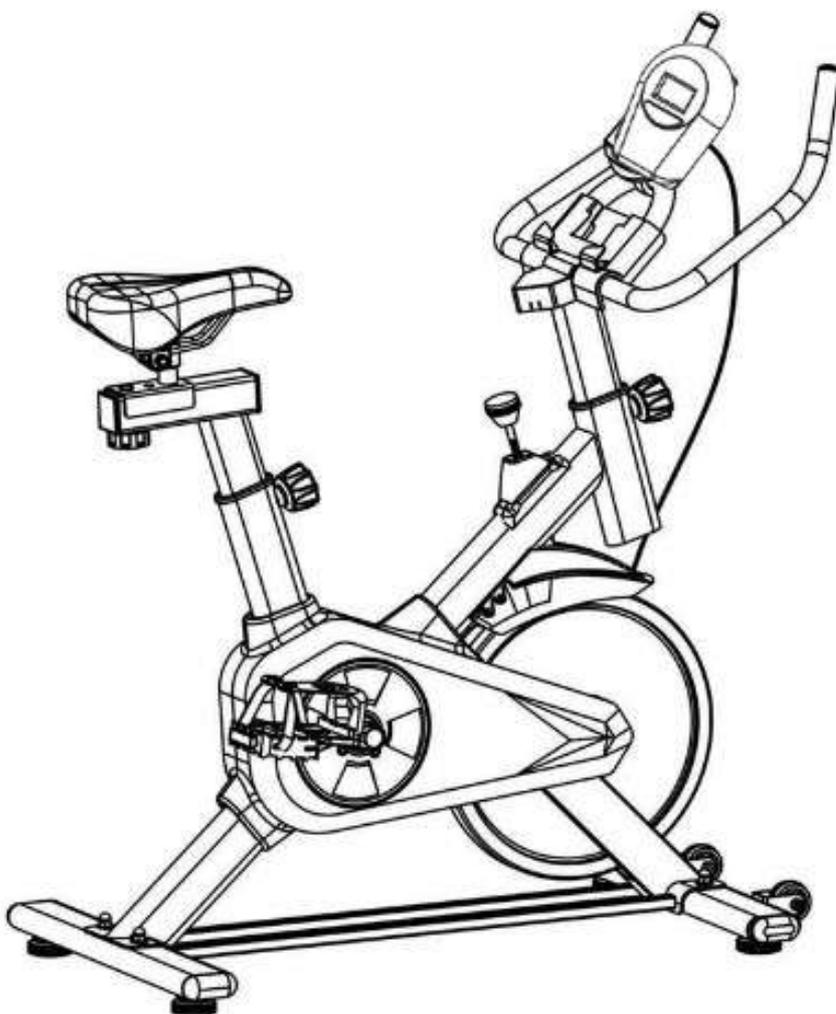


**БУДЬ ЛАСКА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ ПЕРЕД
ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ПРОДУКТУ**

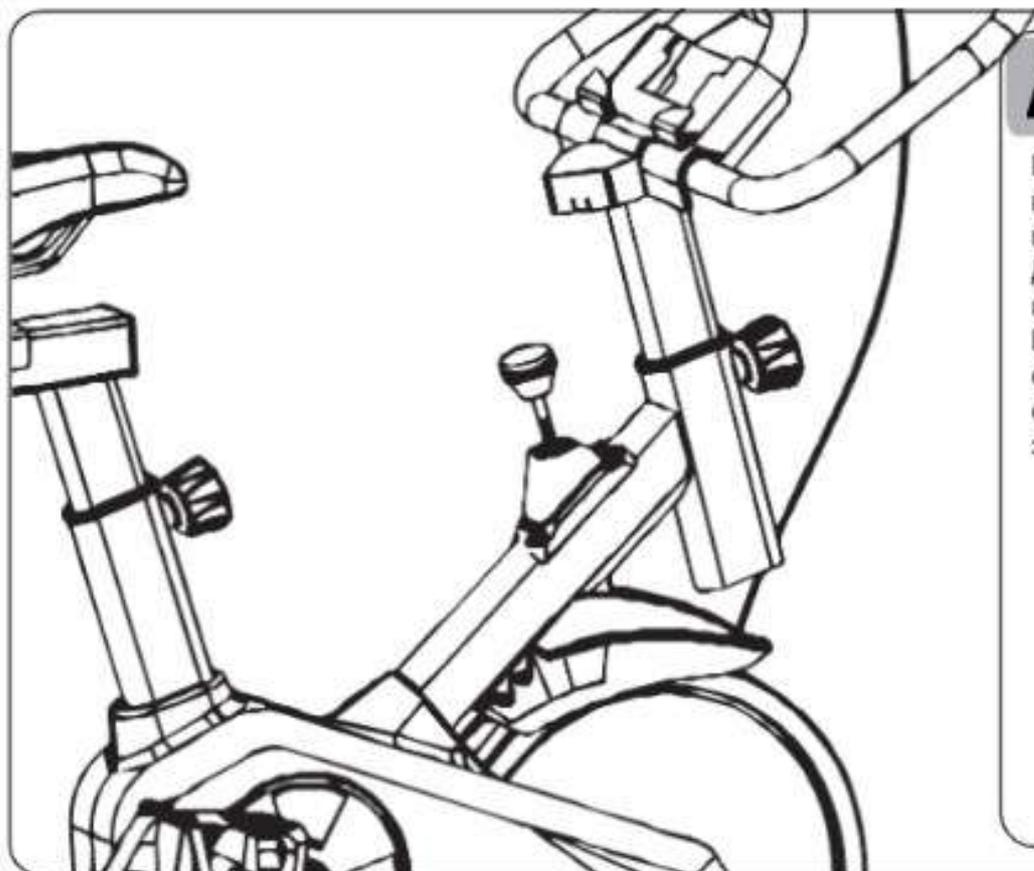
ІНСТРУКЦІЯ МОНТАЖУ

Спінбайк велотренажер магнітний Атлето ES-7622К



ATLETO

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ТА ТЕХНІЧНІ ХААРАКТЕРИСТИКИ



⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Щоб зупинитися, зменшуйте швидкість обертання педалей поступово та контрольовано. Для швидкої зупинки використовуйте гальмо. Педалі продовжуватимуть обертатися, тому будьте обережні під час уповільнення та зупинки..

⚠ Увага

Не правильне використання цього тренажера може призвести до серйозних травм.Перед використанням обов'язково прочитайте інструкцію користувача та дотримуйтеся всіх попереджень і вказівок.Не допускайте перебування дітей на тренажері або поруч із ним. Педалі продовжують обертатися навіть після припинення крутіння.Обертання педалей може спричинити травми. Знижуйте швидкість педалювання поступово й контрольовано.Максимальна вага користувача не повинна перевищувати 113 кг (250 фунтів).Виріб слід використовувати тільки на рівній поверхні.Цей тренажер не призначений для терапевтичного використання.

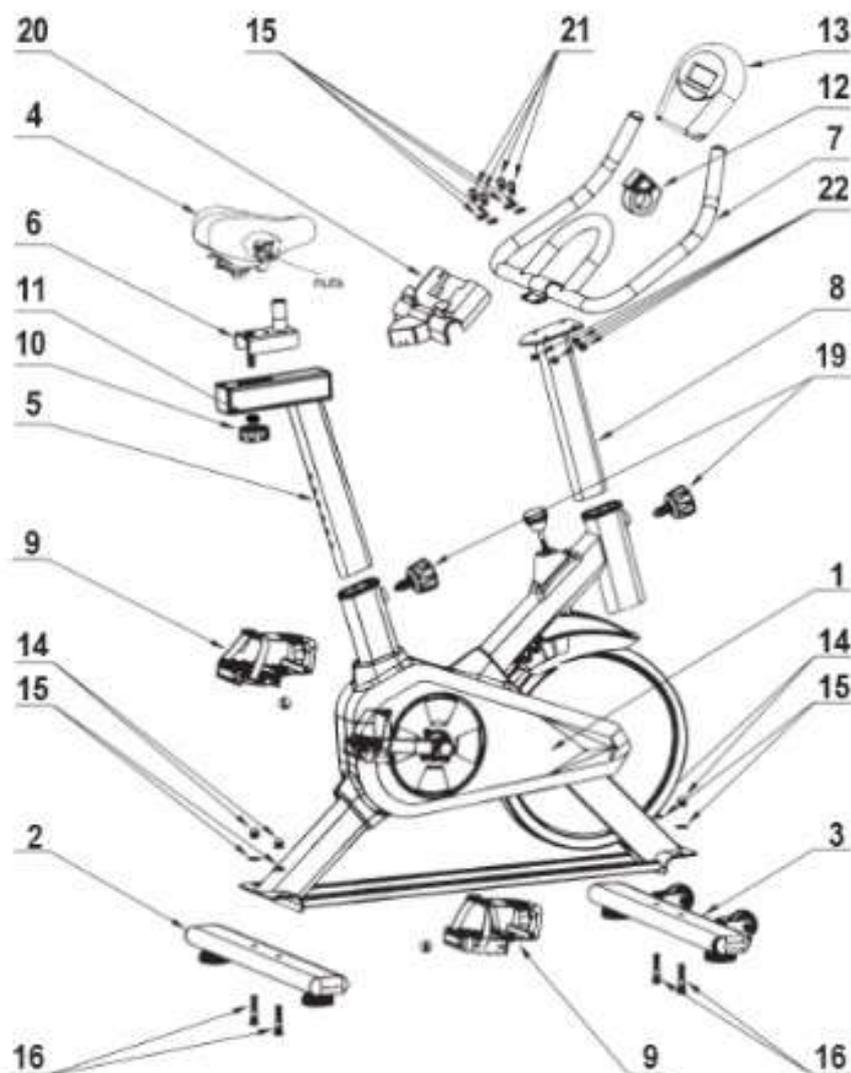
Після використання встановлюйте максимальний рівень опору.

ЕЛЕКТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

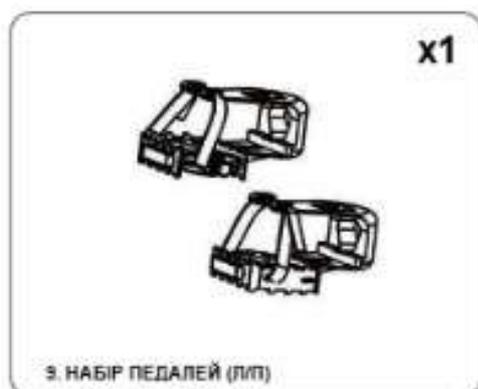
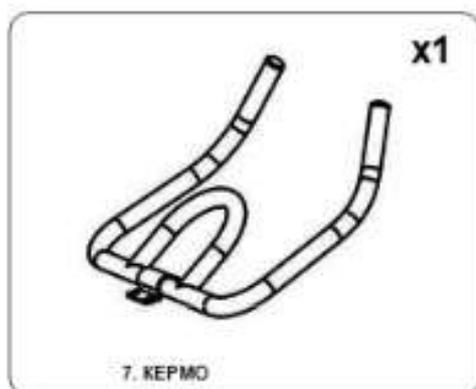
В постійного струму (використовує 1 батарейку типу "AAA" на 1,5 В пост. струму, не входить у комплект)

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

ATLETO



№ ДЕТАЛІ	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ	№ ДЕТАЛІ	ОПИС	КІЛЬКІСТЬ
1	ОСНОВНИЙ КОРПУС	1 шт.	12	ТРИМАЧ ЕКРАНА	1 шт.
2	ЗАДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР З ВИРІВНЮВАЛЬНИМ МЕХАНІЗМОМ	1 шт.	13	МОНІТОР	1 шт.
3	ЗАДНІЙ СТАБІЛІЗАТОР З ВИРІВНЮВАЛЬНОЮ ОПОРЮ	1 шт.	14	СТОПОРНА ГАЙКА	4 шт.
4	СИДІННЯ	1 шт.	15	МАЛА ШАЙБА	6 шт.
5	СТІЙКА СИДІННЯ	1 шт.	16	БОЛТ S1	4 шт.
6	ТРИМАЧ СИДІННЯ	1 шт.	17	ШЕСТИГРАННИЙ КЛЮЧ	1 шт.
7	КЕРМО	1 шт.	18	УНІВЕРСАЛЬНИЙ КЛЮЧ	2 шт.
8	СТІЙКА КЕРМА	1 шт.	19	РУЧКА РЕГУЛЮВАННЯ	2 шт.
9	НАБІР ПЕДАЛЕЙ (ПРАВА/ЛІВА)	1 набір	20	ТРИМАЧ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА	1 шт.
10	ФІКСУВАЛЬНА РУЧКА	1 шт.	21	ШЕСТИГРАННИЙ ГВИНТ	4 шт.
11	ВЕЛИКА ШАЙБА	1 шт.	22	ГАЙКА	4 шт.





x1

13. МОНІТОР



x4

14. СТОПОРНА ГАЙКА



x8

15. МАЛА ШАЙБА



x4

16. БОЛТ S1



x1

17. ШЕСТИГРАННИЙ КЛЮЧ



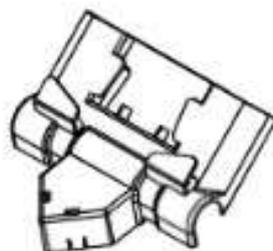
x2

18. УНІВЕРСАЛЬНИЙ КЛЮЧ



x2

19. РУЧКА РЕГУЛЮВАННЯ



x1

20. ТРИМАЧ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА



x4

21. ГВИНТ ШЕСТИГРАННИЙ



x4

22. ГАЙКА

**УВАГА:**

Будь ласка, затягніть гвинти після повного збирання відповідно до інструкції..

ПЕРШИЙ КРОК:

Поки інша особа піднімає задню частину основного корпусу (1), прикріпіть задній стабілізатор (2) до основного корпусу (1) за допомогою двох болтів (16), двох шайб (15) і двох стопорних гайок (14).

**ДРУГИЙ КРОК:**

Поки інша особа піднімає передню частину основного корпусу (1), прикріпіть передній стабілізатор (3) до основного корпусу (1) за допомогою двох болтів (16), двох шайб (15) і двох стопорних гайок (14).

**ТРЕТІЙ КРОК:**

Розташуйте стійку сидіння (5) відповідно до вказівок. Послабте регулювальну ручку (19) і потягніть її назовні. Потім вставте стійку сидіння (5) в основний корпус (1). Перемістіть стійку (5) вгору або вниз, доки ручка (19) не зафіксується в одному з отворів стійки. Переконайтеся, що ручка (19) щільно зафіксована в отворі, після чого затягніть її.



**УВАГА:**

Будь ласка, затягніть гвинти після повного збирання відповідно до інструкції.

ЧЕТВЕРТИЙ КРОК:

Розмістіть тримач сидіння (6) у положенні, як показано на малюнку. Посуньте тримач сидіння(6) до бажаної позиції.

Використовуйте фіксувальну ручку (10) та велику шайбу (11), щоб закріпити тримач сидіння (6). (Потягніть фіксувальну ручку (10) вниз. Кут можна регулювати).

Потім затягніть тримач сидіння (6).

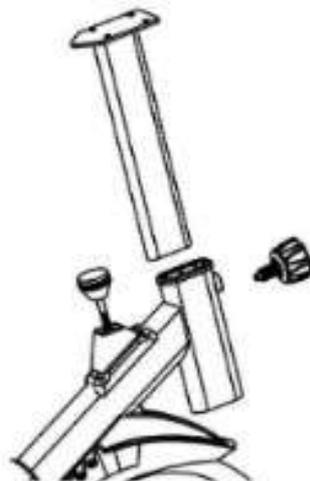
**П'ЯТИЙ КРОК:**

Посуньте сидіння (4) на стійку у верхній частині тримача сидіння (6). Переконайтеся, що сидіння (4) спрямоване точно вперед, а його верхня частина знаходиться на одному рівні.

(Якщо сидіння (4) не вставляється в тримач сидіння (6), спершу послабте гайки. Потім затягніть дві гайки, розташовані під сидінням (4)

**ШОСТИЙ КРОК:**

Послабте регулювальну ручку (19) та потягніть її назовні. Потім вставте стійку керма (8) в основний корпус (1). Перемістіть стійку керма (8) вгору або вниз до бажаної висоти й відпустіть ручку, щоб вона зафіксувалася в одному з отворів стійки керма (8). Переконайтеся, що ручка надійно зафіксована в отворі. Після цього щільно затягніть регулювальну ручку.

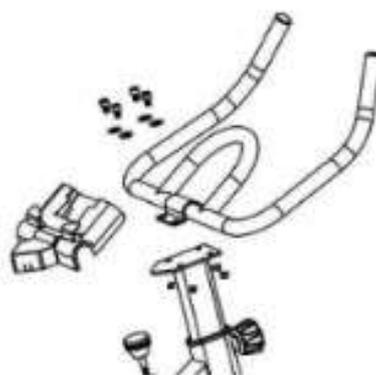


УВАГА:

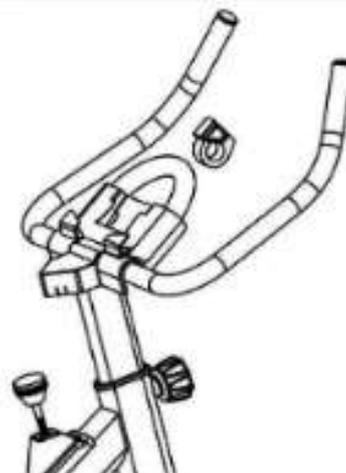
Будь ласка, затягніть гвинти після повного збирання відповідно до інструкції.

**СЬОМИЙ КРОК:**

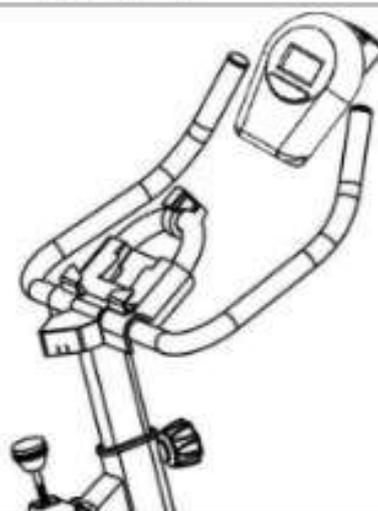
Закріпіть кермо (7) на стійці керма (8) за допомогою чотирьох шестигранних гвинтів (21).

**ВОСЬМИЙ КРОК:**

Закріпіть тримач монітора (12) на кермі (7).

**ДЕВ'ЯТИЙ КРОК:**

Закріпіть монітор (13) на тримачі монітора

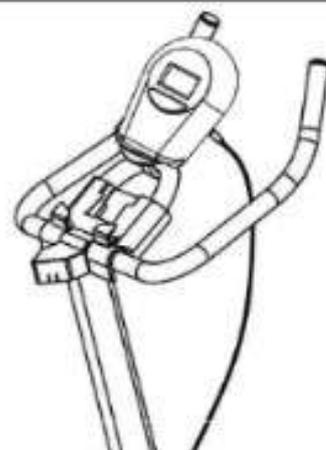


**УВАГА:**

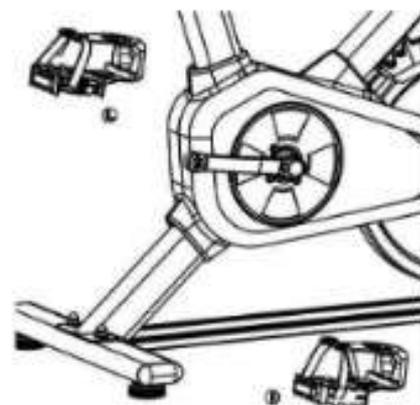
Будь ласка, затягніть гвинти після повного збирання відповідно до інструкції.

ДЕСЯТИЙ КРОК:

Далі підключіть три кабелі.

**ОДИНАДЦЯТИЙ КРОК:**

Визначте праву педаль (9-R), яка позначена літерою «R». За допомогою розвідного ключа щільно закрутіть праву педаль (9-R) за годинниковою стрілкою в праве шатунне плече. Потім щільно закрутіть ліву педаль (9-L) проти годинникової стрілки в ліве шатунне плече.

**ДВАНАДЦЯТИЙ КРОК:**

Перед використанням велотренажера переконайтеся, що всі деталі надійно закріплені.

Примітка: після завершення збирання можуть залишитися зайві деталі.



ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

ATLETO

УВАГА:

Перед початком цієї або будь-якої іншої програми фізичних вправ обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або тих, хто має наявні проблеми зі здоров'ям.



ІНТЕНСИВНІСТЬ ВПРАВ

Незалежно від того, чи ваша мета — спалювання жиру чи зміцнення серцево-судинної системи, ключем до досягнення результатів є вправи з правильною інтенсивністю. Частоту серцевих скорочень можна використовувати як орієнтир для визначення відповідного рівня навантаження.

У таблиці нижче наведено рекомендовані значення пульсу для спалювання жиру та аеробних вправ. Щоб знайти свій оптимальний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік округлено до найближчих 10 років). Три числа, розміщені над вашим віком, визначають вашу «тренувальну зону»:

- найнижче число — частота серцевих скорочень для спалювання жиру,
- середнє — для максимального спалювання жиру,
- найвище — для аеробних навантажень..



СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

Щоб ефективно спалювати жир, потрібно тренуватися на низькому рівні інтенсивності протягом тривалого часу. У перші кілька хвилин фізичної активності організм використовує вуглеводи як джерело енергії. Лише після цього починається активне використання жирових запасів.

Якщо ваша мета — спалювання жиру, відрегулюйте інтенсивність вправ так, щоб частота серцевих скорочень була близькою до найнижчого показника у вашій тренувальній зоні.

Для максимального спалювання жиру тренуйтеся з пульсом, наближеним до середнього значення у тренувальній зоні.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Аеробні вправи

Якщо ваша мета — зміцнити серцево-судинну систему, потрібно виконувати аеробні вправи. Це такі фізичні навантаження, які потребують великої кількості кисню протягом тривалого часу. Під час аеробних вправ відрегулюйте інтенсивність так, щоб частота серцевих скорочень наближалась до верхньої межі вашої тренувальної зони.

ЯК ВИМІРЯТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Щоб виміряти частоту серцевих скорочень, спочатку виконуйте вправу щонайменше чотири хвилини. Потім зупиніться й покладіть два пальці на зап'ястя, як показано на малюнку.

Порахуйте удари серця за 6 секунд і помножьте результат на 10 — отримаєте частоту серцевих скорочень.

Наприклад, якщо ви нарахували 14 ударів за 6 секунд, ваша частота серцевих скорочень становить 140 ударів за хвилину.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАННЯ

Розігрів

Почніть із 5–10 хвилин розтягування та легких фізичних вправ. Розігрів підвищує температуру тіла, частоту серцевих скорочень і покращує кровообіг, готуючи організм до основного навантаження.

Вправи в тренувальній зоні

Виконуйте вправи протягом 20–30 хвилин, підтримуючи частоту серцевих скорочень у межах вашої тренувальної зони. (У перші кілька тижнів програми тренувань не підтримуйте серцебиття в тренувальній зоні довше 20 хвилин.)

Дихайте рівномірно та глибоко — ніколи не затримуйте дихання під час виконання вправ.

Заминка

Завершуйте тренування 5–10 хвилинами розтягування. Це підвищує гнучкість м'язів і допомагає запобігти проблемам після занять.

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

ATLETO

ЧАСТОТА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Щоб підтримувати або покращувати фізичну форму, тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день для відпочинку між заняттями. Через кілька місяців регулярних вправ можна збільшити кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте: головне — зробити фізичну активність регулярною та приємною частиною щоденного життя.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯЖКУ:

Праворуч показано правильне виконання кількох базових вправ на розтяжку. Рухайтесь повільно, без ривків.

1. Розтяжка з нахилом до пальців ніг

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, і повільно нахиліться уперед від стегон. Розслабте спину й плечі, тягнучись руками до пальців ніг настільки низько, наскільки зможете. Утримуйте положення протягом 15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Розтягує: підколінні сухожилля, задню частину колін і спину.

2. Розтяжка підколінних сухожиль

Сядьте, одну ногу витягніть вперед, іншу зігніть і притисніть стопу до внутрішньої сторони стегна. Тягніться до пальців витягнутої ноги. Утримуйте 15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Розтягує: підколінні сухожилля, попереk і пахову зону.

3. Розтягування литкових м'язів і ахіллового сухожилля

Станьте в позицію: одна нога попереду, інша позаду. Упріться руками в стіну перед собою. Задню ногу тримайте прямою, а п'яту – щільно притиснутою до підлоги. Передню ногу зігніть у коліні, нахиліться вперед і перемістіть стегна в напрямку до стіни. Утримуйте положення протягом 15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги. Щоб сильніше розтягнути ахіллове сухожилля, також зігніть задню ногу.

Розтягуються: литкові м'язи, ахіллові сухожилля та щиколотки.

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

ATLETO

4. Розтяжка квадрицепсів

Використовуючи одну руку для опори об стіну, іншою рукою візьміться за ступню позаду себе. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниці. Утримуйте положення протягом 15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги. Розтягує: квадрицепси та м'язи стегна..

5. Розтяжка внутрішньої поверхні стегон

Сядьте, з'єднавши стопи разом, коліна направлені назовні. Потягніть стопи якомога ближче до паху. Утримуйте положення протягом 15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть 3 рази. Розтягує: квадрицепси та м'язи стегна.

