

# ТРЕНАЖЕР ПЕДАЛЬНЫЙ для ног и рук

Инструкция  
по использованию



**BRADEX™**  
**FITNESS**

Для велопрогулок нужны время, приятный пейзаж и хорошая погода. К сожалению, не всегда все эти условия совпадают. Тренажер педалный для ног и рук — это компактный и удобный кардиотренажер прямо у Вас дома.

Преимущества:



- Обеспечивает качественную нагрузку на мышцы рук и ног
- Помогает обогатить кровь кислородом и избавиться от лишних сантиметров
- Оснащен счетчиком потраченных за тренировку калорий, совершённых оборотов и дистанции, таймером.

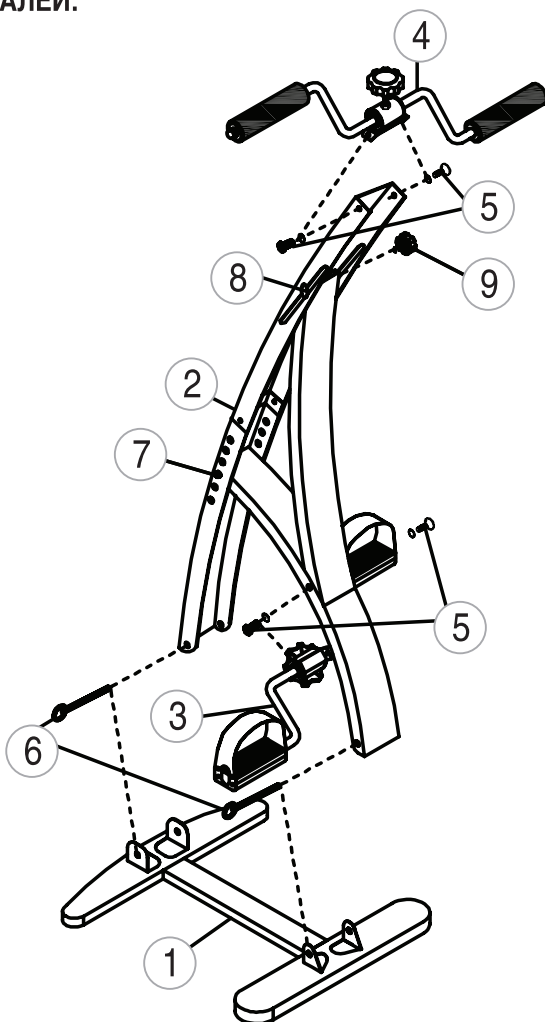
## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:



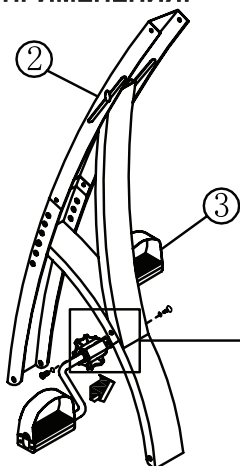
- Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с Вашим врачом о целесообразности нагрузок
- Никогда не вставайте на тренажер: он рассчитан исключительно на использование в сидячем положении

## СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ДЕТАЛЕЙ:

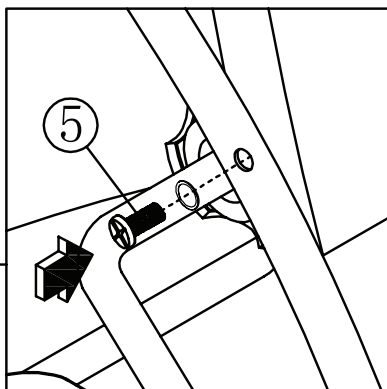
	1. База
	2. Вилка тренажера
	3. Педалый модуль
	4. Модуль рукояток
	5. Шпильки (6 и 8 мм)
	6. Болты
	7. V-образный шплинт
	8. Крепежный болт
	9. Быстрофиксирующая шайба



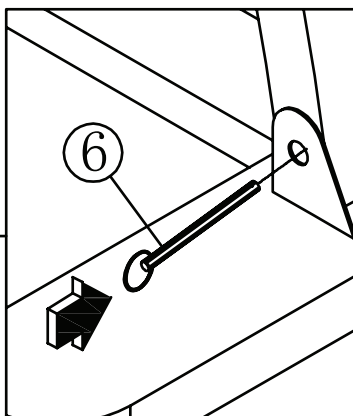
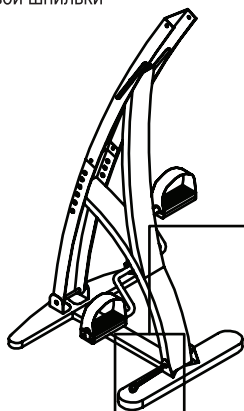
## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:



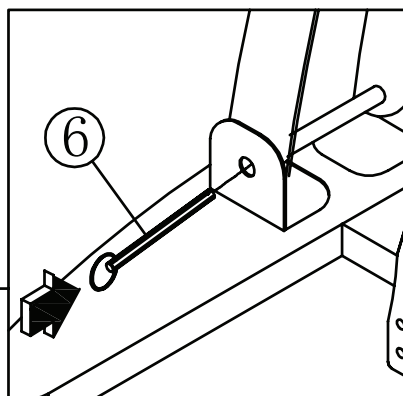
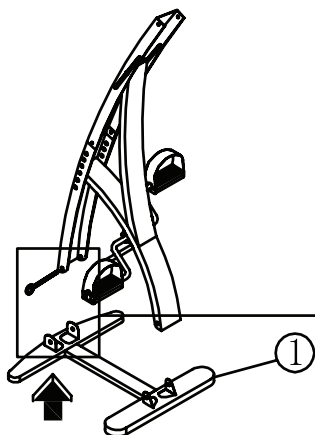
- Соедините вилку тренажера с педальным модулем, закрепив их при помощи болтов с обеих сторон

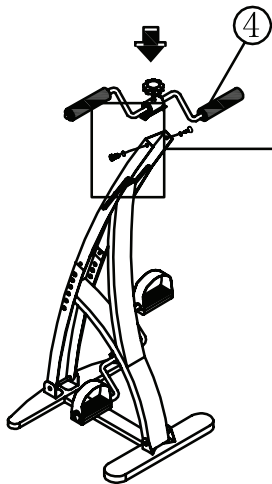


- Установите вилку тренажера на базу и зафиксируйте заднюю часть вилки в базе при помощи восьмимиллиметровой шпильки

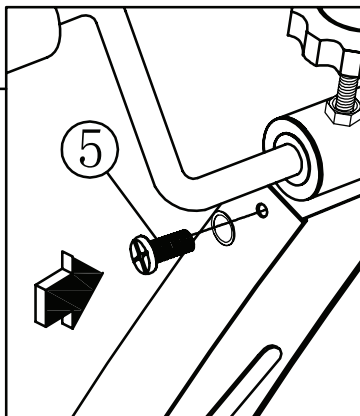


- Зафиксируйте переднюю часть вилки в базе при помощи шестимиллиметровой шпильки





- Установите модуль рукояток на вилку тренажера и закрепите его при помощи болтов



- Аккуратно снимите переднюю панель датчика
- Установите батарейку типа LR 44
- Закрепите переднюю панель датчика
- На дисплее появятся цифры 0.00, а в нижнем углу надпись «Stop»



Примечание: если соответствующая индикация на дисплее не отобразилась, Вы установили батарейку не верно.

- Установите магнит, расположенный рядом с педалями, для активации связи датчика с педальным модулем
- Поставьте тренажер перед стулом или креслом
- Отрегулируйте угол наклона вилки при помощи быстрофиксирующей шайбы
- Сядьте перед тренажером, установите ноги на педали, обхватите руками рукоятки
- Нажмите на красную кнопку датчика и удерживайте ее в нажатом состоянии несколько секунд, пока на дисплее не появится надпись «scan»
- Наслаждайтесь тренировкой



Примечание: во время тренировки на дисплее будут отображаться параметры Вашей тренировки:

СТН - количество совершенных оборотов (ногами)

TM – время занятия

CAL – количество сожженных калорий.

DIST – пройденная дистанция.

TCTN – общее количество совершенных оборотов за все время эксплуатации.

- После окончания тренировки нажмите на красную кнопку датчика и удерживайте ее в нажатом состоянии несколько секунд, пока на дисплее не появится надпись «stop»



Примечание: через несколько минут после окончания тренировки дисплей отключится автоматически

Материал: металл, полипропилен.

Комплектация: Тренажер – 1 шт., набор инструментов – 1 шт., инструкция – 1 шт.