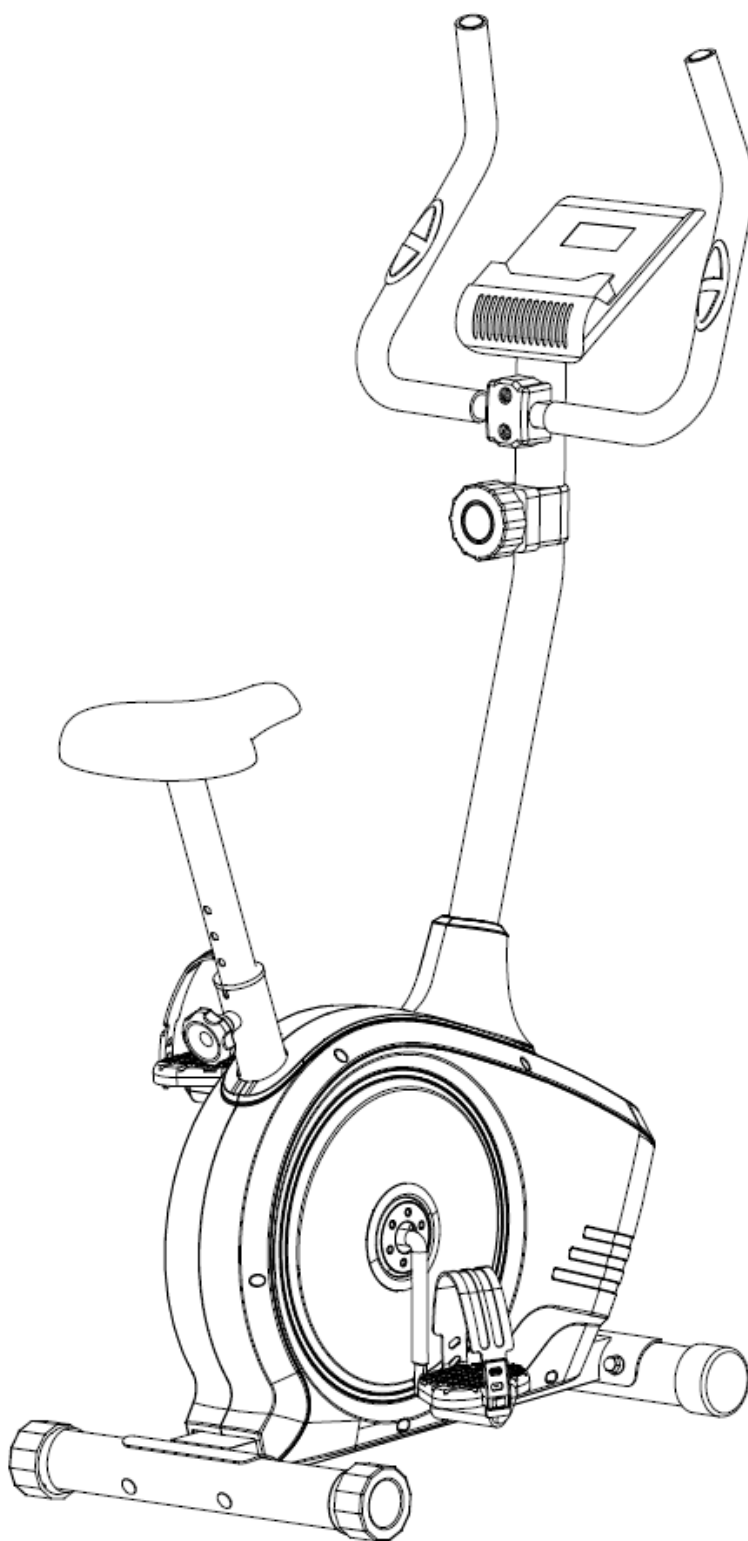


# **EVERYFIT**

## **ВЕЛОТРЕНАЖЕР К8518**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### **ВАЖНО!**

Пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта.

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики этого продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

## Перед началом

Спасибо за покупку этого велотренажера! Для вашей безопасности внимательно прочитайте это руководство перед использованием устройства.

Перед сборкой выньте компоненты из коробки и убедитесь, что все перечисленные детали присутствуют. Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и иллюстрациях.

## ВАЖНОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

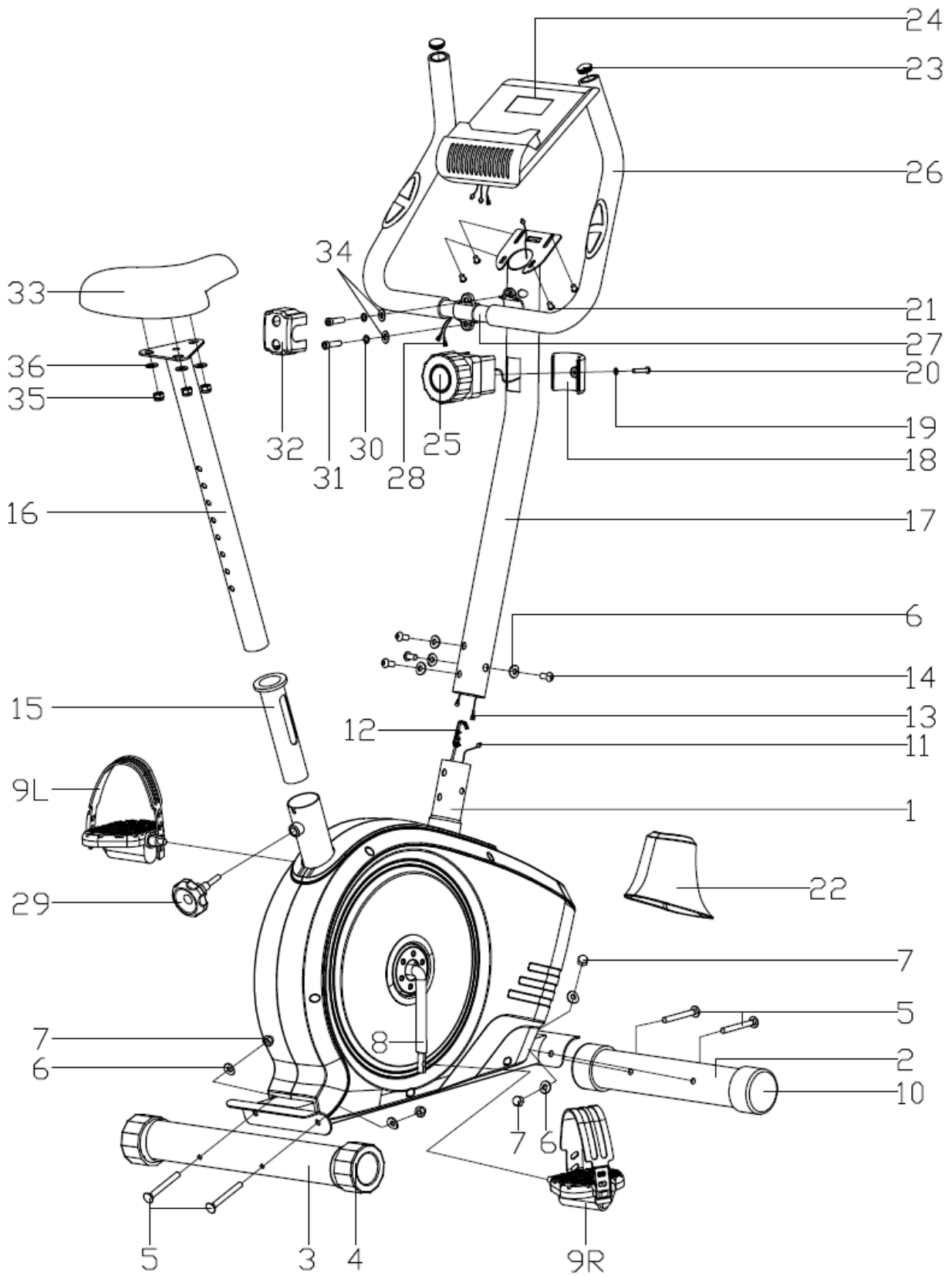
**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫ НАЧНЕТЕ СОБИРАТЬ ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОБОРУДОВАНИЕ.** В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Перед первым использованием устройства проверьте все винты, гайки и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
2. Установите устройство в сухом и ровном месте и не допускайте попадания влаги и воды.
3. Поместите подходящее основание (например, резиновый коврик, деревянную доску и т.д.) под тренажером в месте сборки, чтобы избежать загрязнения и пр.
4. Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от устройства.
5. НЕ используйте агрессивные чистящие средства для чистки устройства. Используйте только прилагаемые инструменты или подходящие инструменты для сборки тренажера или ремонта любых частей машины. Удалите капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
6. На ваше здоровье могут повлиять неправильные или чрезмерные тренировки. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы обучения. Он может определить оптимальные показатели, согласно которым, вы сможете тренироваться самостоятельно и получать точную информацию во время тренировки. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
7. Тренируйтесь на устройстве, только когда оно работает правильно. Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.
8. Этот тренажер может использоваться одновременно только одним человеком.
9. Носите тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Ваши кроссовки должны соответствовать нормам.
10. Если вы испытываете головокружение, тошноту или другие аномальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к врачу как можно скорее.
11. Дети и инвалиды, должны использовать тренажер только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и дать совет.
12. Мощность машины увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Машина оснащена регулируемой ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув регулировочную ручку для настройки сопротивления в направлении уровня 1. Увеличьте сопротивление, повернув регулировочную ручку для установки сопротивления в направлении уровня.

**ВНИМАНИЕ: ДО НАЧАЛА ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К ВАШЕМУ ВРАЧУ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ С ПРЕДШЕСТВУЮЩИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.**

**СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ / Максимальный вес пользователя: 100 кг**

# РАЗВЕРНУТЫЙ ВИД



# СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1	19	Плоская шайба	1
2	Передний стабилизатор	1	20	Винт с крестообразным шлицем	1
3	Задний стабилизатор	1	21	Винт с крестообразным шлицем M4GX10	4
4	Задние заглушки	2	22	Крышка стойки рукоятки	1
5	Каретный болт M8×L74	4	23	Круглая заглушка	2
6	Дугообразная шайба	8	24	Компьютер	1
7	Накидная гайка M8	4	25	Контроллер натяжения	1
8	Кривошип	1	26	Насадка	2
9L/R	Педаль	1 пр.	27	Рукоятка	1
10	Передние заглушки	2	28	Провод измерения пульса	2
11	Провод сенсора	1	29	Набалдашник	1
12	Трос натяжения	1	30	Пружинная шайба D8	2
13	Удлинительный кабель	1	31	Внутренний болт с шестигранной головкой M8 × 30	2
14	Внутренний болт с шестигранной головкой M8 × 16	4	32	Крышка руля	1
15	Седловая втулка	1	33	Седло	1
16	Стойка седла	1	34	Плоская шайба D8	2
17	Стойка рукояток	1	35	Нейлоновая гайка M8	3
18	Крышка контроля натяжения	1	36	Плоская шайба D8	3

## Заметка:

Большая часть перечисленного оборудования для сборки была упакована отдельно, но некоторые компоненты оборудования были предварительно установлены в идентифицированных сборочных деталях.

Пожалуйста, обратитесь к отдельным этапам сборки и запишите все предустановленное оборудование.

**ПОДГОТОВКА:** Перед сборкой убедитесь, что у вас будет достаточно места вокруг предмета; Используйте настоящий инструмент для сборки; Перед сборкой проверьте, есть ли в наличии все необходимые детали.

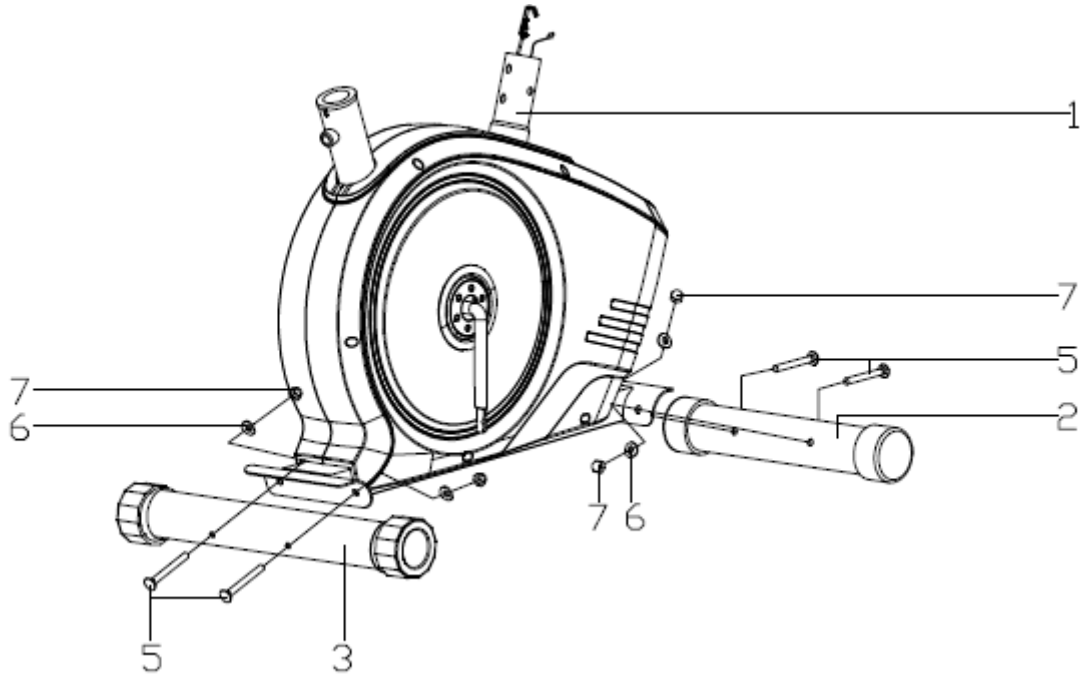
Настоятельно рекомендуется собирать этот тренажер двумя или более людьми, чтобы избежать возможных травм.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к главной раме (1) с помощью каретного болта(5), дугообразных шайб (6) и гаек (7), как показано на рисунке.

Примечание. Концевые крышки выравнителя заднего стабилизатора можно отрегулировать для обеспечения устойчивости оборудования.



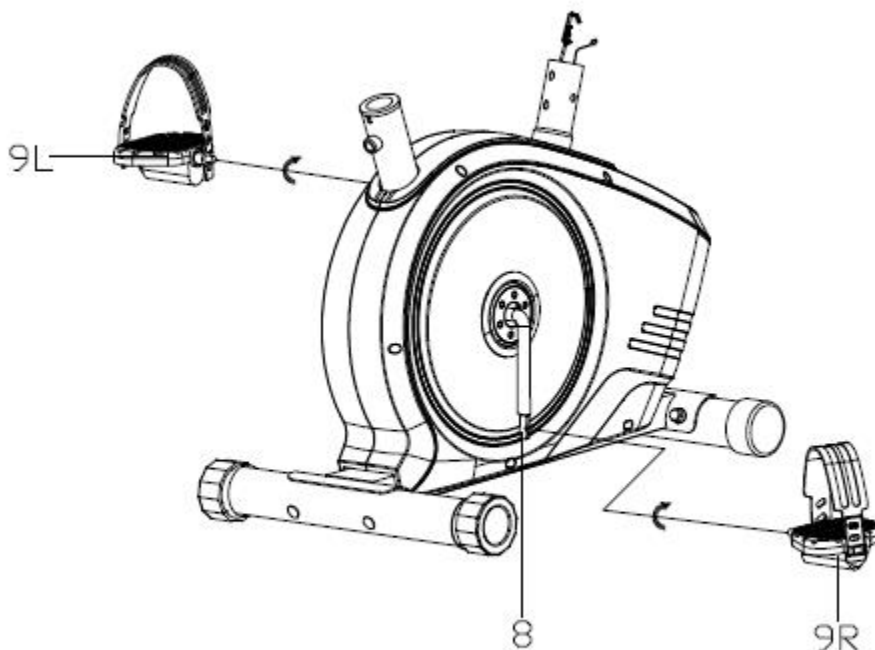
## ШАГ 2

Прикрепите педали (9Л/ П) к рукоятке (8Л / П) соответственно, если смотреть со стороны тренирующегося.

Всегда проверяйте, что педали надежно затянуты перед любым упражнением.

Примечание. Обе педали обозначены буквами L ДЛЯ ЛЕВОГО и R ДЛЯ ПРАВОГО.

Чтобы затянуть, поверните левую педаль против часовой стрелки и правую педаль по часовой стрелке.

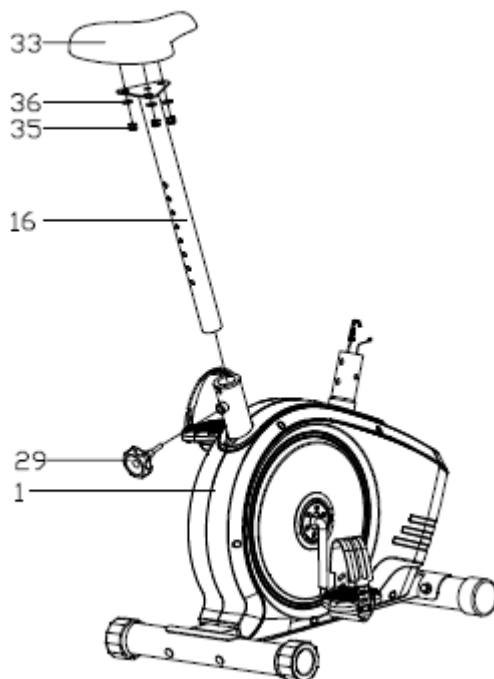


### ШАГ 3

Прикрепите седло (33) к стойке седла (16) с помощью нейлоновой гайки (35) и плоской шайбы (36), как показано на рисунке.

Вставьте стойку седла (16) в основную раму (1) с помощью набалдашника (29) на надлежащей высоте, как показано на рисунке.

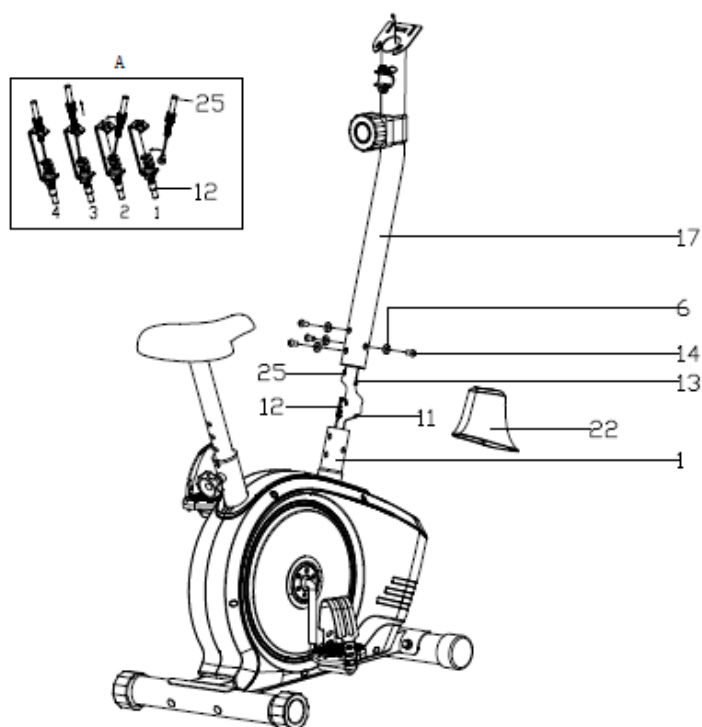
Примечание: Пожалуйста, убедитесь, что седло (33) затянуто в стойке седла (16), когда вы делаете упражнение.



### ШАГ 4

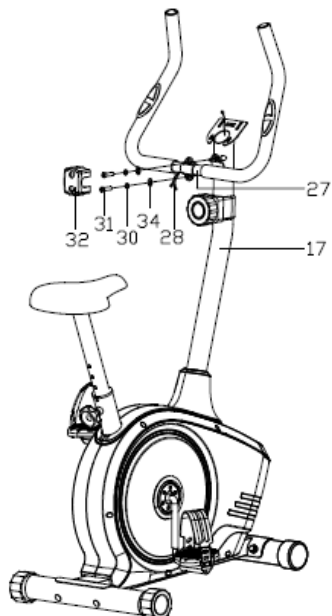
1. Вставьте крышку стойки руля (22) в стойку руля (17); и соедините удлинительный провод (13) с проводом датчика (11), одновременно подключите натяжной трос (12) к тросу от контроллера натяжения (25).

2. Убедитесь, что провода хорошо подсоединены, затем прикрепите стойку руля (17) к главной раме (1) с помощью внутренних болтов с шестигранной головкой (14) и дугообразных шайб (6).



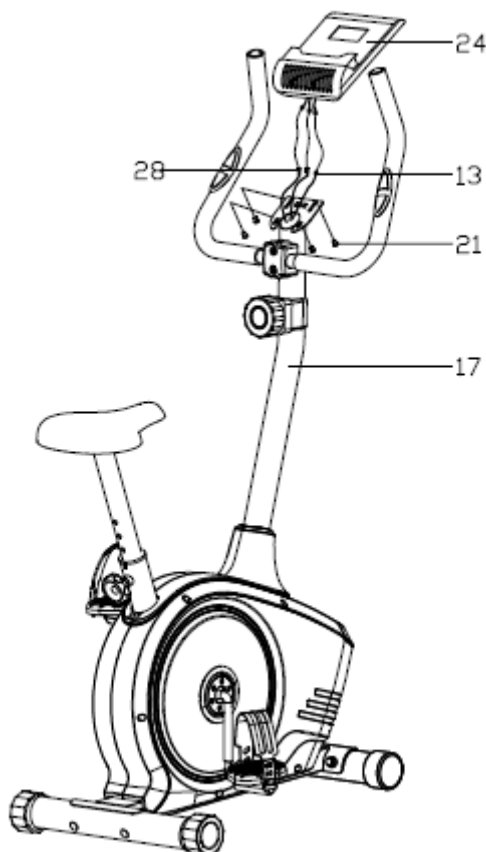
## ШАГ 5

1. Пропустите импульсный провод (28) из стойки руля (17) через верхнюю часть кронштейна компьютера.
2. Прикрепите руль (27) к стойке руля (17) с помощью внутреннего болта с шестигранной головкой (31), пружинной шайбы (30) и плоской шайбы (34), а затем закройте крышку руля (32), как показано на рисунке.



## ШАГ 6

- Подсоедините все провода (13 и 28) к проводам от компьютера (24), а затем установите компьютер (24) на кронштейн компьютера в верхней части стойки руля (17) с помощью винта с крестообразной головкой (21), как показано на рисунке.



## Разогрев и охлаждение

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и отдыха. Выполняйте всю программу как минимум два раза, а лучше три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

### РАЗОГРЕВ

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм. Разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Упражнения могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой, бег на месте.

### РАСТЯЖКА

Растяжка в то время, когда ваши мышцы разогреты после правильных упражнений и снова после тренировки, очень важна. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Растяжки следует делать в течение 15-30 секунд. Не перегружайтесь.



Боковое растяжение



Касание ног



Внутренняя растяжка бедра



Растяжение подколенного сухожилия



Растяжка Ахиллесовой пяты

Не забывайте всегда консультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

### ОХЛАЖДЕНИЕ

Цель охлаждения - вернуть тело к его нормальному или почти нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови возвращаться к сердцу.