

# Инструкция по эксплуатации



**Тренажер Rider  
VT-301 DFC**

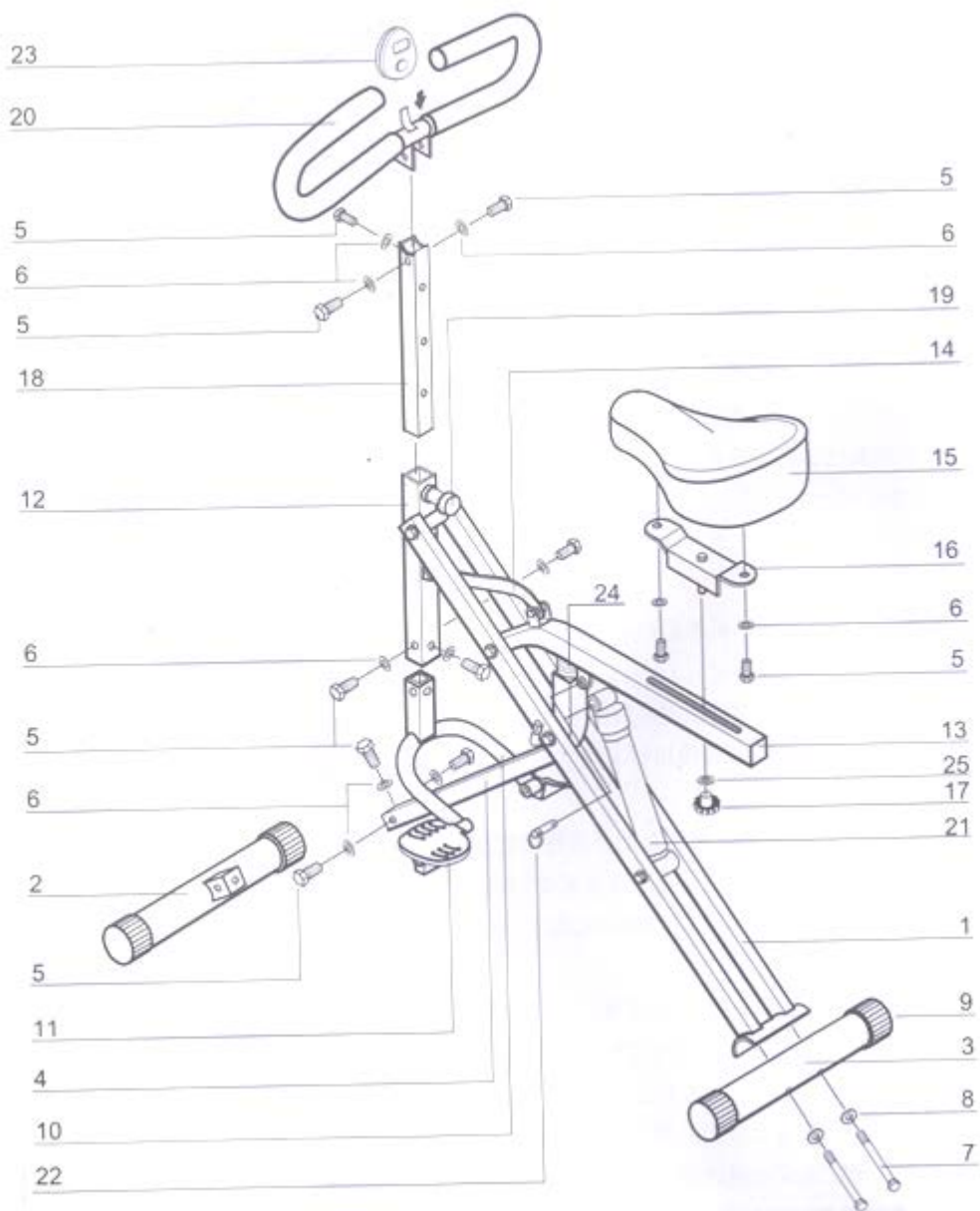
## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Перед использованием тренажера внимательно прочитайте инструкцию.

Сохраните инструкцию для случаев, связанных с ремонтом и заказом запасных частей, а также для последующего использования.

- Оборудование предназначено только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя 100 кг.
- Строго следуйте указаниям инструкции по сборке.
- Для сборки используйте только подходящие инструменты и воспользуйтесь помощью при сборке в случае необходимости.
- Проверьте перед первым использованием и каждые 1-2 месяца, чтобы все соединительные элементы надежно затянуты и находятся в правильном положении. Замените дефектные компоненты немедленно и / или не используйте оборудование до ремонта. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.
- В случае ремонта, обратитесь к вашему дилеру за консультацией.
- Не используйте абразивные чистящие средства при уборке тренажера.
- Начните тренировку только после правильной сборки и осмотра товара.
- Все регулируемые детали максимально отрегулируйте и затяните.
- Тренажер предназначен только для взрослых, дети могут использовать тренажер только под наблюдением взрослых.
- Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо ограничения по состоянию здоровья, которые могли бы создать риск для вашего здоровья и безопасности.
- Проинформируйте других пользователей о мерах безопасности.

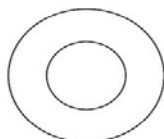
# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



## Запасные части :



**M8 Изогнутая шайба**



**M8 Плоская шайба**

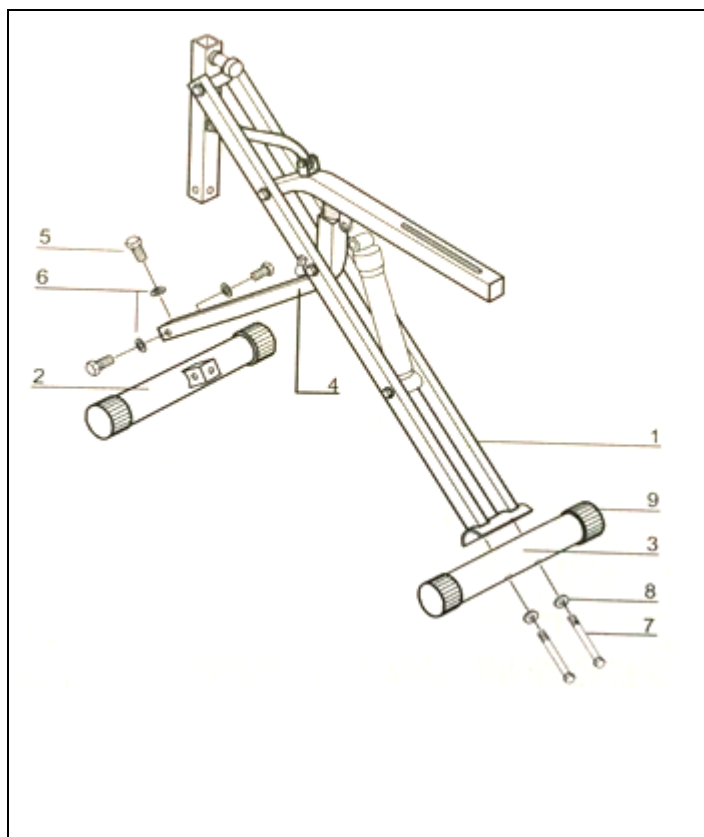


**Гаечный ключ**

## Сборочные единицы :

№:	Описание	Кол-во	№:	Описание	Кол-во
1	Основная часть	1	14	Соединительная часть	1
2	Передний стабилизатор	1	15	Сиденье	1
3	Задний стабилизатор	1	16	Кронштейн сиденья	1
4	Передняя опора	1	17	Фиксирующая ручка	1
5	Винт М8Х12	11	18	Соединительная трубка	1
6	Плоская шайба М8	11	19	Пружинная ручка	1
7	Болт М8Х60	2	20	Рукоятка	1
8	Изогнутая шайба М8	2	21	Гидравлический цилиндр	1
9	Заглушка	4	22	Фиксатор	1
10	Крепление педалей	1	23	Компьютер	1
11	Педаль	2	24	Опорная трубка	1
12	Передняя трубка	1	25	Плоская шайба М8	1
13	Опора сиденья	1			

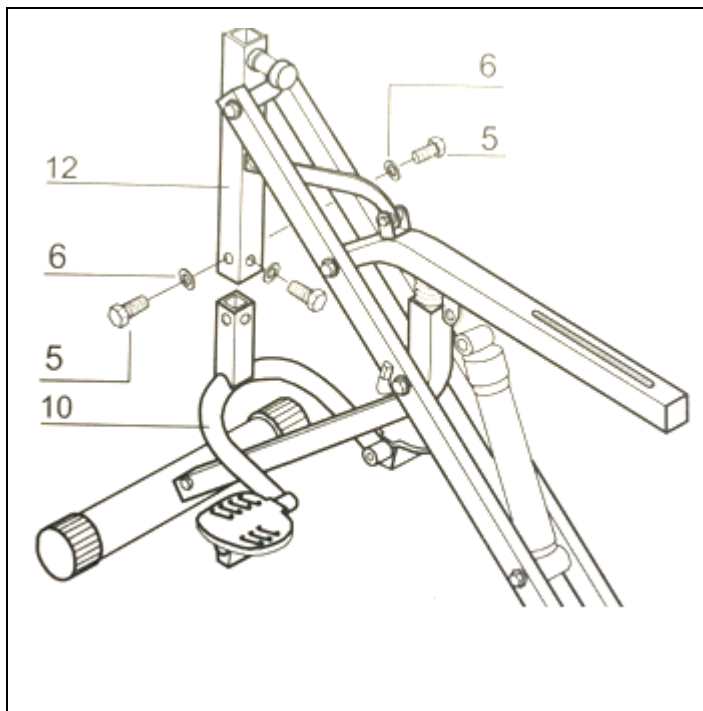
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



### Шаг 1

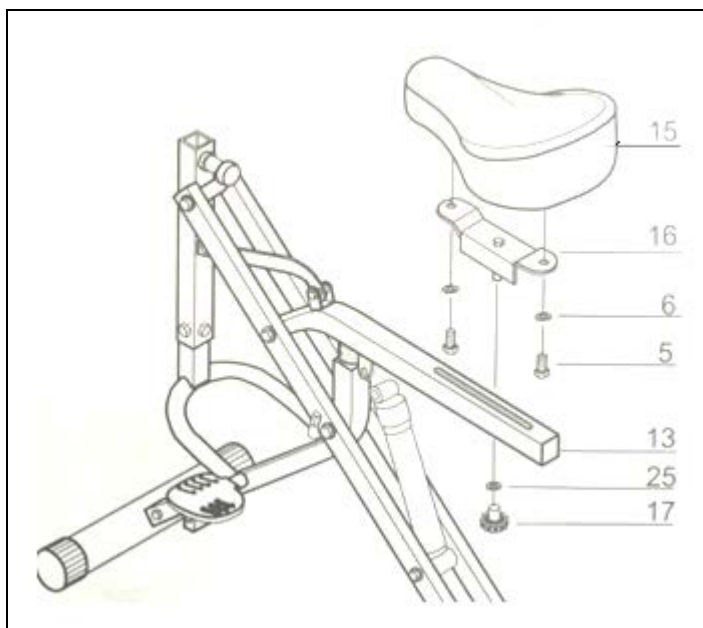
Раскройте основную часть (1) как показано на картинке.

Используя 2 болта М8Х80 (7) и 2 шайбы (8), соедините с основной частью (1). Затем вставьте переднюю опору(4) в передний стабилизатор (2) , закрепите их 3 винтами М8Х12 (5) и плоскими шайбами (6).



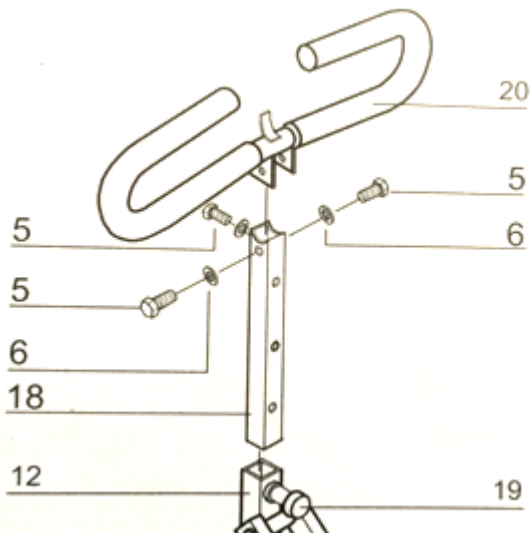
## ШАГ 2

Установите крепление педалей (10) в переднюю трубку (12) и затем, используя 3 винта (5) М8Х12 и 3 шайбы (6), надежно закрепите их.



## ШАГ 3

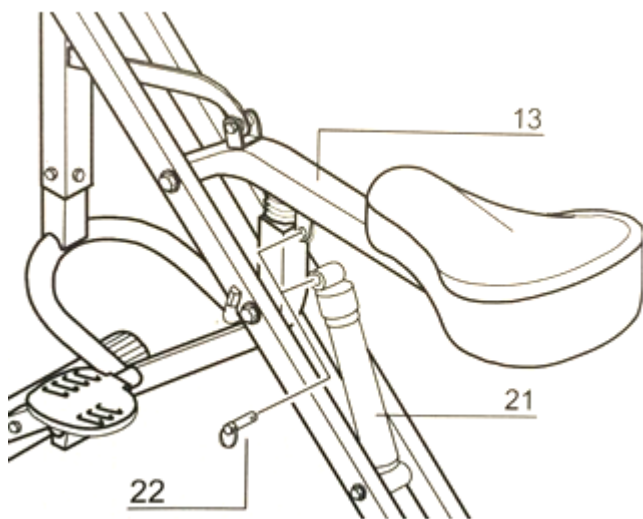
С помощью 2 винтов (5) и шайб (6) соедините сиденье (15) с кронштейном (16), затем установите сиденье (15) на опоре (13), закрепите их ручкой (17) и шайбой (25).



## ШАГ 4

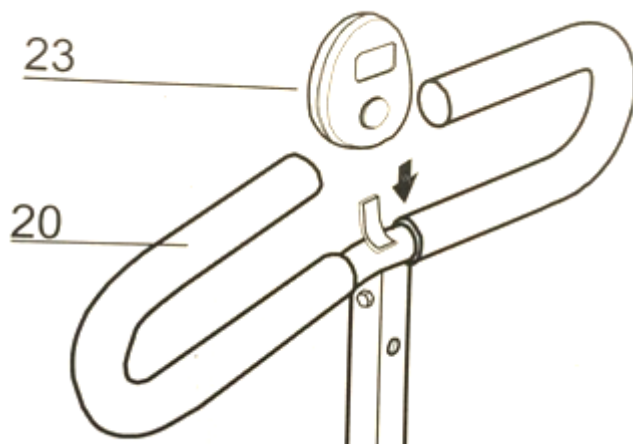
Вставьте соединительную трубку (18) в переднюю трубку (12) и закрепите их ручкой (19).

Установите рукоятку (20) в трубку (18) и закрепите их надежно 3 винтами (5) М8Х12 и шайбами (6).



## ШАГ 5

С помощью фиксатора (22) соедините цилиндр (21) и опору (13).



## ШАГ 6

Установите 1 батарейку 1.5V AA в компьютер (23) и установите на рукоятке (20).

## Инструкция к компьютеру:

TIME/ ВРЕМЯ .....00:00-99:59 МИН

SPEED/ СКОРОСТЬ .....0.0-99.9KM/Ч

TOTAL COUNT/ ДИСТАНЦИЯ .....0.00-999.9KM

CALORIES/ КАЛОРИИ .....0-9999 ККАЛ

RESET/СБРОС: Компьютер может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера предоставит вам ряд преимуществ: улучшит вашу физическую форму, мышечный тонус и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

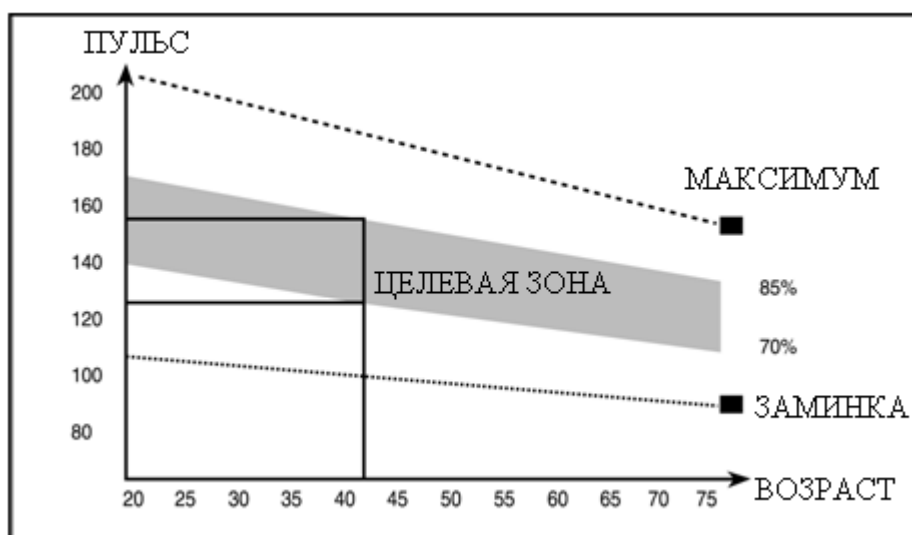
### **1. Разогревающая разминка**

Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



## 2.Тренировка

На данном этапе необходимо будет приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, хотя у большинства людей первые тренировки обычно продолжительностью 15-20 минут.