

Работа на тренажере

Существует два способа использования тренажера: для ног и для рук. Минибайк укрепит мышцы ваших рук и ног, а также станет отличным кардиотренажером.

Внимание: Вы также можете использовать тренажер во время выполнения других упражнений на стуле.

Для ног: расположите тренажер на твердой ровной поверхности так, чтобы вы имели к нему свободный доступ. Сядьте на стул напротив тренажера. Смотрите на диаграмму справа. Расположите ноги на педалях. Следуйте шагам 1-5 ниже и на следующей странице, для работы на тренажере.



Для рук: расположите тренажер на коленях или на столе напротив. Расположите руки на педалях.



Нажмите красную кнопку, чтобы включить LCD контрольную панель (2). Вы можете выбрать желаемую функцию нажатием красной кнопки. В правом верхнем углу контрольной панели показано, какая выбрана функция.

МИНИБАЙК МВ1



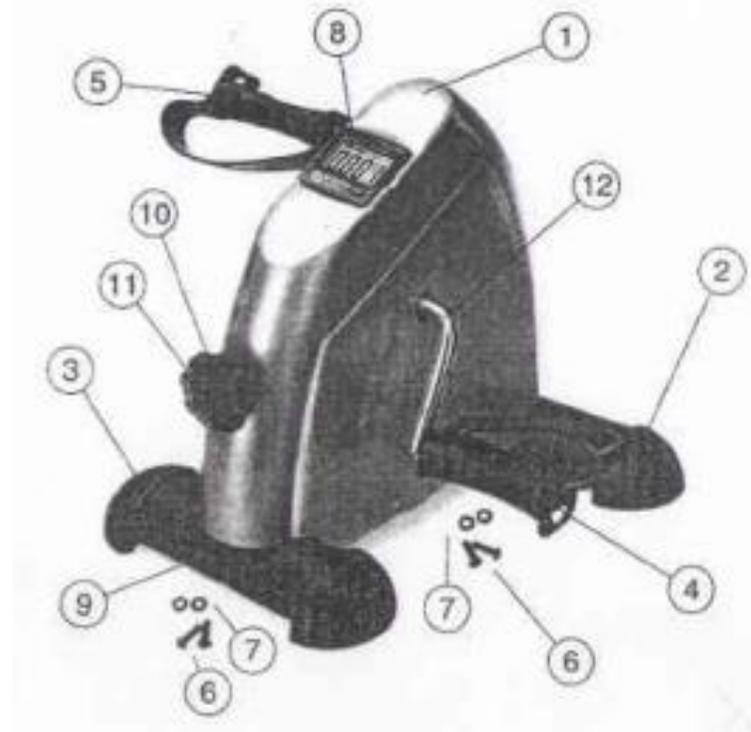
Руководство по сборке

Важные инструкции по технике безопасности: прочтите перед работой на тренажере:

- Проконсультируйтесь с врачом перед использованием тренажера, чтобы убедиться, что вы находитесь в хорошей физической форме. Или пользуйтесь тренажером на свой страх и риск.
- Прочтите все инструкции в данном руководстве перед сборкой и работой на минибайке. Перед началом работы следуйте всем инструкциям и предупреждениям. Сохраните данную инструкцию на время работы тренажера.
- Важно, чтобы сборка минибайка осуществлялась строго по инструкции.
- Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажеру.
- Держите руки, ноги и свободные предметы одежды вдали от подвижных частей тренажера.
- Владелец тренажера отвечает за информирование всех пользователей о правильном и безопасном использовании устройства.
- Продукт создан только для домашнего использования.
- Не храните тренажер в сыром помещении.
- Тренажер следует использовать только внутри помещения. Не допускать попадания влаги и пыли.
- Во время работы на тренажере располагайте его на твердой ровной поверхности в просторном помещении, с возможностью свободного доступа к тренажеру.
- **ОЧЕНЬ ВАЖНО:** для защиты напольного покрытия, расположите тренажер на коврике. Носите спортивную обувь, для защиты ваших ног во время тренировки.
- **НЕ** надевайте свободную мешковатую одежду, т.к. она может застрять в подвижных частях тренажера. Снимите с себя украшения.

Если вы чувствуете боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку, отдохните и проконсультируйтесь с врачом.

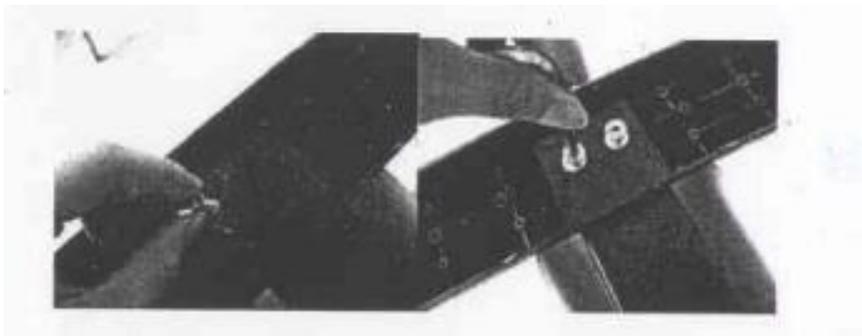
Перечень сборочных компонентов



Перечень сборочных компонентов		
№	Описание	Количество
1	Основная часть	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Правая педаль	1
5	Левая педаль	1
6	Шестигранный болт М8	4
7	Шайба Ø 16	4
8	Компьютер	1
9	Основное укрепление	2
10	Ручка	1
11	Винт ручки	1
12	Плечо кривошипа	1

Сборка

1. Положите коврик под основную часть и переверните ее так, чтобы ручка смотрела на вас. Возьмите меньший стабилизатор, вденьте его и закрепите на основной части с помощью шестигранного ключа и двух шайб.



2. Повторите пункт 1 с большим, передним стабилизатором.



3. Закрепите каждую педаль, вращая ее. Правая педаль закрепляется вращением по часовой стрелке, а левая – против.

Работа с компьютером

Идентификация частей



- T** – Время
- D** – дистанция
- C** – счет
- T-C** – общий счет
- CA** – калории
- SCAN** – позволяет просмотреть все функции

T
T

дисплей показывает время

Нажмите красную кнопку, чтобы включить компьютер. Вы можете выбрать желаемую функцию, нажатием красной кнопки.

Обознач. на компьютере	Значение	Описание
T	Время	Показывает сколько времени прошло с начала тренировки.
D	Дистанция	Отображает дистанцию в метрах.
C	Счет	Показывает количество движений, сделанных за тренировку.
T-C	Общий счет	Показывает количество движений, сделанных во время различных тренировок. Переустанавливается только с заменой батареи.
CA	Калории	Считает количество калорий, сожженных с начала тренировки.

Замена батареи

Удалите механизм счетчика, отделив его от слота (см. рисунок ниже). Отделение батареи расположено за счетчиком. Установите или замените 1.5V AAA батарею. Верните счетчик на место.



Шаг 1

Шаг 2

Шаг 3

Содержание и уход

- Тренажер нуждается лишь в минимальном уходе
- Исключайте контакта с водой
- Очищайте слегка влажной губкой. Вытирайте сухой мягкой тканью.
- Не располагайте тренажер на солнце.

Как работать:

Для тренировки ног:

- Займите комфортное сидячее положение
- Расположите минибайк так, чтобы ручка была лицо к вам.
- Расположите каждую ногу по очереди под ножным ремнем. Затяните до скользящей посадки.
- Установите необходимое сопротивление, используя ручку регулятора.
- Начните вращать педали.
- Это движение вовлекает четырехглавые мышцы (верхняя часть ног), подколенные сухожилия (нижняя часть ног), и нижние абдоминальные мышцы.

Для тренировки рук:

- Расположите тренажер на полу.
- Расположите минибайк так, чтобы ручка была лицо к вам.
- Установите необходимое сопротивление, используя ручку регулятора.
- Расположите каждую руку на педали.
- Начните вращать педали руками.
- Это движение вовлекает ваши трицепсы (нижняя часть руки) и предплечья.

Важно: Подсчет сожженных калорий является верным с медицинской точки зрения, его следует использовать только в качестве информации. Для более точного подсчета калорий и определения вашего процесса обмена веществ, вам следует проконсультироваться с врачом или диетологом. Проконсультируйтесь с врачом перед началом работы на тренажере.