


**МИНИ-ВЕЛОТРЕНАЖЕР
С ЭЛЕКТРОПРИВОДОМ
ПЕДАЛЕЙ**

BRADEX
Fitness

ХОНОР

СЕРИЯ SF

  BRADEXRUSSIA
  BRADEXMOSCOW



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
SF 1032**

Спасибо за выбор продукции BRADEX.

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство по эксплуатации перед использованием, особенно раздел «Меры предосторожности», изучите правила применения тренажера, чтобы использовать его правильно и безопасно.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. При наличии проблем со здоровьем перед использованием тренажера рекомендуется проконсультироваться с врачом.
2. До включения тренажера проверьте, соответствует ли источник питания техническим характеристикам, указанным для этого прибора.
3. Мини-велотренажер предназначен исключительно для домашнего использования.
4. Не начинайте тренировку сразу после еды или при плохом самочувствии.
5. Регулярно проверяйте крепежные детали. Особенно соединение педалей. Если они ослаблены, используйте гаечный ключ, чтобы затянуть их.
6. Если обнаружился неисправности или повреждения, не используйте устройство и обратитесь к фирме-продавцу или в Службу заботы о клиентах, указанную на сайте производителя. Не пытайтесь самостоятельно отремонтировать устройство.
7. Не допускайте использования тренажера детьми, а также лицами, имеющими физические и умственные ограничения без помощи ответственных за их безопасность лиц.
8. Не используйте тренажер в помещениях с повышенной влажностью, в том числе в ванных комнатах. Не погружайте устройство в воду, так как оно не является водонепроницаемым.
9. Важно хранить тренажер в сухом помещении, защищенном от влаги и пыли, в месте недоступном для детей.
10. Не садитесь на тренажер, не вставляйте ногами и не помещайте на него посторонние предметы. Используйте его только по прямому назначению.
11. Во время тренировки размещайте тренажер на ровной нескользящей поверхности, либо используйте под ним коврик, чтобы защитить себя от травм, а пол от повреждений.
12. Во избежание возможных травм во время тренировки, старайтесь держать детей и домашних животных подальше от тренажера.
13. Не допускайте попадания жидкости на корпус устройства, особенно на панель управления. В случае попадания жидкости, выключите устройство, протрите сухой салфеткой и дождитесь полного высыхания.
14. Будьте аккуратны. Не помещайте пальцы рук или ног между педалями.
15. Держите сетевой кабель вдали от источников тепла, не тяните за него. Никогда не беритесь за кабель мокрыми или влажными руками, чтобы избежать риска поражения электрическим током. Не используйте поврежденный сетевой кабель.
16. Не засыпайте во время использования тренажера.
17. Не используйте тренажер после употребления алкоголя.
18. Не оставляйте тренажер без присмотра во включенном состоянии, особен-

но в присутствии детей.

19. Не рекомендуется использовать прибор во время беременности.

Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт немедленно прекратите использование тренажера.

Соблюдение этих мер предосторожности гарантирует безопасное использование тренажера.

ПРИМЕНЕНИЕ:

Мини-велотренажер с электроприводом педалей может быть рекомендован для пользователей различного уровня физической подготовки, от новичков до профессионалов, в том числе:

- Для людей, которые хотят поддерживать активный образ жизни, но имеют ограничения в возможности занятий спортом, например, из-за травмы или заболевания.
- Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни или работающих в офисе, чтобы поддерживать активность в течение дня.
- Для пожилых людей, которые хотят сохранить подвижность, силу и выносливость, а также улучшить кровообращение и снизить риск развития заболеваний, связанных с недостаточной физической нагрузкой.
- Для людей, которые хотят увеличить динамику своей повседневной активности. Тренажер позволяет заниматься кардиотренировками не выходя из дома. Может использоваться в качестве альтернативы прогулкам или другим видам физкультуры.

Однако перед началом любой тренировки рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если есть какие-либо серьезные заболевания или противопоказания к нагрузкам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

При использовании министеппера с электроприводом педалей следует учитывать следующие противопоказания:

- Тяжелые сердечно-сосудистые заболевания.
- Острые тромбозы или тромбофлебиты.
- Наличие простуды с повышенной температурой, лихорадочное состояние.
- Особые состояния после операций или тяжелой травмы.
- Инфекции или воспалительные процессы в ногах или суставах.
- Наличие в организме кардиостимуляторов и электронных имплантатов.
- Эпилепсия, расстройство сознания.
- Крайние сроки беременности.

Важно обратить внимание, что перед использованием министеппера рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть какие-либо хронические заболевания или проблемы со здоровьем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:



1. Убедитесь, что в коробке находятся все комплектующие.



2. Переверните тренажер, установите передний и задний стабилизаторы.



3. Достаньте винты и затяните ими стабилизаторы с помощью шестигранной отвертки.



4. Закрепите правую педаль, обозначенную буквой «R», вращая по часовой стрелке.



5. Закрепите левую педаль, обозначенную буквой «L», вращая против часовой стрелки.

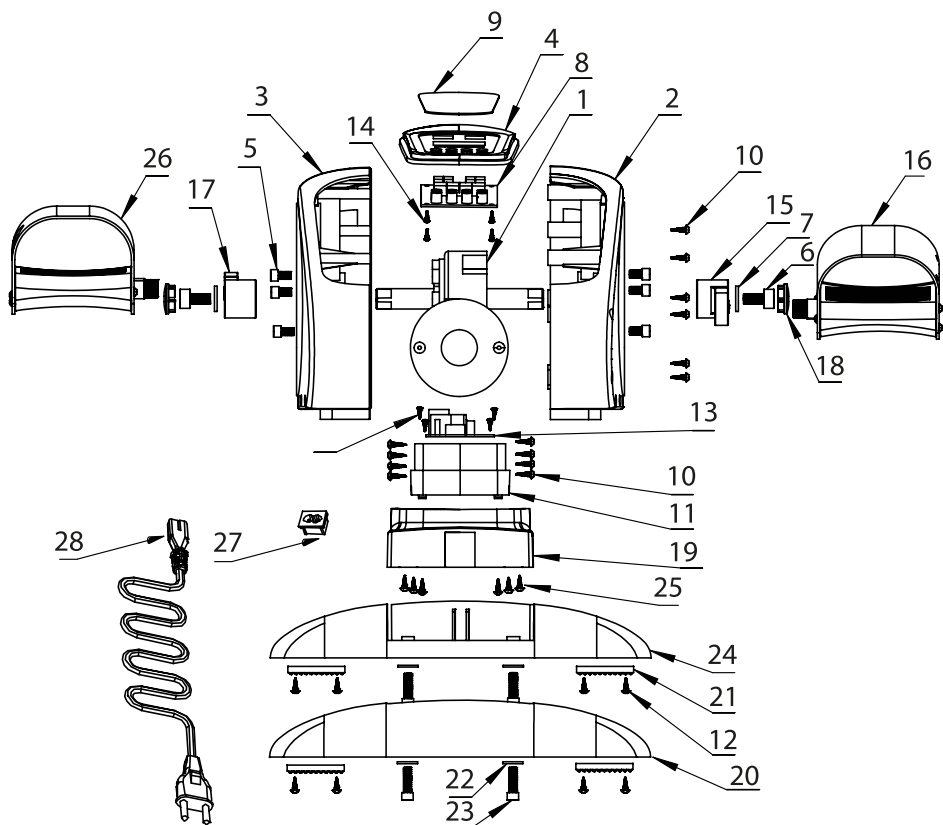


6. Подключите сетевой кабель и включите тренажер.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

№	Название детали	Количество
1	Двигатель	1
2	Основной пластиковый кожух (R) правый	1
3	Основной пластиковый кожух (L) левый	1
4	Защитная панель для дисплея	1
5	Винт-шестигранник М6*10	6
6	Винт-шестигранник М8*20	2
7	Прокладка Ø8*18*2Т	2
8	Дисплей в сборе	1
9	Экран дисплея	1
10	Крестообразные саморезы М4*14	15
11	Соединительная база	1
12	Крестообразные саморезы М4*12	8

13	Плата управления	1
14	Крестообразные саморезы М3*8	8
15	Рычаг (R) правый	1
16	Педаль (R) правая	1
17	Рычаг (L) левая	1
18	Пластиковая крышка рычага	2
19	Промежуточная база	1
20	Передний стабилизатор	1
21	Противоскользящая прокладка	4
22	Прокладка Ø8*20*1,2Т	4
23	Винт-шестигранник М6*25	4
24	Задний стабилизатор	1
25	Крестообразные саморезы М4*16	6
26	Педаль (L) левая	1
27	Раструб	1
28	Шнур питания	1



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Выберите плоскую поверхность для размещения мини-велотренажера. Убедитесь, что она достаточно прочная и стабильная.
2. Подключите кабель питания к тренажеру и вставьте его в розетку. На дисплее устройства будет отображаться "----".
3. Сядьте на сиденье и расположите тренажер таким образом, чтобы было удобно заниматься на тренажере.
4. Выберите необходимую программу, соответствующую вашим тренировочным целям и предпочтениям, или настройте тренажер самостоятельно, выбрав продолжительность тренировки, скорость и направление вращения педалей.
5. Начните крутить педали в соответствии с выбранным режимом тренировки. Не забывайте держать спину прямо и не сутулиться во время тренировки.
6. По окончании тренировки выключите тренажер, нажав на кнопку POWER «включение» и вынув сетевой кабель из розетки.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА:



1. Нажмите кнопку POWER «включение». Автоматически включится режим HR-F (ручная настройка). Нажмите один раз, чтобы запустить тренажер, нажмите дважды, чтобы приостановить работу тренажера.
2. Нажмите кнопку PROGRAM «программа», чтобы выбрать один из 4-х режимов: P1, P2, P3 (автоматические программы) и HF-R (ручная настройка).
3. Выберите P1, P2, P3 при использовании автоматических программ.
4. Нажмите кнопку TIME «время», чтобы установить необходимый интервал тренировки-таймер. Сделать это нужно перед запуском тренажера.

По умолчанию таймер запрограммирован на 30 минут.

При необходимости можно выбрать следующие интервалы: 30, 25, 20, 15, 10 и 5 минут.

Выберите режим «HR-F» для ручной настройки:

1) Нажимайте кнопки выбора скорости (+/-), чтобы выбрать уровень скорости от 1 до 20.

Рекомендуется начинать тренировки с минимальной скорости, при желании постепенно увеличивая ее.

2) Нажмите кнопку POWER «включение», чтобы запустить или остановить вращение педалей.

3) Нажимайте кнопки направления  , чтобы изменить направление вращения педалей.

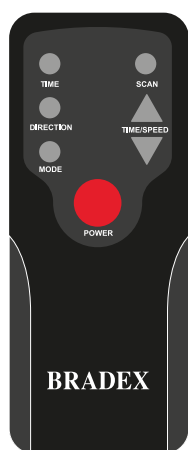
Обозначения:

SCAN «сканирование», автоматически отображает значения для каждой функции, по одному в течение пяти секунд:

- TIME «время», показывает продолжительность тренировки;
- DISTANCE «расстояние», показывает пройденное расстояние, в метрах/милях;
- SPEED «скорость», показывает текущую скорость от 1 до 20;
- CALORIE «калории», показывает количество сожженных калорий.

Примечание: Тренажер автоматически отключится через 30 минут. Чтобы продолжить тренировку, перезапустите устройство и начните заново.

ПУЛЬТ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ:



1. Нажмите кнопку  POWER «включение», на дисплее отобразится режим HR-F (ручная настройка). Нажмите один раз, чтобы запустить тренажер, нажмите дважды, чтобы приостановить работу тренажера.
2. Нажимайте кнопки выбора скорости TIME/SPEED, чтобы выбрать уровень скорости от 1 до 20. Рекомендуется начинать тренировки с минимальной скорости, при желании постепенно увеличивая ее.
3. Нажмите кнопку POWER «включение», чтобы запустить или остановить движение педалей.
4. Нажимайте кнопку DIRECTION «управление», чтобы изменить направление движения педалей.
5. Нажимайте кнопку MODE «режим», чтобы выбрать один из 4-х режимов: P1, P2, P3 (автоматические программы) или режим HF-R (ручная настройка).

6. Нажмите кнопку TIME «время», чтобы установить необходимый интервал тренировки - таймер. Сделать это нужно перед запуском тренажера. По умолчанию таймер запрограммирован на 30 минут. При необходимости можно выбрать следующие интервалы: 30, 25, 20, 15, 10 и 5 минут.

Обозначения:

SCAN «сканирование», автоматически отображает значения для каждой функции, по одному в течение пяти секунд:

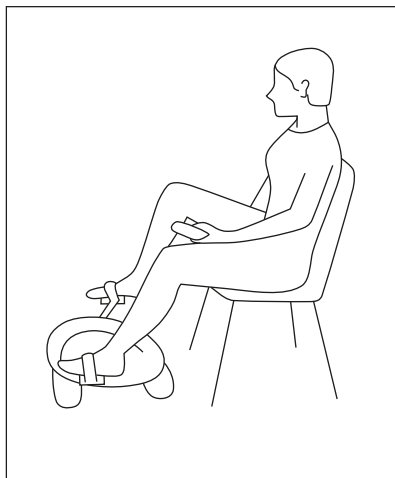
- TIME «время», показывает продолжительность тренировки;
- DISTANCE «расстояние», показывает пройденное расстояние, в метрах/милях;
- SPEED «скорость», показывает текущую скорость от 1 до 20;
- CALORIE «калории», показывает количество сожженных калорий.

Примечание: при использовании дистанционного пульта управления, направьте его сигнал на панель управления тренажера.

УПРАЖНЕНИЯ:

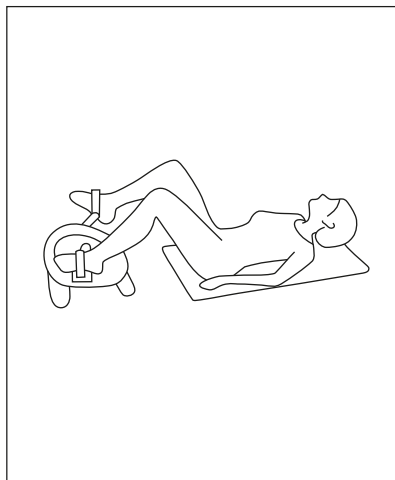
В положении сидя-проработка нижней части тела

1. Расположите тренажер на полу. Сядьте на устойчивый стул или кресло.
2. Убедитесь, что мини-велотренажер находится на удобном расстоянии от стула, чтобы не перенапрягать мышцы ног.
3. Убедитесь, что нижняя часть спины (поясничная область) имеет опору. Рекомендуется размещение небольшой подушки между спинкой стула и основанием поясничного отдела.
4. Зафиксируйте ноги на педалях.
5. Включите тренажер, установите подходящий режим. Нажмите кнопку включения POWER и педали начнут вращаться.
6. Чтобы остановить устройство, выключите его нажав кнопку POWER.



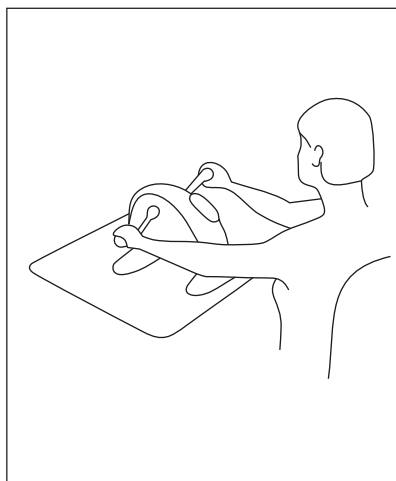
В положении лёжа

1. Разложите на полу нескользящий спортивный коврик. Поставьте тренажер на удобное расстояние, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц ног. Убедитесь, что он также, как и коврик не скользит по полу.
2. Для предотвращения перегрузки мышц спины, поместите под поясницу небольшую подушку или валик.
3. Разместите ноги на педалях тренажера.
4. С помощью пульта дистанционного управления включите тренажер и настройте необходимый режим.
5. Начните занятия на велотренажере.
6. После окончания упражнения выключите тренажер. Не стоит вставать сразу. Расслабьтесь и отдохните некоторое время и только после этого аккуратно вставайте.



В положении сидя-проработка верхней части тела

1. Расположите тренажер на столе. Убедитесь, что он не скользит по поверхности.
2. Сядьте на устойчивый стул или кресло.
3. Убедитесь, что мини-велотренажер находится на удобном расстоянии, чтобы избежать растяжения мышц рук.
4. Убедитесь, что нижняя часть спины (поясничная область) имеет опору. Рекомендуется размещение небольшой подушки между спинкой стула и основанием поясничного отдела.
5. Включите тренажер, установите подходящий режим.
6. Зафиксируйте ладони на педалях и начните тренировку.
7. Чтобы остановить устройство, выключите его нажав кнопку POWER.



ГАРАНТИЯ:

Условия гарантии:

1. Гарантия распространяется только на обслуживание и ремонт тех частей изделия, в которых обнаружены производственные дефекты.
2. Если в течение гарантийного срока будет получена обоснованная претензия о выявленном производственном дефекте, мы либо устраним брак, либо заменим изделие на то, которое функционально эквивалентно оригинальному изделию.

Гарантия не распространяется:

1. При наличии механических или иных повреждений изделия, вызванных неправильной эксплуатацией прибора.
2. В случае ремонта или модификации тренажера самостоятельно, не в специализированном сервисном центре.
3. В случае несоблюдения рекомендаций производителя по эксплуатации, уходу и хранению тренажера, описанные в данной инструкции.
4. В случае проникновения жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия;
5. На неисправности изделия, вызванные следующими причинами:
 - естественным износом частей изделия, имеющих ограниченный срок службы;
 - действием непреодолимой силы (несчастный случай, пожар, наводнение, неисправность электрической сети и др.).

СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ И ЧИСТКИ:

- После перемещения тренажера в теплое помещение с холода его эксплуатация разрешается не ранее, чем через 1 час.
- Перед чисткой отключите тренажер и выньте кабель питания из розетки.
- После использования, протрите тренажер сухой салфеткой. Избегайте попадания влаги на рабочие элементы. Перед чисткой убедитесь, что он отключен от сети.
- Не используйте спирт, разбавитель или другие агрессивные растворители для чистки тренажера.
- Не перекручивайте кабель питания.
- Храните тренажер вдали от огня, нагревательных приборов и прямых солнечных лучей.

ТРАНСПОРТИРОВКА:

Транспортировка допускается в производственной упаковке.

УТИЛИЗАЦИЯ:

Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Мини-велотренажер с электроприводом педалей ХОНОР Серия SF SF 1032

Материал: пластик, металл.

Размер в собранном виде: 41x39x25 см.

Напряжение: 220 В, 50-60 Гц.

Мощность: 60 Вт.

Тип устройства: электрический.

Панель управления с сенсорным экраном.

Дистанционное управление.

Вращение педалей в обе стороны.

20 уровней скорости.

4 режима работы.

Таймер 30 минут.

Регулируемые ремни педалей.

Максимальный вес пользователя 120 кг.

Вес нетто: 3,9 кг.

Вес брутто: 4,7 кг.

Размер упаковки: 28,5x21x41 см.

Цвет: черный, зеленый.

КОМПЛЕКТАЦИЯ:

- Мини-велотренажер – 1 шт.
- Пульт дистанционного управления – 1 шт.
- Гарантийный талон – 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», 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

Импортер на территории Республики Беларусь:

ООО «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754.
Сайт: www.bradex.by. E-mail: info@bradex.by

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».

Reg. №1419183
Израиль - Reg. №204012
Россия - Reg. №444287, №683532

Дату производства смотрите на упаковке.

Срок эксплуатации: 1 год.

Гарантийный срок: 1 год.



Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных для детей и животных

#ТРЕНИРУЙСЯСBRADEX

СОБЕРИ СПОРТЗАЛ ДОМА

SF 0861



SF 1036



SF 1033

