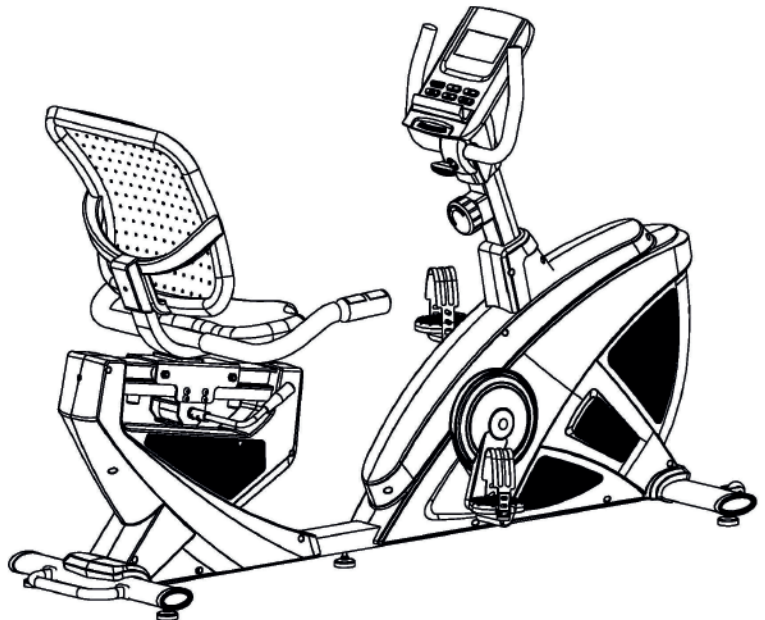




ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ДЛЯ ДОМА TITANIUM PL 8719R

SF 0468

Инструкц



Горизонтальный магнитный велотренажер равномерно распределяет вес тела и безопасен для спины и коленных суставов.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- надежный 7-килограммовый магнитный маховик с двусторонним подшипником — плавное и тихое вращение и 15 уровней нагрузки;
- горизонтальный велотренажер равномерно распределяет вес тела — спина расслаблена и коленные суставы защищены от нагрузки;
- подходит для похудения, тренировки мышц и реабилитации в любом возрасте — занимайтесь всей семьей;
- дисплей отображает все необходимые данные тренировки — время, дистанцию, скорость, пульс и потраченные калории;
- пульсометр встроен в руль — удобно регулировать нагрузку, заниматься в зоне жиросжигания и следить за сердцебиением после тренировки;
- измеряет индекс массы тела, базовую скорость обмена веществ и объем жировой ткани в организме;
- комфортное сиденье со спинкой регулируется по горизонтали.

ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений;
- выполняйте упражнения для разогрева перед тренировкой;
- проверьте велотренажер на повреждения перед использованием;
- не мочите велотренажер;
- держите детей и домашних животных вдали от велотренажера;
- во время занятий оставляйте 1 метр свободного места вокруг велотренажера для безопасности;
- всегда надевайте специализированную одежду и обувь для занятий спортом — не используйте свободную одежду, которая может попасть в тренажер;
- максимальный вес пользователя - 120 кг;
- тренируйтесь в соответствии с уровнем физической подготовки;
- не подходит для терапевтического использования;
- не ешьте за час до тренировки.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

- протирайте велотренажер только влажной тряпкой с мягким чистящим средством — не используйте абразивные чистящие средства;
- не проливайте воду на электрические компоненты;
- регулярно проверяйте тренажер на повреждения и не используйте его, если какие-либо части повреждены;
- храните в сухом помещении вдали от солнечных лучей.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, если вы:

- недавно перенесли операцию, травму колена, плеча, спины или шеи;
- имеете противопоказания от врача;
- беременны.

ТРАНСПОРТИРОВКА

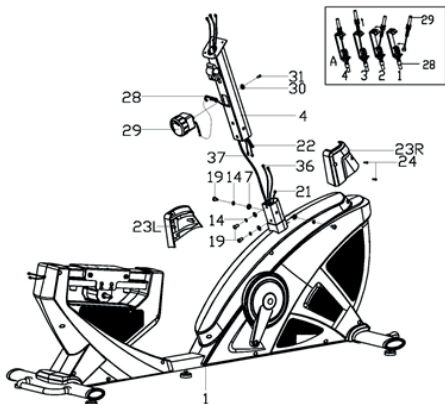
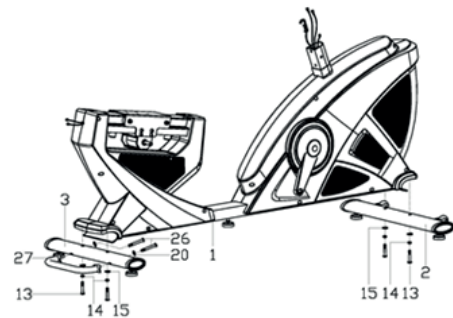
Допускается в производственной упаковке.

УТИЛИЗАЦИЯ



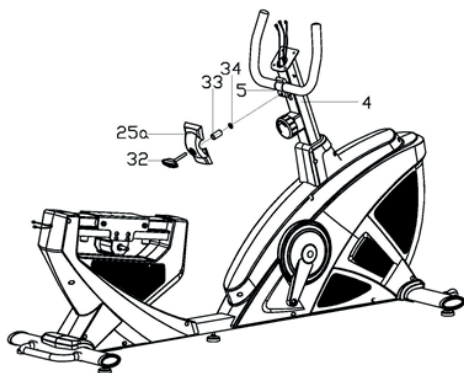
Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

СБОРКА И ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

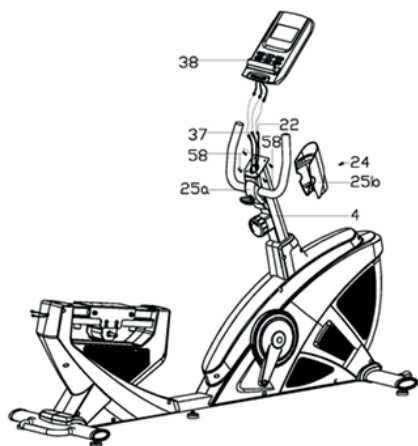


1. Прикрепите подъемную ручку (27) к заднему стабилизатору (3) шестигранным болтом (26) и дуговой шайбой (20).
2. Закрепите передний (2) и задний стабилизаторы (3) на основании (1) шестигранным болтом (13), пружинной (14) и дуговой шайбами (15).
3. Пропустите соединительный провод (28) сквозь стойку руля (4) и подключите к регулятору сопротивления (29). Плотнo зафиксируйте регулятор на стойке винтами (31) и дуговыми шайбами (30).
4. Подключите провод датчика (21) и провод для измерения пульса №1 (36) к проводу-удлинителю (22) и проводу для измерения пульса №2 (37). Зафиксируйте стойку руля (4) на основании (1) шестигранным болтом (19), пружинной (14) и плоской шайбами (7).
5. Винтами (24) закрепите защиту (23L и 23R) на основании (1).

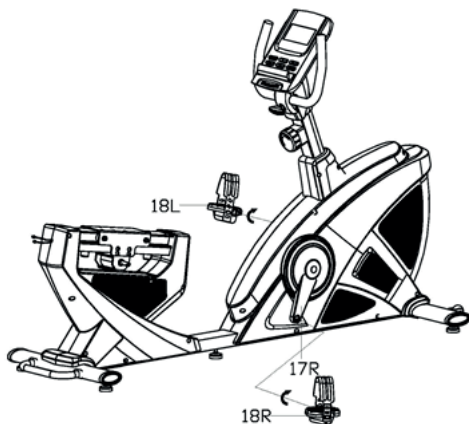
6. Вставьте Т-образную ручку (32) через защиту (23а), прокладку (33) и плоскую шайбу (34) и плотно закрутите, чтобы зафиксировать руль (5) на стойке (4).

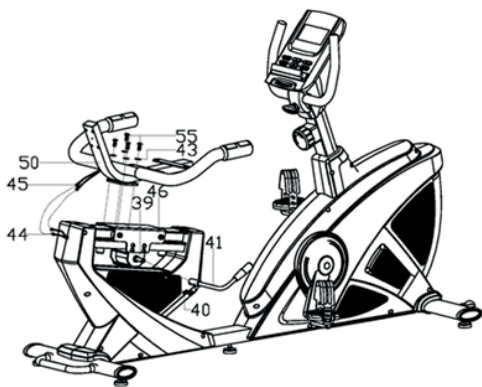


7. Соедините провод для измерения пульса №2 (37) и провод-удлиннитель (22) с соответствующими кабелями компьютера (38). На стойке (4) закрепите компьютер винтами (58), а другими винтами (24) зафиксируйте заднюю защиту (25b).

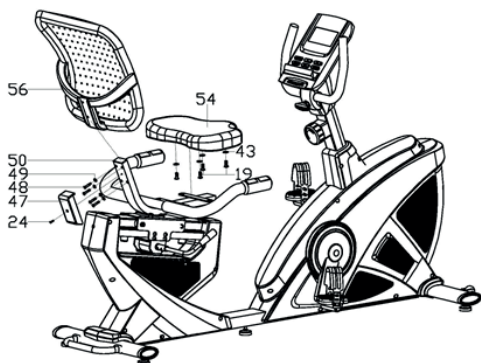


8. Закрутите педали (18L и 18R) на кривошипах (17L и 17R) гаечным ключом. Педаль 18L закручивается против часовой стрелки, а педаль 18R — по часовой стрелке.





9. Соедините провод для измерения пульса (45) с проводом-удлинителем для измерения пульса №3 (44) и зафиксируйте стойку сиденья (50) на неподвижной стойке (46) шестигранным болтом (55) и плоской шайбой (43).
10. Зафиксируйте рукоятку (41) на эксцентриковом валу (39) шестигранным болтом (40).



11. Закрепите сиденье (54) на соединительном срезе стойки (50) шестигранным болтом (19) и плоской шайбой (43).
12. Закрепите спинку (56) на стойке (50) шестигранным болтом (48) и плоской шайбой (49). Винтами зафиксируйте защиту (47) на стойке сиденья (50).

ДИСПЛЕЙ И КОНСОЛЬ

- 1. Данные пользователя.** Нажмите кнопку "Body fat", чтобы ввести данные: пол, возраст, рост и вес. Данные сохраняются до тех пор, пока вы не вынули батарейки.
- 2. Режим часов.** Компьютер перейдет в режим часов, если вы не нажмете любую клавишу в течение 4 минут после включения тренажера. Нажмите "Ввод", чтобы отобразить на дисплее часы и температуру или нажмите любую кнопку, чтобы выйти из режима часов. Удерживайте "Вверх" и "Ввод" более двух секунд, чтобы настроить часы. Чтобы выйти из режима настройки, нажмите "Ввод". Чтобы узнать текущее время, удерживайте "Ввод" и "Вверх" более двух секунд.
- 3. Будильник.** Удерживайте "Вниз" и "Ввод" более двух секунд, чтобы настроить будильник. В установленное время сигнал звучит в течение 1 минуты.
- 4. Сканирование.** Во время тренировки тренажер автоматически сканирует показатели в течение 6 секунд: время, скорость, дистанцию, калории, пульс и количество оборотов педалей в минуту. Чтобы выйти из режима автоматического сканирования, нажмите "Ввод". Когда тренажер возвращается в режим автоматического сканирования, на дисплее отобразится слово "Сканирование".

- 5. Время.** Показывает продолжительность тренировки в минутах и секундах в диапазоне от 0:00 до 99:59. Используйте кнопки “Вверх” и “Вниз”, чтобы установить время обратного отсчета. Когда время истечет, тренажер издаст звуковой сигнал.
- 6. Скорость.** Показывает скорость в км/ч. Если нет данных о скорости, на дисплее отображается “No speed”.
- 7. Дистанция.** Показывает общую дистанцию в километрах для текущей тренировки — максимум 99,9 км.
- 8. Калории.** Показывает сожженные калории для текущей тренировки.
- 9. Пульс.** Показывает данные о вашем пульсе. Если сигнал не поступает, на дисплее отображается “No pulse”.
- 10. RPM.** Количество оборотов педалей в минуту.
- 11. Возраст.** Установите возраст от 10 до 99 лет. Если возраст не установлен, значение по умолчанию — 35 лет.
- 12. Восстановление пульса.** Держитесь за датчики пульса на руле и нажмите кнопку “Восстановление”. Начнется обратный отсчет времени от 00:60 до 00:00. На дисплее отобразится оценка восстановления пульса от F1.0 до F6.0, где F1.0 — отличное восстановление, а F6.0 — плохое восстановление.
- 13. Регулятор сопротивления на стойке руля.** Выберите один из 15 уровней нагрузки от самого легкого (1-ый уровень) до самого сложного (15-ый уровень).
- 14. Body fat.** Нажмите, чтобы ввести свои данные перед тем, как измерять процентное соотношение жира в организме.
- 15. Измерение.** Нажмите, чтобы узнать процентное соотношение жира в организме, индекс массы тела и базовую скорость обмена веществ.
- 16. Жир %.** Введите процентное соотношение жира в организме после измерения.
- 17. ИМТ (индекс массы тела).** Оценивает соотношение массы и роста, чтобы определить является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.
- 18. БСОВ (базовая скорость обмена веществ).** Показывает количество калорий, которое организм тратит в состоянии покоя. Если скорость обмена низкая, то организм тратит меньше калорий и больше накапливает.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Важная часть тренировки — подготовить тело к нагрузке. Упражнения для разогрева и завершения тренировки идентичны и их легко запомнить. Все упражнения выполняйте медленно, аккуратно и не спешите.

РАЗОГРЕВ

Разогрев мышц снизит риск травмы и займет всего несколько минут. Тренировку на складном велотренажере также можно использовать для разогрева при подготовке к другим занятиям.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для завершения тренировки помогут вывести молочную кислоту из мышц. Молочная кислота — причина болей после физических нагрузок. Поэтому выполняйте следующие упражнения сразу после тренировки.

РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Встаньте у стены, стула или другого устойчивого объекта. Одной рукой поддерживайте баланс. Согните противоположное колено и подтяните рукой пятку к ягодицам. Сожмите бедра и медленно тяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней поверхности бедра. Вам необязательно касаться пяткой ягодиц — остановитесь, когда почувствуете натяжение. Колено должно смотреть вниз, а коленные чашечки прижаты друг к другу. Не дайте согнутому колену выйти вперед. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



**НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ —
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ РАСТЯЖКОЙ.**

РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И БРЮШНЫХ МЫШЦ

Лягте на спину и согните одно колено. Плечи должны лежать на полу. Мягко обхватите согнутое колено руками и потяните его к телу. Вы почувствуете натяжение мышц бедер, живота и ягодиц. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Поставьте ноги на ширине плеч. Выставите одну ногу вперед и держите ее прямо. Слегка опираясь руками на другое бедро, согните колено и с прямой спиной наклонитесь немного вперед, пока не почувствуете натяжение задней поверхности бедра. Не допускайте прогиба в пояснице. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и разведите ноги так, чтобы пятки были вместе. Положите руки на лодыжки. Грудью и животом тянитесь вперед и предплечьями слегка надавливайте на колени. Вы почувствуете натяжение внутренней поверхности бедра.ги.



РАСТЯЖКА ИКРЫ И АХИЛЛА

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или стула. Поставьте ноги на ширине плеч. Одной ногой сделайте небольшой шаг вперед к стене, а другой маленький шаг назад. Согните колено ноги, которая ближе к стене, а другую ногу оставьте прямой. Обопритесь руками на стену, прижмите пятки к полу и стремитесь бедрами вперед, пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните колени. Поднимите одну руку над головой и согните локоть. Тянитесь рукой к противоположной лопатке. Задержитесь в этой позиции. Другой рукой возьмитесь за локоть и мягко помогите ему тянуться еще дальше. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки займут около 10 минут. Вы можете корректировать время на свое усмотрение. Например, если вы занимаетесь утром, уделите больше времени разогревающим упражнениям.

Характеристики:

Материал: пластик, металл.

Цвет: серый, черный.

Размер: 1630*670*1055 мм.

Вес маховика: 7 кг.

Вес: 48 кг.

Максимальный вес пользователя: 120 кг.

Комплектация: тренажер — 1 шт., инструкция — 1 шт.

Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il

Импортер на территории РФ: ООО "Технологии здоровья",

117405, Москва, ул. Варшавское шоссе д.145, корп.8.

Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь:

ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9

комн.34/4, УНП 192409754. E-mail: optbel1@bradex.ru

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт

Кампани Лимитед. Адрес: Синьцзянь Роуд, 5,

Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938,

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка «BRADEX».

Рег.№1419183

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287

Товар не подлежит обязательной сертификации
и декларированию.

Срок эксплуатации: 3 года.

Дату производства смотрите на упаковке.



