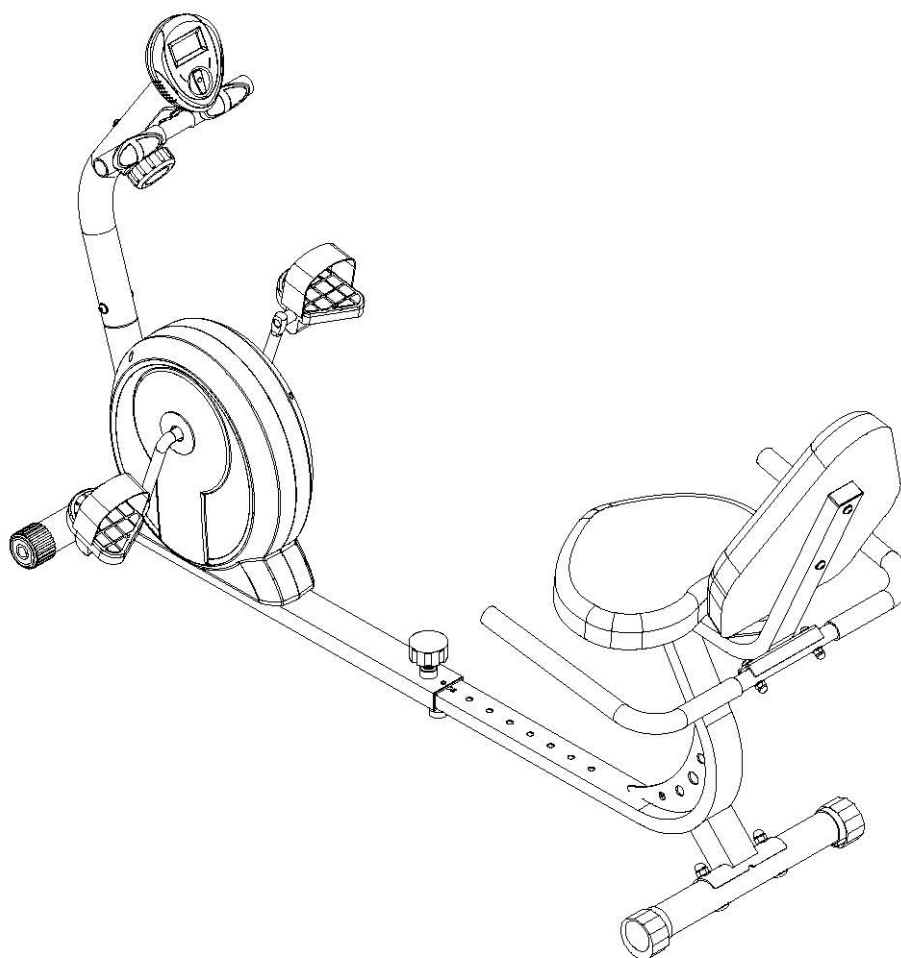




## ВЕЛОТРЕНАЖЕР R100



По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72  
Астана +7(7172)727-132  
Астрахань (8512)99-46-04  
Барнаул (3852)73-04-60  
Белгород (4722)40-23-64  
Брянск (4832)59-03-52  
Владивосток (423)249-28-31  
Волгоград (844)278-03-48  
Вологда (8172)26-41-59  
Воронеж (473)204-51-73  
Екатеринбург (343)384-55-89  
Иваново (4932)77-34-06  
Ижевск (3412)26-03-58  
Иркутск (395) 279-98-46  
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48  
Калининград (4012)72-03-81  
Калуга (4842)92-23-67  
Кемерово (3842)65-04-62  
Киров (8332)68-02-04  
Краснодар (861)203-40-90  
Красноярск (391)204-63-61  
Курск (4712)77-13-04  
Липецк (4742)52-20-81  
Магнитогорск (3519)55-03-13  
Москва (495)268-04-70  
Мурманск (8152)59-64-93  
Набережные Челны (8552)20-53-41  
Нижний Новгород (831)429-08-12  
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81  
Новосибирск (383)227-86-73  
Омск (3812)21-46-40  
Орел (4862)44-53-42  
Оренбург (3532)37-68-04  
Пенза (8412)22-31-16  
Пермь (342)205-81-47  
Ростов-на-Дону (863)308-18-15  
Рязань (4912)46-61-64  
Самара (846)206-03-16  
Санкт-Петербург (812)309-46-40  
Саратов (845)249-38-78  
Севастополь (8692)22-31-93  
Симферополь (3652)67-13-56  
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54  
Сочи (862)225-72-31  
Ставрополь (8652)20-65-13  
Сургут (3462)77-98-35  
Тверь (4822)63-31-35  
Томск (3822)98-41-53  
Тула (4872)74-02-29  
Тюмень (3452)66-21-18  
Ульяновск (8422)24-23-59  
Уфа (347)229-48-12  
Хабаровск (4212)92-98-04  
Челябинск (351)202-03-61  
Череповец (8202)49-02-64  
Ярославль (4852)69-52-93

Поздравляем вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

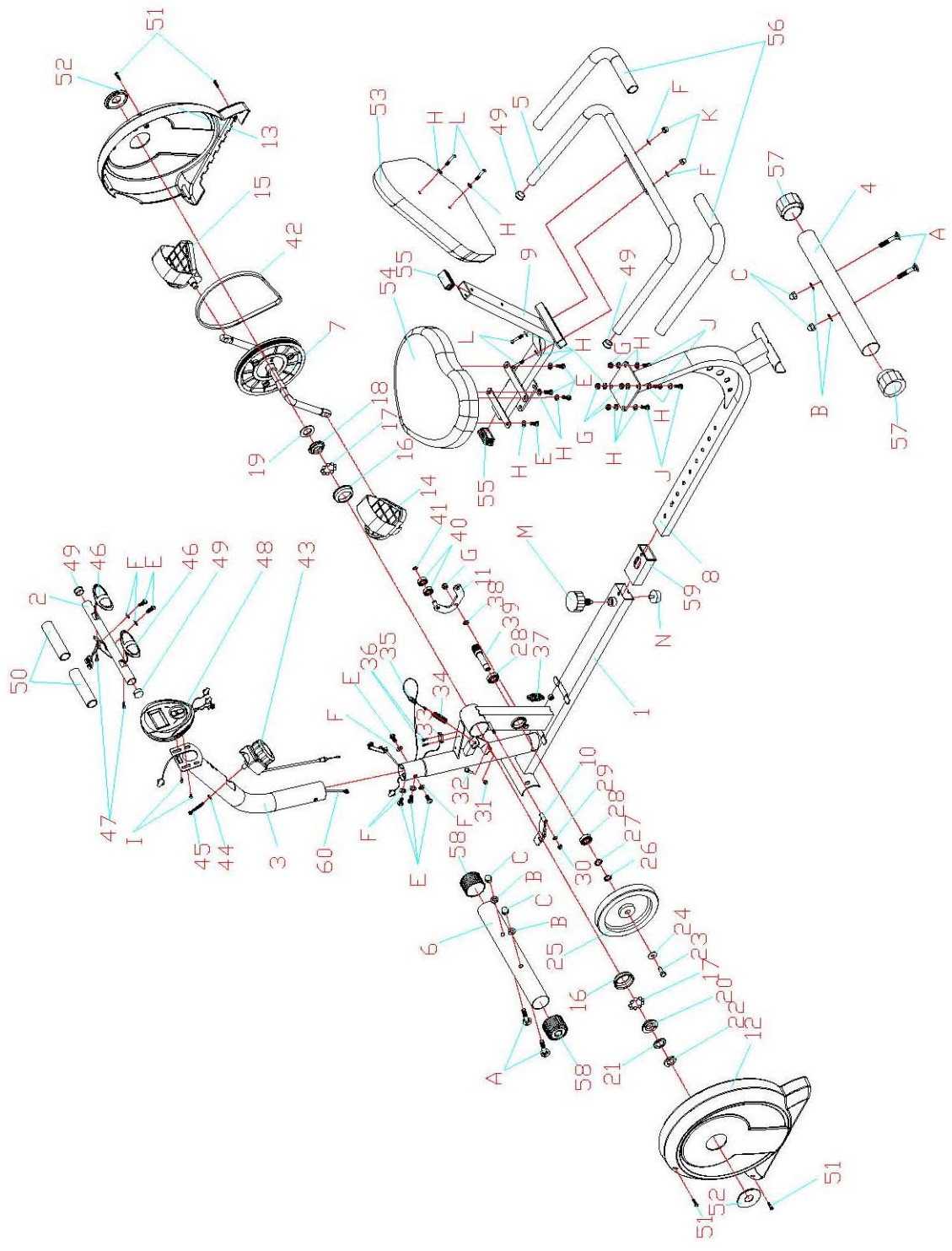
В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

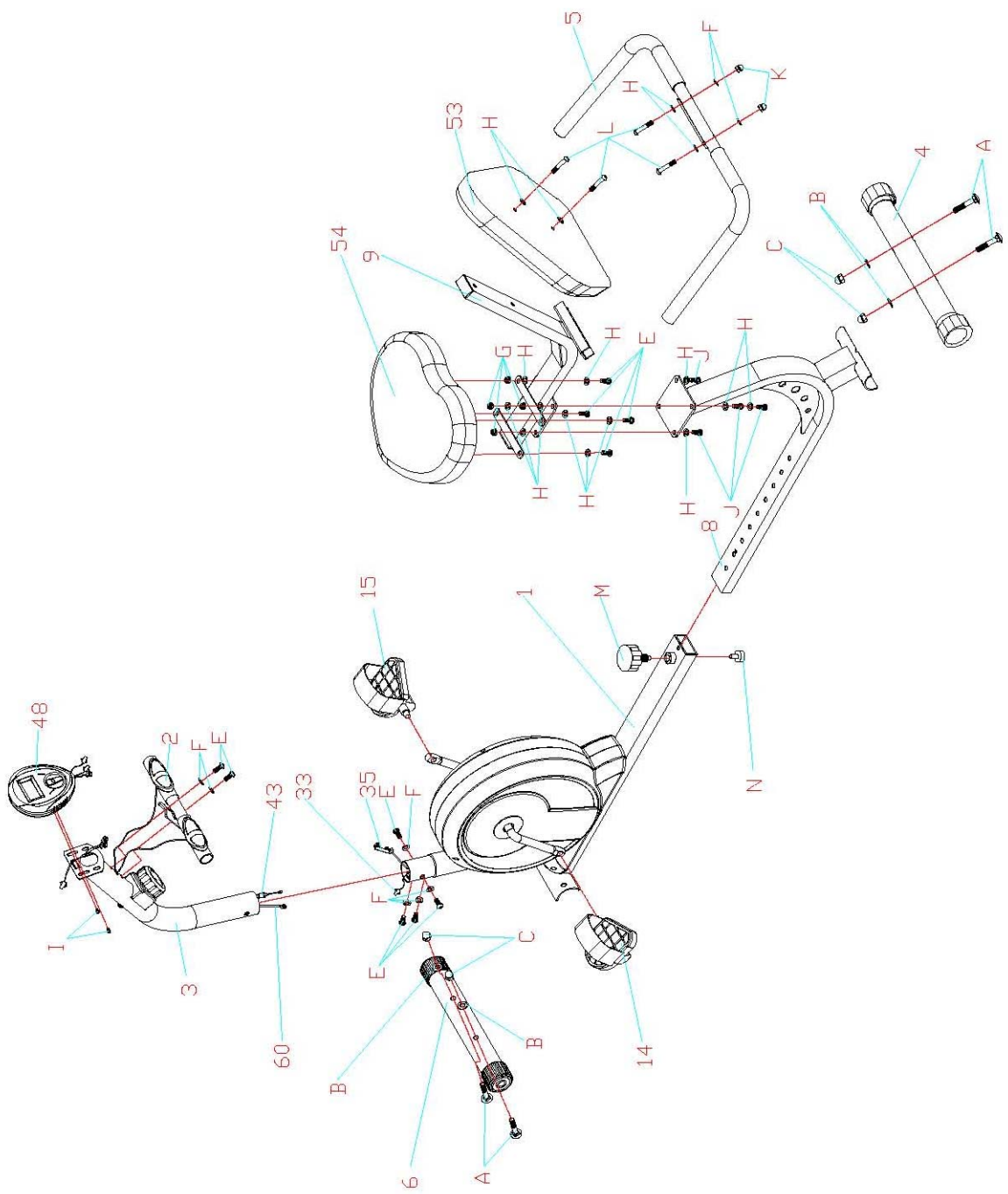
**Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.**

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## **ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. После сборки тренажера проверьте, чтобы все комплектующие части были на месте и плотно затянуты;
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом;
3. Если вы почувствовали тошноту, головокружение или у вас затруднилось дыхание, немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом;
4. Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей;
5. Регулярно проверяйте надежность защиты движущихся элементов тренажера. Убедитесь, что свободное пространство вокруг велотренажера составляет 0,5 м.;
6. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами, это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
7. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера;
8. Расположите тренажер на ровной гладкой поверхности;
9. Данный велотренажер не является медицинским оборудованием.

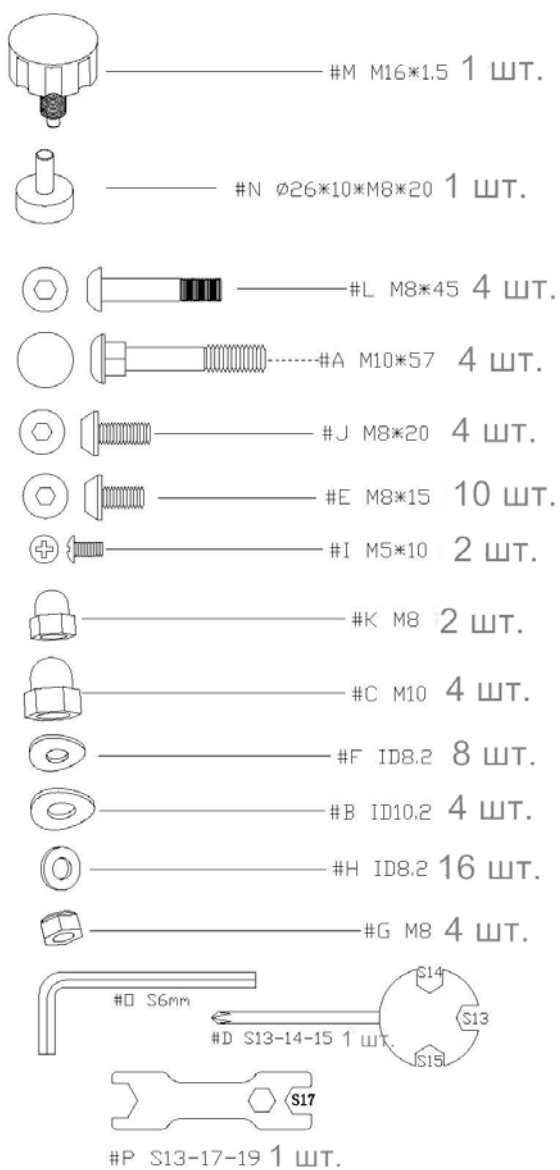




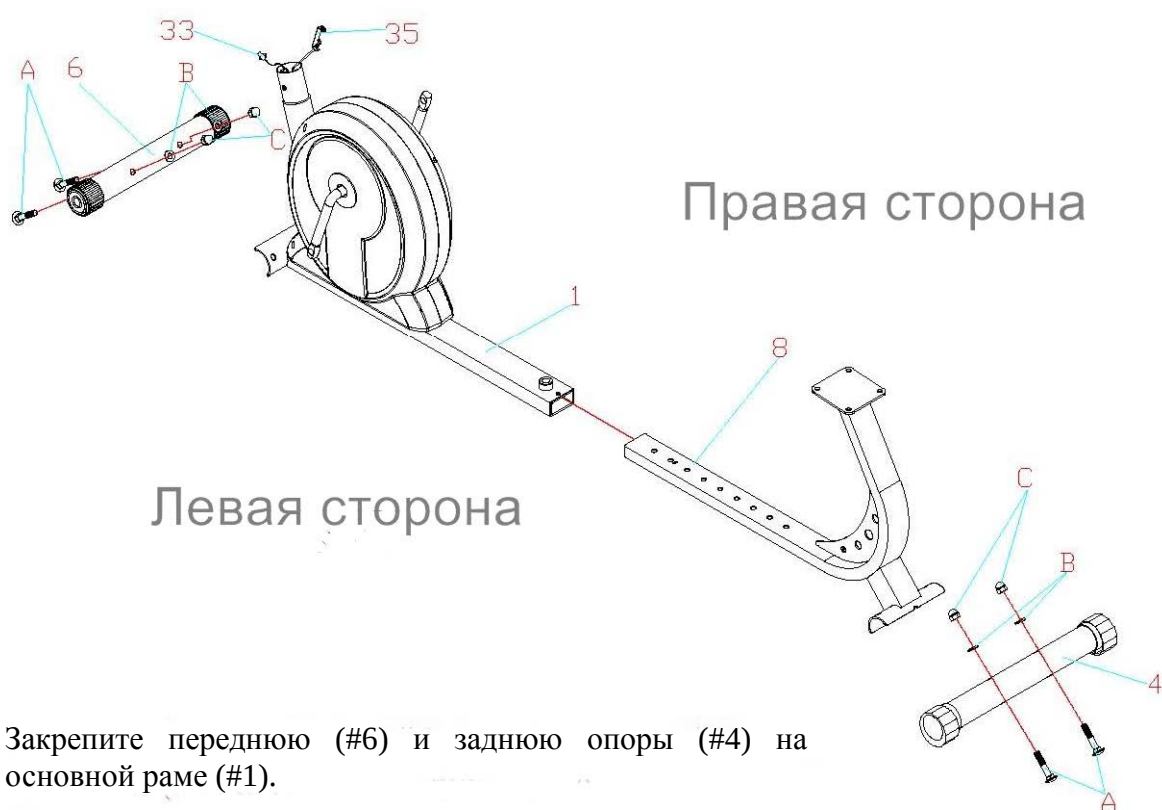
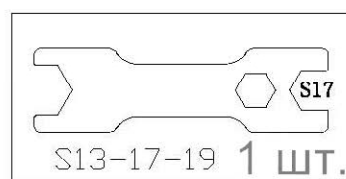
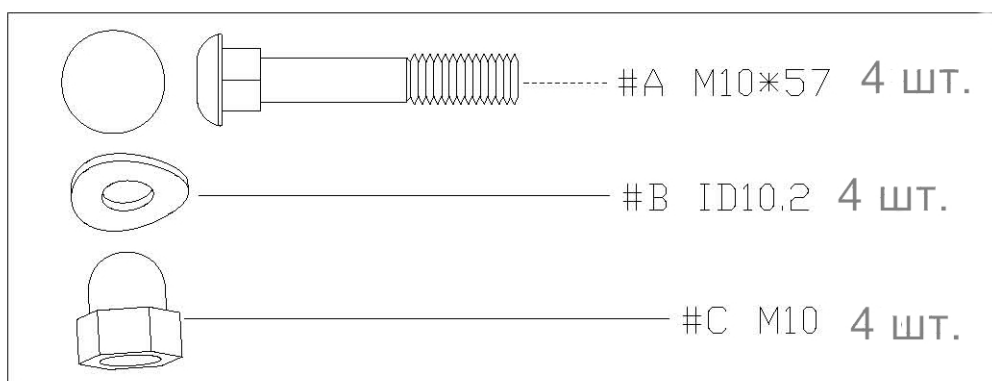
| NO. | НАЗВАНИЕ                    | КОЛ-ВО | NO. | НАЗВАНИЕ                             | QTY |
|-----|-----------------------------|--------|-----|--------------------------------------|-----|
| 1   | Основная рама               | 1      | 40  | Подшипник                            | 2   |
| 2   | Руль в сборе                | 1      | 41  | Подшипник скольжения                 | 1   |
| 3   | Стойка консоли в сборе      | 1      | 42  | Ремень/PJ4/270                       | 1   |
| 4   | Задняя опора                | 1      | 43  | Ручка регулятора нагрузки с тросиком | 1   |
| 5   | Задние поручни              | 1      | 44  | Шайба/Ф5*Ф15                         | 1   |
| 6   | Передняя опора              | 1      | 45  | Винт /М5*45                          | 1   |
| 7   | Шкив в сборе с шатунами     | 1      | 46  | Датчик                               | 2   |
| 8   | Задняя вспомогательная рама | 1      | 47  | Винт /ST4.2*20*Ф8                    | 2   |
| 9   | Опора сиденья               | 1      | 48  | Консоль                              | 1   |
| 10  | Магниты                     | 1      | 49  | Втулка                               | 4   |
| 11  | Скоба натяжителя            | 1      | 50  | Неопреновая ручка/Ф23*Ф33*120        | 2   |
| 12  | Левая крышка цепи           | 1      | 51  | Винт                                 | 4   |
| 13  | Правая крышка цепи          | 1      | 52  | Крышка шатуна                        | 2   |
| 14  | Левая педаль                | 1      | 53  | Спинка                               | 1   |
| 15  | Правая педаль               | 1      | 54  | Сиденье                              | 1   |
| 16  | Корпус подшипника           | 2      | 55  | Втулка                               | 2   |
| 17  | Подшипник                   | 2      | 56  | Неопреновая ручка                    | 2   |
| 18  | Втулка II                   | 1      | 57  | Заглушка                             | 2   |
| 19  | Стопорная шайба II          | 1      | 58  | Заглушка                             | 2   |
| 20  | Втулка I                    | 1      | 59  | Втулка                               | 1   |
| 21  | Плоская шайба I             | 1      | 60  | Провод датчика пульса                | 1   |
| 22  | Гайка                       | 1      | A   | Винт                                 | 4   |
| 23  | Болт                        | 1      | B   | Шайба/ф20*ф10*2.0                    | 4   |
| 24  | Шайба                       | 1      | C   | Гайка/M10                            | 4   |
| 25  | Маховик                     | 1      | D   | Гаечный ключ                         | 1   |
| 26  | Шайба                       | 1      | E   | Болт                                 | 10  |
| 27  | Шайба                       | 1      | F   | Шайба/ф16*ф8*1.5                     | 8   |
| 28  | Подшипник                   | 2      | G   | M8 Гайка                             | 5   |
| 29  | Шайба                       | 1      | H   | Шайба/ф8                             | 16  |
| 30  | M6 Гайка                    | 1      | I   | M5*10 Болт                           | 2   |
| 31  | Гайка                       | 1      | J   | Болт                                 | 4   |

|    |                                 |   |   |                    |   |
|----|---------------------------------|---|---|--------------------|---|
| 32 | Гайка                           | 1 | К | Болт /М8           | 2 |
| 33 | Нижний провод датчика<br>пульса | 1 | L | Болт               | 4 |
| 34 | Пружина                         | 1 | М | Фиксатор           | 1 |
| 35 | Тросик натяжения нагрузки       | 1 | N | Заглушка           | 1 |
| 36 | Винт                            | 2 | О | Гаечный ключ/S6    | 1 |
| 37 | Пружина                         | 1 | P | Отвертка/S13-17-19 | 1 |
| 38 | Шайба/φ10                       | 1 |   |                    |   |
| 39 | ОсьФ15                          | 1 |   |                    |   |

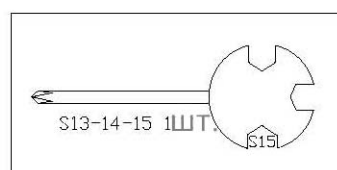
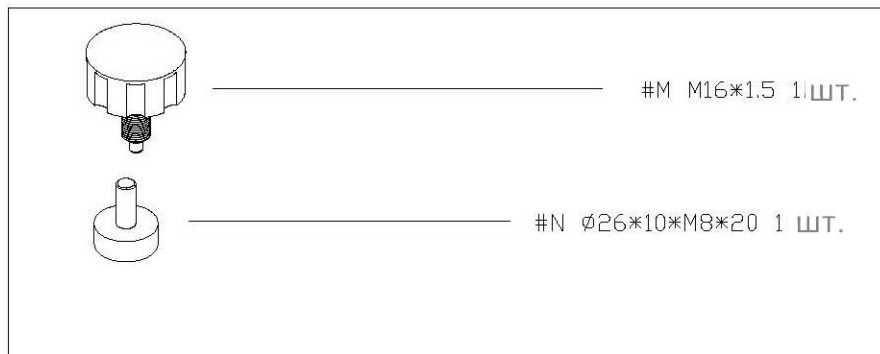
## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



## ШАГ 1



## ШАГ 2



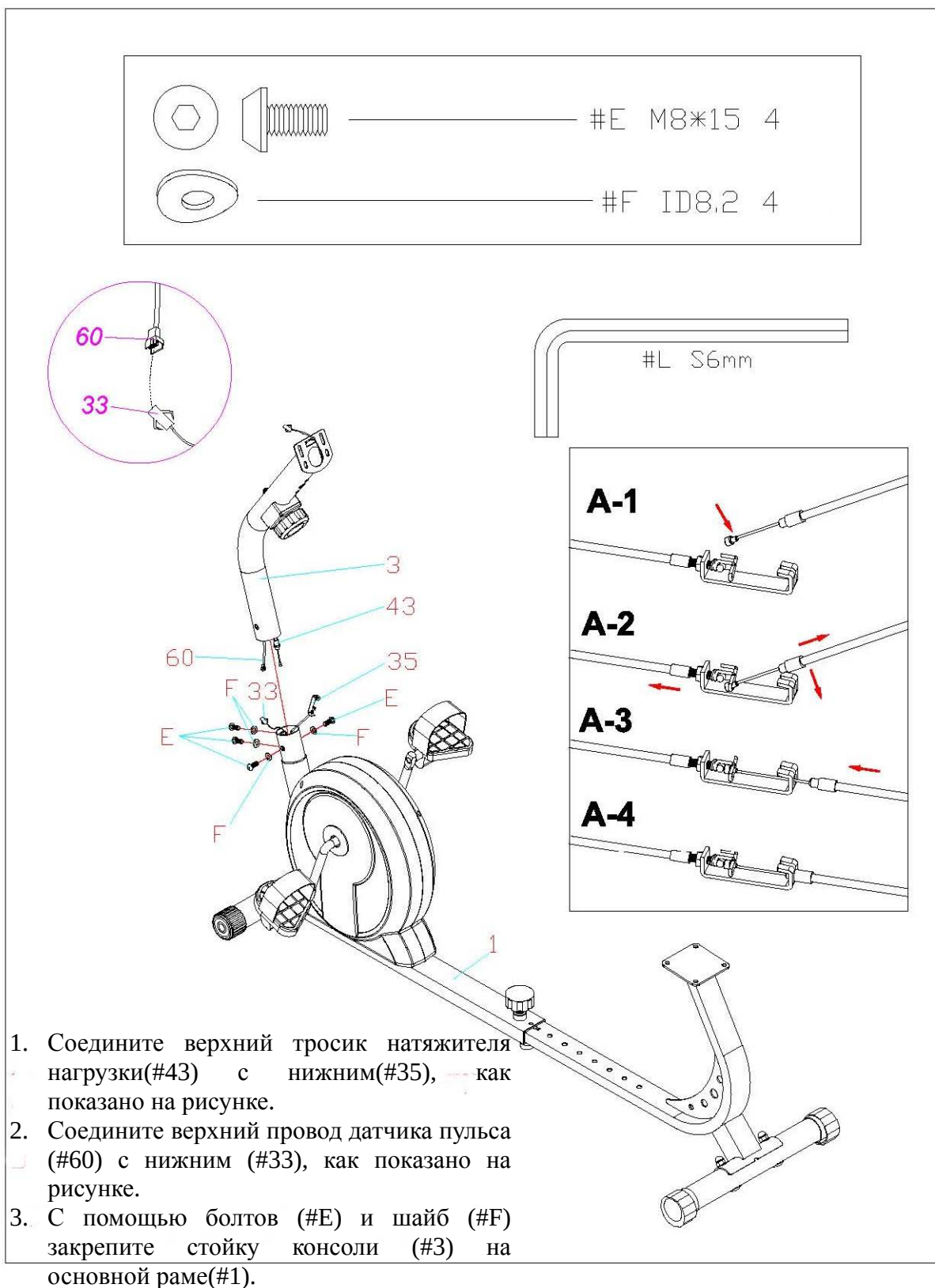
1. Закрепите левую #14 и правую #15 педали на шатунах.

**Примечание:** Правую педаль (#14) необходимо закручивать по часовой стрелке, а левую (#15) - против.

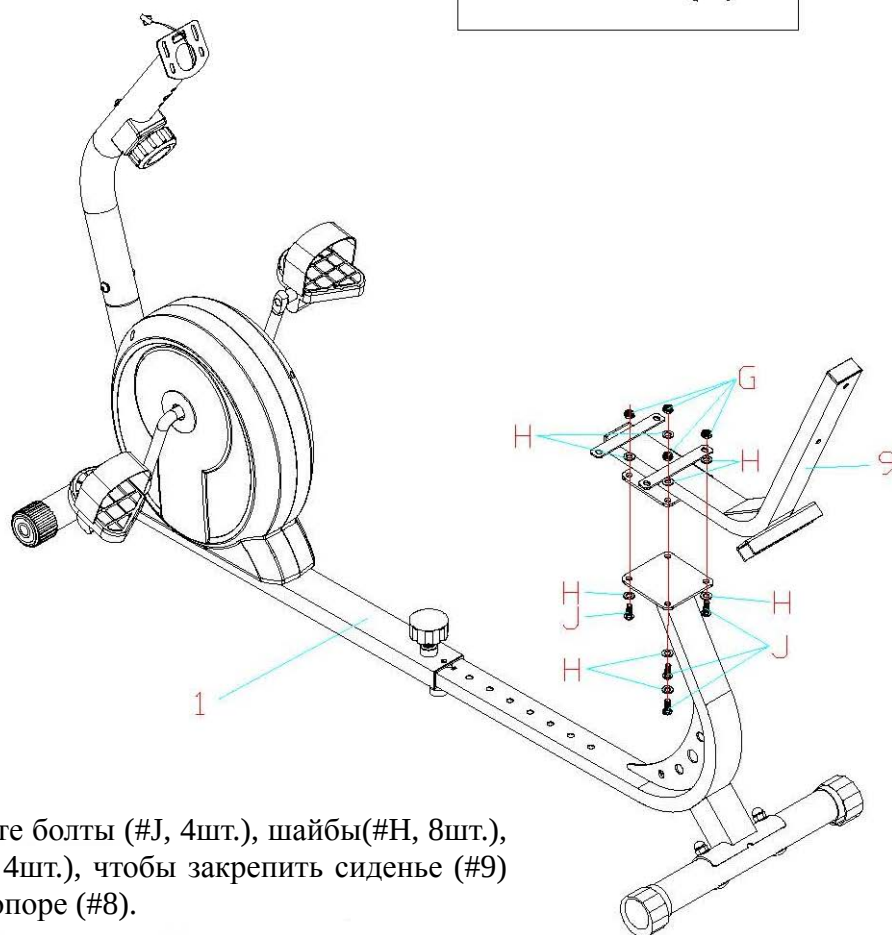
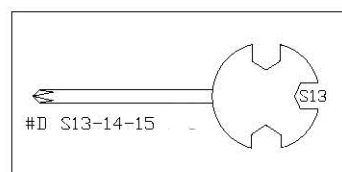
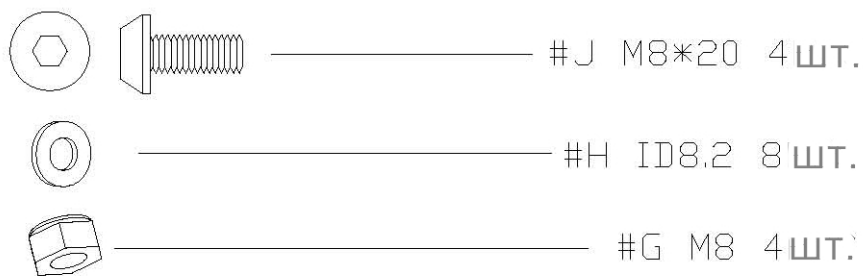
2. Используйте фиксатор (#M) и гайку (#N) для крепления задней опоры (#8) на основной раме (#1). Вы можете отрегулировать положение задней опоры.



## ШАГ 3

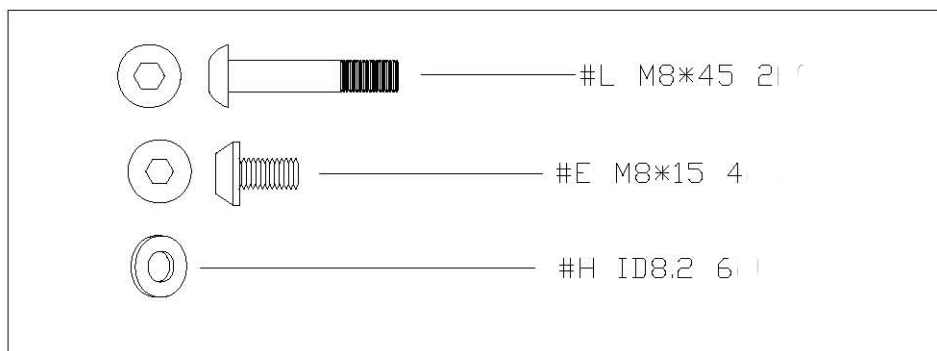


## ШАГ 4

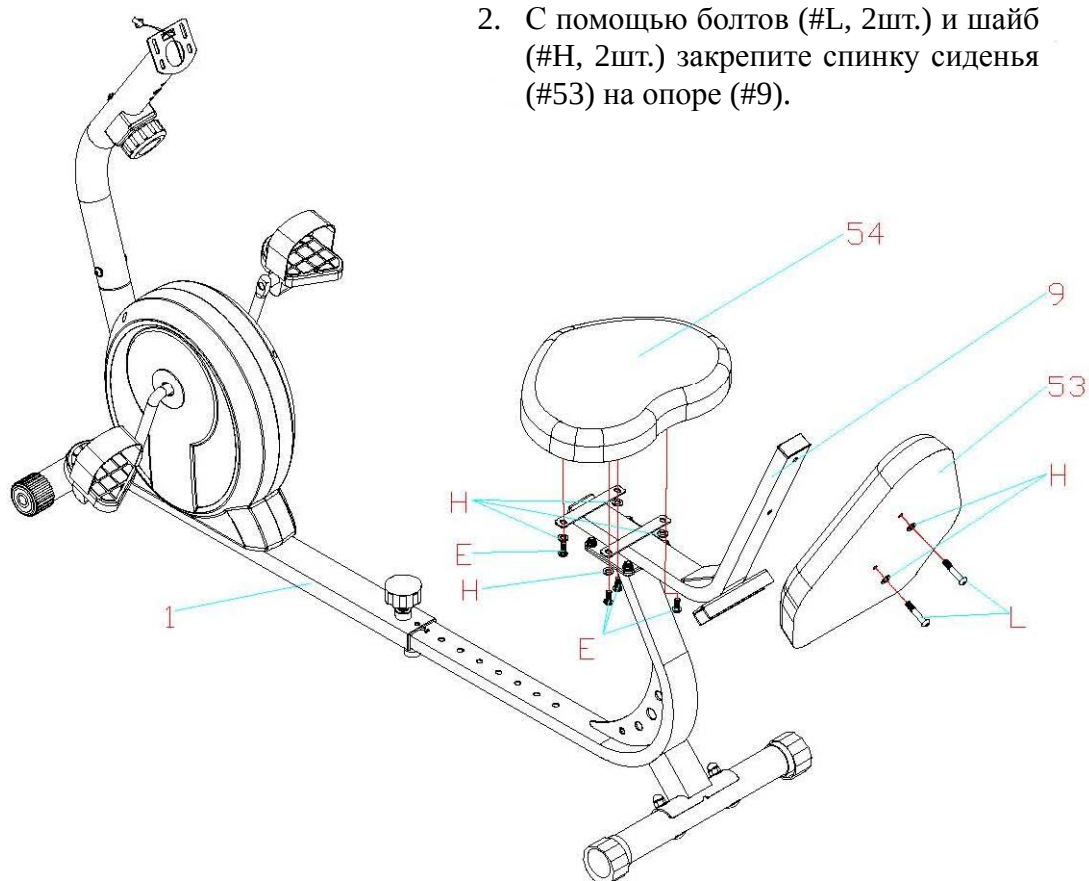


Используйте болты (#J, 4шт.), шайбы(#H, 8шт.), гайки (#G, 4шт.), чтобы закрепить сиденье (#9) на задней опоре (#8).

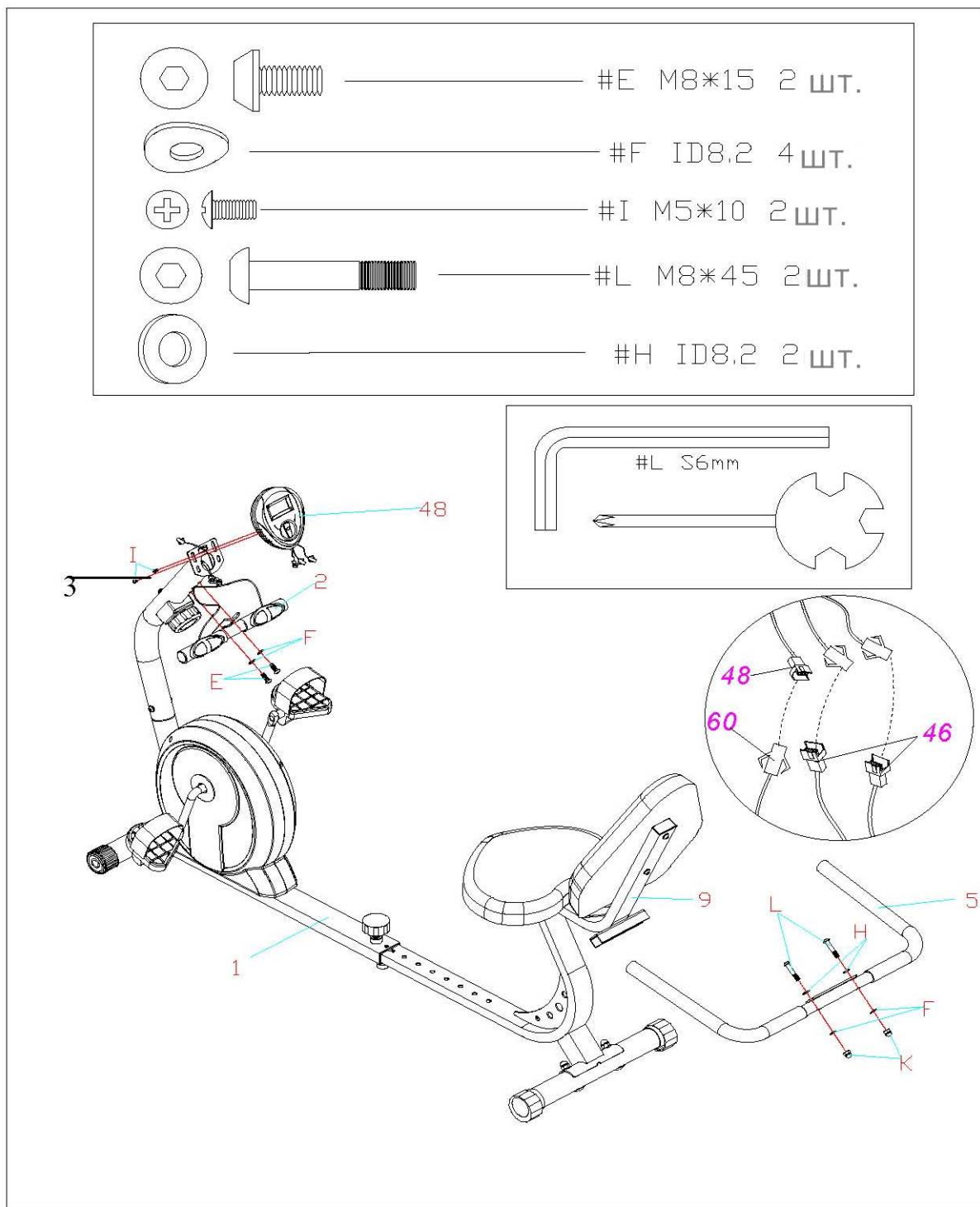
## ШАГ 5



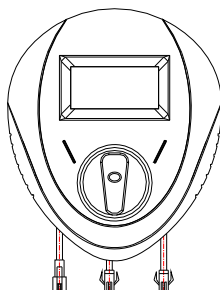
1. Используйте болты (#E, 4шт.), шайбы (#H, 4шт.) для крепления опоры спинки сиденья (#54) на основной раме(#9).
2. С помощью болтов (#L, 2шт.) и шайб (#H, 2шт.) закрепите спинку сиденья (#53) на опоре (#9).



## ШАГ 6



1. Используйте болты (#L, 2шт.), шайбы (#F, 2шт.), гайки (#K, 2шт.), а также шайбы (#H, 2шт.) для крепления задних поручней (#5) на опоре спинки (#9).
2. С помощью болтов (#E, 2шт.), шайб (#F, 2шт.) соедините руль (#2) и стойку консоли (#3), подсоедините кабель консоли (#48) к проводам (#60, #48, #46), как показано на рисунке. Затем болтами (#I, 2шт.) закрепите консоль на стойке (#3).



Кнопка MODE/RESET(Режим работы/возврат в исходное положение):

- Выбор программы
- Установка параметров времени, расстояния и количества калорий, для этого удерживайте кнопку в течение 3 секунд.

#### ФУНКЦИИ КОНСОЛИ:

Поиск (SCAN): Нажмите кнопку MODE, используя кнопку «вниз», выберете функцию SCAN. Монитор будет показывать следующие параметры: время (TIME), скорость (SPEED), расстояние (DISTANCE), калории (CALORIES), счетчик пройденного пути (ODO). Экран каждого параметра горит в течение 4 сек.

- Время (TIME) – Счетчик времени тренировки от ее начала до конца.
- скорость (SPEED) – На дисплее отображается ваша текущая скорость.
- расстояние (DIST) – Расстояние за период тренировки.
- калории (CALORIES) – Общее количество калорий, сожженных в течение тренировки.
- счетчик пройденного пути (ODOMETER) – На дисплее отображается общее расстояние.
- Пульс (PULSE RATE):

Нажмите кнопку MODE и выберете параметр PULSE. Положите обе ладони на пульсомеры, через 6-7 сек на дисплее будет отображен ваш пульс (BPM)

**Примечание:** Тренажер не является медицинским оборудованием, пульс, указанный на экране может быть несколько выше в первые 2-3 сек, затем вернется в нормальное состояние. Не используйте пульсомер в медицинских целях.

#### СПЕЦИФИКАЦИИ:

|                              |                                     |                            |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| ФУНКЦИИ                      | AUTO SCAN (Автопоиск)               | Каждые 4 сек               |
|                              | TIME (Время)                        | 00:00-99:59                |
|                              | CURRENT SPEED (Текущая скорость)    | Max 460 км/ч               |
|                              | TRIP DISTANCE (Расстояние)          | 0,00-99,99 км              |
|                              | CALORIES (Калории)                  | 0,1-999 Ккал               |
|                              | ODOMETER (Счетчик пройденного пути) | 0,1-999 км                 |
|                              | PULSE RATE (пульс)                  | 40-206 ударов в минуту     |
| Аккумулятор                  |                                     | 2 шт., размер AAA или UM-3 |
| Использовать при температуре |                                     | 0-+40 градусов             |
| Хранить при температуре      |                                     | 0-+60 градусов             |

## Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ</b></p> <p>Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону.</p> <p>При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p> |    |
| <p><b>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА</b></p> <p>Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>                                                                                                                                                                        |    |
| <p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК</b></p> <p>Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>                                                                                                                                                                                       |    |
| <p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА</b></p> <p>Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>                                                                                          |   |
| <p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА</b></p> <p>Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>                                                                                       |  |
| <p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>                                                                                                                                                                    |  |
| <p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ</b></p> <p>Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков палец. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>                                            |  |
| <p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p>                                                                                                  |  |

**По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:**

Архангельск (8182)63-90-72  
Астана +7(7172)727-132  
Астрахань (8512)99-46-04  
Барнаул (3852)73-04-60  
Белгород (4722)40-23-64  
Брянск (4832)59-03-52  
Владивосток (423)249-28-31  
Волгоград (844)278-03-48  
Вологда (8172)26-41-59  
Воронеж (473)204-51-73  
Екатеринбург (343)384-55-89  
Иваново (4932)77-34-06  
Ижевск (3412)26-03-58  
Иркутск (395) 279-98-46  
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48  
Калининград (4012)72-03-81  
Калуга (4842)92-23-67  
Кемерово (3842)65-04-62  
Киров (8332)68-02-04  
Краснодар (861)203-40-90  
Красноярск (391)204-63-61  
Курск (4712)77-13-04  
Липецк (4742)52-20-81  
Магнитогорск (3519)55-03-13  
Москва (495)268-04-70  
Мурманск (8152)59-64-93  
Набережные Челны (8552)20-53-41  
Нижний Новгород (831)429-08-12  
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81  
Новосибирск (383)227-86-73  
Омск (3812)21-46-40  
Орел (4862)44-53-42  
Оренбург (3532)37-68-04  
Пенза (8412)22-31-16  
Пермь (342)205-81-47  
Ростов-на-Дону (863)308-18-15  
Рязань (4912)46-61-64  
Самара (846)206-03-16  
Санкт-Петербург (812)309-46-40  
Саратов (845)249-38-78  
Севастополь (8692)22-31-93  
Симферополь (3652)67-13-56  
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54  
Сочи (862)225-72-31  
Ставрополь (8652)20-65-13  
Сургут (3462)77-98-35  
Тверь (4822)63-31-35  
Томск (3822)98-41-53  
Тула (4872)74-02-29  
Тюмень (3452)66-21-18  
Ульяновск (8422)24-23-59  
Уфа (347)229-48-12  
Хабаровск (4212)92-98-04  
Челябинск (351)202-03-61  
Череповец (8202)49-02-64  
Ярославль (4852)69-52-93