



ВЕЛОТРЕНАЖЁР МИНИ

Артикул: В803

Руководство пользователя



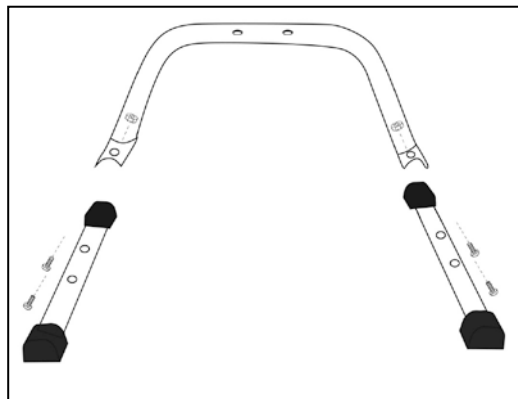
Важные инструкции по безопасности

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.
2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. 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 может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Перед первым запуском тренажёра проверьте, чтобы все винты, гайки и другие соединения были надёжно затянуты.

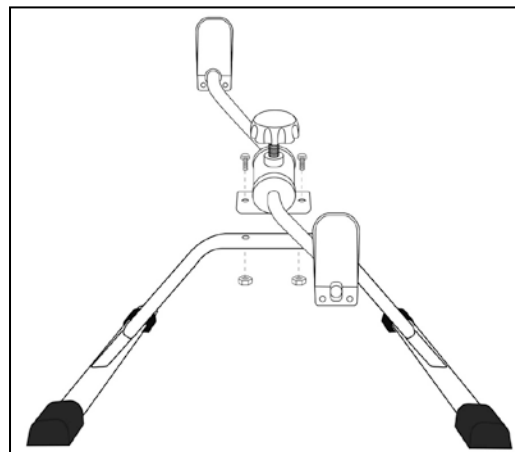
Инструкции по сборке

Осторожно распакуйте коробку с тренажёром. Убедитесь, что все детали в наличии и без повреждений. При обнаружении дефектных частей тренажёра и/или отсутствия каких-то позиций, обратитесь к поставщику.

1. Подсоедините к корпусу тренажёра опорные ножки, закрепите детали с помощью четырёх винтов и четырёх контргаек. Затяните крепёж, используя шестигранный ключ.



2. Прикрепите к корпусу регулятор сопротивления и педали (данные составные части представляют собой единую конструкцию). Закрепите детали с помощью двух болтов и двух контргаек. Для того, чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь гаечным ключом.



3. Вставьте регулировочную ручку в отверстие на регуляторе сопротивления (с помощью данной ручки производится регулировка сопротивления педалей мини велотренажёра).

Мини велотренажёр готов к использованию.

Инструкции по использованию тренажёра

Мини велотренажёр подходит для тех пользователей, у кого есть ограничения по здоровью, не позволяющие им заниматься на обычном велотренажёре (например, для пользователей на инвалидной коляске). С помощью мини велотренажёра можно проработать мышцы верхней и нижней частей тела, поскольку его можно использовать как для тренировки ног, так и для тренировки рук.

Упражнения для ног:

- Настройте сопротивление педалей с помощью регулировочной ручки. Для того, чтобы увеличить сопротивление, поворачивайте ручку по часовой стрелке, чтобы уменьшить – против часовой стрелки.
- Установите тренажёр перед собой, на твёрдой и устойчивой поверхности. Убедитесь, что тренажёр расположен на удобном для Вас расстоянии.
- Разместите ноги в педалях, убедитесь, что ремешки педалей надёжно фиксируют Ваши стопы.
- Начните крутить педали.
- Вы можете крутить педали в обе стороны, чтобы проработать разные группы мышц.



Упражнения для рук:

- Настройте сопротивление педалей с помощью регулировочной ручки. Для того, чтобы увеличить сопротивление, поворачивайте ручку по часовой стрелке, чтобы уменьшить – против часовой стрелки.
- Установите тренажёр на стол перед собой. Поверхность стола должна быть твёрдой и устойчивой. Сядьте перед тренажёром. Убедитесь, что тренажёр расположен на удобном для Вас расстоянии.
- Возьмитесь руками за педали, начните их крутить. Во время выполнения упражнений держите спину прямо, старайтесь не наклоняться вперёд.
- Вы можете крутить педали в обе стороны, чтобы проработать разные группы мышц.



ВНИМАНИЕ: Не вставайте на тренажёр, выполняйте упражнения в сидячем положении.

ОСТОРОЖНО: Металлические компоненты регулировочной ручки могут нагреваться во время занятия на тренажёре.