

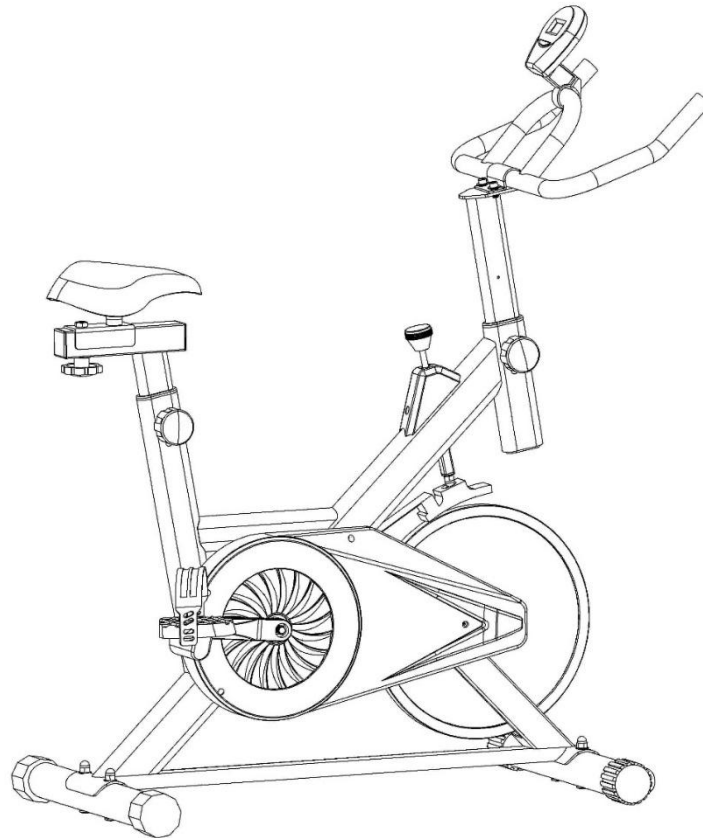


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЁР

**Артикул: URBF-000009; URBF-000003;
URBF-000013**

Модель: URBANFIT PRO



ВНИМАНИЕ:

МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 110 КГ.

ТРЕНАЖЁР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО (БЫТОВОГО) ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ПЕРЕД СБОРКОЙ И ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ИЗДЕЛИЯ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО. СТРОГОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ИЗЛОЖЕННЫХ ИНСТРУКЦИЙ ОБЕСПЕЧИТ БЕЗОПАСНУЮ И ЭФФЕКТИВНУЮ РАБОТУ С ТРЕНАЖЁРОМ. СОХРАНИТЕ ДОКУМЕНТ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ НЕ УХУДШАЮЩИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ СВОЙСТВА ИЗДЕЛИЯ, БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предупреждение! Внимательно изучите инструкции по технике безопасности перед использованием тренажёра, чтобы избежать травм.

1. Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным.

Примечание: проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.

2. Прежде чем начать тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что у вас нет медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых пользователей.

5. Размещать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 0,6 метров свободного пространства.

6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты.

7. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и/или износа.

8. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, приостановите работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

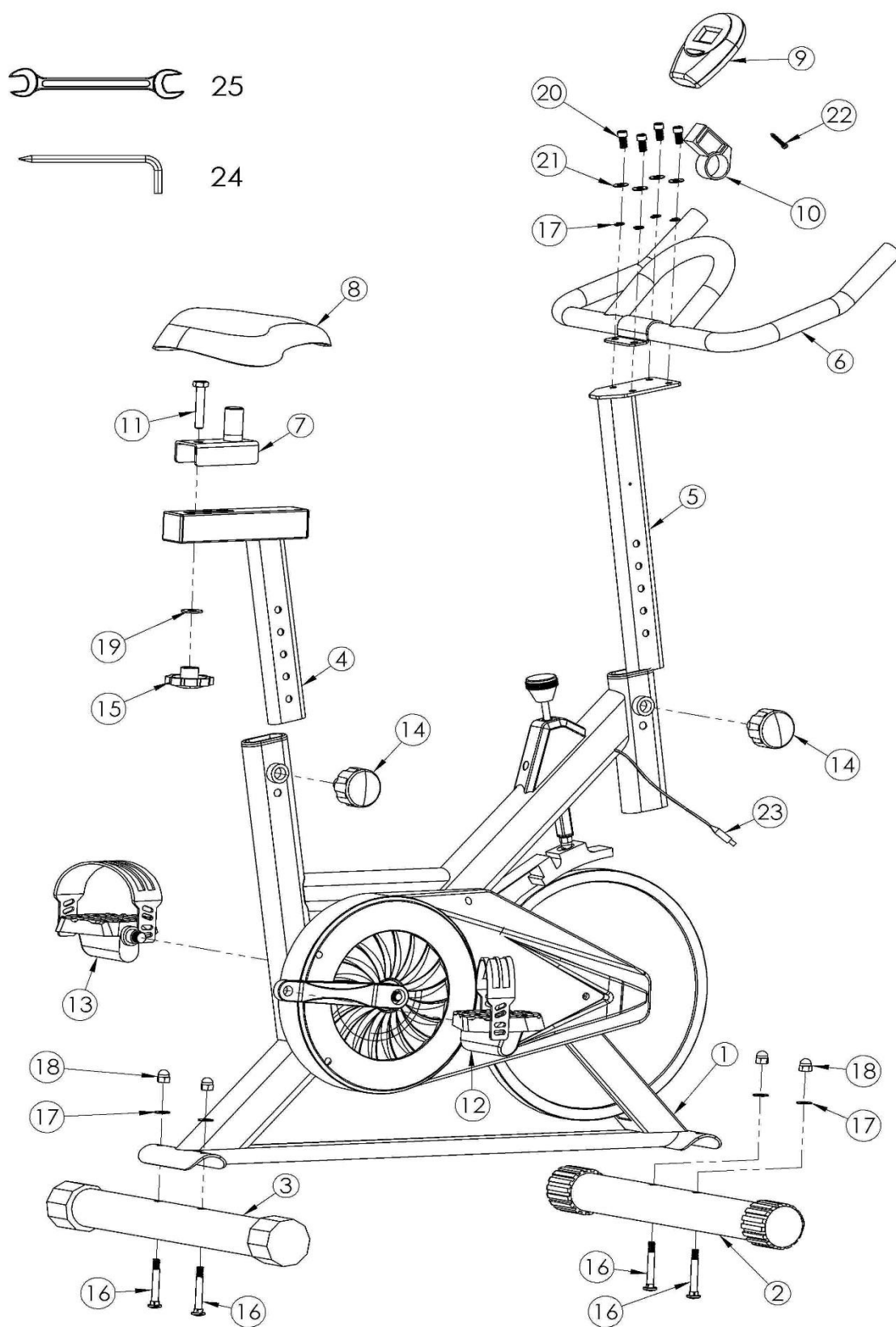
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную форму. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.

10. Во время тренировки на консоли тренажёра отображается ряд параметров и характеристик. Обращаем ваше внимание, что показатели носят исключительно информационный характер.

11. Соблюдайте осторожность при подъёме или перемещении изделия, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обратитесь за помощью в случае необходимости.

12. Крутить педали в обратном направлении не рекомендуется – это может привести к ослаблению крепежей.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

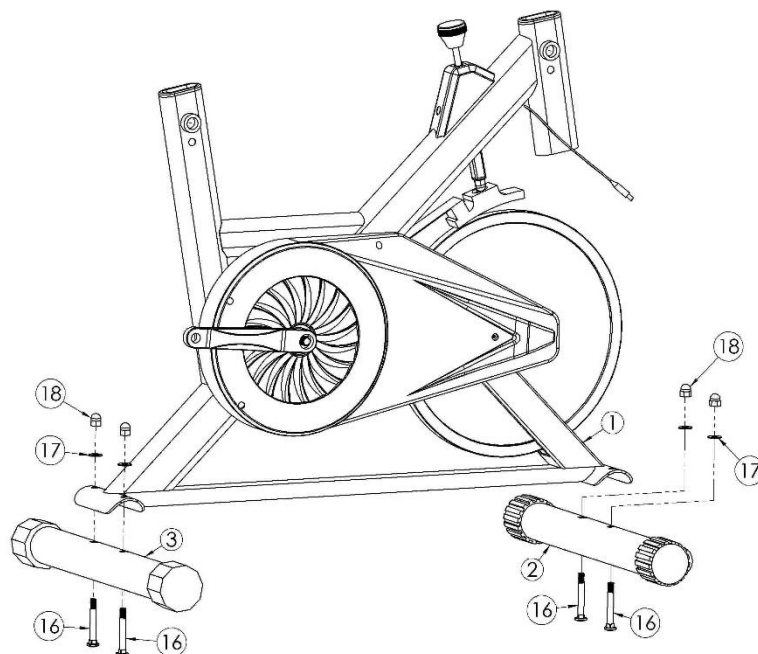


СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Прим.	Кол-во	№	Наименование	Прим.	Кол-во
1	Главная рама	В сборе	1	15	Гайка-барашек	M10	1
2	Передний стабилизатор	В сборе	1	16	Болт с квадратным подголовком	M8X60	4
3	Задний стабилизатор	В сборе	1	17	Плоская шайба	Ф8.5	8
4	Опора сиденья	В сборе	1	18	Колпачковая гайка	M8	4
5	Опора поручня	В сборе	1	19	Плоская шайба	Ф10.5	1
6	Поручень	В сборе	1	20	Болт со сферической головкой	M8X16	4
7	Каретка сиденья	В сборе	1	21	Пружинная шайба	Ф8.5	4
8	Сиденье	С пружинной фиксацией	1	22	Саморез	ST4X15	1
9	Консоль	Форма – квадрат	1	23	Сигнальный провод		1
10	Кронштейн консоли	Для фиксации на трубе Ф25	1	24	Шестигранник	6мм	1
11	Болт с шестигранной головкой	M10x55	1	25	Гаечный ключ	13-15	1
12	Правая педаль	R	1				
13	Левая педаль	L	1				
14	Ручка-фиксатор	M16	2				

СБОРКА

ШАГ 1

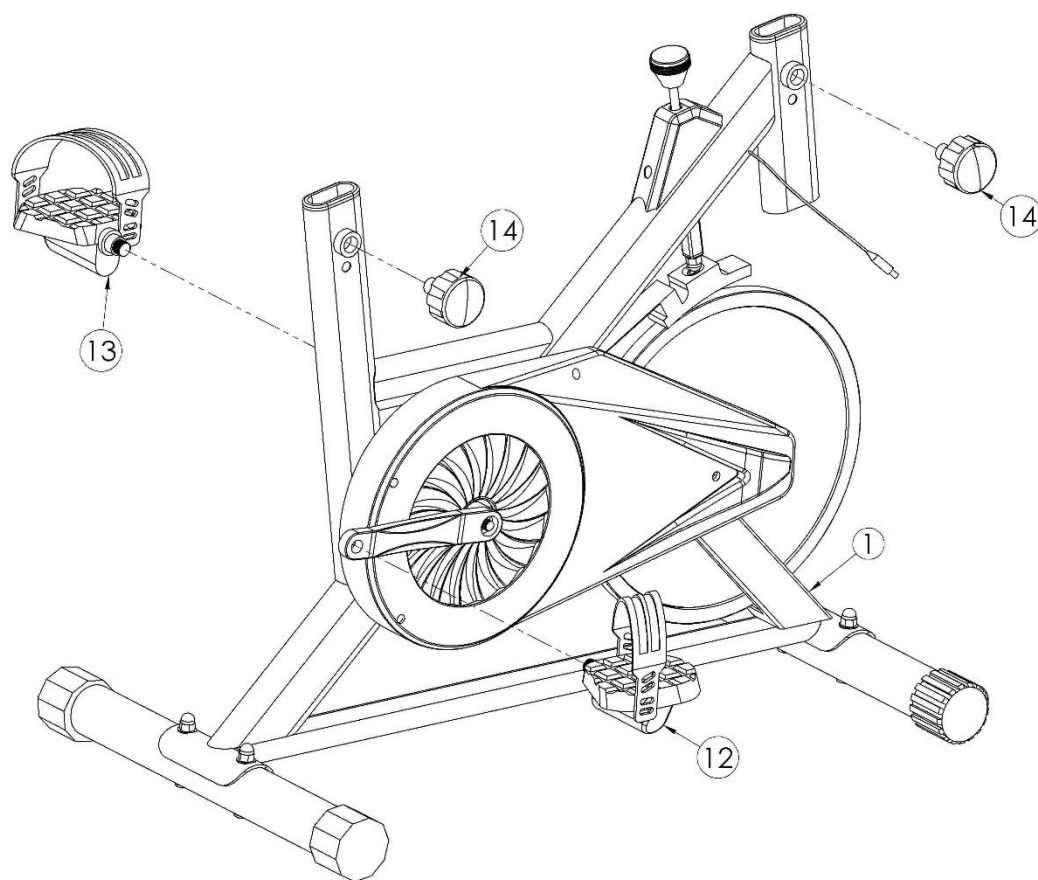


Прикрепите передний стабилизатор (2) к главной раме (1), используя два комплекта крепежей: болты (16), шайбы (17) и гайки (18). Затяните крепёж гаечным ключом (25). Примечание: обратите внимание, транспортировочные колёса на стабилизаторе должны быть спереди, как показано на схеме.

Аналогичным образом закрепите на раме (1) задний стабилизатор (3).

Внимание: При помощи колёс на переднем стабилизаторе (2) вы можете переместить устройство на небольшие дистанции.

ШАГ 2

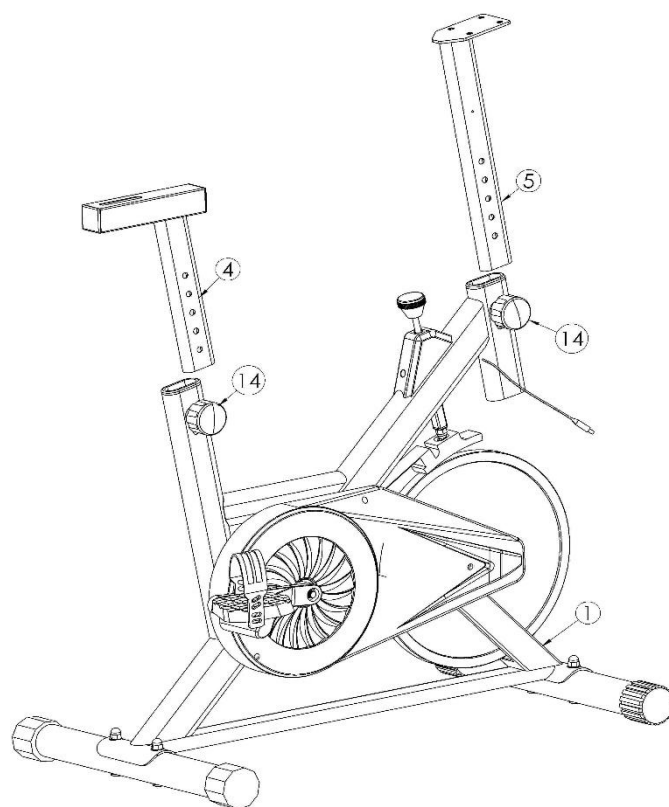


Закрутите правую (12) и левую (13) педали в соответствующие кривошипы. Затяните детали при помощи гаечного ключа (25). Обратите внимание, правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую – против часовой стрелки.

Примечание: педали промаркированы – правая педаль обозначена буквой R, а левая – L.

Установите два фиксатора (14) в отверстия с передней и задней части конструкции, как показано на схеме. Не затягивайте детали на данном этапе.

ШАГ 3

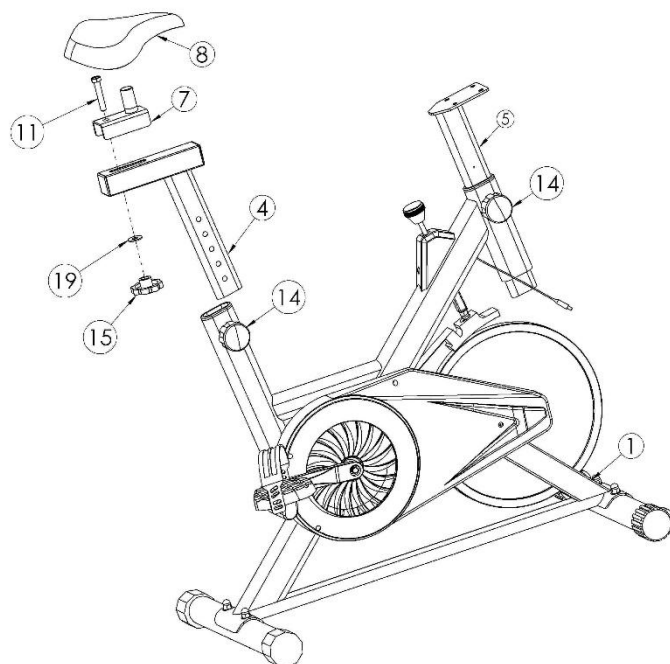


Возьмитесь за фиксатор (14) с задней части конструкции и потяните его на себя – в освободившееся пространство установите опору сиденья (4). Закрепите опору, вернув фиксатор на исходное место.

Аналогичным образом установите опору поручня (5).

Примечание: обе опоры регулируются по высоте. Для этого ослабьте нужный фиксатор, затем установите опору на желаемый уровень, совместите отверстия на деталях и закрепите, вернув фиксатор на исходное место.

ШАГ 4

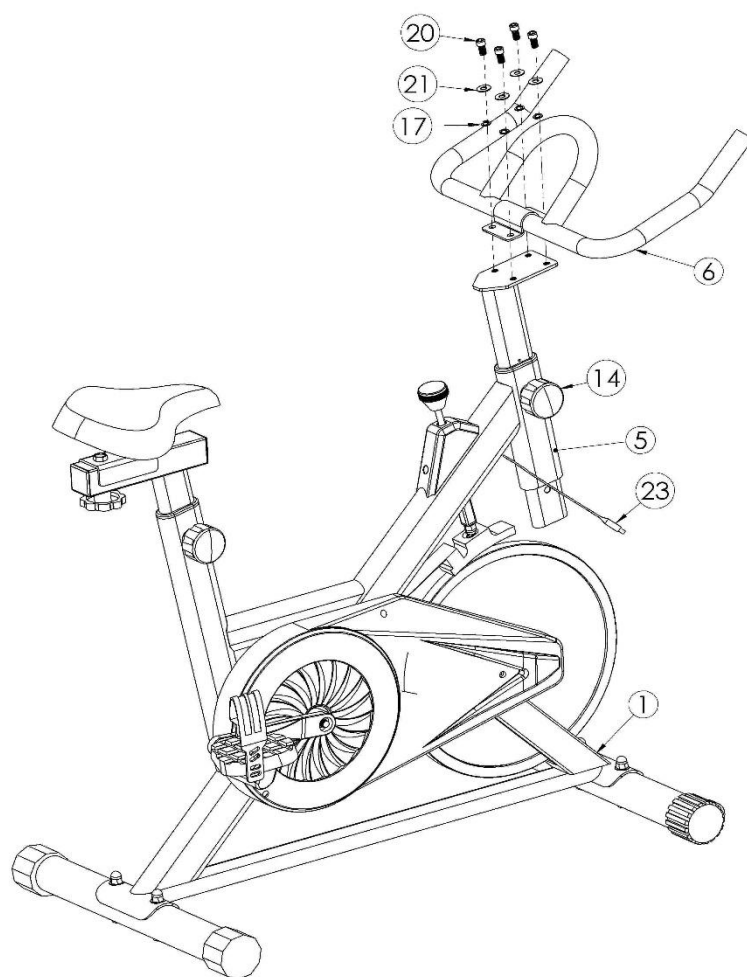


Закрепите каретку сиденья (7) на опоре (4), используя болт (11), шайбу (19) и гайку (15). Затяните деталь гаечным ключом (25).

На каретку установите сиденье (8) согласно схеме.

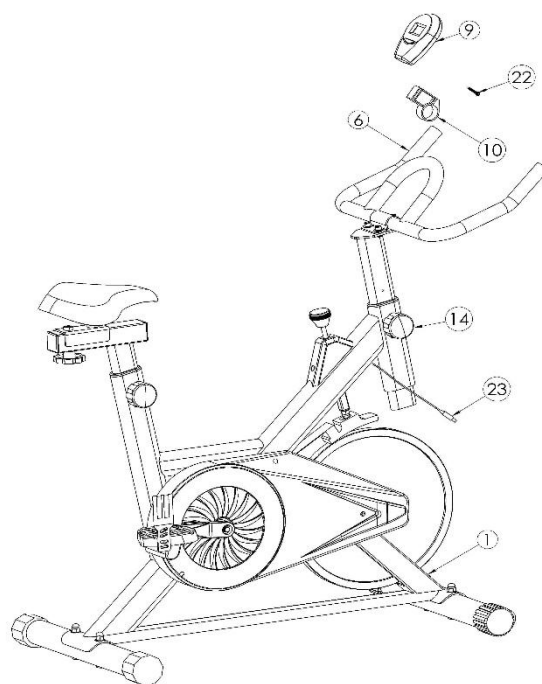
Примечание: положение сиденья (8) регулируется. Для этого ослабьте гайку (15), установите каретку сиденья (7) в нужное положение и зафиксируйте, затянув гайку обратно.

ШАГ 5



Закрепите поручень (6) на опоре (5), используя четыре болта (20) и по четыре шайбы (17) и (21). Затяните крепёж шестигранником (24).

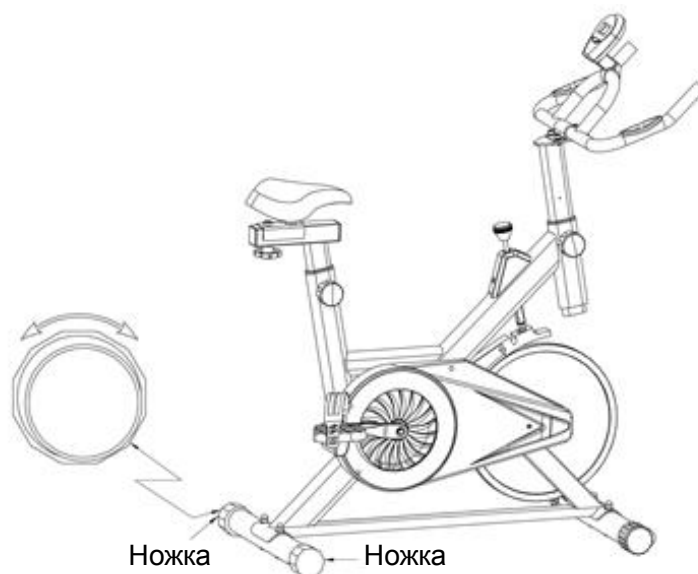
ШАГ 6



При помощи саморезов (24) закрепите кронштейн (10) на поручне (6). Затяните крепёж шестигранником (24). В кронштейн установите консоль (9).

Подключите к консоли провод (23).

ШАГ 7



Для настройки устойчивости конструкции используйте ножки на заднем стабилизаторе (3).

ВНИМАНИЕ: Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что все его составные элементы надёжно закреплены, а сама конструкция устойчива.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ / TIME----- 00:00-99:59 МИН

СКОРОСТЬ / SPEED----- 0:0-99:9 КМ/Ч

ДИСТАНЦИЯ / DISTANCE----- 0:00-99:99 КМ

ОДОМЕТР / ODOMETR (при наличии функции) -----0-9999 КМ

ПУЛЬС / PULSE (при наличии функции) -----40-240 УД/МИН

КАЛОРИИ / CALORIE-----0.0-999.9 ККАЛ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

РЕЖИМ / MODE: выбор и переключение на желаемую функцию.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF):

- ◆ Когда тренажёр приведён в действие, консоль включается автоматически.
- ◆ Консоль также автоматически отключится, если не пользоваться тренажёром более 4-х минут.

2. СБРОС (RESET):

Консоль может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

3. РЕЖИМ (MODE):

Для выбора режима SCAN или LOCK, воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажмите на кнопку, когда на дисплее будет мигать необходимый вам показатель.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

- 1. ВРЕМЯ / TIME:** общая продолжительность тренировки.
 - 2. СКОРОСТЬ / SPEED:** текущая скорость движения пользователя.
 - 3. ДИСТАНЦИЯ / DISTANCE:** расстояние, пройденное во время тренировки.
 - 4. ОДОМЕТР / ODOMETER:** общее суммарное расстояние.
 - 5. ПУЛЬС / PULSE:** частота пульса во время тренировки. Для отображения данного параметра используйте пульсометр. Возьмитесь руками за датчики на поручне тренажёра (или прикрепите клипсу пульсометра на ухо) и удерживайте положение в течение 30 секунд, чтобы система считала сигналы.
 - 6. КАЛОРИИ / CALORIE:** количество калорий, сожженных во время тренировки
- СКАНИРОВАНИЕ / SCAN:** в данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно. Порядок отображения следующий: ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – ПУЛЬС – КАЛОРИИ (повтор).

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Для работы консоли используется одна или две (при наличии функции пульсометра) батарейки.
2. Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Необходимо менять все батарейки одновременно.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, МЫШЕЧНОГО ТОНУСА И, В СОЧЕТАНИИ С ДИЕТОЙ И КОНТРОЛЕМ КАЛОРИЙ, ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА.

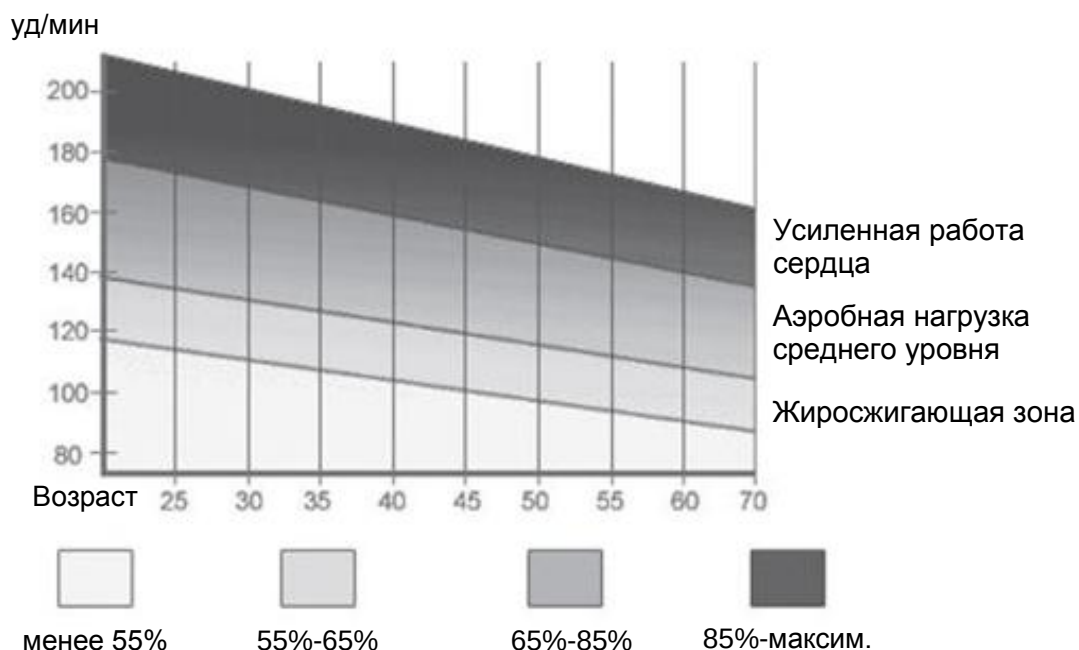
1.Разогревающая разминка

Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. В начале тренировки выполните несколько разминочных упражнений, как показано на схеме ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На этом этапе нагрузка возрастает, что требует дополнительных усилий. Однако при регулярных занятиях мышцы ваших ног станут более гибкими. В тренировках важно следовать плану и выбирать такую интенсивность, которая не приведёт к перегрузкам.



Примечание:

Пробуйте держаться в целевом диапазоне пульса не менее 1 минуты.

Продолжительность тренировочной сессии определяется индивидуально, однако в среднем рекомендуется начинать с 15–20 минут.

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Для регулировки сопротивления воспользуйтесь соответствующей ручкой: для увеличения сопротивления поверните ручку по часовой стрелке, для уменьшения – против часовой стрелки.

Для экстренного торможения нажмите на ручку, это поможет вам избежать растяжения мышц и травм (при попытке сойти с тренажёра до его полной остановки).

