



## **Руководство пользователя**

**SF 0824**

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Ознакомьтесь с нижеприведенными правилами эксплуатации и соблюдайте их в случае использования. Сохраняйте инструкцию с целью дальнейшего обращения.



- Храните велотренажер в местах, недоступных для детей.
- Соблюдайте осторожность во время использования велотренажера.
- Велотренажер предназначен только для домашнего использования.
- Не храните устройство в помещениях, где наблюдается повышенная влажность.
- Занимайтесь на тренажере в чистом и хорошо проветриваемом помещении.
- Устанавливайте велотренажер только на ровной поверхности; вокруг тренажера должно сохраняться достаточное количество свободного пространства.
- Чтобы не испортить поверхность, на которую вы хотите установить велотренажер, рекомендуется подстилать под ножки велотренажера коврик. Во время занятий на велотренажере надевайте спортивную обувь и спортивную одежду.
- Не надевайте слишком просторную одежду на время занятий, так как она может зацепиться за педали тренажера. Также рекомендуется на время занятий снимать все ювелирные украшения и бижутерию.
- Если во время занятий на велотренажере вы почувствовали боль или недомогание (головокружение, тошноту и пр.), то немедленно прекратите тренировки и обратитесь к врачу за консультацией.
- Прежде чем приступать к какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом.

## ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА



### Лист деталей

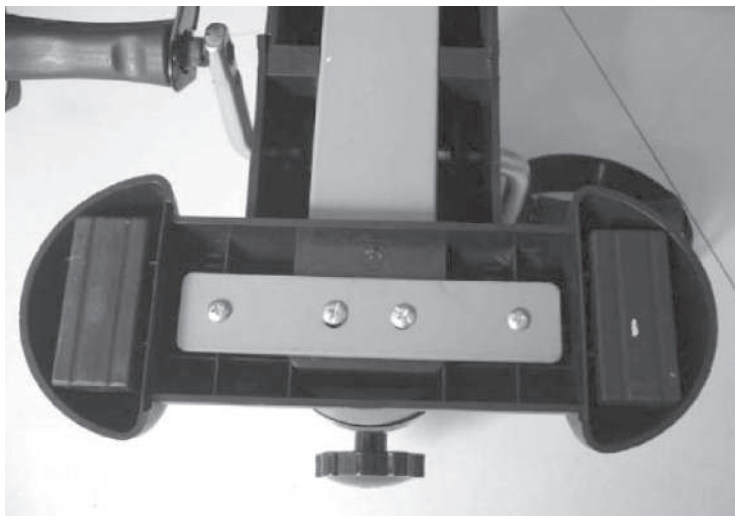
№	Характеристика	Количество
1	База тренажера	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Правая педаль	1
5	Левая педаль	1
6	Гексагональный болт	4
7	Стальная прокладка	4
8	Компьютер	1
9	Стабилизатор базы	2
10	Колесико для регуляции сопротивления педалей	1
11	Винт регулирующего колесика	1
12	Пусковая рукоятка	1

## СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

1. Соедините передний стабилизатор (2) с базой тренажера (1) при помощи гексагональных болтов и стальных прокладок.



2. Таким же образом подготовьте задний стабилизатор (3).



3. Подсоедините педали к тренажеру (4 и 5). Правая педаль имеет маркировку «R» и должна соединяться с пусковой рукояткой (12).

**Правая педаль** должна завинчиваться по **часовой стрелке**.

**Левая педаль** имеет маркировку «L», привинчивать левую педаль требуется **против часовой стрелки**.



## ФУНКЦИИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

База велотренажера содержит встроенный компьютер, который позволяет отслеживать параметры тренировки.



- Нажмите красную кнопку, чтобы включить компьютер.
- Вы можете выбрать при помощи нажатия на красную кнопку выбрать нужную функцию.
- Функции велотренажера представлены в правом верхнем углу компьютера.

<b>TIME (время)</b>	Показывает время, затраченное на тренировку.
<b>DISTANCE (дистанция)</b>	Показывает преодоленную дистанцию (в метрах).
<b>COUNT (счетчик движений-поворотов)</b>	Подсчитывает количество сделанных движений-поворотов (при нижнем положении педали) в течение тренировки.
<b>TOTAL COUNT (общий счетчик движений-поворотов)</b>	Подсчитывает количество сделанных движений-поворотов в течение всех проведенных тренировок. Данный показатель обнуляется только после замены батареек компьютера.
<b>CALS (калории)</b>	Подсчитывает общее количество калорий, потраченных в процессе тренировки.

### **ВНИМАНИЕ!**



Компьютер производит относительный подсчет калорий, поэтому полученные данные не являются медицинскими показаниями. Ввиду этого рекомендуется обратиться к врачу или диетологу, чтобы адаптировать свою диету и расход энергии к интенсивности тренировок.

### **ПРИМЕЧАНИЯ:**

- Функции меняются автоматически в течение тренировки. Если вы хотите зафиксировать конкретную функцию, нажимайте на красную кнопку, пока дисплей не отобразит нужную вам функцию.
- Дисплей автоматически включается, если вы начинаете заниматься на тренажере или нажимаете на красную кнопку.
- Дисплей автоматически отключится, если велотренажер не используется.

### **УХОД И ХРАНЕНИЕ**

- Велотренажер не нуждается в особых условиях хранения.
- Очищайте велотренажер при помощи влажной губки.

### **ВНИМАНИЕ!**



- Не погружайте велотренажер в воду.
- Не оставляйте велотренажер под прямым воздействием солнечных лучей.

## УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

- Извлеките компьютер из велотренажера, вытащив его из соответствующего слота (батарейный отсек расположен под компьютером).
- Установите в отсек для батареек 1 батарейку типа «AAA» (1,5В).
- Поместите отделение с батарейками на место.



## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ АЛГОРИТМ ТРЕНИРОВКИ

- Рекомендуется начинать любую тренировку с легкой разминки (приседания, наклоны).
- На данном велотренажере вы можете тренировать как ноги, так и руки.

### Для тренировки мышц ног, ягодиц и бедер:

- расположите тренажер на полу, поставьте возле него невысокий стул;
- сядьте на стул, поставьте ноги на педали и приступите к вращению.

### Для тренировки рук и плечевого комплекса:

- расположите тренажер на столе;
- сядьте за стол напротив тренажера, поставьте руки на педали и приступите к вращению.

- Во время тренировки ориентируйтесь на свое самочувствие; для большей эффективности постепенно увеличивайте темп вращения.
- Длительность тренировки зависит от уровня вашей физической подготовки и целей тренировки, поэтому соотносите его со своими возможностями и состоянием здоровья.
- Оптимальное время занятий на велотренажере составляет 30 минут ежедневно; оно варьируется в зависимости от факторов, обозначенных выше.
- Для регуляции сопротивления педалей при вращении пользуйтесь колесиком, расположенным на корпусе велотренажера.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Негативные последствия для организма при тренировках на велотренажере возможны в том случае, если вы занимаетесь, несмотря на некоторые заболевания.

Такие тренировки, несмотря на противопоказания, могут усугубить имеющееся заболевание или поспособствовать развитию нового, на его основе, а также привести к общему ухудшению самочувствия.

Группой заболеваний, при которых велотренажер может быть противопоказан, являются болезни, оказывающие сильное влияние на выносливость и самочувствие. Среди этих болезней:

- тяжелые стадии сердечно-сосудистых заболеваний (тромбофлебит, тахикардия, сердечная астма и т.д.);
- сахарный диабет;
- онкологические заболевания;
- тяжелая стадия заболеваний, затрагивающих опорно-двигательный аппарат.



Прежде чем приступить к занятиям на велотренажере человеку с заболеванием, которое входит в список противопоказаний, необходимо проконсультироваться со специалистом.

# МИНИ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Материал: АБС-пластик, полипропилен, нержавеющая сталь.

Питание: 1 ААА батарейка (входит в комплект)

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](http://www.bradex.co.il) Импортёр на территории РФ: ООО «Технологии здоровья», Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, [www.bradex.ru](http://www.bradex.ru) Импортёр на территории Республики Беларусь: ООО «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754. Сайт: [www.bradex.by](http://www.bradex.by). E-mail: [info@bradex.by](mailto:info@bradex.by)

Страна происхождения: Китай. Производитель: Вейннг Спорт Эквипмент Ко.,Лтд. № 1 Янг Роуд, г.Ксидао, провинция Чжэцзян, Китай 322021 тел: +86 13958452262  
Международная торговая марка «BRADEX». Рег. №1419183. Израиль - Рег. №204012. Россия - Рег. №444287, №683532