

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

СКЛАДНОЙ МИНИ
ДЛЯ ДОМА

SF 0377

Инструкция



Складной мини велотренажер для дома занимает меньше места, чем обычный тренажер, но имеет те же функции. Его можно хранить в шкафу или за дверью, потому что ножки, сиденье и педали складываются. Во время занятий руки свободны, поэтому вы можете читать книгу или работать - больше не нужно искать дополнительное время на спорт!

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Компактный, но с функционалом обычного велотренажера
- Сиденье регулируется по высоте
- Для удобства перемещения у тренажера есть ролики, а также складываются ножки и педали
- Есть полка для бутылки, телефона или плеера
- Бесшумный
- 8 уровней нагрузки

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Не используйте велотренажер без консультации врача, если вы:

- Беременны
- Недавно перенесли операцию, травму колена, плеча, спины или шеи
- Имеете противопоказания от врача

Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА:



ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ:

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений
- Выполняйте упражнения для разогрева перед тренировкой
- Проверьте велотренажер на повреждения перед использованием
- Складной велотренажер не предназначен для детей
- Не мочите велотренажер
- Держите детей и домашних животных вдали от велотренажера во время использования — тренажер предназначен только для взрослых
- Во время занятий оставляйте 1 метр свободного места вокруг велотренажера для безопасности
- Всегда надевайте специализированную одежду и обувь для занятий спортом. Не используйте свободную одежду, которая может попасть в велотренажер
- Максимальный вес пользователя - 120 кг
- Тренируйтесь согласно режиму, который соответствует вашему уровню физической подготовки;
- Не подходит для терапевтического использования;
- Не занимайтесь на велотренажере после еды. Не ешьте за час до тренировки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Держите полиэтиленовые пакеты вдали от детей, чтобы избежать удушья
- Убедитесь, что нет повреждений устройства
- Складной велотренажер создан только для домашнего использования и не предназначен для коммерческой деятельности
- Сохраните упаковку и документы для дальнейшего использования и держите их вдали от детей и животных

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

После распаковки и проверки тренажера на повреждения, следуйте этим простым шагам для безопасного использования.

1

СТАБИЛИЗИРУЙТЕ НОЖКИ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Поддерживайте велотренажер одной рукой, чтобы он не упал, и другой рукой выдвинете ножки из-под корпуса тренажера. Нужно раскрыть одновременно с обеих сторон. Повторите для передней и задней части тренажера. Не используйте велотренажер без раскрытых ножек!

2

ПЕДАЛИ

Раскройте педали, чтобы они приняли горизонтальное положение. Педаль прикреплена к тросу. Потяните педаль на себя и вставьте в паз. Это зафиксирует педаль. Повторите для другой стороны.

3

ВЫСОТА СИДЕНЬЯ

Отрегулируйте сиденье, потянув рычаг одной рукой и регулируя высоту сиденья другой рукой.

4

РОЛИКИ

Ролики в передней части велотренажера помогут вам передвигать его по дому. Приподнимите велотренажер за сиденье и наклоните его в сторону роликов.

ХРАНЕНИЕ И УХОД:

- Протирайте велотренажер только влажной тряпкой с мягким чистящим средством
- Регулярно проверяйте тренажер на повреждения. Не используйте его, если какие-либо части повреждены
- Храните в сухом помещении вдали от солнечных лучей
- Храните велотренажер в вертикальном положении. Велотренажер сконструирован так, чтобы занимать как можно меньше места при хранении, поэтому убедитесь, что сиденье опущено, педали сложены и ножки задвинуты.

ТРАНСПОРТИРОВКА

Допускается в производственной упаковке.

УТИЛИЗАЦИЯ:



Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

| ВОЗМОЖНАЯ НЕИСПРАВНОСТЬ | МЕТОД УСТРАНЕНИЯ |
|------------------------------|--|
| Велотренажер неустойчив | Убедитесь, что пол ровный и под ножками стабилизации нет мелких предметов. |
| Уровень нагрузки не меняется | Регулировка режимов может быть сломана. Обратитесь в сервисный центр. |
| Уровень нагрузки не меняется | Убедитесь, что вы потянули рычаг прежде, чем регулировать сиденье. |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Важная часть тренировки — подготовить тело к нагрузке. Упражнения для разогрева и завершения тренировки идентичны и их легко запомнить. Все упражнения выполняйте медленно, аккуратно и не спешите.

РАЗОГРЕВ

Разогрев мышц снизит риск травмы и займет всего несколько минут. Тренировку на складном велотренажере также можно использовать для разогрева при подготовке к другим занятиям.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для завершения тренировки помогут вывести молочную кислоту из мышц. Молочная кислота — причина болей после физических нагрузок. Поэтому выполняйте следующие упражнения сразу после тренировки.

РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Встаньте у стены, стула или другого устойчивого объекта. Одной рукой поддерживайте баланс. Согните противоположное колено и подтяните рукой пятку к ягодицам. Сожмите бедра и медленно тяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней поверхности бедра. Вам необязательно касаться пяткой ягодиц — остановитесь, когда почувствуете натяжение. Колено должно смотреть вниз, а коленные чашечки прижаты друг к другу. Не дайте согнутому колену выйти вперед. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ — НАСЛАЖДАЙТЕСЬ РАСТЯЖКОЙ.

РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И БРЮШНЫХ МЫШЦ

Лягте на спину и согните одно колено. Плечи должны лежать на полу. Мягко обхватите согнутое колено руками и потяните его к телу. Вы почувствуете натяжение мышц бедер, живота и ягодиц. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Поставьте ноги на ширине плеч. Выставите одну ногу вперед и держите ее прямо. Слегка опираясь руками на другое бедро, согните колено и с прямой спиной наклонитесь немного вперед, пока не почувствуете натяжение задней поверхности бедра. Не допускайте прогиба в пояснице. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и разведите ноги так, чтобы пятки были вместе. Положите руки на лодыжки. Грудью и животом тянитесь вперед и предплечьями слегка надавливайте на колени. Вы почувствуете натяжение внутренней поверхности бедра.



РАСТЯЖКА ИКРЫ И АХИЛЛА

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или стула. Поставьте ноги на ширине плеч. Одной ногой сделайте небольшой шаг вперед к стене, а другой маленький шаг назад. Согните колено ноги, которая ближе к стене, а другую ногу оставьте прямой. Обопритесь руками на стену, прижмите пятки к полу и стремитесь бедрами вперед, пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните колени. Поднимите одну руку над головой и согните локоть. Тянитесь рукой к противоположной лопатке. Задержитесь в этой позиции. Другой рукой возьмитесь за локоть и мягко помогите ему тянуться еще дальше. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки займут около 10 минут. Вы можете корректировать время на свое усмотрение. Например, если вы занимаетесь утром, уделите больше времени разогревающим упражнениям.

Для тренировки на велотренажере сядьте на сиденье и поставьте ноги на педали. В идеале сиденье должно быть на уровне бедра, когда вы стоите рядом с тренажером. Когда педаль находится в нижней точке амплитуды движения, нога должна быть прямой — тогда сиденье настроено правильно. Держите спину прямо во время тренировки. Убедитесь, что уровень нагрузки стоит на уровне 1 перед началом занятий. Поверните регулировщик уровня сложности по часовой стрелке, чтобы повысить уровень, или против часовой стрелки чтобы уменьшить нагрузку. Восьмой режим — максимальный. Мы рекомендуем начинать с самого простого режима и постепенно увеличивать нагрузку. Интенсивность тренировки зависит от вашего уровня физической подготовки. Если вы новичок, начните с первого режима и понемногу увеличивайте интенсивность. Не пытайтесь заниматься слишком долго и достичь быстрого результата. Достаточно 30 минут 3 раза в неделю. Пейте достаточно воды во время занятий.

**И ПОМНИТЕ ОБ
УПРАЖНЕНИЯХ ДЛЯ
РАСТЯЖКИ ПОСЛЕ
ТРЕНИРОВКИ!**





Материал: пластик, металл, ПВХ.

Цвет: белый.

Размер:

В сложенном состоянии: 65*59*18 мм

В разложенном состоянии: 70*89*58 мм

Вес: 17,5 кг

Максимальная высота сиденья: 90 см

Длина сиденья: 30 см

Ширина сиденья: 18 см

Максимальный вес пользователя: 120 кг.

Комплектация: тренажер, инструкция.

Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il

Импортер: ООО "Технологии здоровья",

117405, Москва, ул. Варшавское шоссе д.145, корп.8.

Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь:

ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9

комн.34/4., УНП 192409754. E-mail: optbel1@bradex.ru

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт

Кампани Лимитед. Адрес: Синьцзянь Роуд, 5,

Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938,

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка «BRADEX». Рег.№1419183

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287

Срок эксплуатации: 1 год с начала эксплуатации.

Дату производства смотрите на упаковке.

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.

