

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
Артикул: ХВ-Black; ХВ-Blue
Модель: LANOS



**ВАЖНО! ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО И ПОЛНОСТЬЮ ПРОЧТИТЕ
ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ ПО СБОРКЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ
ВАШЕГО ИЗДЕЛИЯ**

*Информация, содержащаяся в данном руководстве, может быть изменена без
предварительного уведомления.*

Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.
Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия. Производитель
имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие
потребительские свойства изделия, без специального уведомления.
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

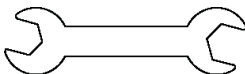
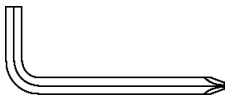
1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом относительно состояния вашего здоровья, чтобы предотвратить травмы или проблемы со здоровьем.
2. Если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на частоту сердечного ритма, артериальное давление или уровень холестерина, пожалуйста, следуйте указаниям врача перед тренировкой.
3. Для измерения пульса, положите обе ладони на датчики на руле.
4. Неправильные или чрезмерно активные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете головную боль, сдавленность в груди, аритмию, учащенное дыхание, головокружение или тошноту.
5. Данный тренажер предназначен только для взрослых, НЕ для детей.
6. Установите тренажер на прочном и ровном месте, обеспечив дополнительную защиту пола от повреждений. В целях вашей безопасности держите пространство в радиусе одного метра от тренажера свободным.
7. Перед первым использованием убедитесь, что все винты и болты плотно затянуты.
8. Для ремонта и технического обслуживания оборудования используйте исключительно запасные части, поставляемые компанией Lanos.
9. Каждый раз при использовании тренажера надевайте соответствующую одежду и обувь, подходящую для фитнес-тренировок и физических упражнений.
10. Максимальный вес пользователя составляет 150 кг.
11. Данный тренажер не предназначен для терапевтического или медицинского использования.
12. Оборудование имеет большой вес. Будьте осторожны при его перемещении, чтобы избежать несчастных случаев. Настоятельно рекомендуется перемещать его силами не менее двух человек.

ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что педали прикреплены к правильным сторонам: L — слева, R — справа. Завинтите правую педаль по часовой стрелке, а левую — против часовой стрелки.

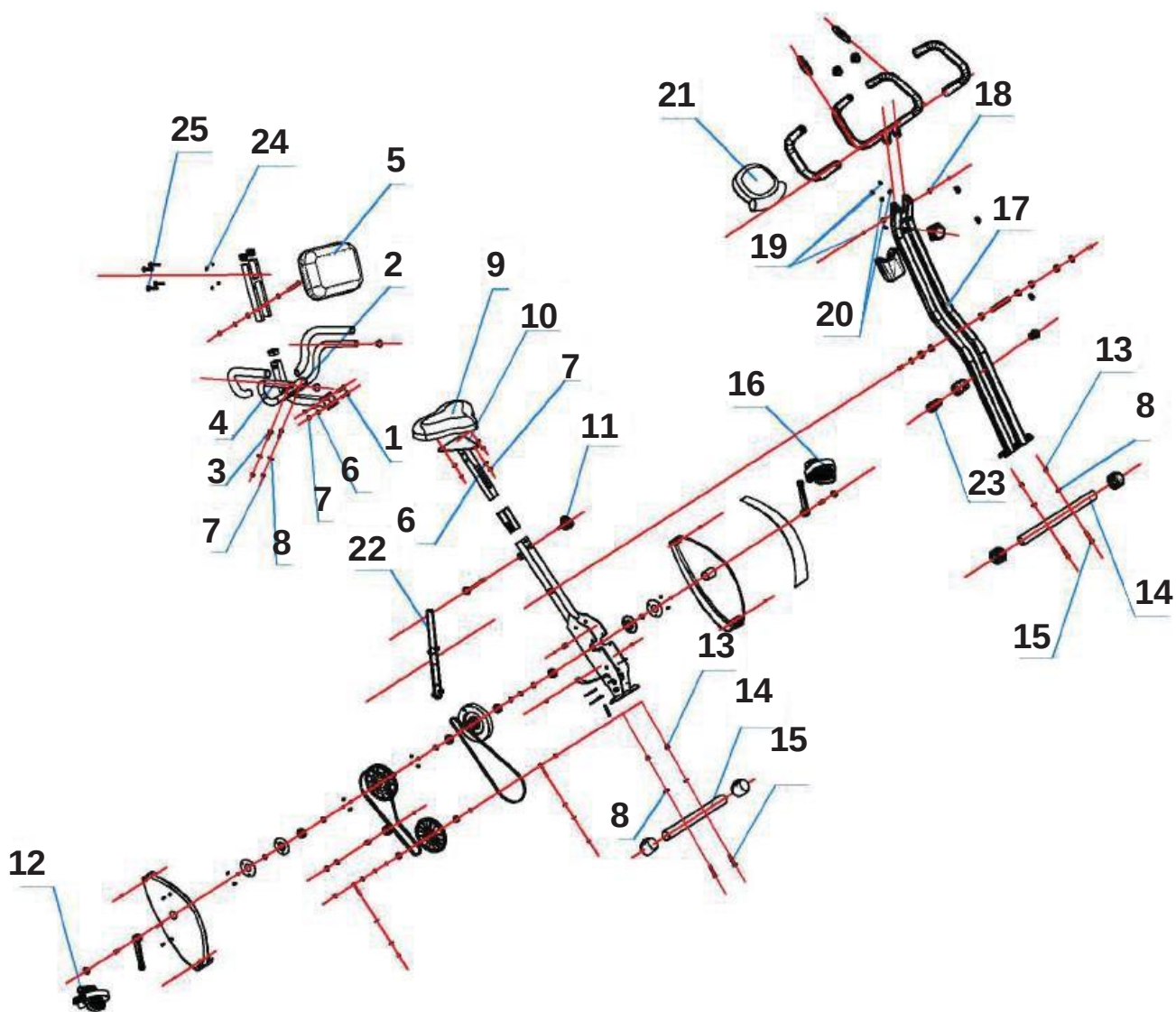
Перед первым использованием велотренажера убедитесь, что ремни надежно закреплены.

СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

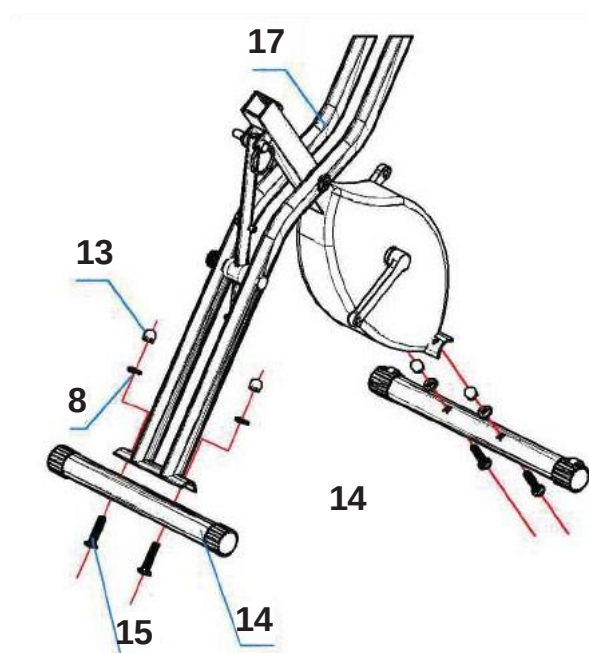
 Винт с полукруглой головкой (М6 x 12)	 Изогнутая шайба (М6)	 Плоская шайба (М6)	 Изогнутая шайба (М8)
 Болты с квадратным подголовником (М8 x 50)	 Гайка с колпачком (М8)	 Винт с полукруглой головкой (М8x 35)	 Контргайка (М8)
 Винт с полукруглой головкой (М8 x 45)	 Пружинная шайба (М8)	 Плоская шайба (М8)	 Внешний шестигранный ключ (13-15)
 Шестигранный ключ (L5)			

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во
1	Болты с шестигранной головкой М8*50	2
2	Задний статор	1
3	Винт с полукруглой головкой М8*40	2
4	Задний подручник	1
5	Спинка	1
6	Ø 8,5 плоская шайба	5
7	Контргайка М8	7
8	Ø 8,5 Изогнутая шайба	6
9	Седло	1
10	Стойка седла	1
11	Рукоятка для регулировки сидения	1
12	Педаль (правая)	1
13	Гайка с колпачком М8	4
14	Стабилизатор	2
15	Винт с квадратным подголовником М*80	4
16	Педаль (левая)	1
17	Основная рама	1
18	Ø 6,2 плоская шайба	2
19	Винт с полукруглой головкой М6*12	4
20	Ø 6,2 Изогнутая шайба	2
21	Руль	1
22	Рычаг регулировки рамы	1
23	Фиксирующая гайка регулировочной штанги	2
24	Пружинная прокладка	4
25	Болты с шестигранной головкой М8*45	4



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

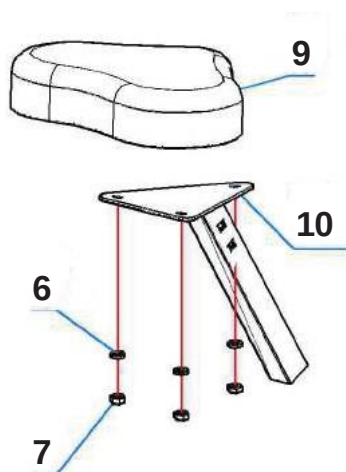


№	ВИД ДЕТАЛИ	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
8		Изогнутая шайба (М8)	4
13		Гайка с колпачком (М8)	4
15		Болты с кв. подгол. (М8*50)	4

ШАГ 1

Прикрепите передний и задний **СТАБИЛИЗАТОРЫ (14)** к **ОСНОВНОЙ РАМЕ (17)**, с помощью **ВИНТА С КВАДРАТНЫМ ПОДГОЛОВНИКОМ (15)**, **ИЗОГНУТОЙ ШАЙБЫ (8)** и **ГАЙКИ С КОЛПАЧКОМ (13)**, а затем и затяните **ГАЙКУ С КОЛПАЧКОМ (13)**.

Примечание: Стабилизатор транспортировочными колесиками является передним, его следует установить под маховиком.

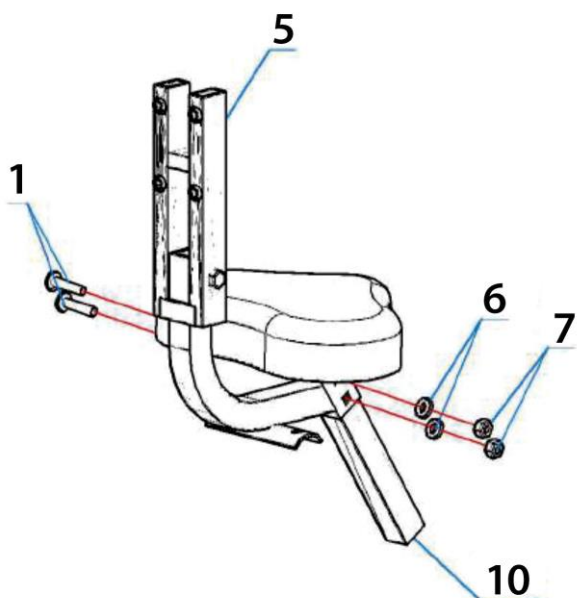


№	ВИД ДЕТАЛИ	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
6		Плоская шайба (М8)	3
7		Контргайка М8 (М8)	3

ШАГ 2

Установите **СЕДЛО (9)** на **СТОЙКУ СЕДЛА (10)**, закрепите **ПЛОСКОЙ ШАЙБОЙ Ø 8,5 (7)** и **СТОПОРНОЙ ГАЙКОЙ М8 (6)**, затем затяните **СТОПОРНУЮ ГАЙКУ М8 (6)**.

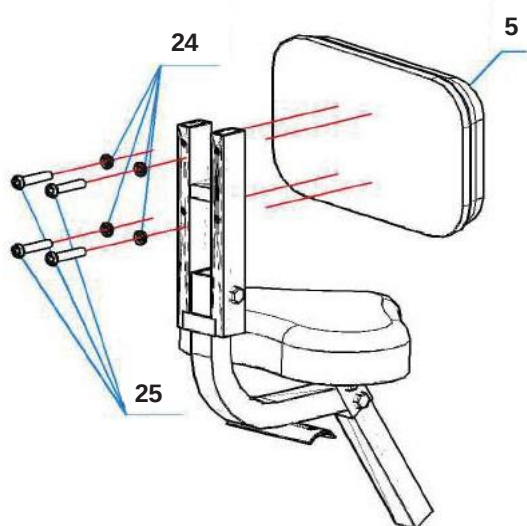
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



№	ВИД ДЕТАЛИ	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
6		Плоская шайба (М8)	4
7		Контргайка М8 (М8)	4
1		Болты с полукруглой головкой (М8 × 50)	4

ШАГ 3

Прикрепите **СПИНКУ СИДЕНИЯ (5)** к **СТОЙКЕ СЕДЛА (10)**, для фиксации используйте **ВИНТ С КВАДРАТНЫМ ПОДГОЛОВНИКОМ М8*45 (1)**, **ПЛОСКУЮ ШАЙБУ Ø 8,5 (6)** и **КОНТРГАЙКУ М8 (7)**, а затем затяните **КОНТРГАЙКУ М8 (7)**.

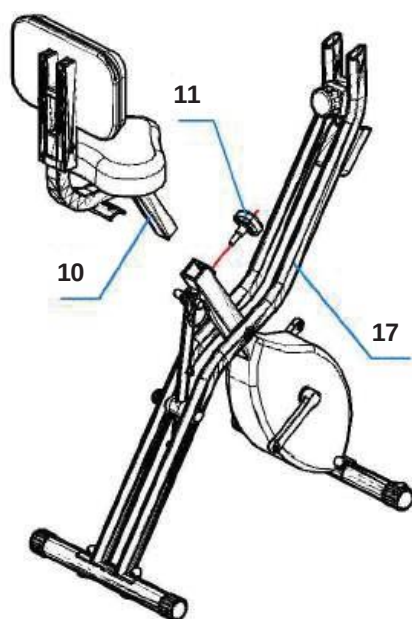


№	ВИД ДЕТАЛИ	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
24		Пружинная шайба (М8)	4
25		Винт с полукруглой головкой (М8)	4

ШАГ 4

Прикрепите спинку сидения с помощью 5 **ВИНТОВ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ (25)**, закрепите **ПРУЖИННОЙ ШАЙБОЙ М8 (24)**, затяните **ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ М8 х 50** с шариковым штифтом (25).

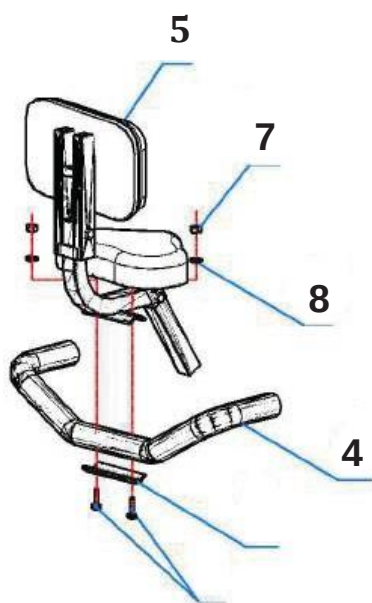
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



№	ВИД ДЕТАЛИ	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
11		Рукоятка для регулировки сидения	1

ШАГ 5

Установите **СИДЕНЬЕ в сборе (10)** в направляющую **ОСНОВНОЙ РАМЫ (17)** и закрепите его с помощью **РУКОЯТКИ ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ СИДЕНИЯ (11)**. Высоту можно отрегулировать после сборки.

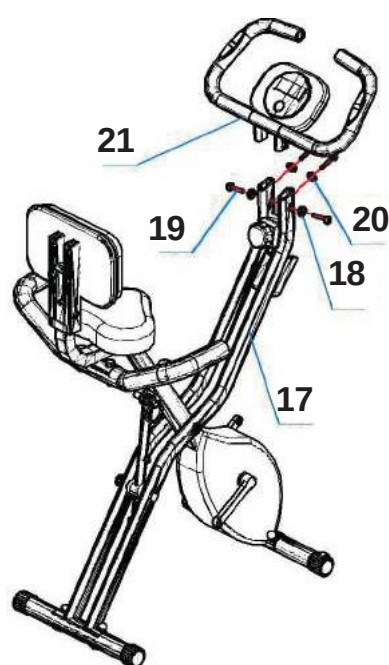


№	ВИД ДЕТАЛИ	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
24		Пружинная шайба (М8)	4
25		Винт с полукруглой головкой (М8)	4

ШАГ 6

Для крепления **ЗАДНЕГО ПОДРУЧНИКА (4)** к **СПИНКЕ (5)** используйте **ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ М8*40 (3)**, **ЗАДНИЙ СТАТОР (2)**, **ИЗОГНУТУЮ ШАЙБУ Ø 8,5 (8)** и **СТОПОРНУЮ ГАЙКУ М8 (7)**, затяните **СТОПОРНУЮ ГАЙКУ М8 (7)**.

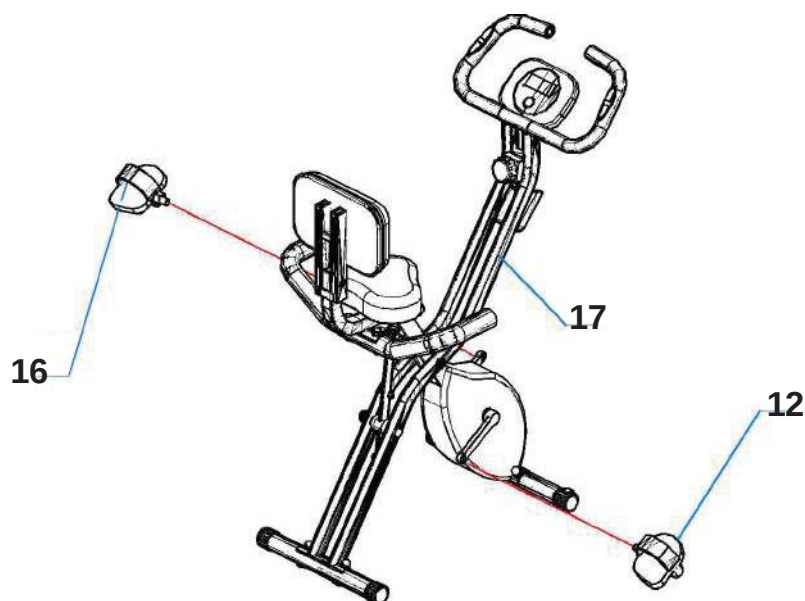
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



№	ВИД ДЕТАЛИ	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
20		Изогнутая шайба (М6)	2
18		Плоская шайба (М6)	2
19		Винт с полукруглой головкой (М6 × 12)	4

ШАГ 7

Вставьте **РУЛЬ (21)** в направляющую **ОСНОВНОЙ РАМЫ (17)**, сопоставьте соответствующие отверстия и закрепите с помощью **ВИНТА С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ М6*12 (19)** и **ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ Ø 6,2 (18)**. С обратной стороны для крепления используйте **ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ М6*12 (19)** и **ИЗОГНУТУЮ ШАЙБУ Ø 6,2 (20)**. Затем затяните все **винты с полукруглой головкой (19)**. Далее подключите кабель между монитором и рамой.



ШАГ 8

Правильно расположите **ПЕДАЛИ (12 и 16)** и кривошип **ОСНОВНОЙ РАМЫ (17)**, затем затяните. **ВАЖНО:** Установите педали на соответствующие стороны правильно. Сначала прикрутите правую педаль по часовой стрелке, а левую — против часовой стрелки вручную, а затем затяните гаечным ключом. Перед первым использованием убедитесь, что ремни надежно закреплены на педалях.

ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Велотренажер можно настроить на 2 положения для тренировок или сложить до половины размера для хранения.

ВЕРТИКАЛЬНОЕ ИЛИ ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1. Встаньте с той стороны велосипеда, где находится предохранительная ручка.
2. Осторожно потяните ручку и дайте задней и передней рамам полностью раскрыться для горизонтального положения или только наполовину для вертикального положения. Обратите внимание на соответствующие отверстия для разных положений велотренажера.
3. Совместите ручку с соответствующим отверстием, в котором винт автоматически зафиксируется.
4. Перед тем как садиться на велотренажер, всегда убеждайтесь, что предохранительная ручка надежно зафиксирована.
5. Размеры:
 - Лежачее положение: 32 длина x 19,5 ширина x 41 высота (дюймов)
 - Вертикальное положение: 26,4 длина x 19,5 ширина x 46 высота (дюймов)

*1 дюйм=2,54 см

ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

1. Осторожно потяните за предохранительную ручку.
2. «Сложите» велотренажер, аккуратно сдвинув заднюю и переднюю стойки навстречу друг другу.
3. Совместите ручку с соответствующим отверстием, где винт автоматически зафиксируется на месте.
4. Используйте встроенные колеса, чтобы переместить велотренажер в место хранения.
5. Размеры: 19,5 длина x 19,5 ширина x 54,3 высота (дюймов)

ПРИНЦИП РАБОТЫ ЖК-МОНИТОРА

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ	---	0:00-99:59 мин/сек
СКОРОСТЬ	---	0:00-999,9 миль/ч
РАССТОЯНИЕ	---	0:00-999,9 миль
КАЛОРИИ	---	0:00-999,9 ккал
ПУЛЬС	---	40-240 УДАРОВ/МИН

Для работы консоли требуется 2 батарейки типа ААА (не входят в комплект поставки).

ФУНКЦИИ:

ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ: Нажмите кнопку один раз или начните крутить педали, чтобы включить тренажер.

Питание автоматически отключится через 4 минуты бездействия.

СКАНИРОВАНИЕ: Нажмите и удерживайте кнопку, пока на экране не появится надпись «SCAN». Компьютер будет автоматически сканировать каждую функцию: СКОРОСТЬ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и ЧАСТОТУ ПУЛЬСА каждые 6 секунд. Нажмите кнопку один раз, чтобы остаться в режиме конкретной функции.

Нажмите кнопку еще раз, чтобы перейти к следующей функции.

ВРЕМЯ: Время тренировки отображается в минутах и секундах. Компьютер автоматически отсчитывает время от 0:00 до 99:59.

СКОРОСТЬ: Скорость тренировки отображается в милях в час.

РАССТОЯНИЕ: На экране отображается накопленное расстояние, пройденное за все тренировки, максимум до 999,9 миль.

КАЛОРИИ: Показания калорий являются приблизительными для среднестатистического пользователя. Их следует использовать только для сравнения тренировок на данном тренажере.

ПУЛЬС: Показания пульса более точны, когда обе руки находятся на датчиках на ручках руля.

СБРОС: Нажмите и удерживайте кнопку более 2 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ

Тренировки на данном тренажере в сочетании со здоровым питанием помогут вам укрепить мышцы и привести тело в форму.

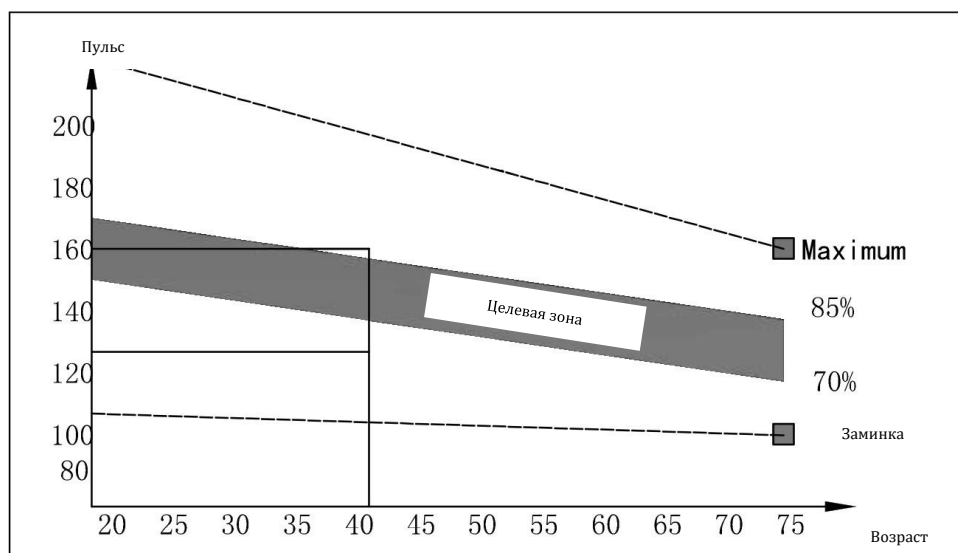
Разминка перед тренировкой

Растяжка перед тренировкой способствует улучшению кровообращения и снижает риск возникновения мышечных спазмов. Перед началом тренировки следуйте приведенным ниже инструкциям по разминке. Каждое движение следует удерживать не менее 30 секунд. НЕ растягивайтесь слишком резко, чтобы избежать травм мышц.



Этап тренировки

Тренировки предназначены для развития гибкости мышц ног. Пожалуйста, подбирайте уровень нагрузки с учетом своих физических возможностей и состояния здоровья, а также выбирайте интенсивность тренировки, которая подходит именно вам.



Старайтесь оставаться в целевой зоне не менее 12 минут. Средняя продолжительность тренировки составляет 15–20 минут.