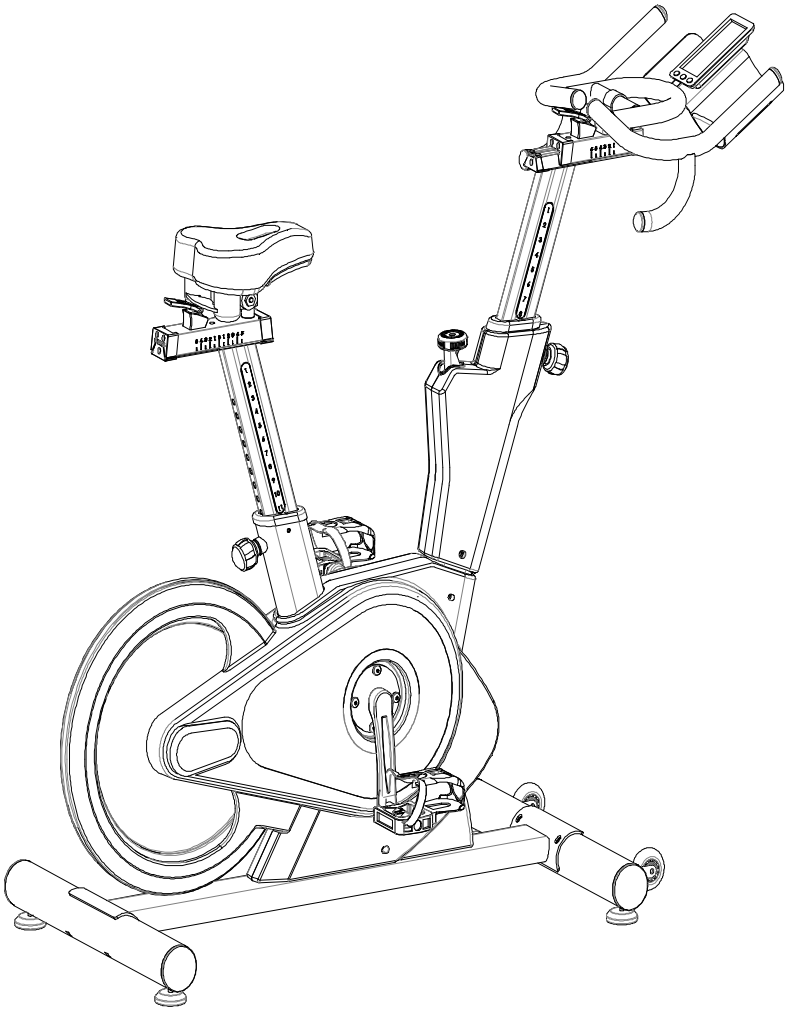
Магнитный Велотренажер VT2
от I AM MACHINE



Уважаемый покупатель!

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием данного изделия. В ней содержится важная информация, касающаяся безопасности вашего велотренажера.

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ!

Перед сборкой и эксплуатацией тренажера примите во внимание следующие меры предосторожности.

1. Держите детей и домашних животных подальше от велотренажера. НЕ оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажером.

2. Лицам с ограниченными возможностями не следует пользоваться велотренажером без присутствия квалифицированного медицинского работника или врача.

3. При появлении головокружения, тошноты, боли в груди или любых других необычных симптомов следует НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ тренировку и ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

4. Перед началом тренировки уберите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера. НЕ размещайте острые предметы рядом с велотренажером.

5. Установите велотренажер на ровной, чистой поверхности, вдали от воды и влаги. Подложите под тренажер коврик для устойчивости и защиты напольного покрытия.

6. Используйте велотренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. НЕ используйте никакие другие аксессуары, не рекомендованные производителем.

7. Соберите тренажер строго в соответствии с инструкциями в руководстве по эксплуатации.

8. Перед первым использованием тренажера проверьте все болты и другие соединения и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.

9. Проводите плановый осмотр оборудования. Обратите особое внимание на наиболее подверженные износу компоненты, такие как точки крепления и колеса. Неисправные компоненты следует немедленно заменить. Только таким образом можно поддерживать уровень безопасности данного оборудования. Пожалуйста, не используйте велотренажер, пока он не будет качественно отремонтирован.

10. НИКОГДА не используйте велотренажер, если он неисправен.

11. Этот тренажер можно использовать только для обучения одного человека одновременно.

12. Не используйте абразивные чистящие средства для очистки тренажера. Удаляйте капли влаги с тренажера сразу после окончания тренировки.

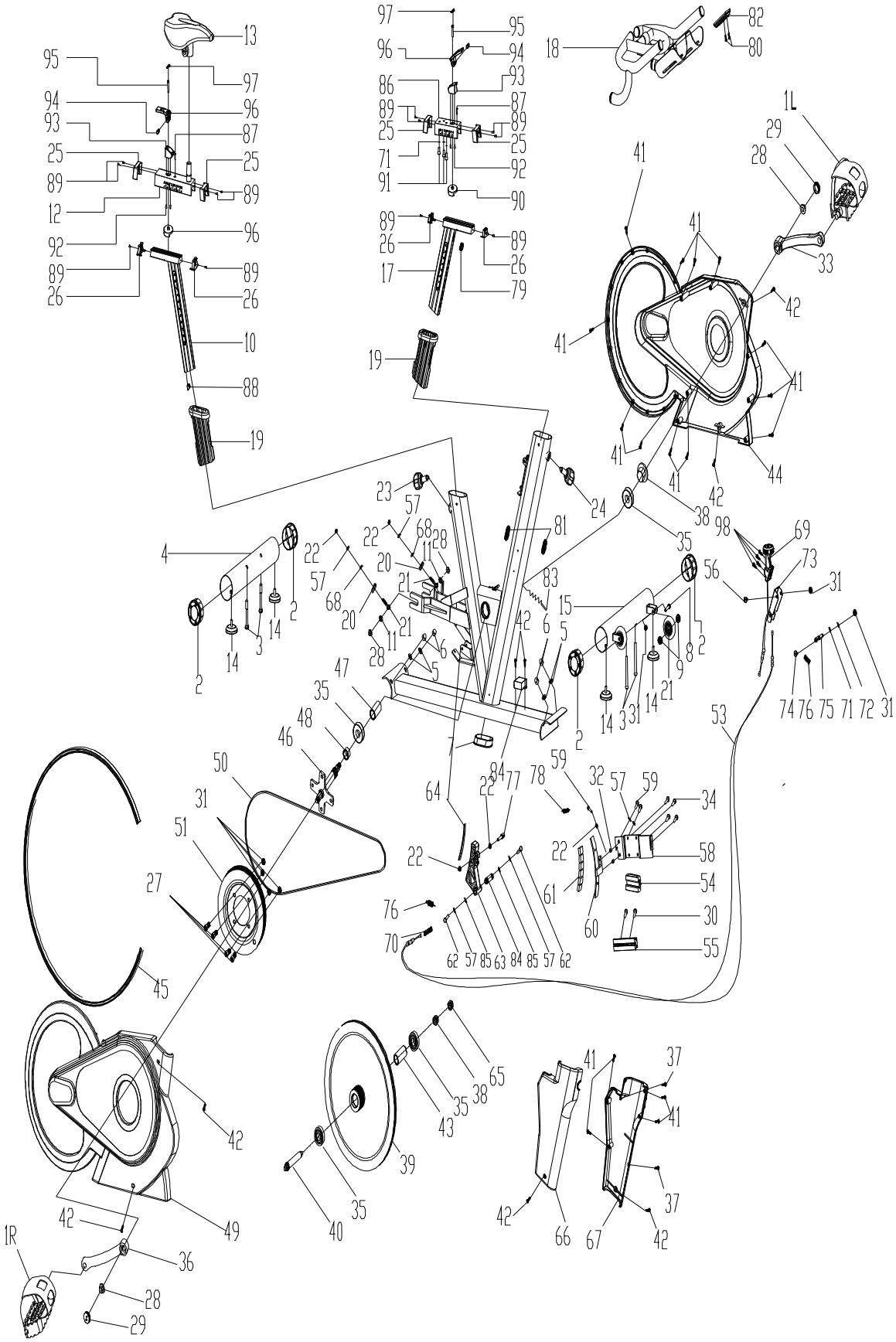
13. Во время тренировок всегда надевайте подходящую спортивную одежду. Также необходимы кроссовки для бега или аэробики.

14. Перед началом тренировки всегда выполняйте разминку.

15. Мощность велотренажера увеличивается с увеличением скорости и в обратном направлении. Тренажер оснащен регулировочной ручкой, позволяющей регулировать сопротивление (нагрузку).

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. КОМПАНИЯ ООО «АЙЭМ МАШИН» НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЕ ИМУЩЕСТВА, ПОЛУЧЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЛИ В СВЯЗИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДАННОГО ПРОДУКТА.

ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ И УПАКОВОЧНЫЙ ЛИСТ



№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	СПЕЦИФИКАЦИЯ
1	Педаль (R/L)	2	D-304V9/16+SPD
2	Пластиковое кольцо	2	d20*d9*3
3	Болт 1	4	GB/T 12-1988 M10*55
4	Задний стабилизатор	1	Сварной
5	Шайба	4	GB/T 95-2002 M10
6	Гайка	4	GB/T 802-1988 M10
7	Переборка трубки	2	100*50*2
8	Болт 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	Подшипник	4	608ZZ
10	Основа под сидение	1	210*50.5*551
11	Болт 1	2	GB/845-85 M6*8
12	Направляющая под сидение	1	210*55*95
13	Сидение	1	VL-3389A
14	Опорные ножки	4	D52*39/(M8X25)
15	Передний стабилизатор	1	Сварной
16	Рама	1	Сварная
17	Рулевая основа	1	Сварная
18	Руль	1	
19	Чехол пластиковый	7	103*53.5*178
20	Заглушка	4	56*23.6*24.6
21	PU Колесо	2	d69*23
22	Гайка	2	GB/T 889.1-2000 M6
23	Ручка-фиксатор	1	M16*1.5
24	Ручка-фиксатор	1	M16*1.5
25	Шайба	4	58*36.3*22.7
26	Шайба	4	58*36.3*22.7
27	Болт 3	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Гайка	2	M12X1.25 H=8MM
29	Крышка коленвала	2	d28*6.5
30	Болт 6	2	GB/T 845-1985 M3*10
31	Гайка	8	GB/T 889.1-2000 M8
32	Втулка фиксации	2	d10*d6.2*5
33	Левый шатун	1	170*15
34	Болт 4	4	M3*6
35	Подшипник	4	6004ZZ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	СПЕЦИФИКАЦИЯ
36	Правый шатун	1	170*15
37	Винт	2	GB/T 15856.1-2002 ST2.9X12
38	Гайка	2	M20*1.0
39	Маховик	1	d453*8 (20кг)
40	Вал маховика	1	D25*170
41	Винт 1	16	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Винт 2	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Трубка крепежная	1	d20*d20.2*48.2
44	Внешняя крышка	1	945*515*96.5
45	Крышка цепи	1	15*8.2*1320
46	Ось	1	d20*162
47	Крепежная трубка	1	d25*d20.5*29
48	Крепежная трубка	1	d25*d20.5*12
49	Вн. крышка цепи	1	945*515*107
50	Ремень	1	5PK53
51	Колесо ремня	1	d260*21
52	Болт	1	M6*54
53	Контактный провод	1	P=900
54	Верхний тормоз	1	43.5*32*12
55	Нижний тормоз	1	80*15*9.5
56	Болт 5	2	GB/T 5780-2000 M8*55
57	Пружинная шайба	6	GB/T 859-1987 M6
58	Элемент трансмиссии	1	
59	Болт 10	3	GB/T 5780-2000 M6*12
60	Магнитный элемент	1	
61	Грузик	6	28*20*3
62	Болт 3	2	GB/T 5780-2000 M6*12
63	Аварийный тормоз	1	95*39*78
64	Регулировочный блок	1	85*20*6
65	Гайка 1	1	M20*1.0
66	Левая крышка-чехол	1	
67	Правая крышка-чехол	1	
68	Кольцо прокладка	1	d16*d6
69	Ручка настройки нагрузки	1	P=700mm
70	Элемент настройки нагрузки	1	

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	СПЕЦИФИКАЦИЯ
71	Пружинная шайба	4	GB/T 859-1987 M8
72	Шайба	1	GB/T 95-2002 M10
73	Педаль тормоза	1	δ3
74	Болт 6	1	GB/T 70.2-2000 M8*45
75	Натяжной тормозной узел	1	d12*38
76	Элемент натяжного тормозного узла	1	
77	Блок точной настройки	1	
78	Пружина	1	45*25*9
79	Вилка привода	1	d14*14
80	Болт 3	4	GB/T 5780-2000 M5*8
81	Резиновое кольцо	2	55*38*9.2
82	Компьютер	1	
83	Сенсор	1	
84	Ось вращения	1	d10*39.5
85	Спорное кольцо	2	GB/T 959.1-1986 M10
86	Пост рулевой	1	55*35
87	Болт 8	2	B/T 70.1-2000 M5*18
88	Резинка	1	
89	Болт 7	12	GB/T 70.1-2000 M4*12
90	Фиксирующая гайка 2	2	d44.8*16.5
91	Болт 15	3	GB/T 70.1-2000 M8*16
92	Болт 1	4	GB/T 845-1985 M4*12
93	Проставка	2	41.5*30*30
94	Медная муфта	2	d12*20
95	Болт 16	2	M6*30
96	Ручка	2	
97	Чехол ручки	2	
98	Болт 5	4	GB/T 5780-2000 M5*15

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. ПОДГОТОВКА:

А. Перед сборкой убедитесь, что вокруг изделия достаточно места.
Б. Используйте имеющиеся инструменты для сборки.
В. Перед сборкой проверьте наличие всех необходимых деталей (вверху этой инструкции вы найдете схему разборки со всеми отдельными деталями (пронумерованными), из которых состоит данное изделие).

2. СБОРКА:

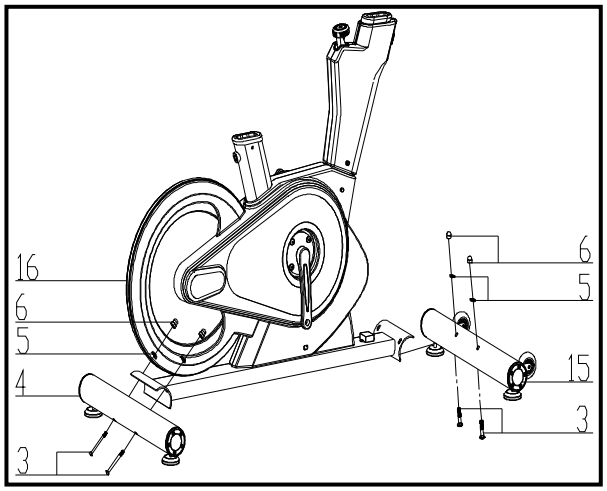


РИС.1

НАЧАЛО:
Прикрепите передний стабилизатор (поз.15) к основной раме (поз.16) с помощью двух комплектов плоских шайб Ø8 (поз.5), выпуклой гайки M10 (поз.6) и болта с квадратной головкой M10*55 (3).
Прикрепите задний стабилизатор (поз.4) к основной раме (поз.16) с помощью двух комплектов плоских шайб Ø10 (поз.5), выпуклой гайки M10 (поз. 6) и болта с квадратной головкой M10*55 (3).

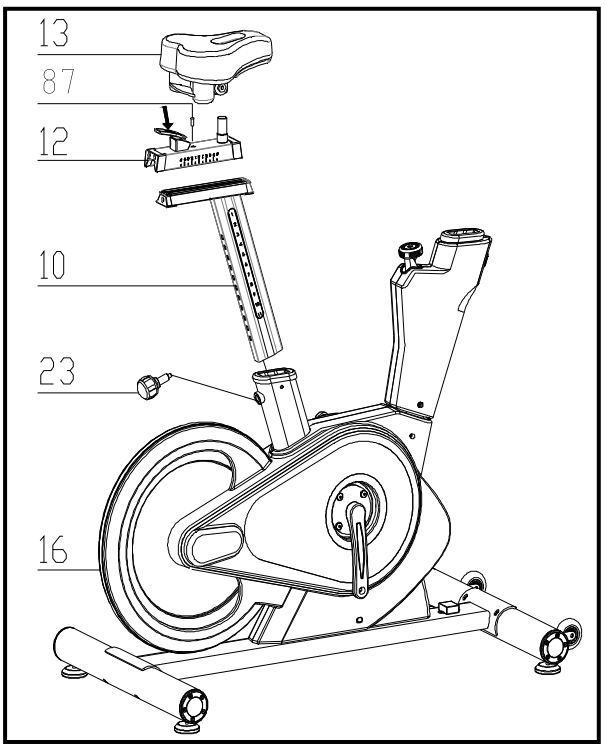


РИС.1:
Установите вертикальное основание под сидение (поз. 10) в корпус основной рамы (поз. 16). После этого установите направляющую сиденья (поз. 12) на вертикальное основание (поз. 10). Зафиксируйте Болтом 8 (поз.87). Регулировка сидения по высоте осуществляется перемещением вертикального основания (поз. 10) с фиксацией в нужном положении за счет регулировочной ручки-фиксатора (поз. 23), потяните ручку и выберите желаемую высоту. Отпустите ручку и снова затяните рифленую часть. Далее, закрепите сиденье (поз. 13) на направляющей сиденья (поз. 12), как показано на рисунке, и затяните болты под сиденьем.

РИС.2

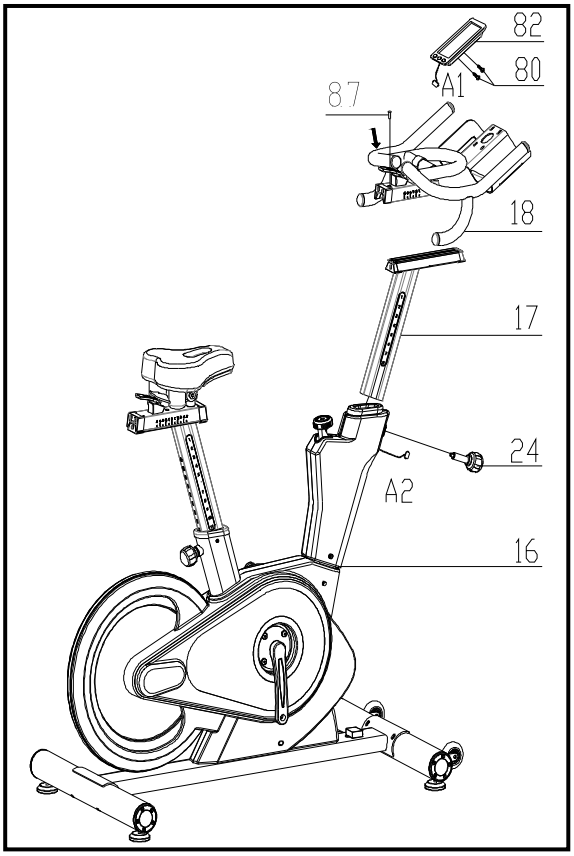


РИС. 2:
Установите стойку руля (поз.17) в корпус стойки на основной раме (поз.16). Регулировка по высоте осуществляется перемещением стойки с последующей фиксацией ручкой-фиксатором (поз.23) в требуемом положении. Установить на стойку руля руль тренажера (поз.18) и зафиксируйте её Болтом 8 (поз.87).

ВНИМАНИЕ: ДЛЯ НАДЕЖНОЙ И БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА РУЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕН!

РИС.3

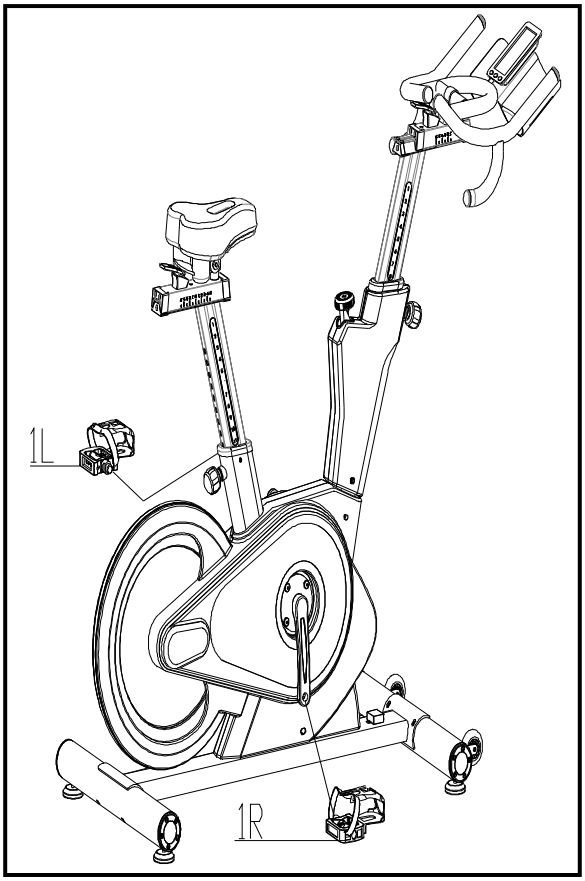


РИС. 3:
Педали (часть 1 L и часть 1 R) обозначены буквами «L» и «R» — левая и правая.
Подсоедините их к соответствующим шатунам. Правый шатун находится с правой стороны велосипеда, если сидеть на нем.
Обратите внимание, что правая педаль должна быть навинчена по часовой стрелке, а левая — против часовой стрелки.

ДОПОЛНЕНИЯ:

*Для регулировки высоты сиденья ослабьте ручку-фиксатор на вертикальной стойке на основной раме и потяните ручку назад. Установите вертикальную стойку основания сиденья на желаемую высоту так, чтобы отверстия совпали, затем отпустите ручку-фиксатор и затяните ее.
*Для перемещения сиденья вперед в направлении руля или назад от него ослабьте регулировочную ручку-фиксатор и шайбу и потяните ручку назад. Сдвиньте горизонтальную направляющую сиденья в желаемое положение. Совместите отверстия, а затем затяните регулировочную ручку-фиксатор.
*Для регулировки высоты руля ослабьте пружинную ручку-фиксатор и потяните назад. Поднимите стойку руля на желаемую высоту и, при условии правильного выравнивания отверстий, затяните пружинную регулировочную ручку-фиксатор. Для горизонтальной регулировки, отожмите ручку фиксатор, передвиньте руль по горизонтали на необходимое расстояние, зафиксируйте в нужном положении с помощью ручки-фиксатора.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

Использование велотренажера дает вам множество преимуществ: улучшает физическую форму, тонизирует мышцы и в сочетании с низкокалорийной диетой помогает сбросить вес.

1. Разминка.
Этот этап помогает улучшить кровообращение и нормальную работу мышц. Он также снизит риск судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение на растяжку следует удерживать примерно 30 секунд, не прилагайте чрезмерных усилий и не дергайте мышцы во время растяжки — если больно, ПРЕКРАТИТЕ.

2. Фаза упражнений.
На этом этапе вы прилагаете усилия. После регулярных тренировок мышцы ног станут сильнее. Работайте в своем темпе, но очень важно поддерживать постоянный темп на протяжении всей тренировки. Темп работы должен быть достаточным, чтобы повысить

частоту сердечных сокращений до рабочих показателей и не превышать их перегрузками. В среднем время для выполнения фазы упражнений составляет 12 мин.

ТОНИЗИРОВАНИЕ МЫШЦ

Для тонизирования мышц во время тренировки на велотренажере вам потребуется установить довольно высокое сопротивление. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться так долго, как хотели бы. Если вы также стремитесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо изменить свою тренировочную программу. Вы должны тренироваться как обычно во время разминки и заминки, но ближе к концу тренировки следует увеличить сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее обычного. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в целевой зоне.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Здесь важен уровень прилагаемых усилий. Чем усерднее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий сжигаете. По сути, это то же самое, что и тренировки для улучшения физической формы, разница лишь в цели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Регулировочная ручка натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет вращение педалей, низкое – облегчает. Для достижения наилучших результатов регулируйте натяжение во время использования велотренажера.

ПРИНЦИП УСТРОЙСТВА МАГНИТНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Магнитный велотренажер работает за счет магнитного поля, которое создает сопротивление вращению маховика, прикрепленного к педалям: магниты (постоянные или электромагниты) расположены рядом с диском маховика, и чем ближе они к нему (или чем сильнее поле), тем больше усилие нужно прилагать, чтобы крутить педали, обеспечивая плавную и тихую тренировку без трения деталей. Нагрузка регулируется изменением расстояния до маховика (механически ручкой или автоматически через консоль). Преимущества:

- Плавность и бесшумность: Отсутствие трения деталей делает ход педалей очень плавным, без рывков.
- Долговечность: Магниты не изнашиваются, в отличие от колодок в механических тренажерах.
- Точная регулировка: Легко настроить уровень нагрузки.