



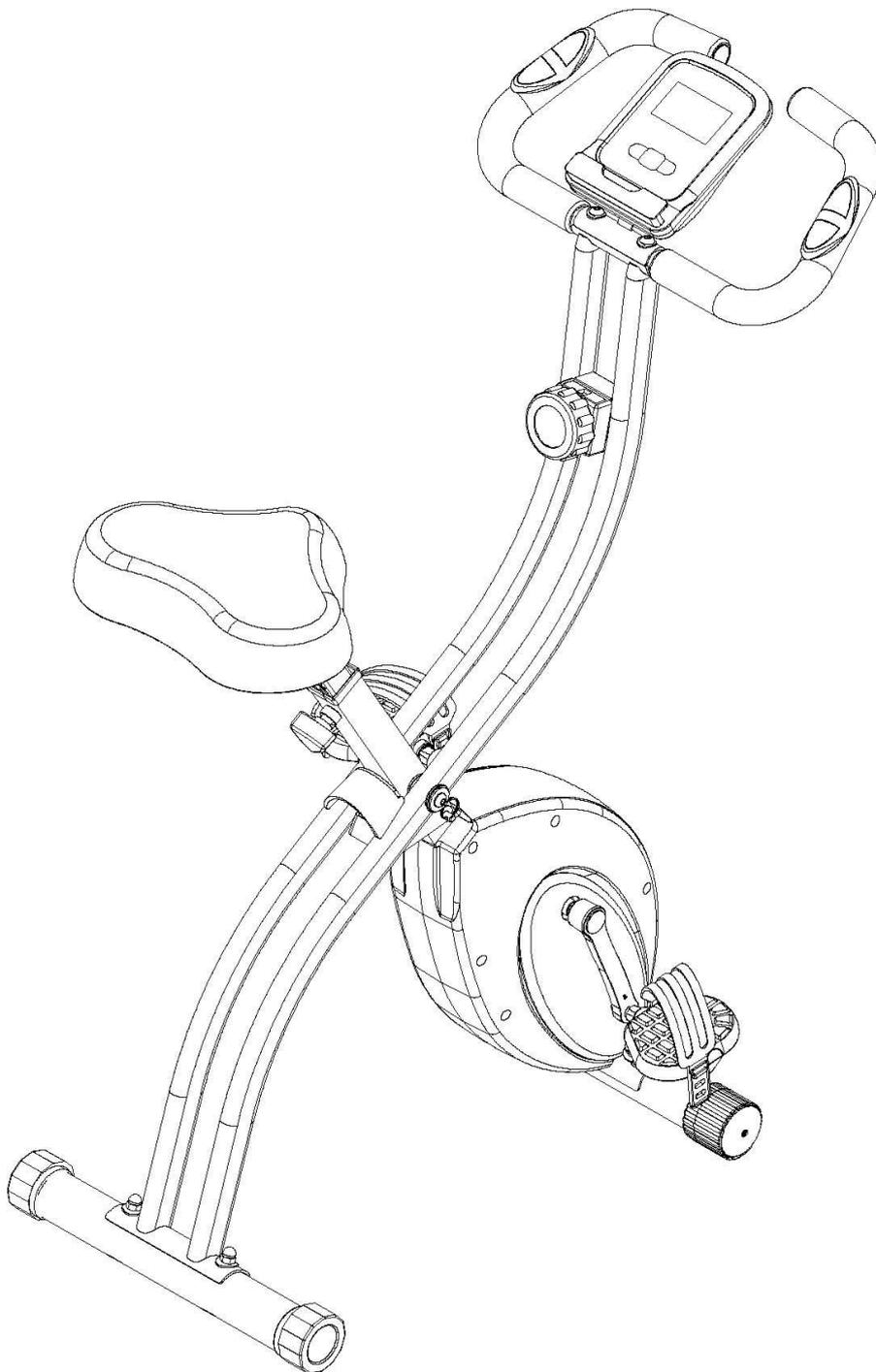
FITNESS COMPANY

# Руководство пользователя

**ВЕЛОТРЕНАЖЕР**

**Артикул: BU3328RS**

**Модель: LONTEC**



## Уважаемый покупатель,

Благодарим вас за приобретение магнитного велотренажёра ECHANFIT CBK2901N! Прежде чем приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, внимательно прочтите положения настоящего руководства. Сохраните документ для дальнейшего использования. Если вам нужна консультация/помощь, обратитесь в наш сервисный центр; укажите в своей заявке модель тренажёра и номер заказа на Amazon.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В целях безопасности изучите основные меры предосторожности, прежде чем приступить к занятиям на тренажёре.

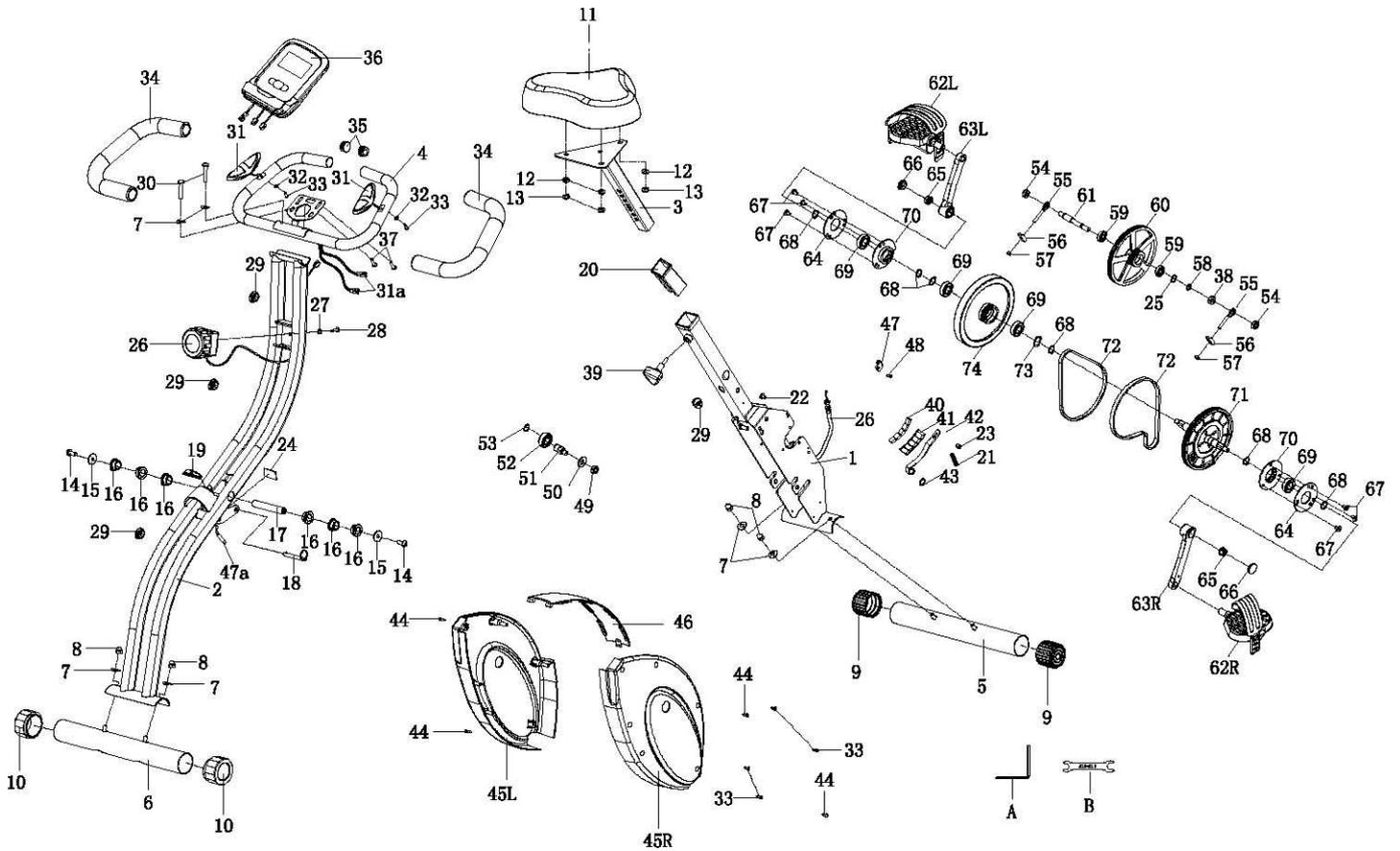
1. Перед каждым использованием проверяйте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
2. Во избежание поломок держите тренажёр подальше от любых источников влаги.
3. Для защиты пола от загрязнений положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.).
4. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
5. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него остатки пота и другие загрязнения. Используйте для чистки влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.
6. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут причинить вред вашему здоровью. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимально допустимое значение параметров (пульс, мощность, продолжительность тренировок и т.д.), чтобы вы могли заниматься самостоятельно, и проследит за вашим состоянием в процессе работы с тренажёром. Данное устройство не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно. Для ремонта используйте оригинальные запчасти.
8. На тренажёре не должно быть одновременно более одного человека.
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
10. Если вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.
11. Дети и люди с ограниченными возможностями должны заниматься на тренажёре только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.

12. Тренажёр оснащён ручкой, при помощи которой можно регулировать сопротивление, тем самым меняя нагрузку на тело во время тренировки. Для регулировки сопротивления поверните ручку по часовой или против часовой стрелки, в зависимости от желаемого уровня нагрузки.
13. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
14. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Не занимайтесь на тренажёре на улице.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ПРИ ПОМОЩИ ЗАГЛУШЕК НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ МОЖНО РЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА.**

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



## Спецификация:

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Рама – короткая секция	1	39	Ручка-фиксатор M12	1
2	Рама – длинная секция	1	40	Магнит	5
3	Держатель сиденья	1	41	Магнитная решетка	1
4	Поручень	1	42	Крепёжная пластина	1
5	Передний стабилизатор	1	43	Шайба D10	1
6	Задний стабилизатор	1	44	Винт ST4.2*18	4
7	Изогнутая шайба D8	6	45L/R	Боковая защитная крышка цепи	2
8	Колпачковая гайка M8	4	46	Верхняя защитная крышка цепи	1
9	Заглушка – на передний стабилизатор	2	47	Датчик	1
10	Заглушка – на задний стабилизатор	2	47а	Провод датчика	1
11	Сиденье	1	48	Винт M4*10	1
12	Плоская шайба D8	3	49	Гайка с нейлоновой вставкой M10*1.5	1
13	Гайка M8	3	50	Плоская шайба D10	1
14	Винт M8*15	2	51	Направляющая ось	1
15	Плоская шайба D8*Ф25*2	2	52	Подшипник 6202	1
16	Втулка вала	6	53	Стопорное кольцо D15	1
17	Вал	1	54	Гайка M10*1.5	2
18	Штифт	1	55	Болт	2
19	Амортизатор	1	56	Подковообразная пластина	2
20	Втулка	1	57	Гайка M6	2
21	Пружина	1	58	Плоская шайба D10*1.0*Ф14	1
22	Винт M5*15	1	59	Подшипник 6000	2
23	Противоскользящая заглушка	1	60	Шкив	1
24	Шайба	1	61	Ось	1
25	Шайба D10	1	62L/R	Педаль (левая/правая)	2
26	Регулятор сопротивления	1	63L/R	Кривошип (левый/правый)	2
27	Плоская шайба Ф18*Ф5*1.5	1	64	Кольцо подшипника	2
28	Винт M5*20	1	65	Гайка M10*1.25	2
29	Заглушка	4	66	Заглушка	2
30	Винт M8*40	2	67	Винт M6*10	6
31	Пульсометр	2	68	Стопорное кольцо D17	6
31а	Провод пульсометра	2	69	Подшипник 6003RS	4
32	Плоская шайба Ф12*Ф5*1	2	70	Корпус подшипника	2
33	Винт ST4.2*18	6	71	Ременный шкив + ось	1
34	Накладка на поручень	2	72	Ремень	2
35	Заглушка (круглая)	2	73	Шайба D17	1
36	Консоль	1	74	Маховик	1
37	Винт M5*10	2	A	Шестигранник S5	1
38	Гайка	1	B	Гаечный ключ S13, 15	1

# СПЕЦИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## 1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

А. Перед тем, как приступить к сборке тренажёра, убедитесь, что у вас достаточно свободного места.

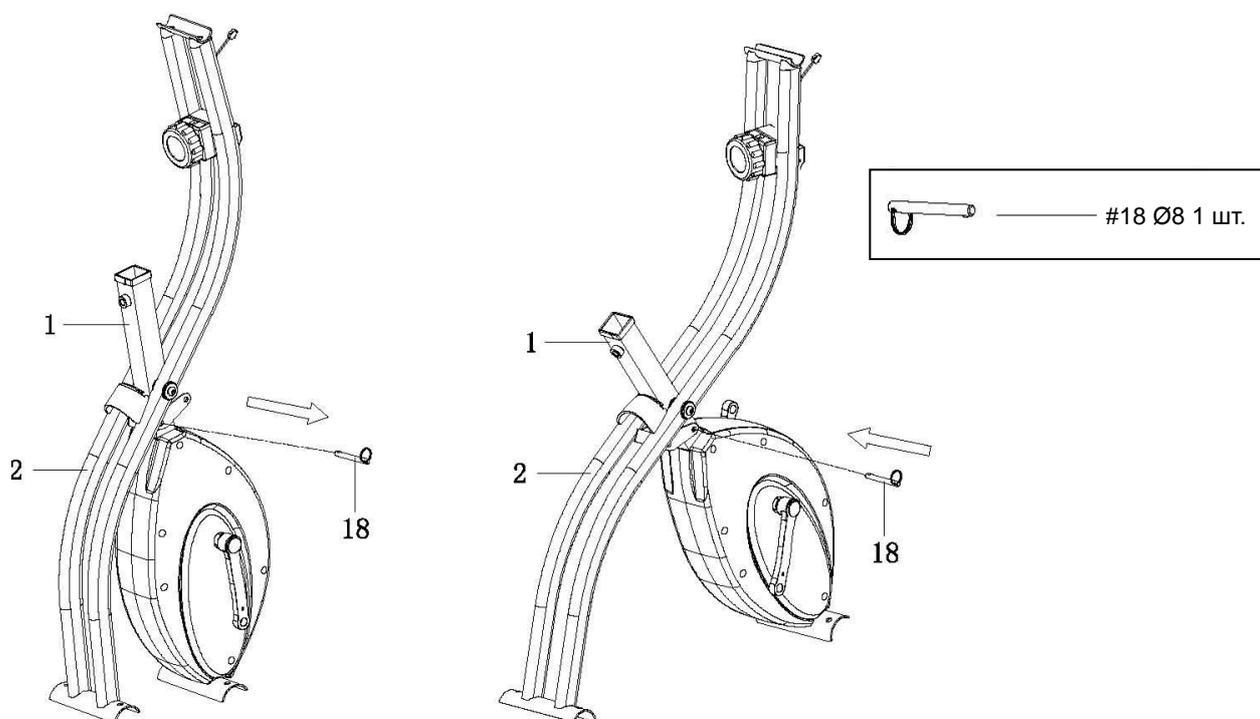
Б. Все инструменты, необходимые для сборки, входят в комплект тренажёра, однако в некоторых случаях вам могут потребоваться дополнительные позиции.

В. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали доступны (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

## 2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

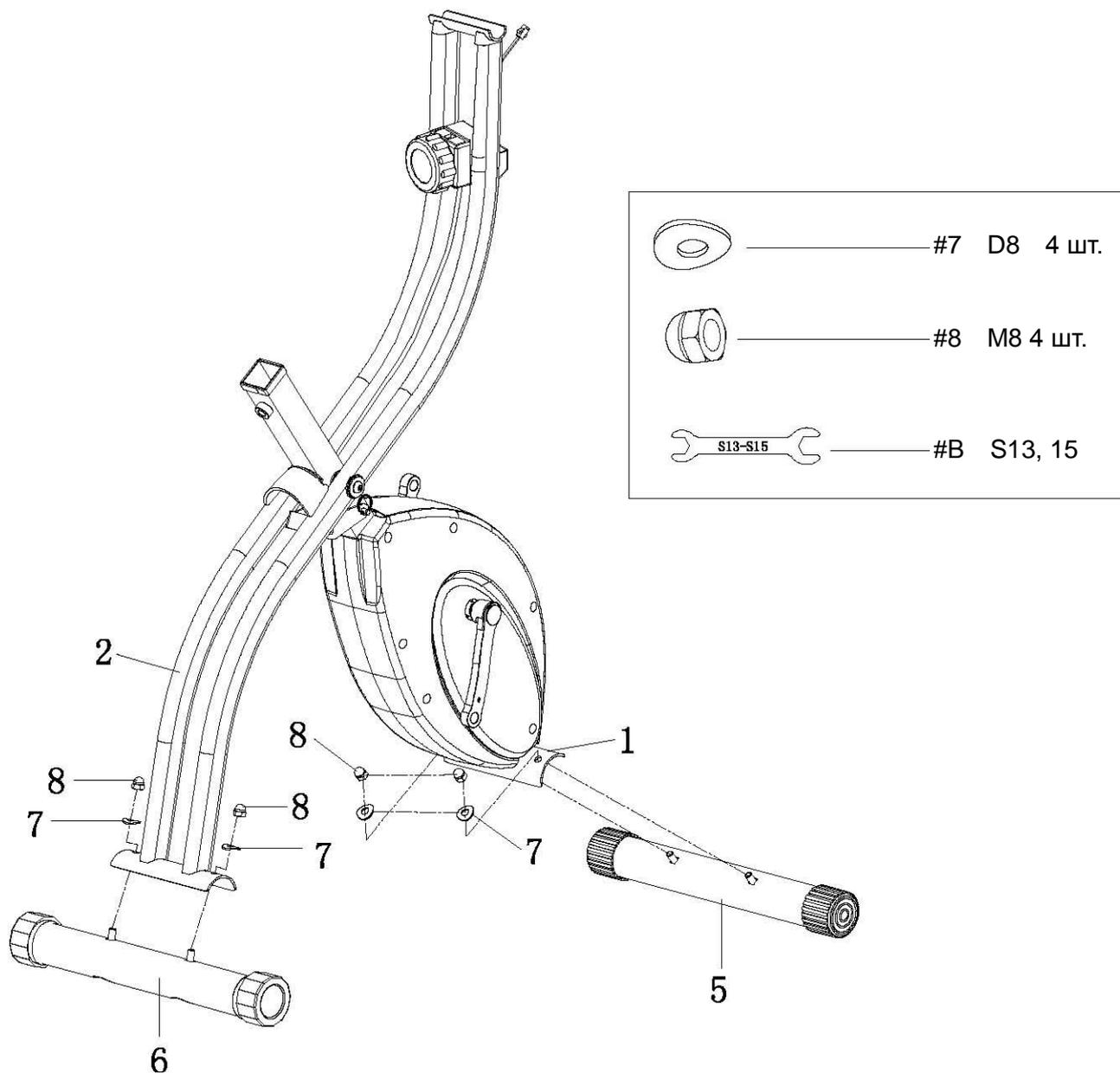
### ШАГ 1:

Выньте штифт (18), затем раскройте раму тренажёра и зафиксируйте её в таком положении, установив штифт (18) в соседнее отверстие пластины. Перед тем, как вставить штифт, убедитесь, что отверстия на деталях совмещены. В противном случае, тренажёр не будет закреплён и может в любой момент сместиться.



## ШАГ 2:

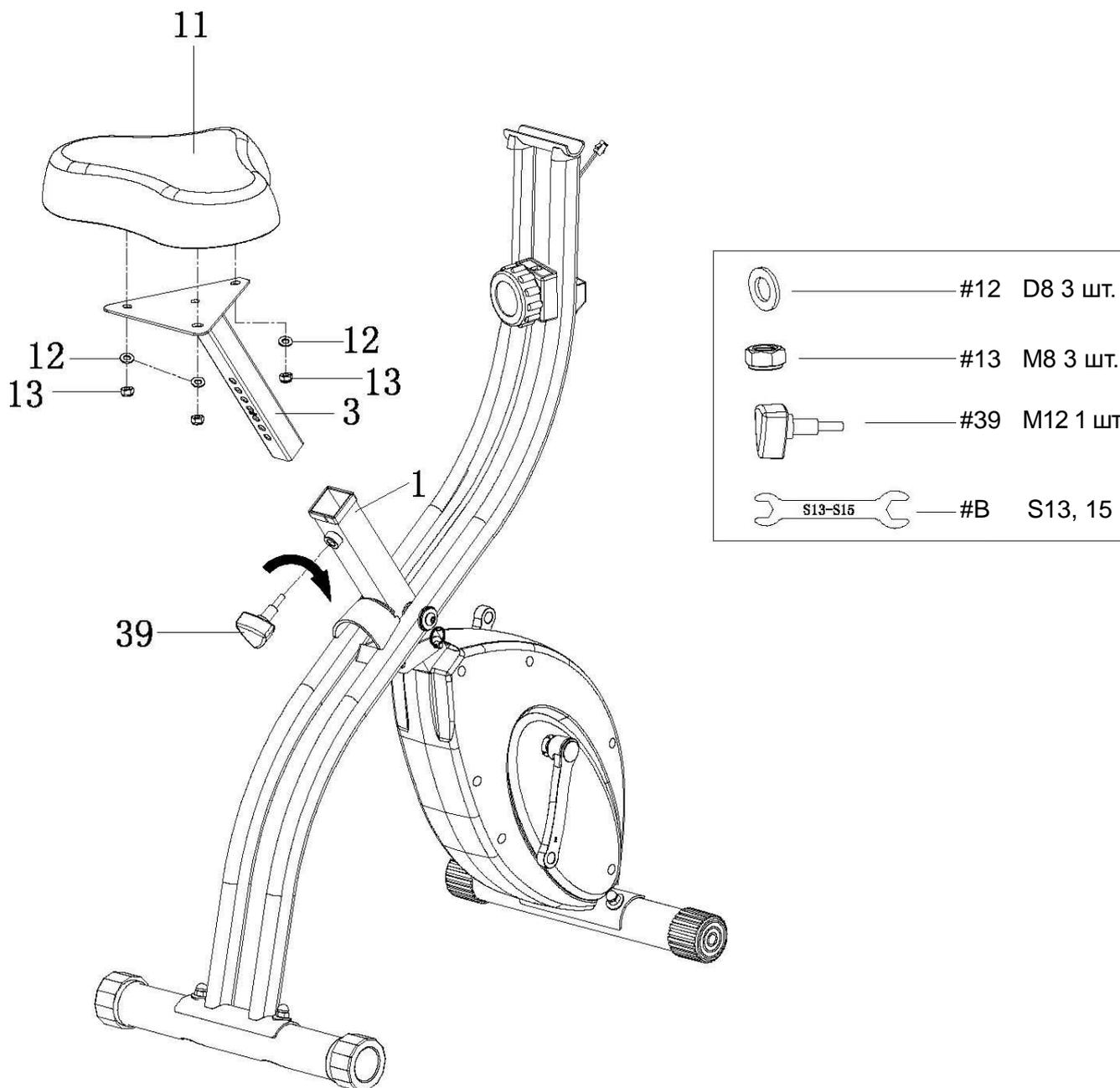
Закрепите передний (5) и задний (6) стабилизаторы на раме тренажёра (1) и (2) при помощи шайб (7) и гаек (8) – по два комплекта на каждую деталь. Затяните гайки при помощи гаечного ключа (#B).



### ШАГ 3:

Снимите крепёж с сиденья (11) – три комплекта шайб (12) и гаек (13). Установите сиденье на держатель (3) и закрепите его при помощи ранее снятого крепежа. Затяните гайки при помощи гаечного ключа (#B).

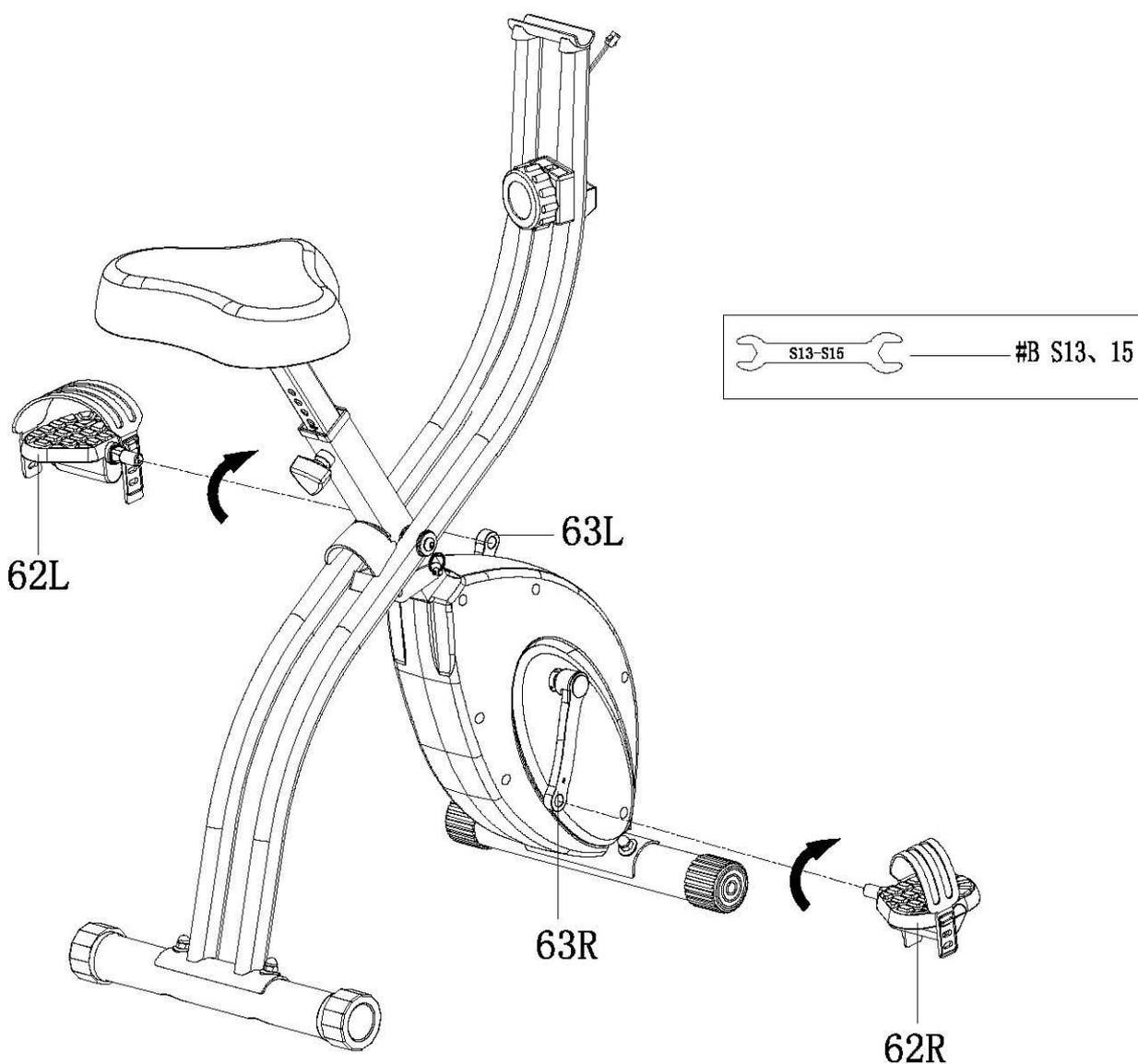
Установите держатель (3) в раму (1), отрегулируйте его положение и, совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию при помощи ручки (39).



#### ШАГ 4:

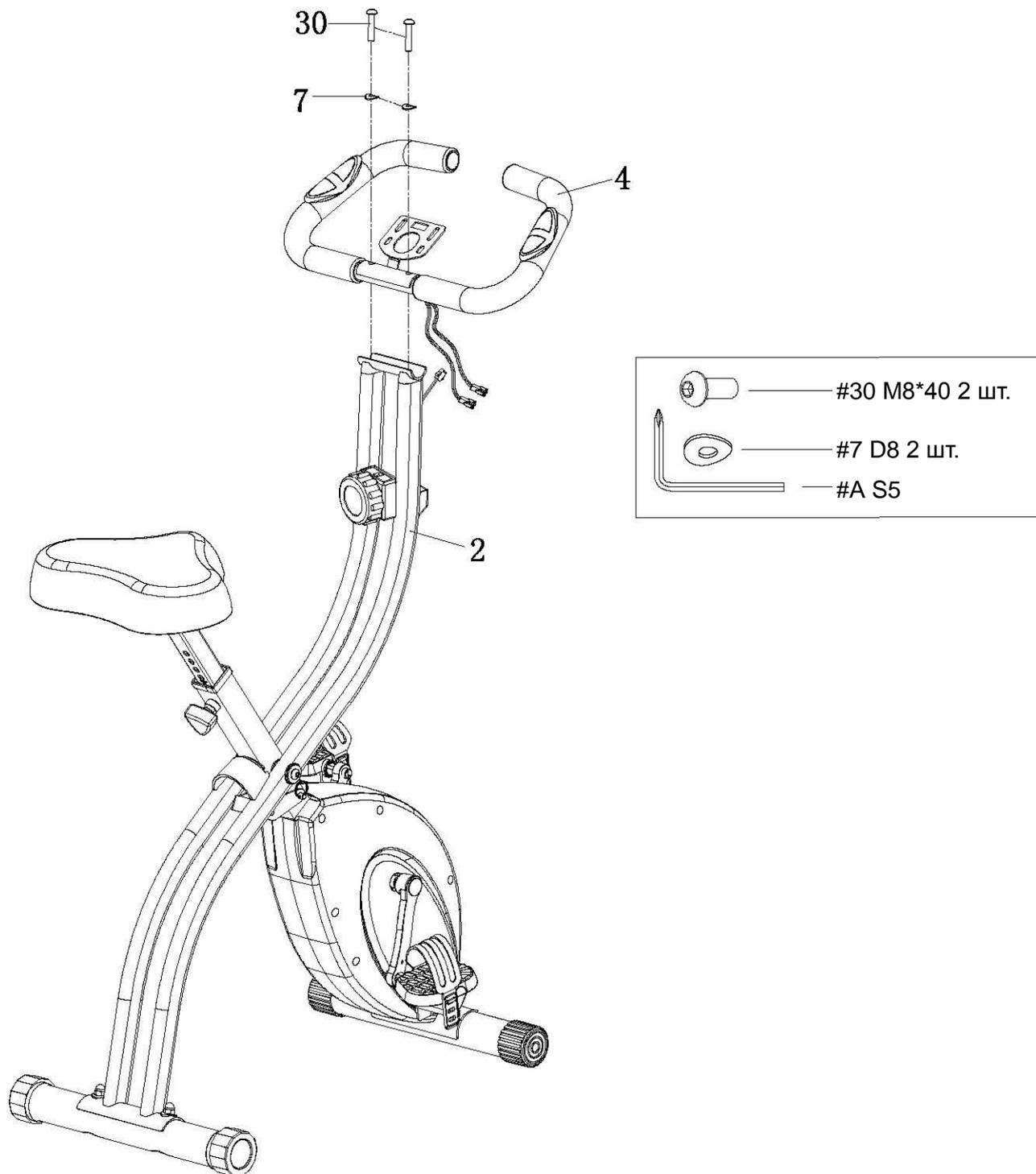
Закрутите педали (62L/R) в кривошипы (63L/R). Важно соблюдать положение деталей: педали должны быть установлены с правильной стороны. Затяните детали при помощи гаечного ключа (#B).

Примечание: Правую педаль (62R) следует закручивать по часовой стрелке, а левую (62L) – против часовой стрелки. Следите за тем, чтобы педали были плотно зафиксированы в кривошипах, ослабление деталей и их смещение во время использования тренажёра может привести к повреждению резьбы.



## ШАГ 5:

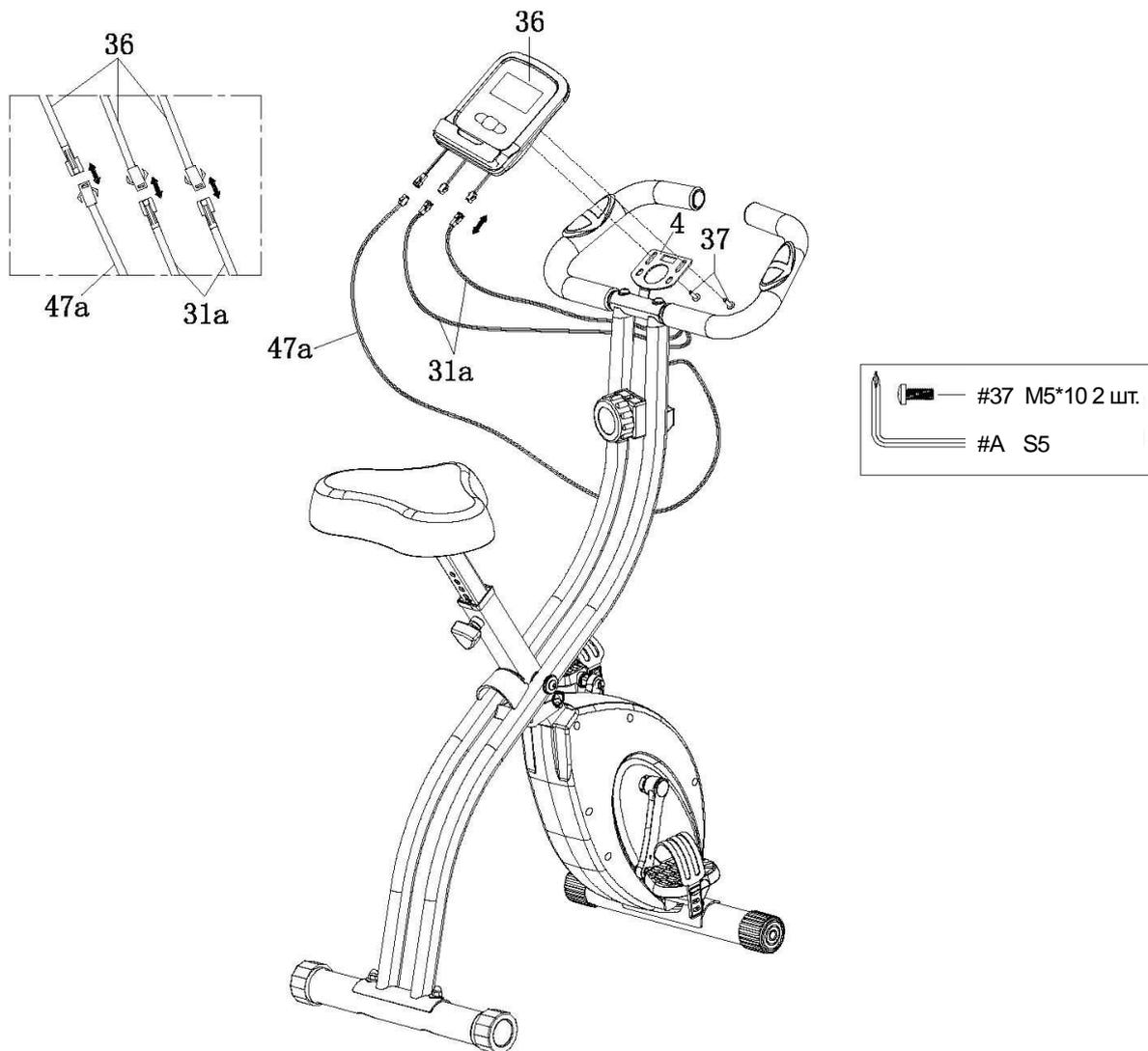
Разместите поручень (4) на раме (2) – см. рисунок. Совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию при помощи двух комплектов крепежей – винтов (30) и шайб (7). Затяните винты при помощи шестигранника (#A).



## ШАГ 6:

Соедините провода консоли (36) с проводами (47a) и (31a).

Выкрутите винты (37) из консоли (36). Разместите устройство на поручне (4) и, совместив отверстия, закрепите при помощи двух винтов (37). Затяните винты при помощи шестигранника (#A).

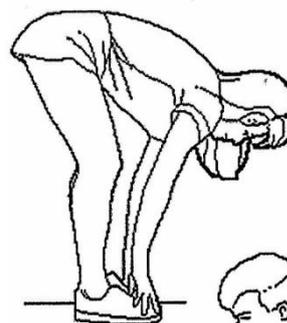


# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

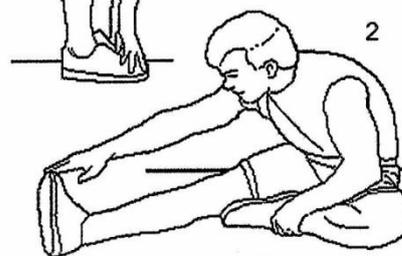
## Разогревающая разминка

Разминка позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Рекомендуем выполнить ряд простых упражнений на растяжку, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, прекратите занятия.

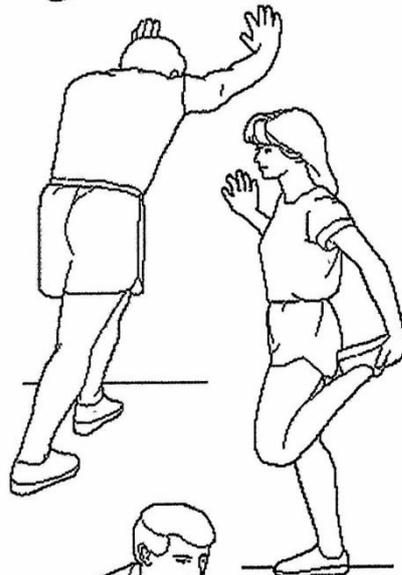
**1. Наклоны вперёд:** Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).



**2. Растяжка подколенного сухожилия:** Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а вторую подтяните к себе. Тянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 2).



**3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия:** Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, при этом ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).



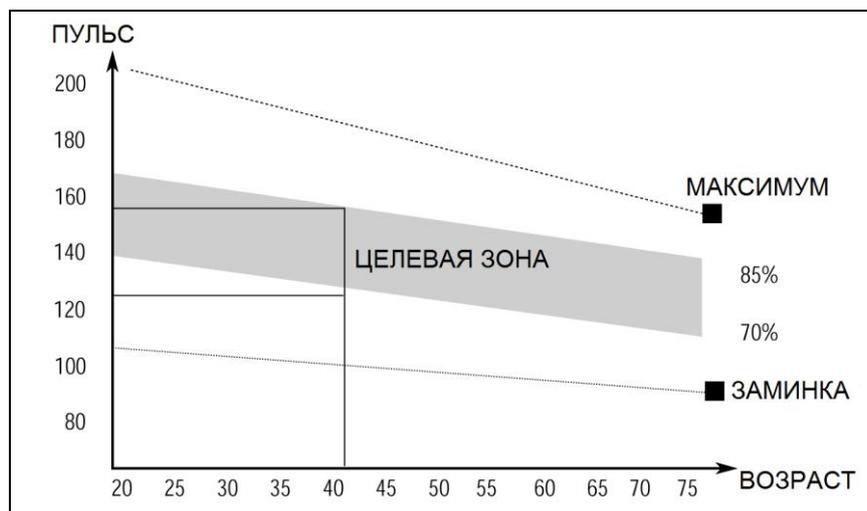
**4. Растяжка четырёхглавых мышц:** Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).



**5. Растяжка внутренней поверхности бедра:** Сядьте, согните ноги в коленях и подтяните ступни ближе к паху. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

## **Тренировка**

Минимальная продолжительность данного этапа составляет 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут. Проведите несколько тренировок в небольшом темпе, после чего постепенно увеличивайте нагрузку. Со временем ваш уровень будет улучшаться. Поддерживайте пульс во время тренировок в пределах целевой зоны (в соответствии с диаграммой ниже). Обратите внимание, что нельзя достичь высокого спортивного уровня за одну тренировку, поэтому вы должны быть готовы к длительным и регулярным нагрузкам.



## **Заминка (охлаждение организма)**

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Фактически, это повтор разминки. Сначала в течение 5 минут постепенно снижайте темп тренировки, после чего снова выполните упражнения на растяжку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

Во время тренировки менять нагрузку следует размеренно, в противном случае, есть высокий риск повредить мышцы, и вы не сможете заниматься в течение длительного времени.

## **Тренировочная нагрузка**

Тренажёр оборудован регулятором, с помощью которого можно менять сопротивление. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжёлое вращение педалей, низкое сопротивление – более лёгкое.

Скорректировать нагрузку также можно, меняя скорость вращения педалей.

# ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ/TIME-----	00:00~99:59 МИН
СКОРОСТЬ/SPEED-----	0.0~99.9 КМ/Ч
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE-----	0.00~999.9 КМ (МИЛЬ)
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0~9999 ККАЛ
ОДОМЕТР/ODOMETER (при наличии) -----	0.0~9999 КМ
ПУЛЬС/PULSE (при наличии)-----	40~240 УД/МИН

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

**РЕЖИМ/MODE:** Выбор и переключение на желаемую функцию.

**НАСТРОЙКИ/SET (при наличии):** Переход к настройке параметров тренировки (продолжительность, расстояние, калории).

**СБРОС/RESET (при наличии):** Сброс параметра тренировки (продолжительность, расстояние, калории).

## ФУНКЦИИ/ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

**1. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):** В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно. В данном режиме настраивать параметры нельзя. При удержании кнопки консоль перезагрузится, и все параметры тренировки сбросятся (за исключением общей пройденной дистанции).

**2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (TIME):** Общая продолжительность тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

**3. СКОРОСТЬ (SPEED):** Текущая скорость вращения педалей.

**4. ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** Расстояние, пройденное во время тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

**5. КАЛОРИИ (CALORIES):** Количество калорий, сожженных во время тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

**6. ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODO):** Общее расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Данный параметр считается автоматически, установить его в качестве целевого показателя нельзя.

**7. ПУЛЬС (при наличии):** Частота сердечных сокращений (уд/мин). Для отображения данного параметра возьмитесь за датчики, расположенные на поручнях тренажёра, и удерживайте их в течение 30 секунд. Система считает ваш пульс, и результаты отразятся на дисплее консоли.

После запуска устройства дисплей загорится и на секунду отобразятся все показатели, после чего консоль переключится в режим сканирования. В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно, по 6 секунд каждый. Чтобы на дисплее отображался только один параметр, выберите его при помощи кнопок на консоли.

Пока тренажёр активен, консоль отсчитывает все параметры, когда вы прекращаете движение, отсчёт также останавливается (с задержкой в 4 секунды). Если тренажёр не используется более 4 минут, консоль переключится в спящий режим. Чтобы возобновить работу, начните движение на тренажёре или нажмите на любую из кнопок консоли.

## **ЗАМЕНА БАТАРЕЕК**

Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Для работы консоли требуется 2 батарейки типа «AAA» (входят в комплект). Заменять следует сразу обе батарейки, не допускайте одновременное использование старых и новых батареек.