Велотренажер ARLETT EVO

***Паспорт пользователя***



**Важно!**

*Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию перед использованием.*

*Сохраняйте инструкцию.*

*Внешний вид продукта может немного отличаться от изображения.*

**Важные меры предосторожности**

1. Собирайте тренажер так, как показано в инструкции.

2. Перед тренировкой проверяйте затяжку болтов.

3. Используйте оборудование только на плоской, прочной и ровной поверхности.

4. Для защиты напольного покрытия используйте специальный мат.

5. Перед началом тренировок уберите все посторонние объекты в радиусе 2 метров.

6. Не используйте агрессивных чистящих средств для ухода за оборудованием. Используйте только подходящие инструменты для сборки и ремонта. Удаляйте капли пота с тренажера после тренировки.

7. Перед использованием рекомендовано обратиться за консультацией к вашему лечащему врачу для определения ваших физических кондиций и состояния здоровья, не подвергаетесь ли вы опасности при работе с тренажером. Особенно важно получить консультацию, если вы принимаете препараты для сердца, давления.

8. Тренируйтесь, только если оборудование работает корректно. Используйте оригинальные детали для сборки.

9. Одновременно может заниматься только один человек.

10. Используйте подходящую одежду при работе с тренажером. Избегайте длинную, свободную одежду, элементы которой могут попасть в движущиеся механизмы.

11. Если почувствуете себя плохо, немедленно прекратите тренировки и обратитесь к врачу.

1. Дети и люди с ограничениями должны заниматься только под присмотром взрослого дееспособного человека.

**Тренажер в разобранном виде**





**Список запчастей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Description** | **Qty** | **No.** | **Description** | **Qty** |
| 1 | Главная рама | 1  | 36 | Крышка коленчатого рычага | 2  |
| 2 | Передний стабилизатор | 1  | 37L/R | Крышка ремня | 1/1  |
| 3 | Задний стабилизатор | 1  | 38 | Гайка | 1  |
| 4 | Стойка руля | 1  | 39 | Шайба | 1  |
| 5 | Руль | 1  | 40 | Гайка | 1  |
| 6 | Стойка сидения | 1  | 41 | Стойка | 2  |
| 7 | Сидение | 1  | 42 | Цилиндр оси | 2  |
| 8 | Компьютер | 1  | 43 | Сенсор | 1  |
| 9L/R | Педали (L/R) | 1/1  | 44 | Крестообразный винт ST3x10 | 2  |
| 10 | Коленчатый рычаг | 1  | 45 | Гайка  | 1  |
| 11 | Передняя заглушка | 2  | 46 | Большая плоская шайба | 1  |
| 12 | Задняя заглушка | 2  | 47 | Ремень | 1  |
| 13 | Несущий болт M10x57 | 4  | 48 | Ременной шкив | 1  |
| 14 | Выпуклая шайба D10xφ25x1.5xR28 | 4  | 49 | Шестигранный болт M5×L60 | 1  |
| 15 | Накидная гайка M10 | 4  | 50 | Шестигранная гайка M5 | 2  |
| 16 | Натяжной кабель | 1  | 51 | Шестигранный болт M6×L15  | 2  |
| 17 | Кабель сенсора | 1  | 52 | Пружинная шайба d6 | 2  |
| 18 | Соединительный кабель | 1  | 53 | Плоская шайба D6 | 2  |
| 19 | Болт M8x15 | 4  | 54 | C-образная шайба | 2  |
| 20 | Контроллер напряжения | 1  | 55 | Ось магнитной доски | 1  |
| 21 | Крышка контроллера | 1  | 56 | Магнитная доска | 1  |
| 22 | Плоская шайба D5 | 1  | 57 | Пружина | 1  |
| 23 | Винт M5x40 | 1  | 58 | Магнит | 8  |
| 24 | Кабель пульса | 2  | 59 | Тонкая гайка M10×1 | 3  |
| 25 | Пружинная шайба D8 | 2  | 60 | Регулировочный болт M6×50 | 2  |
| 26 | Болт M8x30 | 2  | 61 | U-образная шайба | 2  |
| 27 | Крышка руля | 1  | 62 | Шестигранная гайка M6 | 2  |
| 28 | Накладка | 2  | 63 | Распорка | 1  |
| 29 | Заглушка руля | 2  | 64 | Подшипник 6000z | 2  |
| 30 | Стойка для компьютера | 1  | 65 | Ось маховика | 1  |
| 31 | Фиксатор | 1  | 66 | Маховик | 1  |
| 32 | Пластиковая втулка | 1  | 67 | Крестообразный винт ST4.2×16 | 6  |
| 33 | Плоская шайба D8 | 5  | 68 | Гайка | 1  |
| 34 | Нейлоновая гайка M8  | 3  | 69 | Крестообразный винт ST4.2×12 | 2  |
| 35 | Выпуклая шайба D8xφ25x1.5xR25  | 4  |  |  |  |

**Примечание:**

Большинство деталей, указанных в инструкции по сборке упакованы раздельно, но некоторые могут быть уже соединены друг с другом. В этом случае просто разберите все, как требует инструкция

**Подготовка**: Перед началом сборки, убедитесь, что у вас достаточно свободного места; Используйте предоставленные инструменты; Перед сборкой проверьте наличие всех деталей

**Инструкция по сборке**

**1. Установка стабилизаторов**

Соедините передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) с главной рамой (1) закрепите несущим болтом (13), выпуклой шайбой (14) и накидной гайкой (15).



**2. Установка педалей**

Установите педали (9L/R) на коленчатые рычаги (10). Правая педаль (9R) должна завинчиваться по часовой стрелке. Левая педаль (9L) завинчивается против часовой стрелки.



**3. Установка сидения**

Закрепите сидение (7) на подставке (6) с помощью плоской шайбы (33) и нейлоновой гайки (34), затем вставьте стойку (6) в главную раму (1), закрепите фиксатором (31) на нужной высоте.

.

**4. Установка стойки руля**

Соедините кабель сенсора (17) протянув его через раму (1) с соединительным кабелем (18);

Поместите конец контроллера напряжения (20) в гнездо кабеля напряжения (16) как показано на рисунке. Потяните кабель контроллера вверх (18) и вставьте в гнездо натяжного кабеля (16);

Наконец установите стойку руля (4) на раму(1) закрепите болтом (19) и выпуклой шайбой (35).



**5. Установка руля**

Протяните кабели сенсора (24) через стойку(4), и достаньте их наружу из верхней части стойки (4).

Закрепите руль (5) на стойке руля (4) с помощью пружинных шайб (25), плоских шайб(33) болтов (26). Закройте крышкой (27)



**6. Установка компьютера**

Установите батарейки в компьютер (8).

Протяните кабель пульса (24) и соединительный кабель (18) через отверстие в стойке компьютера (30) Затем прикрепите стойку компьютера к стойке руля. Соедините кабели пульса (24) и соединительный кабель (18) с проводами из компьютера (8), затем закрепите компьютер (8) на стойке (30).

**РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ**

Использование тренировочного ЦИКЛА предоставит Вам ряд преимущества, это улучшит вашу физическую подготовку, мышечный тонус и в сочетании с контролируемой диетой поможет вам похудеть.
**1. Фаза разогрева перед тренировкой.**Этот этап помогает обеспечить приток кровь ко всем мышцам для правильной работы. Это также уменьшит риск судорог и мышечной травмы. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, но не силой или рывком мышцы - если почувствуете болевые ощущения, то немедленно прекратите.



**2.Фаза упражнений.**

Это этап, когда вы приложите усилия для тренировки. После регулярных занятий, мышцы ног станут более гибкими. Работать нужно в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать устойчивый темп. Скорость работы должна быть достаточной для повышения вашего сердцебиения в целевой зоне, как показано на графике ниже.



Время тренировки должно длиться около 12 минут, хотя некоторые предпочитают 15-20 минут.

**3. Фаза «охлаждения». Завершение тренировки.**
Этот этап для восстановления вашей сердечнососудистой системы и мышц. Это повторение упражнений разминки, например, снизить темп, продолжать в течение примерно 5 минут делать упражнения на растяжку,

Как только наберете форму, вам может понадобиться, чтобы тренировка длилась дольше и интенсивнее. Желательно тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю.