



# ИНСТРУКЦИЯ

Мини велотренажер Belberg

Модель: BE-01 / BE-02



## Внимание

- Прочитайте это руководство перед началом сборки и использования устройства.
- Проверяйте тренажер на наличие недостающих или поломанных деталей перед каждым использованием.
- Прекратите использование тренажера, если вы обнаружили недостающие или сломанные части.
- Максимальный допустимый вес не должен превышать 100 кг.
- Располагайте тренажер на чистой ровной поверхности.
- Не допускайте, чтобы дети и домашние животные находились вблизи тренажера.
- Не храните тренажер вне помещений, в условиях повышенной влажности и высоких температур.
- Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом использования тренажера.
- Разминайтесь перед тренировкой.
- Если во время использования вы почувствуете головокружение, тошноту, боли в груди или любые другие необычные симптомы, сразу **ОСТАНОВИТЕ** тренировку. Немедленно обратитесь к врачу.
- Только для домашнего использования.
- Этот тренажер предназначен только для домашнего (некоммерческого) использования.

## Сборочный чертеж:

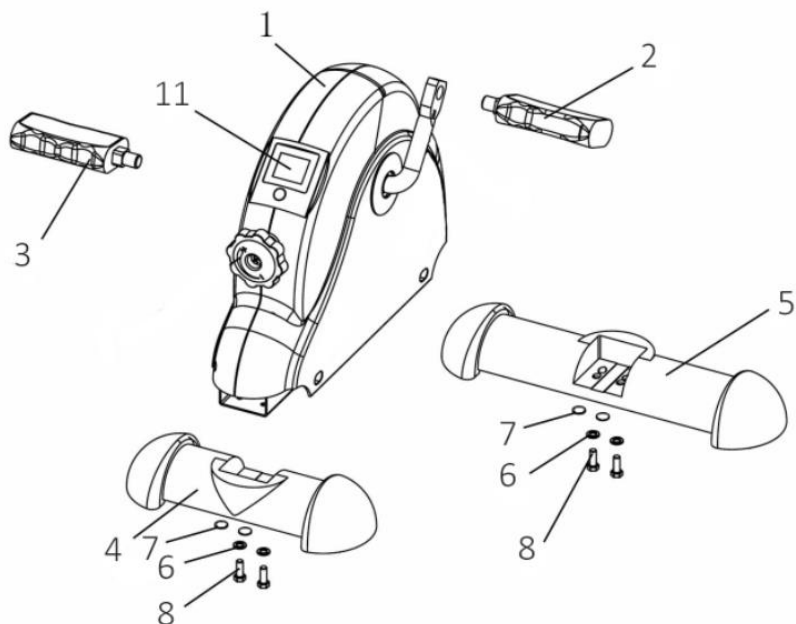
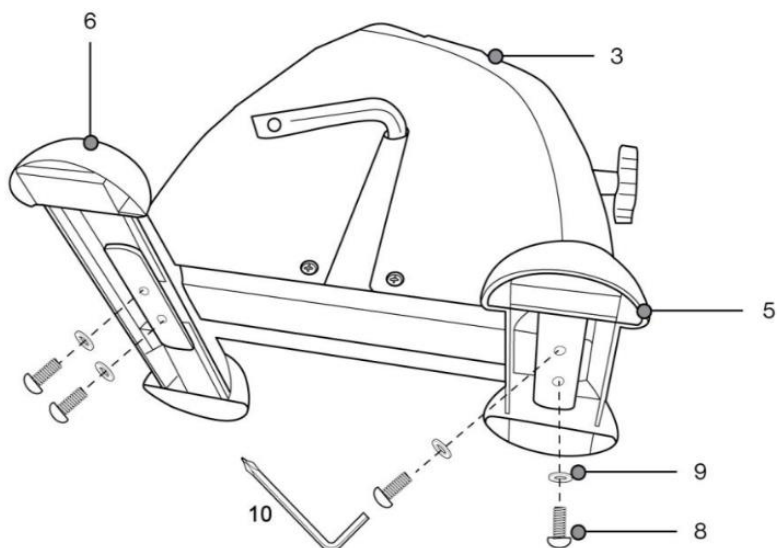


Рис. (1)

№	Наименование	Количество
1	Основной механизм	1
2	Левая педаль	1
3	Правая педаль	1
4	Передняя ножка	1
5	Задняя ножка	1
6	Плоская шайба	4
7	Пружинная шайба	4
8	Винты	4
9	Отвертка	1
10	Гаечный ключ	1
11	Консоль	1

## Сборка устройства и аксессуаров

Достаньте все сборочные части из упаковки, затем расположите их на поверхности пола. В качестве мер предосторожности поместите отдельные части, которые могут повредить покрытие пола, на картон. Удалите весь упаковочный материал подальше от места сборки. Следуйте этим инструкциям, шаг за шагом, чтобы избежать ошибок при монтаже.



На рис. (2) показано изображение после шага 1.

1. Прикрепите переднюю ножку 4 и заднюю ножку 5 к основному механизму 1 с помощью винтов 8, пружинной шайбы 7 и плоской шайбы 6. Для этого используйте отвертку 9. См. рисунок (1). Примечание: Убедитесь, что передняя (4) и задняя (5) ножки правильно расположены.

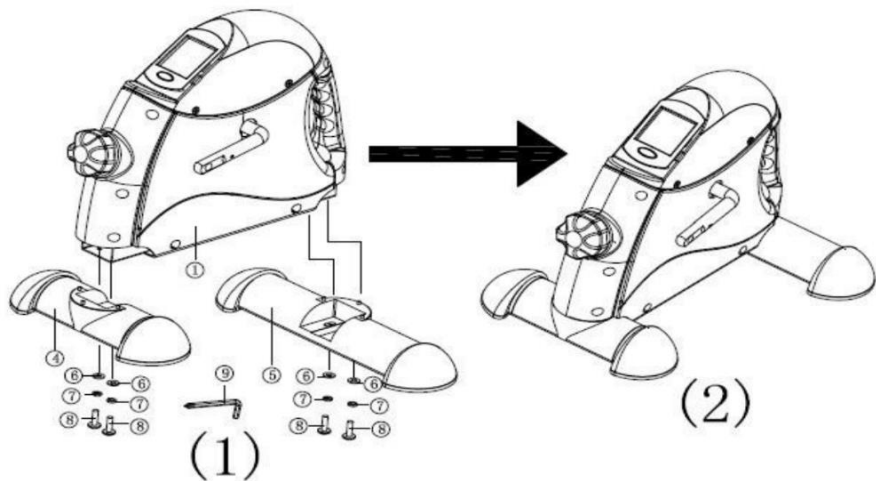


Рис. (3)

2. Прикрепите левую педаль 2 и правую педаль 3 к соответствующим рычагам. Используйте гаечный ключ (10), имеющийся в комплекте. См. рисунок (3).

**Примечание.** Педали и рычаги промаркированы “L” для левых и “R” для правых частей. Во время сборки убедитесь, что маркировка нанесена правильно.

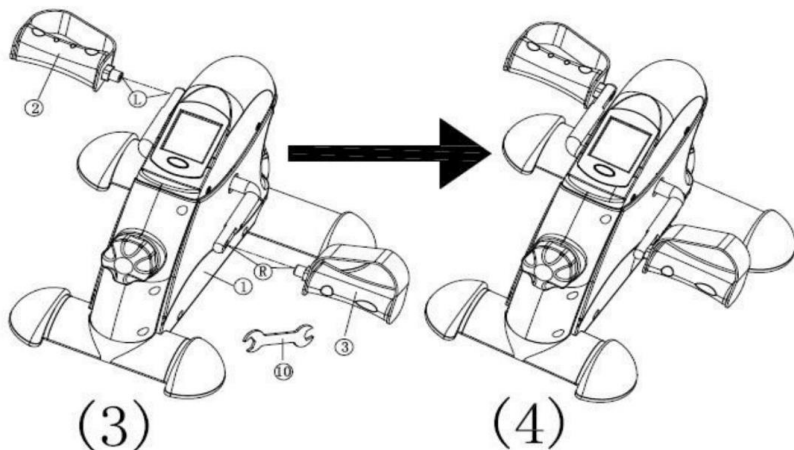


Рис. (4)

Теперь мини велотренажер готов к использованию.

### **ВНИМАНИЕ!**

При замене педалей для ног на массажные насадки не путайте правую и левую насадку. Обращайте внимание, что на разных насадках резьба разная (на одной левая, на другой правая).

Перед каждым занятием проверяйте полностью ли закручена резьба. Не полностью закрепленная педаль во время занятия, может привести к срыву (порче) резьбового соединения.

Данный вид

поломки не рассматривается производителем, как гарантийный случай.

### **Начало эксплуатации**

Перед началом использования убедитесь, что:

- Тренажер полностью собран и готов к работе.
- Тренажер располагается на ровной поверхности и установлен без перекосов.

### **Изменение сопротивления**

Для того чтобы ваши тренировки были эффективны, вы можете изменять сопротивление тренажера. Для этого необходимо повернуть регулировочную ручку.

### **Регулировка ремней педалей**

Вы можете настроить ремни педалей в соответствии с вашими пожеланиями. Ослабьте винты на поверхности педали, используя шестигранный ключ. Установите необходимый вам размер ремня и верните винты на свои места.

## Разминка

Для того чтобы избежать риска травм, вы всегда должны размяться и расслабить мышцы, прежде чем делать какие-либо упражнения.

Употребляйте достаточное количество жидкости перед тренировкой, чтобы избежать обезвоживания.

Разминка должна занять у вас примерно от 5 до 10 минут, чтобы мышцы успели подготовиться к тренировке. Для этого хорошо подойдет бег на месте и махи руками.

## Тренировка

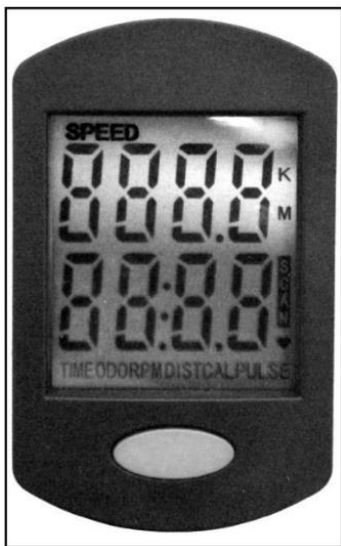
Не выставляйте сразу большое сопротивление на тренажере. Начинайте с уровня, который вам кажется наименее сложным. Медленно увеличивайте сопротивление. Если вы новичок, то ваша тренировка должна состоять из:

- **Разминка:** 5-10 минут с низким сопротивлением.
- **Тренировка:** 15-40 минут с увеличивающимся сопротивлением.
- **Охлаждение организма:** 5-10 минут с низким сопротивлением.
- Старайтесь дышать медленно и равномерно насколько это возможно.

**ВНИМАНИЕ!** Прислушивайтесь к сигналам своего организма во время тренировки. Немедленно остановите или закончите тренировку. Если вы почувствуете отдышку или боли.

## Обозначения и функции компьютера

Компьютер имеет двух строчный дисплей, на котором могут быть отображены различные функции. Скорость отображается в верхней строке. В нижней строке отображаются необходимые значения. Нажмите на овальную кнопку под дисплеем для переключения между следующими значениями:



**SCAN:** Дисплей показывает несколько секунд при включении

**TIME:** Показывает продолжительность тренировки в минутах:

секундах (0:00 – 99:59).

**ODO:** Показывает полное расстояние, пройденное с момента последнего включения батареи ( 0 - 9999 км)

(Примечание : Это значение сбрасывается до 0, как только разряженная батарея удалена и заменена новой батареей).

**RPM:** Показывает скорость вращения в минуту (0 – 999).

**DIST:** Показывает пройденное расстояние (0.00 – 99.99 км).

**CAL:** Показывает количество сожженных калорий (0.00 – 999.9). (Дисплей показывает приблизительное значение. Фактическое потребление калорий зависит от состояния подготовки человека).

**SPEED:** Скорость в км / ч (0.0 – 999.9 км)

Держите овальную нажатой в течение примерно трех секунд для удаления всех значений (за исключением величины ODO).

### **Включение и выключение компьютера**

Компьютер автоматически включится и начнет проводить измерения, как только вы начнете тренировку на велотренажере. Компьютер автоматически отключится, при условии. Что его не используют в течение 4 минут.

### **Замена батареек**

- Выньте аккуратно компьютер из держателя.
- Удалите батарейку из отсека.



- Установите новую батарейку (1.5 V, AAA) в отсек с обратной стороны компьютера.

**Замечание:** Убедитесь, что вы установили батарейку в правильном направлении (полярности). Правильное расположение полярности указано внутри батарейного отсека. Проверьте правильность установления разъема. При необходимости установите его снова. Верните компьютер в держатель и зафиксируйте его там легким нажатием на поверхность компьютера.

**Внимание!** Убедитесь, что кабель не перекручен и не зажат.

### **Требования безопасности**

- Запрещается эксплуатировать изделие, установленное на наклонной поверхности, а также при различной высоте ножек.
- Запрещается эксплуатировать изделие с незакрепленными деталями.
- Эксплуатация изделия допускается при температуре от +10°C до +40°C.
- К эксплуатации не допускаются лица, не ознакомленные с данным паспортом.

### **Гарантийные обязательства**

Фирма-изготовитель гарантирует соответствие изделия требованиям технической документации при соблюдении условий транспортировки, хранения и эксплуатации. Гарантийный срок 12 месяцев с момента продажи при выполнении требований и рекомендаций настоящей инструкции.

### **Замечания и предложения**

Все замечания и предложения по качеству изделий просим Вас направлять по адресу: [info@belberg.de](mailto:info@belberg.de)

## Гарантийный Талон

Название изделия	Мини велотренажер BE-01 / BE-02
Модель	BE-01 / BE-02
Дата продажи	____/____/____ Дата, месяц, год
Пользователь	Ф.И.О.: _____ Адрес: _____ _____ Телефон: (____) _____
Продавец	Наименование: _____ _____ Телефон: (____) _____  М.П.