



# **МИНИ ВЕЛОТРЕНАЖЁР**

Артикул: В1.2

Инструкция по эксплуатации



## **А. Меры предосторожности**

- Перед использованием тренажёра внимательно прочитайте инструкцию. Необходимо соблюдать все предупреждения и рекомендации по эксплуатации устройства, приведенные в настоящей инструкции. Сохраните инструкцию, используйте её в дальнейшем в качестве справочного материала.
- Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
- Держите руки и ноги подальше от движущихся частей тренажёра. Не надевайте свободную одежду, которая может быть затянута в тренажёр.
- Убедитесь, что остальные пользователи тренажёра также ознакомлены с рекомендациями по эксплуатации изделия и проведению тренировок.
- Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
- Не рекомендуется хранить тренажёр в сыром помещении.
- Не используйте тренажёр на открытом воздухе. Избегайте попадания в устройство пыли и влаги. Устанавливайте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Обеспечьте достаточное свободное пространство вокруг тренажёра для его безопасного использования и перемещения.
- **ОЧЕНЬ ВАЖНО:** Для защиты рабочей поверхности пола от повреждений положите под тренажёр коврик. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную обувь.
- Не надевайте свободную или мешковатую одежду, которая может быть затянута в тренажёр. Перед тренировкой снимите украшения.
- Если во время работы с тренажёром Вы почувствовали слабость, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните. При возникновении подобных симптомов следует обратиться к врачу.

## **Д. Примечания**

- Во время тренировки на дисплее консоли попеременно будут отображаться все параметры тренировки – время, дистанция, кол-во шагов и кол-во сожженных калорий. Если Вы хотите остановиться на одном параметре, нажимайте красную кнопку до тех пор, пока на дисплее не появится нужный Вам параметр. После выбора параметра надпись “SCAN” (СКАНИРОВАНИЕ) исчезнет с дисплея.
- Чтобы включить консоль, нажмите красную кнопку или просто начните крутить педали.
- Если тренажёр не используется в течение долгого времени, консоль автоматически отключится.

## **Е. Установка и замена батареек**

Отсоедините консоль от главной рамы, удалив её из соответствующего отверстия в раме (см. рис. ниже). Батарейный отсек расположен с обратной стороны консоли. Установите одну батарейку типа 1.5V AAA или замените старую батарейку на новую. Установите консоль обратно на своё место.



Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

## **Ж. Техническое обслуживание**

- Для данного тренажёра требуется минимальное техническое обслуживание.
- Избегайте попадания жидкости на тренажёр.
- Для чистки тренажёра используйте влажную губку. Затем уберите остатки влаги сухой чистой тряпкой.
- Тренажёр не должен находиться в течение долгого времени под прямыми солнечными лучами.

## Г. Параметры тренировки



Для включения консоли нажмите красную кнопку. С помощью данной кнопки Вы также можете выбрать один из параметров тренировки (параметры отображаются в правом верхнем углу дисплея).

Время	При выборе данного параметра на дисплее отображается продолжительность тренировки.
Дистанция	Отображает дистанцию, пройденную за время тренировки.
Кол-во шагов	Отображает кол-во шагов (нажатия на педали), которые были сделаны за время тренировки.
Общее кол-во шагов	Отображает общее кол-во шагов (нажатия на педали), которые были сделаны за время всех тренировок. Данный показатель не сбрасывается до тех пор, пока Вы не замените батарейки в устройстве.
Калории	Отображает общее кол-во калорий, которые Вы сожгли за время тренировки.

**ВАЖНО:** Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом или диетологом, который даст Вам рекомендации по режиму питания и необходимым нагрузкам исходя из Вашего здоровья и Вашей физической подготовки.

## Б. Составные части



### Спецификация

№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Правая педаль	1
5	Левая педаль	1
6	Шестигранный болт M8	4
7	Шайба Ø16	4
8	Консоль	1
9	Опора	2
10	Регулировочная ручка	1
11	Винт	1
12	Кривошип	1

## **В. Инструкции по сборке**

1. Прикрепите передний стабилизатор (2) к главной раме (1) с помощью двух болтов (6) и двух шайб (7).



2. Прикрепите задний стабилизатор (3) к главной раме аналогичным образом.



4

3. Прикрепите правую и левую педали (4 и 5) к соответствующим кривошипам. Не перепутайте педали – правая педаль промаркирована знаком “R”, левая педаль – знаком “L”. Затягивайте правую педаль по часовой стрелке, левую – против часовой стрелки.



5