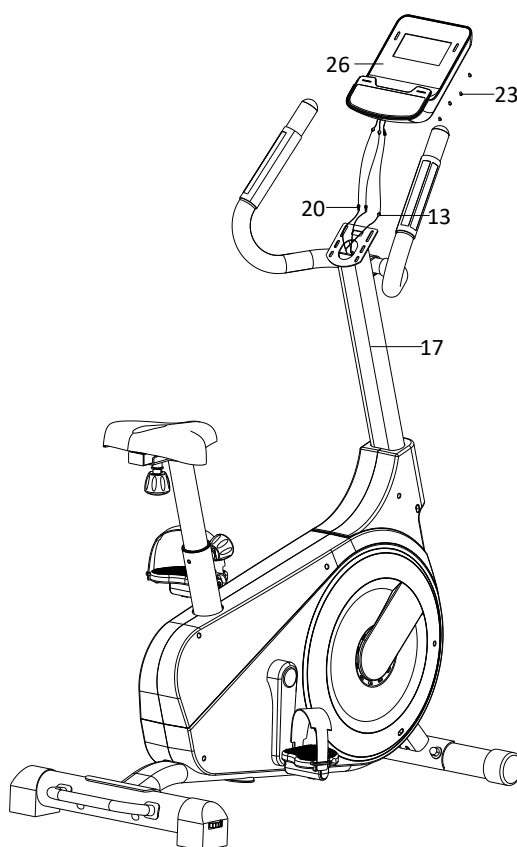
Крок 5

1. Закріпіть поручні (25) на стійці поручнів (17) за допомогою болта із конічною головкою з шестигранним шліцом (14) та шайби (15).



Крок 6

1. Під'єднайте дріт пульсу (20), головний дріт (13) до дроту дисплея (26).
2. Закріпіть дисплей за допомогою гвинта із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою (23).



Вітаємо вас із завершенням збирання тренажеру. Перед використанням рекомендуємо перевірити, чи всі деталі надійно закріплені.

Інструкція з використання

Обмеження щодо використання

Наступні рекомендації допоможуть вам скласти план тренувань. Пам'ятайте, що правильне харчування і повноцінний відпочинок необхідні для досягнення успішних результатів. Якщо ви розпочинаєте програму фізичних вправ, проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- У вас діагностовано проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або будь-яке інше захворювання.
- Ви не займалися спортом більше року.
- Вам більше 35 років, і в даний час ви не займаєтеся спортом.
- Ви вагітні.
- Ви хворієте на цукровий діабет.
- Ви страждаєте від болю в грудях, відчуваєте запаморочення або втрачаєте свідомість.
- Ви відновлюєтеся після травми або хвороби.

Цільовий серцевий ритм (ЦСР)

	ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ
ВІК	мін-макс (уд/хв)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примітка: Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.

Поради щодо тренувань

- Завжди виконуйте вправи на розтяжку як до, так і після тренування. Див. сторінку 9.
- Починайте повільно; занадто швидке навантаження може призвести до травмування.
- Якщо у вас щось болить або ви втомилися, дайте собі кілька додаткових днів на відновлення.
- Почніть з двох-трьох 15-хвилинних занять на тиждень та одного дня відпочинку між тренуваннями.
- Розігрійтеся протягом 5 або 10 хвилин за допомогою плавних рухів, таких як ходьба або махи руками по колу, а потім розтягніть м'язи, які будуть задіяні під час тренування. Тренажер в основному спрямований на тренування стегових та литкових м'язів.
- Збільшуйте темп і опір до дещо більших, ніж комфортні, і виконуйте тренування так довго, як зможете. Можливо, ви зможете виконувати вправи лише кілька хвилин за раз, але це швидко зміниться, якщо ви будете займатися регулярно.
- Завершуйте кожне тренування 5-хвилинним розслабленням, встановивши опір на більш низький рівень. Потім слід розтягнути ті м'язи, з якими ви щойно працювали, щоб запобігти травмуванню та виникненню спазмів.
- Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня, поки не зможете працювати безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.
- Не турбуйтеся про відстань або темп. Перші кілька тижнів зосередьтеся на витривалості та зміцненні організму.

Наскільки важкими повинні бути тренування?

1. Під час тренувань ви повинні намагатися залишатися в зоні показників цільового серцевого ритму (ЦСР).
2. Таблиця ЦСР допоможе вам визначити ЦСР для вашого віку. Даний посібник містить лише рекомендації, а ефективність буде залежати від фізичної підготовки та стану здоров'я людини, яка користується тренажером.
3. Завжди слідкуйте за тим, як ви себе відчуваєте під час тренування. Якщо ви відчуваєте головокружіння або легке запаморочення, негайно зупиніться і відпочиньте. Якщо ви не пітнієте, прискорте темп!

Рекомендації щодо розтягування

Поради щодо розтягування перед тренуванням

- Почніть з поступових вправ на розробку рухливості всіх суглобів, тобто просто обертайте зап'ястя, згинайте руки і рухайте плечима. Це дозволить природному мастилу організму (синовіальній рідині) забезпечити захист поверхні кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує приплив крові до тіла, що, в свою чергу, робить м'язи більш еластичними.
- Почніть з ніг, а потім просувайтеся вгору по тілу.
- Кожну вправу на розтягування слід виконувати щонайменше 10 секунд (працюючи до 20-30 секунд) і, як правило, повторювати 2-3 рази.
- Не розтягуйте до появи відчуття болю. Якщо відчуваєте біль, розслабтеся.
- Не підстрибуйте. Розтягування повинно бути поступовою і розслабленою.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти перенапрузі у м'язах. Розтягуйтеся щонайменше тричі на тиждень, щоб зберігати гнучкість.

Розтягування м'язів стегна

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши стопу ззаду впритул до стегна.
- Тримайте спину прямою, а коліна разом. При необхідності використовуйте стіну для втримання рівноваги.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування підколінного сухожилля

- Тримайте передню ногу прямою, руки на зігнутій нозі (стегні). Штовхайте вниз і від себе, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте коліна розчепіреними, а спину прямою.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування ікроножних м'язів

- Встаньте, поставивши рівно задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування внутрішньої частини стегна

- Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги до області паху якомога ближче до себе.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.



Примітка: під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.