

атеми

МИНИ-ВЕЛОТРЕНАЖЕР АС95



Уважаемый покупатель,

Мы поздравляем Вас с приобретением домашнего тренажера *Atemi* и надеемся, что он доставит Вам массу удовольствия. Пожалуйста, ознакомьтесь с прилагаемыми замечаниями и инструкциями и точно следуйте им при сборке и эксплуатации.

Пожалуйста, внимательно изучите инструкцию перед использованием тренажера.

Сохраните инструкцию, она Вам может пригодиться в дальнейшем.

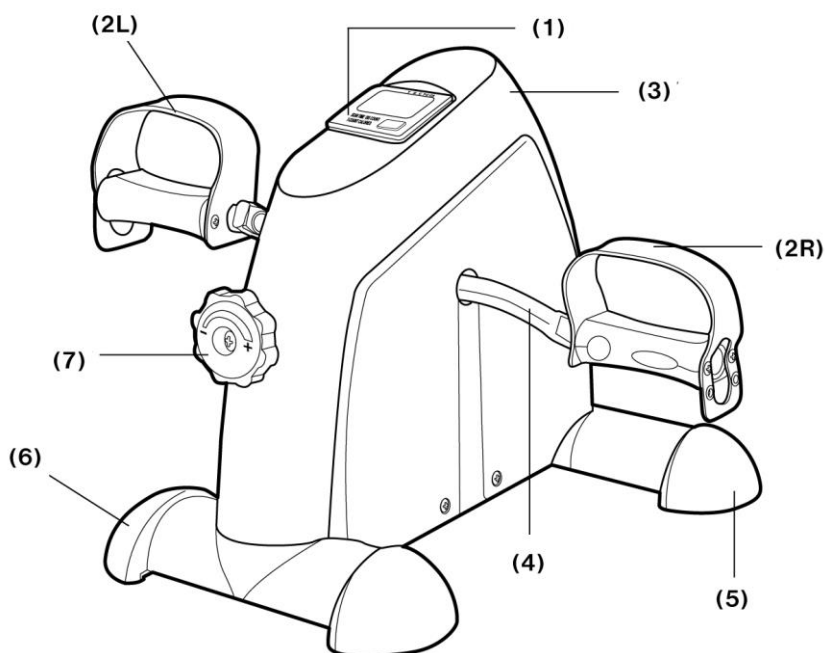
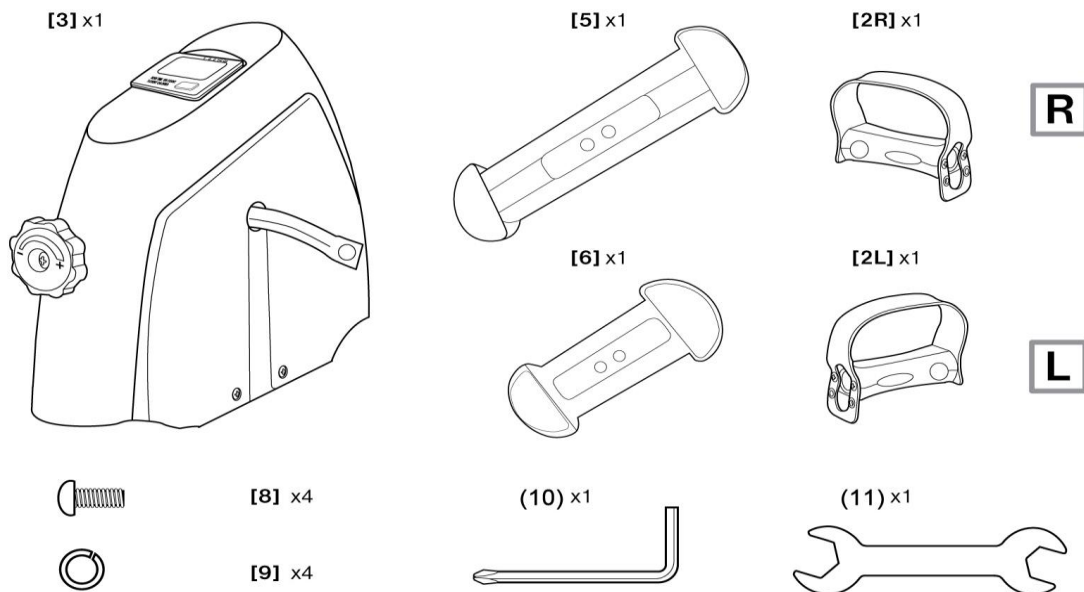
Спецификации тренажера могут слегка отличаться от изображений в данной инструкции.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию с целью улучшения характеристик продукции без уведомления пользователя.

Важные рекомендации и инструкции по технике безопасности

1. Собирать устройство необходимо строго в соответствии с данным руководством и использовать для этого только детали входящие в комплект тренажера. Прежде чем приступить к сборке, проверьте комплектность поставки и наличие всех деталей в упаковочной коробке. Список деталей находится в данном руководстве.
2. Используйте для сборки прилагаемые инструменты или подходящие для этого Ваши собственные инструменты. Перед использованием тренажера проверьте, чтобы все болты были хорошо затянуты. Делайте проверку затяжки узлов и механизмов регулярно, чтобы обеспечить безопасность эксплуатации тренажера.
3. Эксплуатируйте тренажер в сухом и теплом помещении на ровном полу.
4. Перед началом тренировки уберите все предметы, находящиеся в радиусе 2 метров от устройства.
5. Не используйте для мытья тренажера сильнодействующие моющие средства. Стирайте капли пота с устройства сразу же по окончании тренировки.
6. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить Вашему здоровью. Прежде чем приступить к занятиям по плановой программе тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Он может определить максимальную нагрузку (пульс, работоспособность, длительность тренировки и т.д.), которую может выдержать Ваш организм, и дать Вам точную информацию о правильной позе во время тренировок, целях Ваших тренировок и Вашей диете. Никогда не тренируйтесь после обильного приема пищи. Помните, что этот тренажер не пригоден для использования его в терапевтических целях.
7. Тренируйтесь только на исправном тренажере. Для ремонта используйте запасные части, специально предназначенные для данного тренажера.
8. Надевайте спортивную одежду и обувь, предназначенные для занятий спортом. Ваша одежда должна быть такого покроя и длины, чтобы она ни за что не цеплялась во время тренировки. Тренировочная обувь должна хорошо сидеть на ногах и иметь нескользящие подошвы.
9. Если Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или какие-либо другие нездоровые симптомы, необходимо немедленно остановить тренировку и обратиться к врачу.
10. Никогда не забывайте, что тренажер – это не игрушка. Поэтому он должен использоваться только по назначению и только людьми, хорошо информированными и проинструктированными.
11. Во избежание травм и увечий, не приближайтесь к движущимся частям тренажера и не препятствуйте их работе.
12. Чтобы не нанести вред окружающей среде, не выбрасывайте упаковочные материалы, использованные батарейки или детали устройства как простой бытовой мусор. Помещайте их в соответствующие ящики для сбора мусора либо относите в пункты приема подобных отходов.
13. Максимальная нагрузка на тренажер – 100 кг.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



№	Описание	шт	№	Описание	шт
1	Панель управления	1	7	Регулятор усилия	1
2	Педали	2	8	Болт	4
3	Корпус	1	9	Шайба	4
4	Шатун	1	10	Отвертка	1
5	Задняя опора	1	11	Гаечный ключ	1
6	Передняя опора	1			

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Достаньте все части тренажера из коробки и расположите их на полу. Следуйте следующим инструкциям шаг за шагом:

Шаг 1. Прикрепите переднюю и заднюю опоры к основному корпусу при помощи винтов и шайб. Смотрите рисунок №1.

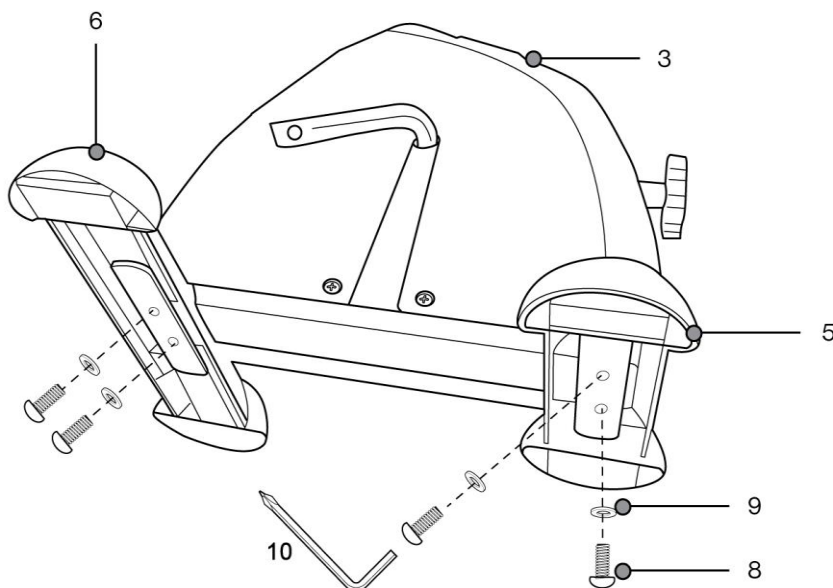


РИСУНОК №1

Шаг 2. Прикрутите левую и правую педали к шатуну. Надежно затяните педали. Левая педаль закручивается против часовой стрелки. Смотрите рисунок №2.

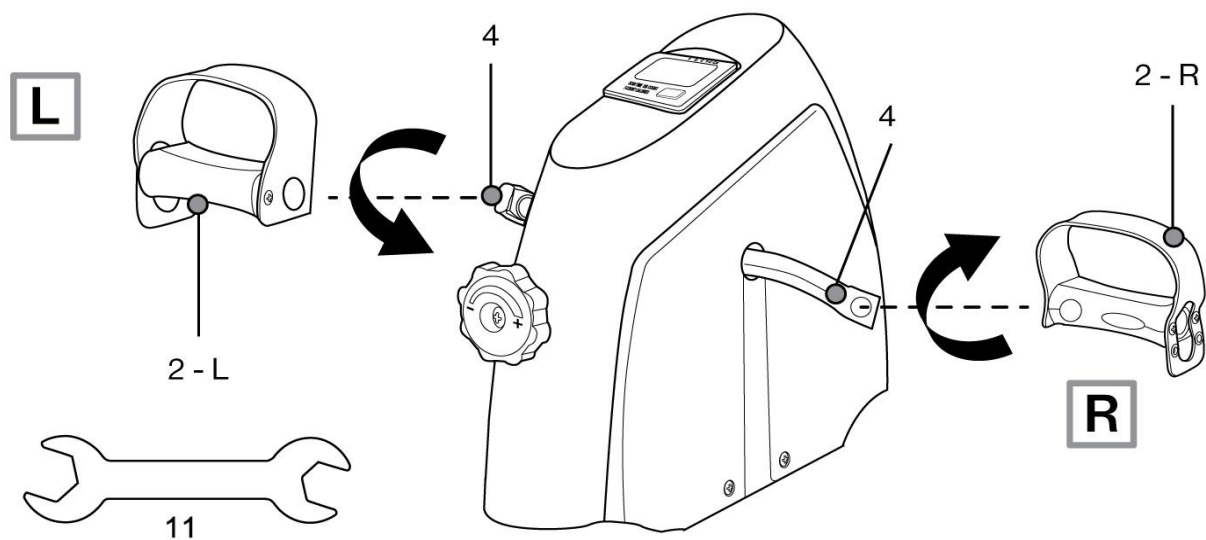


РИСУНОК №2

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Тренажер улучшит ваше физическое состояние, поднимет мышечный тонус, а в сочетании с диетой помогает сбросить вес.

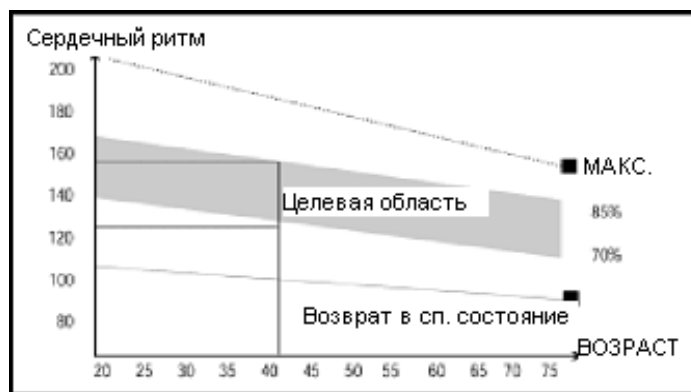
1. Фаза разминки

Этот этап способствует улучшению кровообращения в теле и надлежащей работе мышц. Также способствует снижению риска травмирования мышц и возникновению судорог. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как это показано ниже. Каждый элемент упражнения необходимо выполнять в течение примерно 30 секунд, нельзя приводить к перенапряжению мышц – при появлении боли следует прекратить выполнение упражнения.



2. Фаза выполнения упражнения

Этот этап способствует улучшению кровообращения в теле и надлежащей работе мышц. Также способствует снижению риска травмирования мышц и возникновению судорог. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как это показано ниже.



Этот этап должен длиться 12 минут, несмотря на то, что большинство начинает с примерно 15-20 минут.

3. Фаза возвращения в спокойное состояние

Этот этап позволяет сердечно-сосудистой системе и мышцам вернуться в спокойное состояние. Замедлите темп движений. Поработайте в подобном сниженном темпе примерно 5 минут. После этого повторите упражнения на растяжку, помня о недопустимости использования чрезмерных усилий.

По мере выполнения упражнений день за днем необходимо тренироваться в течение более длительных периодов времени и более интенсивно. Рекомендуется тренироваться три или четыре раза в неделю, занятия необходимо равномерно распределять на неделю.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

Компьютер имеет два ряда данных, на которых отображаются разные показатели. Скорость отображается в верхнем ряде. В нижнем ряде отображаются другие данные. Нажмите овальную кнопку для их смены.



SCAN /СКАН Автоматически показывает

последовательно на протяжении 6 секунд каждую функцию: время, скорость, расстояние, калории.

TIME / ВРЕМЯ Показывает общее время тренировки.

DISTANCE / РАССТОЯНИЕ Отображает общее расстояние, пройденное за всё время тренировки.

COUNT / СЧЕТ Отображает количество сделанных оборотов за тренировку.

TOTAL COUNT / СЧЕТ ИТОГО Отображает общее количество оборотов от замены до замены батареек.

CAL / КАЛОРИИ Показывает потраченные за всё время тренировки калории. Отображаемое значение позволяет только оценить и сравнить эффективность различных видов тренировок и не может использоваться в медицинских целях.

Для сброса всех значений (кроме одометра), удерживайте овальную кнопку нажатой в течение 3-4 секунд.

Включение / выключение компьютера

Если в течение 4 минут на компьютер не поступают сигналы, жидкокристаллический экран автоматически отключается, но при этом все данные сохраняются в памяти компьютера. Достаточно нажать на любую кнопку или начать тренировку, и компьютер включится, возобновив показ всех данных.

Для смены элемента питания необходимо снять компьютер с верхней крышки, снять элемент питания и заменить его на другой элемент типа 1,5 V AAA. Установить компьютер на место.