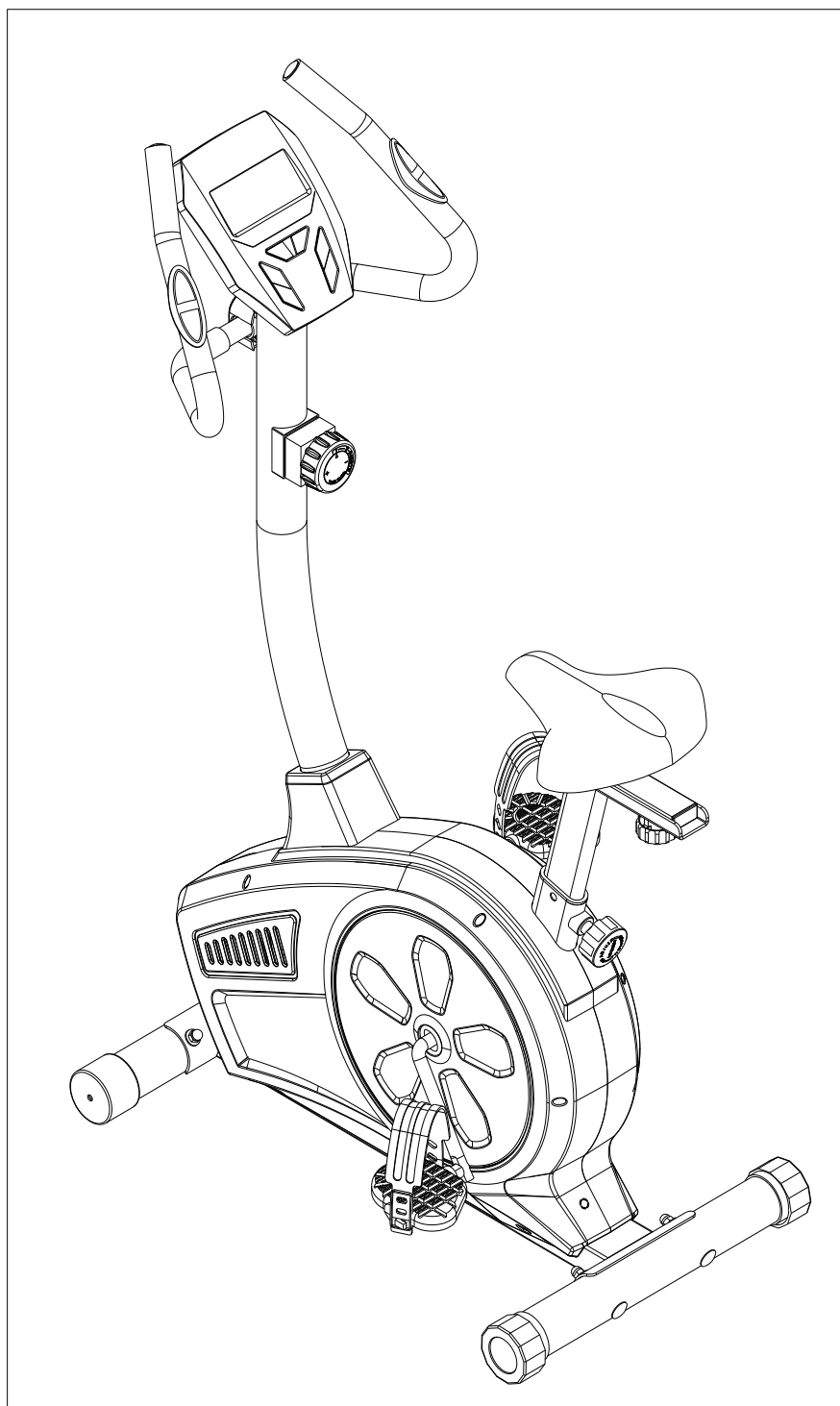


# УК-В1501

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



***Внимательно прочитать перед использованием!***

## Содержание

Рекомендации по безопасности	2
Комплектация	3
Список деталей	5
Изображение в разобранном виде	6
Сборка	8
Эксплуатация	12

## Рекомендации по безопасности

### Предосторожности

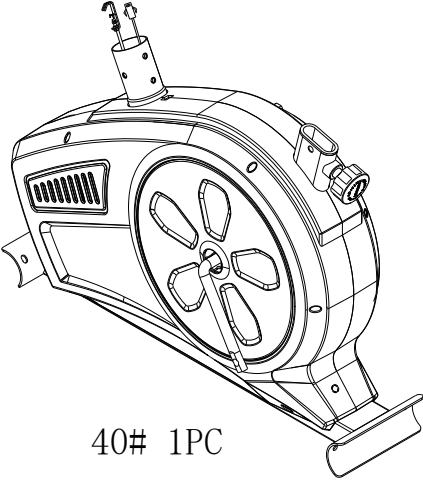
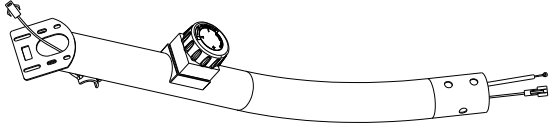
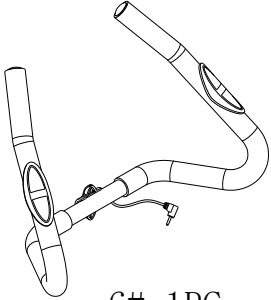
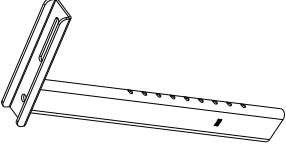
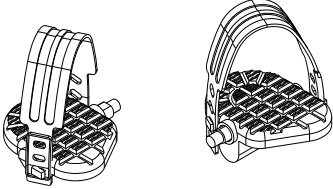
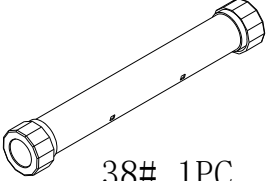
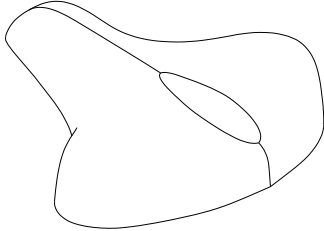
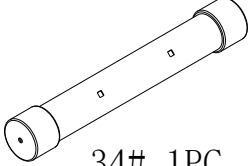
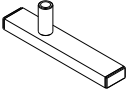
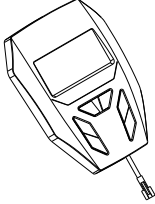
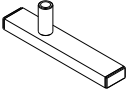

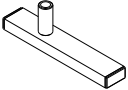

Чтобы снизить риск серьёзных травм, перед использованием велотренажёра необходимо ознакомиться со следующими рекомендациями.

1. Перед началом любой тренировочной программы следует проконсультироваться с медиком, т.к. различные состояния и заболевания повышают риск для здоровья и безопасности при занятиях на тренажёре, либо мешают правильным тренировкам. Разрешение врача необходимо, если пользователь принимает лекарства, влияющие на сердечный ритм, кровяное давление и уровень холестерина.
2. Важно прислушиваться к своему телу. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить здоровью. Тренировку следует немедленно прекратить при следующих симптомах: боль, зажатость в груди, нерегулярное сердцебиение (аритмия), сильная одышка, головокружение, тошнота. При наличии таких симптомов, перед продолжением тренировок пользователь должен обратиться к врачу.

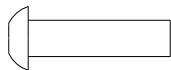
### Общие меры по безопасности


1. Использовать велотренажёр только по назначению, описанному в инструкции.
2. Перед использованием проверить надёжность резьбовых соединений.
3. Использовать тренажёр на твёрдой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра.
4. Перед началом тренировки удалить все объекты в радиусе 2 метров от тренажёра.
5. После сборки, перед началом тренировки рекомендуется просмотреть советы по разминке в конце данной брошюры.
6. Использовать тренажёр только в полностью исправном состоянии. Для любого необходимого ремонта использовать только оригинальные запасные части.
7. Не подвергать тренажёр воздействию чрезмерной влажности и большого количества пыли.
8. На тренажёре не может заниматься более одного пользователя одновременно.
9. Для занятий на велотренажёре нужна соответствующая одежда. Следует избегать слишком свободной одежды, которая может застрять в движущихся частях тренажёра, а также одежды, сковывающей движения.
10. Велотренажёр не подходит для использования в медицинских целях.
11. Запрещено допускать к тренажёру детей и животных. Тренажёр предназначен только для взрослых.
12. Максимальный вес пользователя – 100 кг.
13. Вся подвижная оснастка тренажёра требует еженедельного ухода, также её следует проверять каждый раз перед использованием. Любые поломки или ослабления соединений необходимо исправлять сразу после обнаружения. Продолжать занятия можно только после исправления неполадок.
14. Данное оборудование соответствует стандарту EN957, часть 5 (для домашнего использования).
15. Занимая положение для тренировки, держаться за поручни и становиться на платформы для ног.
16. Сходя с тренажёра, держаться за поручни. Сохранить данную инструкцию для дальнейших справок.

## Комплектация

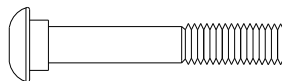
 <p>40# 1PC</p>	 <p>17# 1PC*</p>	<p>*PC (PCS) = ШТ.</p>
 <p>6# 1PC</p>	 <p>25# 1PC</p>	
 <p>36L/R# 2PCS</p>	 <p>38# 1PC</p>	
 <p>30# 1PC</p>	 <p>34# 1PC</p>	
 <p>29# 1PC</p>	 <p>13# 1PC</p>	
 <p>29# 1PC</p>	 <p>21# 1PC</p>	
 <p>29# 1PC</p>	 <p>8# 1PC</p>	

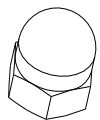
 ————— #10 d8 2PCS

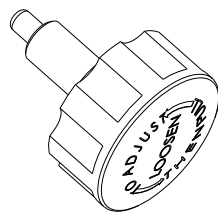
 ————— #9 M8\*30\*S6 2PCS

 ————— #19 d8\*Φ 20\*2\*R30 8PCS

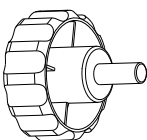
 ————— #18 M8\*16\*S6 4PCS


 ————— #33 M8\*73\*20\*H5 4PCS

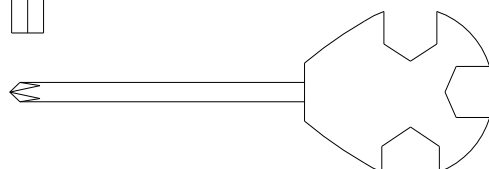
 ————— #35 M8\*H16\*S13 4PCS

 ————— #39 M16\*1.5\*27\*Φ 56 1PC

 ————— #27 d8\*∅20\*2 1PC

 ————— #26 M8\*20\*∅50 1PC

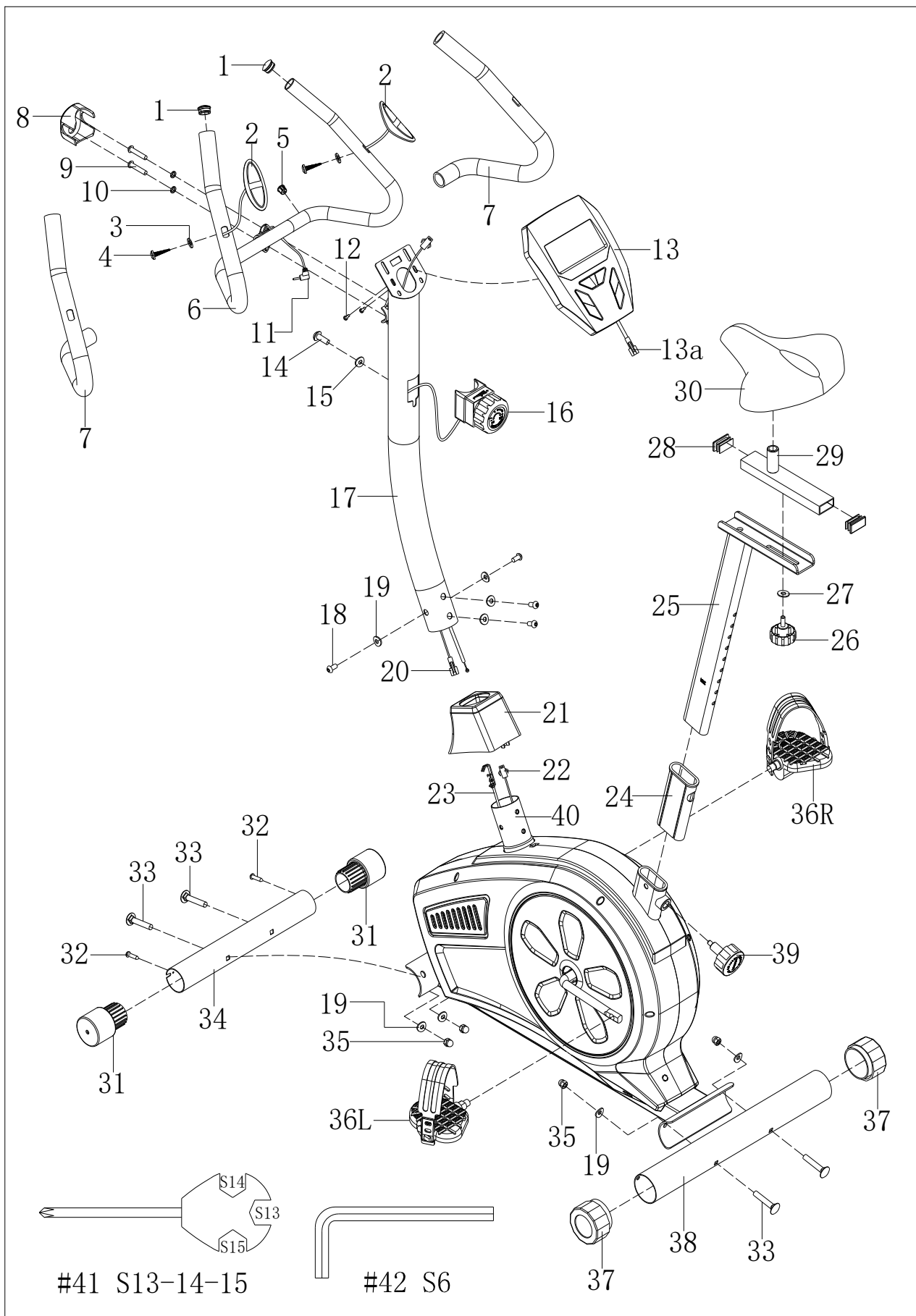
 ————— #41 S6 1PC

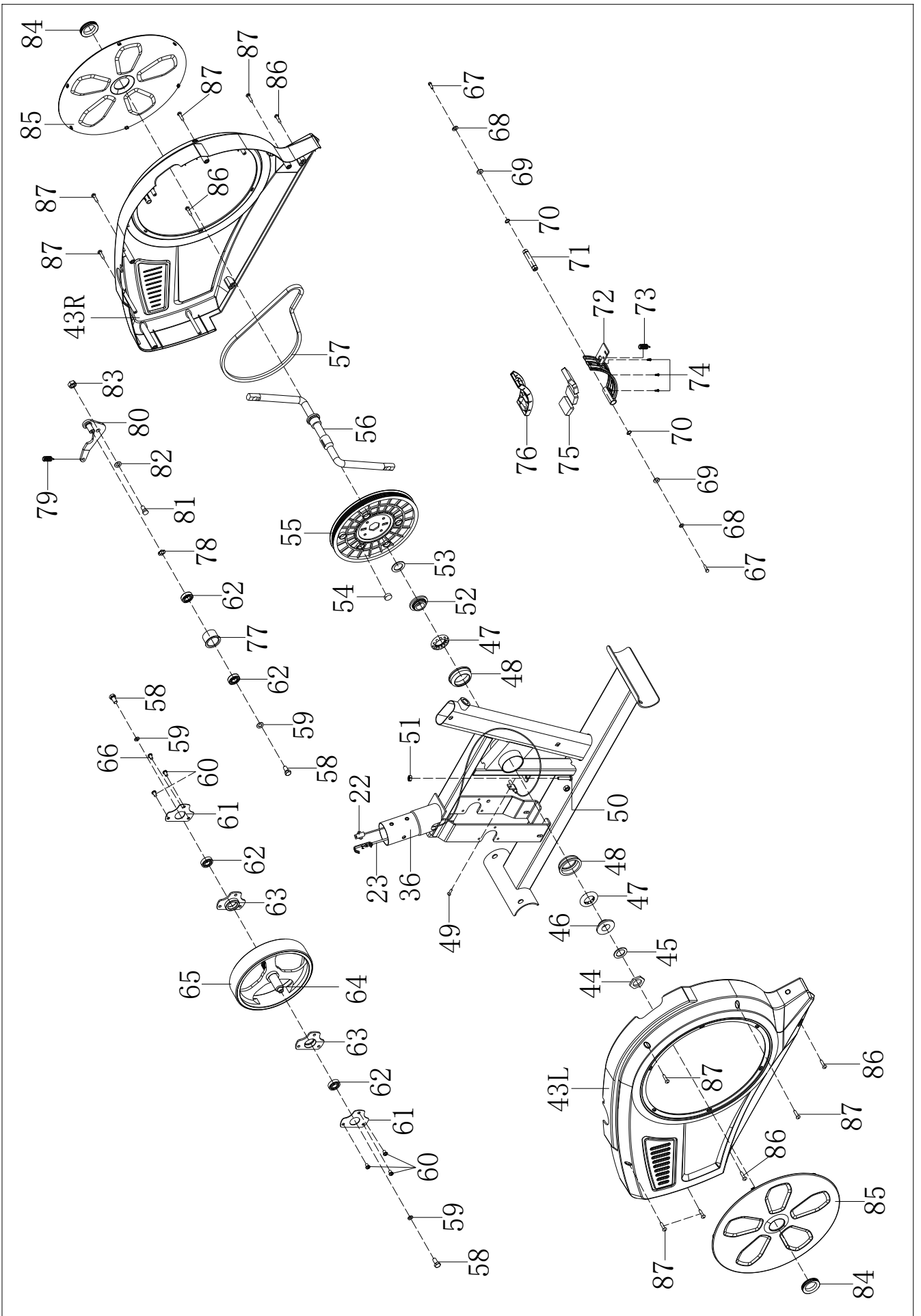
 ————— #42 S13-14-15 1PC

## Список деталей

№	Описание	К-во	№.	Описание	К-во
1	Круглая заглушка	2	45	Зажимная пружинная шайба	1
2	Ручной датчик пульса	2	46	Фланец	1
3	Шайба	2	47	Шариковая обойма	2
4	Болт с крестообразным шлицем	2	48	Корпус подшипника	2
5	Заглушка для отверстия	1	49	Конусный болт с крестообразным шлицем	1
6	Поручень	1	50	Болт	1
7	Мягкое покрытие	2	51	Гайка	1
8	Крышка крепления поручня	1	52	Фланец	1
9	Болт с внутренним шестигранником	2	53	Шайба	1
10	Пружинная шайба	2	54	Цилиндрический магнит	1
11	Кабель ручного датчика пульса	2	55	Шкив мультиклинового ремня	1
12	Болт с крестообразным шлицем	2	56	Кривошип	1
13	Дисплей	1	57	Мультиклиновой ремень	1
14	Болт с крестообразным шлицем	1	58	Болт	3
15	Изогнутая шайба	1	59	Шайба	3
16	Регулятор сопротивления, 8 уровней	1	60	Болт с крестообразным шлицем	5
17	Центральная опора	1	61	Фиксированная пластина	2
18	Болт с внутренним шестигранником	4	62	Подшипник	4
19	Изогнутая шайба	8	63	Гнездо подшипника	2
20	Коммуникационный кабель	1	64	Ось маховика	1
21	Крышка основания центр. опоры	1	65	Маховик	1
22	Кабель датчика	1	66	Болт с крестовиной	1
23	Нижний кабель регулятора сопр.	1	67	Болт	2
24	Рукав эллиптического сечения	1	68	Пружинная шайба	2
25	Опора сиденья	1	69	Шайба	2
26	Ручка винта	1	70	Зажимная пружинная шайба	2
27	Шайба	1	71	Ось магнитного блока	1
28	Квадратная заглушка	2	72	Магнитный блок	1
29	Горизонтальная регулировка седла	1	73	Натяжная пружина	1
30	Седло	1	74	Болт с крестообразным шлицем	5
31	Заглушка переднего стабилизатора	2	75	Прямоугольный магнит	4
32	Конусный болт с крестообр. шлицем	2	76	Крепление магнита	1
33	Болт с квадратным подголовником	4	77	Свободное колесо	1
34	Передний стабилизатор	1	78	Изогнутая пружинная шайба	1
35	Колпачок с резьбой	4	79	Натяжная пружина	1
36	Педаль	2	80	Рама маховика	1
37	Заглушка заднего стабилизатора	2	81	Болт	1
38	Задний стабилизатор	1	82	Шайба	1
39	Пружинная ручка	1	83	Гайка с нейлоновой вставкой	1
40	Основной корпус	1	84	Крышка кривошипа	2
41	Ключ-отвёртка	1	85	Поворотный диск	2
42	Торцовый ключ	1	86	Саморезующий конусный болт с крест. шлицем	4
43	Крышка цепи	2	87	Конусный болт с крестообразным шлицем	8
44	Гайка	1			

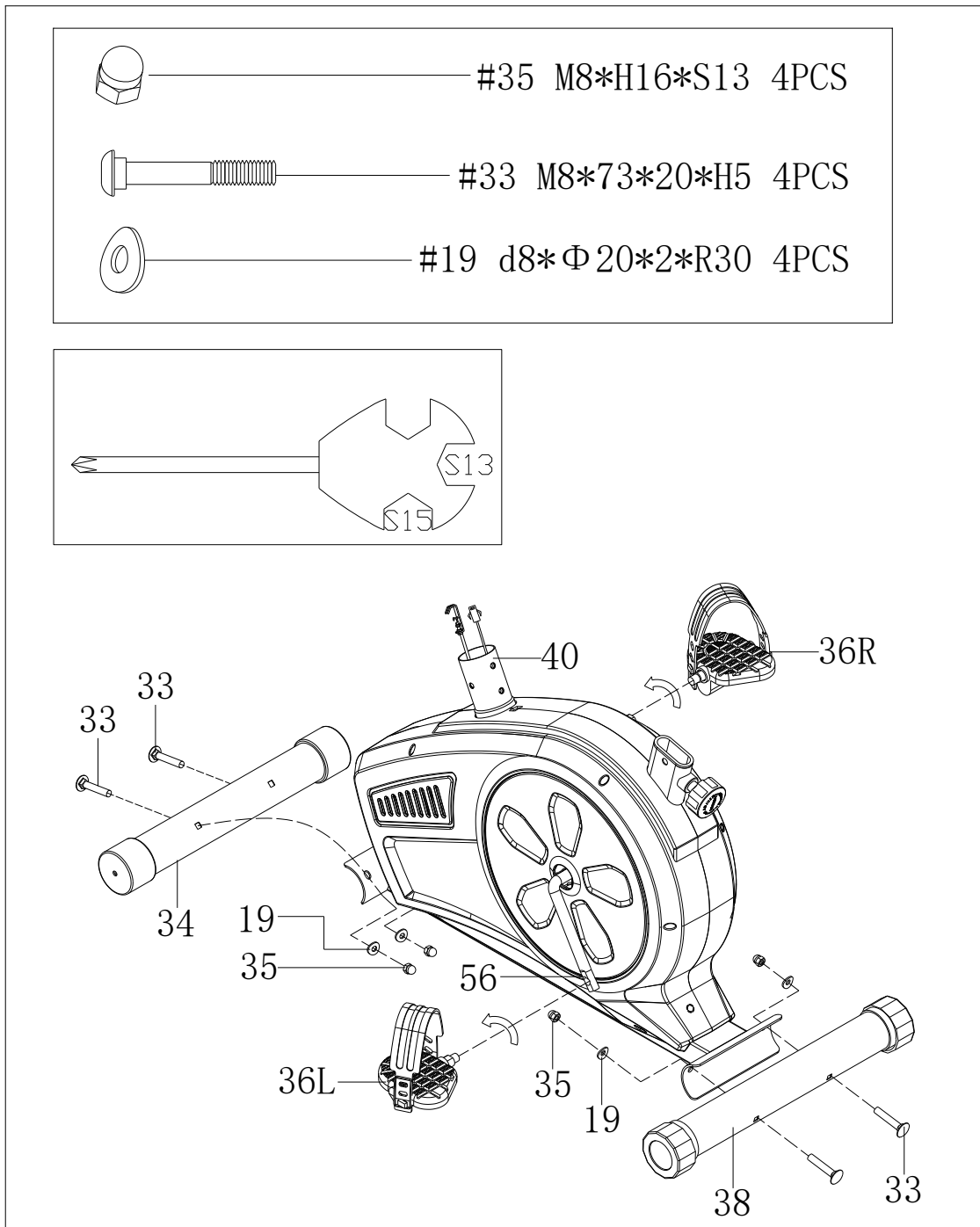
### Изображение в разобранном виде







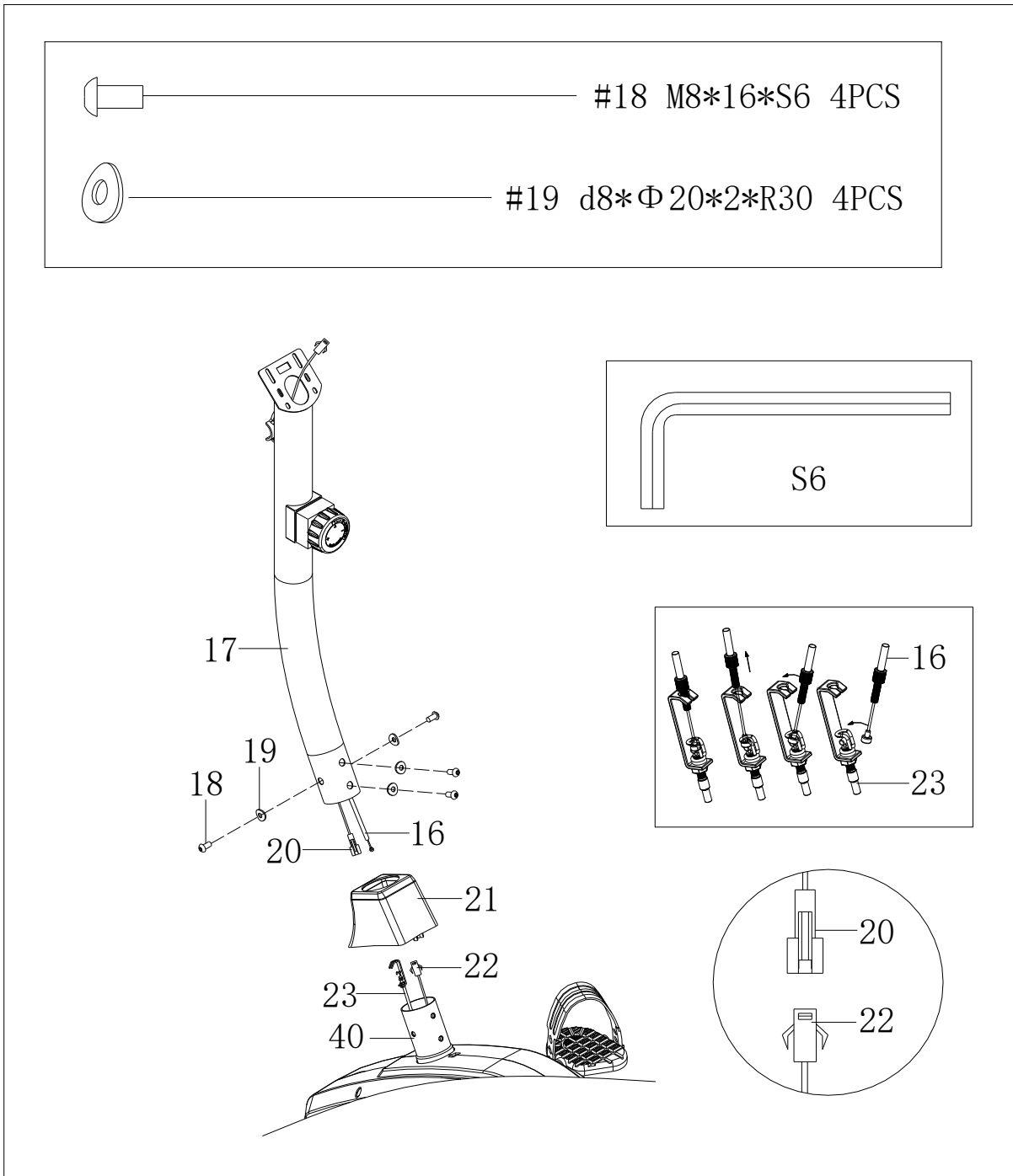
## Сборка



### Шаг 1

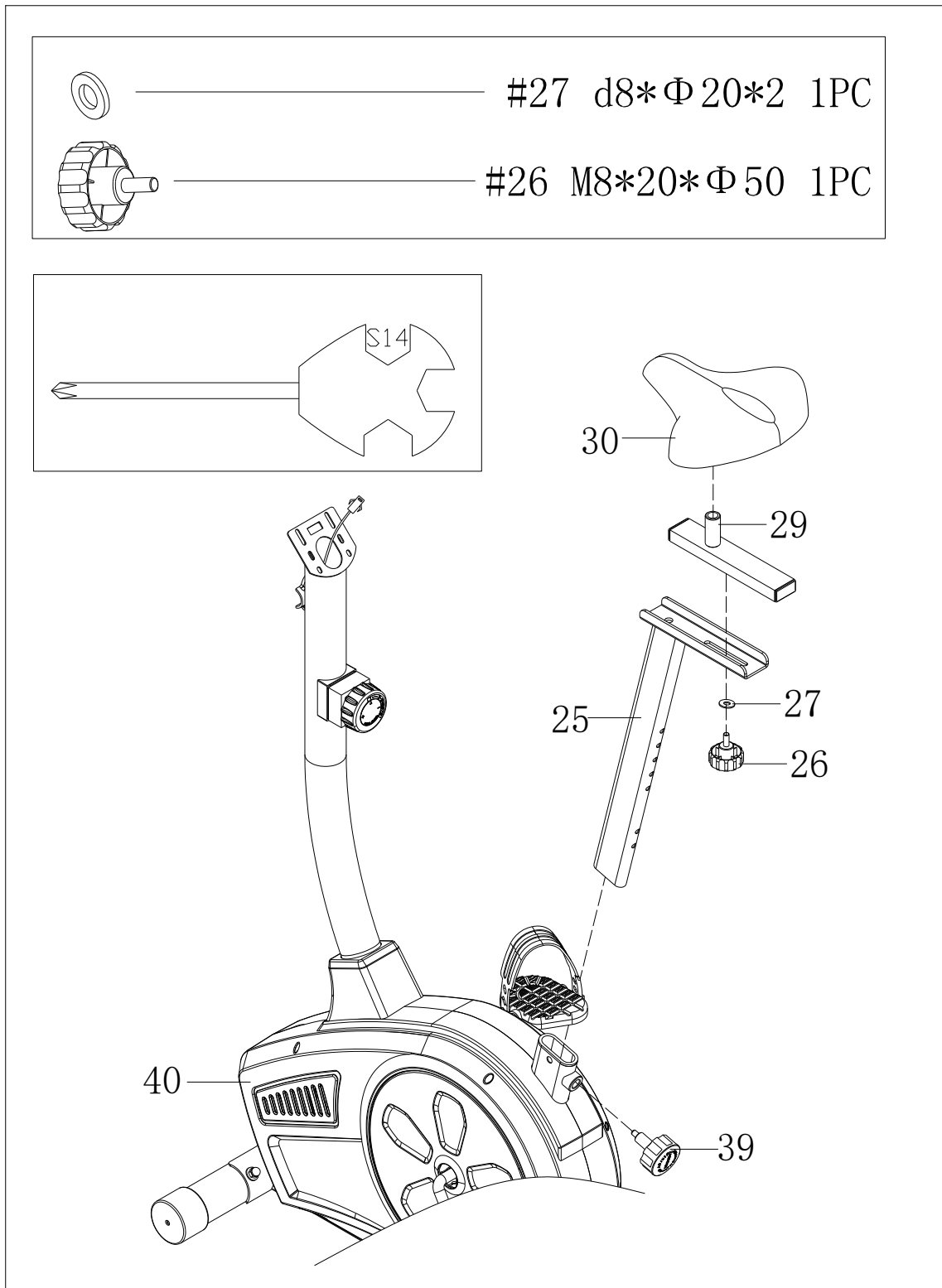
1. Прикрепить передний и задний стабилизаторы (34, (38) к основному корпусу болтами с квадратными подголовниками (33), Изогнутыми шайбами (18) и колпачками с резьбой (27).
2. Закрепить педали (36L/R) на основном корпусе.

**Примечание: провернуть левую педаль против часовой стрелки, правую – по часовой стрелке.**



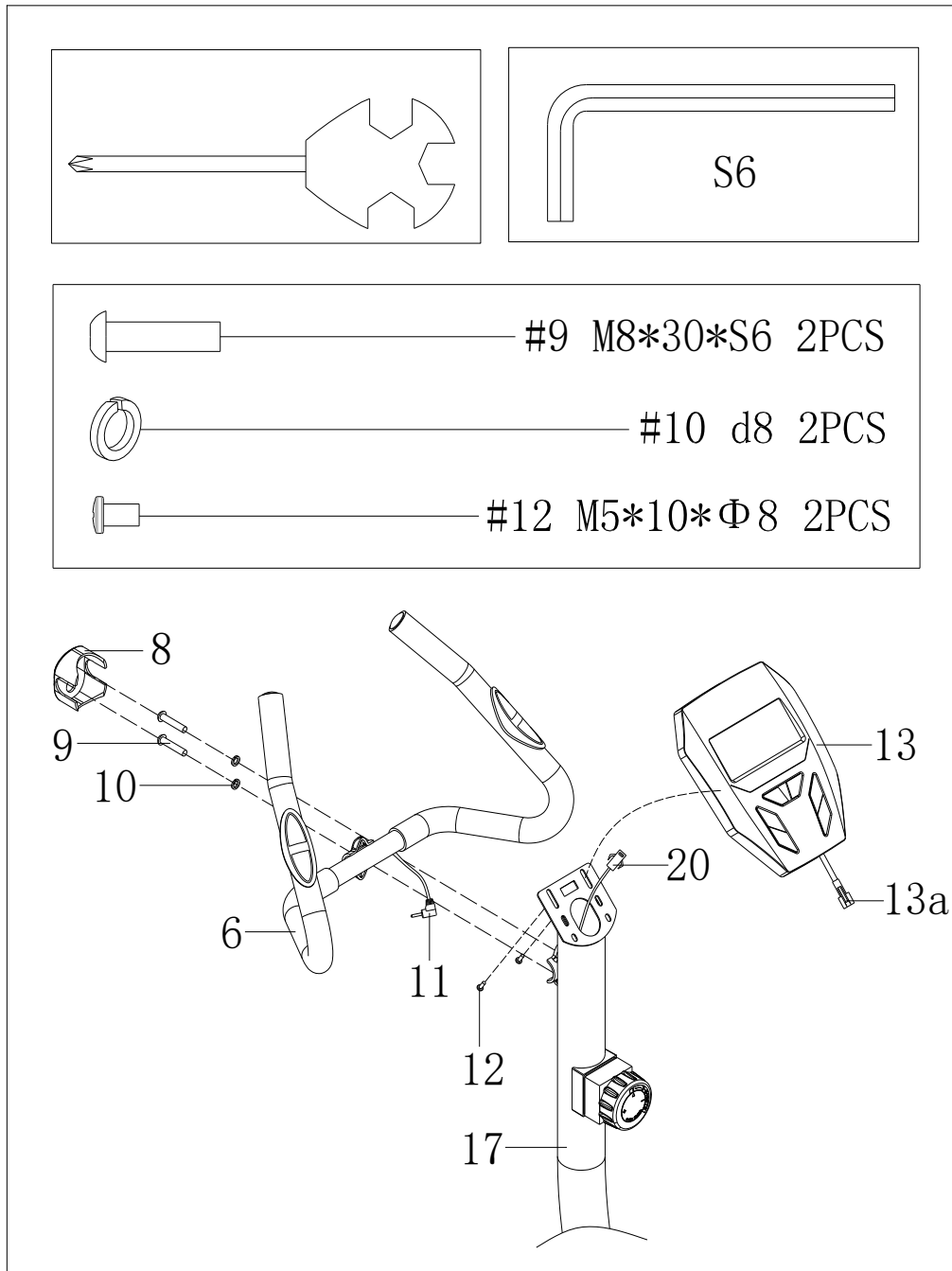
## Шаг 2

1. Сначала поместить крышку основания центральной опоры (21) на гнездо центральной опоры.
2. Соединить кабели датчиков (20, 22)
3. Соединить кабели регулятора сопротивления (16, 23).



### Шаг 3

1. Вставить опору сиденья (25) на подходящую глубину;
2. Зафиксировать опору сиденья (25) пружинной ручкой (26).
3. Зафиксировать приспособление горизонтальной регулировки седла на опоре сиденья (25) шайбой (27) и винтом с ручкой (26).
4. Закрепить седло (30) на опоре седла.



#### Шаг 4

1. Прикрепить ручки (6) к центральной опоре (17) пружинной шайбой (10) и болтом с внутренним шестигранником (9), установить на место крышку крепления ручней (8).
2. Соединить коммуникационный кабель (20) с кабелем дисплея (13а).
3. Зафиксировать дисплей (13) болтом с крестообразным шлицем (12).
4. Вставить кабели ручных датчиков пульса (38) в отверстие дисплея (14).

**Перед использованием рекомендуется проверить надёжность креплений всех компонентов.**

## Эксплуатация

### Рекомендации по использованию тренажёра

Следующая информация поможет пользователю составить тренировочную программу. Важно помнить, что правильное питание и полноценный отдых необходимы для успешных результатов. Перед началом выполнения программы необходимо обратиться к медику в таких случаях и при таких состояниях:

- Если пользователь имеет сердечные заболевания, высокое кровяное давление или другие проблемы со здоровьем.
- Отсутствие регулярных физических нагрузок в течение более одного года.
- Возраст более 35 лет (при малоподвижном образе жизни).
- Беременность.
- Диабет.
- Боли в груди, головокружения, обмороки.
- Реабилитация после серьёзной травмы или заболевания.

### Целевой сердечный ритм (ЦСР)

ВОЗРАСТ	ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА
	МИН.-МАКС (УД/МИН)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

**Примечание:** Поданная информация довольно приблизительна, интенсивность и эффективность работы на тренажёре зависит от состояния (здоровья) и спортивной формы пользователя.

### Советы по тренировкам

- Всегда выполнять упражнения на растягивание как до, так и после тренировок. См. стр. 18.

- Начинать тренировку в медленном темпе – слишком резкое повышение интенсивности может привести к травмам.
- При усталости, болях и скованности в мышцах лучше дать себе несколько дополнительных дней на отдых.
- Рекомендуется начинать с двух-трёх 15-минутных тренировок в неделю, оставляя под одному дню на восстановление между тренировками
- Делать разминку от 5 до 10 с нерезкими движениями – например, ходьба или круговые махи руками, затем растяжка мышц, которые будут задействоваться во время тренировки. На велотренажёре работают главным образом мышцы голени и бедра.
- Задавать себе скорость и сопротивление чуть выше комфортного уровня, тренироваться до усталости. Даже пользователи, способные проработать на тренажёре только несколько минут за одну сессию, быстро улучшат свои результаты при регулярных тренировках.
- Завершать каждую тренировку 5-минутной заминкой (работой на тренажёре с малым сопротивлением и затухающей интенсивностью). После этого следует растянуть только что работавшие мышцы во избежание травм и судорог.
- Увеличивать время тренировок на несколько минут каждую неделю, пока длительность одной сессии не достигнет 30 минут.
- Не стоит волноваться о дистанции и скорости. В первые несколько недель лучше сосредоточиться на выносливости и общем тонусе.

## Рекомендуемая интенсивность тренировок

1. Во время тренировок лучше оставаться в пределах зоны целевого сердечного ритма (ЦСР).
2. Узнать ЦСР для своего возраста можно в таблице (см. выше). Данная информация довольно приблизительно и сильно зависит от состояния здоровья и от спортивной формы пользователя.
3. Всегда необходимо следить за своим самочувствием во время тренировки. При тошноте или головокружении следует немедленно прекратить тренировку и отдохнуть. Если же во время тренировки не происходит потоотделение, нужно увеличить интенсивность.

## Растяжка

### Подсказки по упражнениям на растягивание

- Начинать с разогревающих движений для суставов с постепенным увеличением амплитуды. Сюда относятся простые обороты кистями, сгибания-разгибания рук и вращения плечами. Это позволит природной смазке (синовиальной жидкости) защитить поверхности прорабатываемых суставов.
- Всегда проводить разминку перед растягиванием – это усилит кровообращение и, как следствие, сделает мышцы более эластичными.
- Начинать растягивание с ног и далее прорабатывать всё тело снизу вверх.
- Каждое растягивание задерживается не менее, чем на 10 секунд (со временем доводить до 20-30 секунд) и обычно повторяется по 2-3 раза.
- Не доводить при растягивании до болевых ощущений.
- При растягивании нельзя "подпрыгивать" и делать резкие движения. Выполнять упражнения нужно постепенно, плавно и расслабленно.
- Не задерживать дыхание при растягивании.

- Выполнять растягивание после основных тренировок для предотвращения зажатости в мышцах. Для поддержания гибкости выполнять растягивающие упражнения не менее трёх раз в неделю.

### Передняя поверхность бедра

- Стоя на правой ноге, взять левой рукой левую лодыжку, тянуть стопу вверх к ягодицам.
- Спину держать прямо, колени вместе. При необходимости опираться о стену для равновесия.
- Удерживать около 10 секунд.
- Повторить на другую сторону.



### Задняя поверхность бедра

- «Передняя» нога прямая, руки на бедре согнутой ноги. Толкать вниз и наружу до чувства растягивания в задней части коленного сустава (выпрямленной ноги)
- Ноги свободны в коленях, спина прямая
- Удерживать около 10 секунд
- Повторить на другую сторону



### Голень

- Одна нога отставлена назад, вес тела перенести на «переднюю» ногу
- Удерживать около 10 секунд
- Повторить на другую сторону



### Внутренняя поверхность бедра

- Сидя, подошвы вместе, колени наружу. Тянуть стопы как можно ближе к тазовой области.
- Удерживать около 10 секунд.



**Примечание:** спина и «задняя» нога должны быть прямыми.