SHULZ BOX

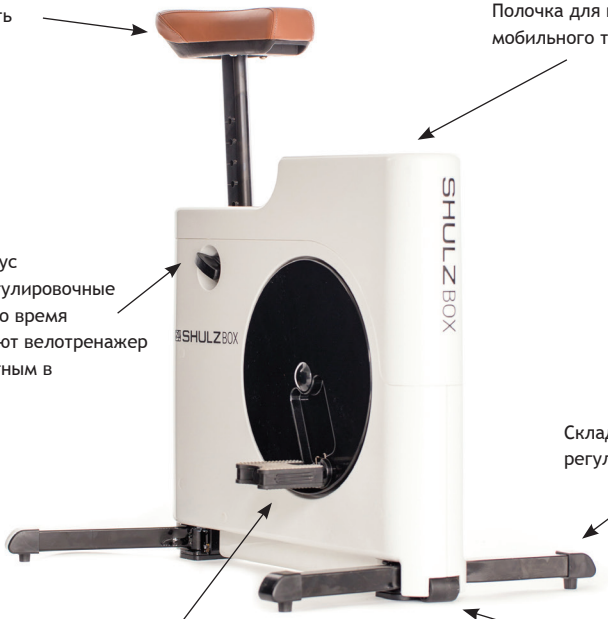
ВЕЛО-ТРЕНА-ЖЁР

инструкция по применению

SHULZ BOX

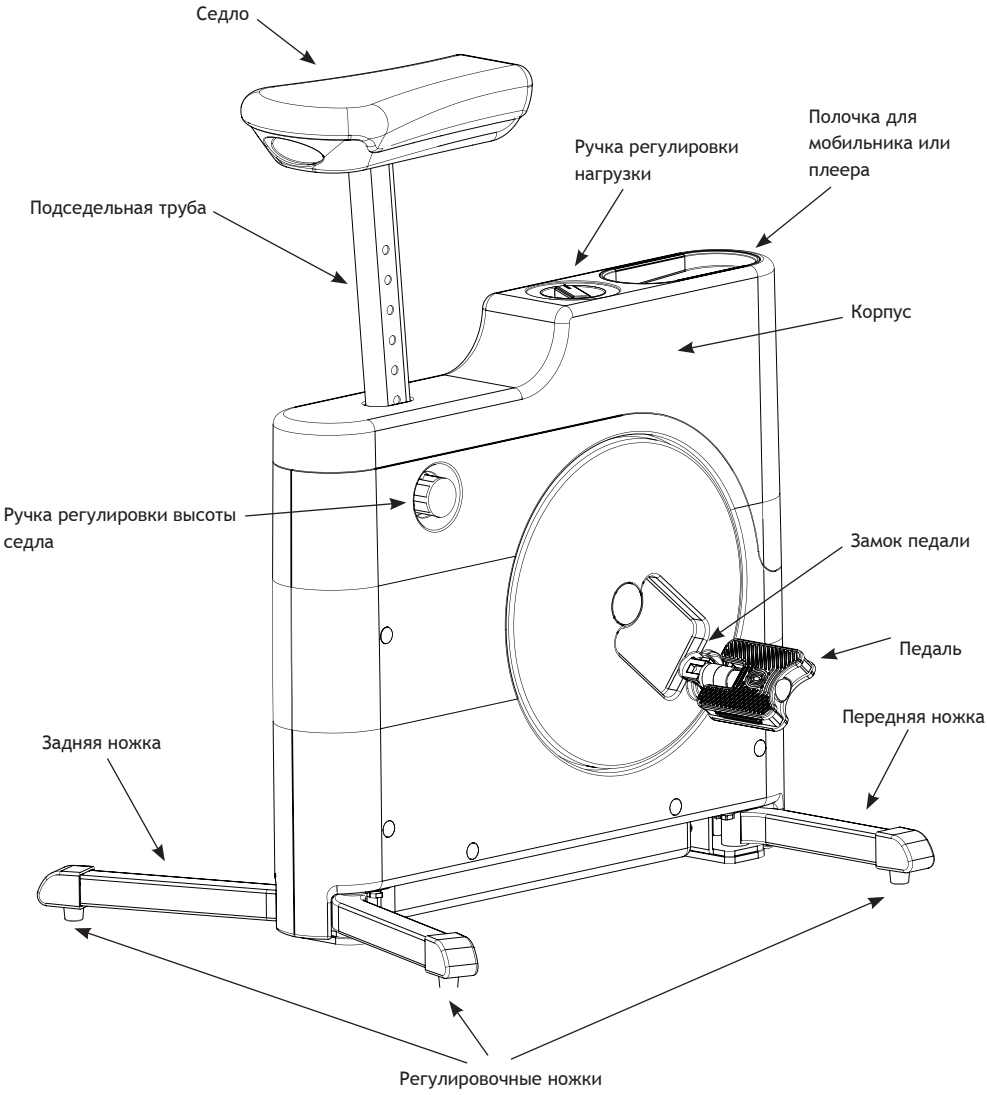
Поздравляем с покупкой! Компактный велотренажер SHULZ BOX — отличный выбор!

- Стильный и лаконичный дизайн.
- Магнитная система нагрузки и 8 уровней сложности.
- Прост и понятен с первого взгляда, что выгодно отличает его от обычных велотренажеров.
- Впишется в любой интерьер, а также удобен в хранении. Благодаря плоскому корпусу, складным ножкам и педалям, велотренажер можно поставить за дверь, положить в шкаф или засунуть под кровать.
- В сложенном виде не имеет выступающих частей, об которые можно удариться.
- Готов к использованию — вам не придется ничего собирать или устанавливать.



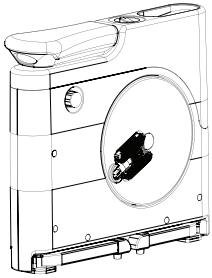
ВНИМАНИЕ! НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ПРОДАВЕЦ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА УМЫШЛЕННЫЙ ИЛИ СЛУЧАЙНЫЙ ВРЕД, ПРИЧИНЕННЫЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ НЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИИ, УКАЗАННОЙ В НАСТОЯЩЕЙ ИНСТРУКЦИИ. ДАННАЯ ИНСТРУКЦИЯ НЕ ПРЕТЕНДУЕТ НА РОЛЬ ПОЛНОГО РУКОВОДСТВА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. ПО ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ, ОТВЕТЫ НА КОТОРЫЕ ВЫ НЕ НАШЛИ В ЭТОЙ ИНСТРУКЦИИ, ОБРАЩАЙТЕСЬ К МЕСТНОМУ ДИЛЕРУ ВЕЛОТРЕНАЖЕРОВ SHULZ BOX.

устройство велотренажера

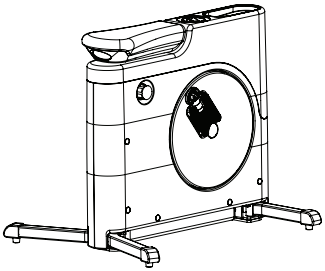


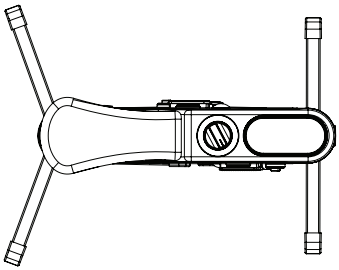
раскладывание велотренажера

1. Установите велотренажер на ровную поверхность.

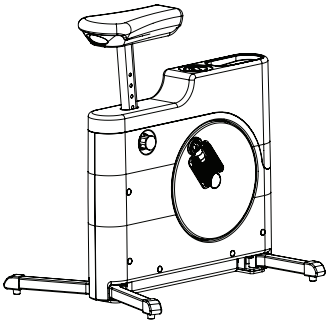


2. Разложите ножки и отрегулируйте их по высоте так, чтобы велотренажер стоял устойчиво и не шатался.



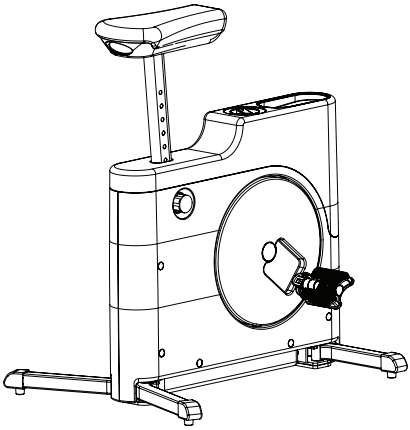


3. Поверните ручку регулировки высоты седла против часовой стрелки на 2-3 оборота, вытяните регулировочный штырь и установите требуемую высоту седла. Затем вставьте штырь и снова плотно закрутите ручку по часовой стрелке.

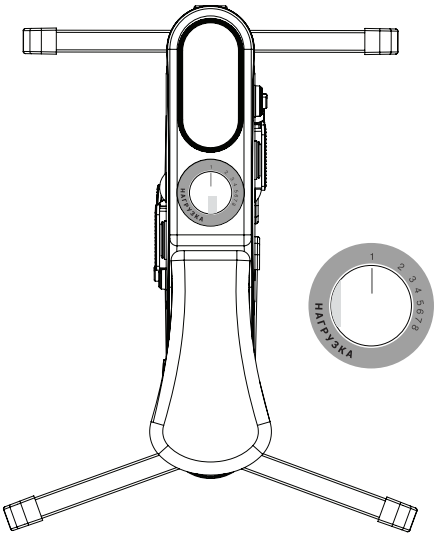


раскладывание велотренажера

4. Разложите педали — вставьте их в специальные отверстия и прочно защелкните предохранительную скобу.

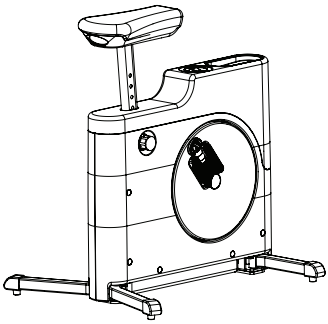


5. Вращая ручку регулировки нагрузки, установите желаемый уровень сложности.

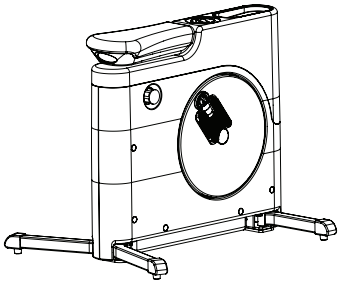


складывание велотренажера

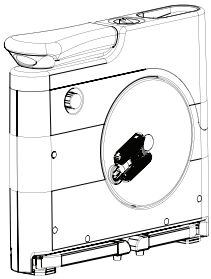
1. Сложите педали, предварительно открыв предохранительную скобу.



2. Поверните ручку регулировки высоты седла против часовой стрелки на 2-3 оборота, вытяните регулировочный штырь и опустите седло вниз до упора. Затем вставьте штырь и снова плотно закрутите ручку по часовой стрелке.



3. Сложите ножки.



безопасность

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию. Обратите внимание на предупреждающие стикеры, наклеенные на самом велотренажере. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей велотренажера несет его владелец.
2. Перед использованием убедитесь, что велотренажер полностью исправен, правильно разложен и прочно установлен на твердую ровную поверхность. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
3. Не устанавливайте велотренажер на скользящие по полу ковры или любую другую неустойчивую или скользкую поверхность.
4. Не разрешайте детям до 12 лет и домашним животным пользоваться велотренажером или играть с ним. Следите за тем, чтобы они не подходили к велотренажеру слишком близко, когда вы на нем тренируетесь.
5. Выбирайте нагрузку, соответствующую вашей физической форме и состоянию здоровья. Руководствуйтесь здравым смыслом, а также следуйте рекомендациям вашего личного тренера или врача.
6. Консультация врача и полное медицинское обследование перед использованием велотренажера обязательна в случае, если вы:
— в течение последнего года не занимались регулярно спортом;
— старше 45 лет;
— курите;
— беременны;
— предрасположены к повышенному давлению;
— недавно перенесли хирургическое вмешательство;
— имеете травмы колен, плечей, спины или шеи;
— страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
— страдаете ожирением;
— имеете повышенный уровень холестерина;
— страдаете другими серьезными заболеваниями.
7. Одежда для тренировки должна быть не слишком свободной, чтобы не попасть в движущиеся части велотренажера.
8. Используйте спортивную обувь. Никогда не тренируйтесь босиком или в одних носках.
9. Во время тренировки следите за своим равновесием — его потеря может привести к падению с велотренажера и, как следствие, травме.

безопасность

10. Велотренажер рассчитан на использование людьми весом не более 120 кг.
11. Запрещается одновременное использование велотренажера более чем одним человеком.
12. Прекратив крутить педали, дождитесь, пока они остановятся сами.
13. Категорически запрещается использование неисправного велотренажера!
14. Перед началом тренировки убедитесь, что вокруг велотренажера осталось достаточно места (минимум 1 метр от стен, мебели и других предметов).
15. Почувствовав слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите тренировку.
16. Велотренажер предназначен только для домашнего некоммерческого пользования.

рекомендации по тренировкам

1. Перед каждой тренировкой выполните разминку и растяжку, чтобы привести ваши мышцы в тонус и предупредить возможные травмы. По окончании тренировки выполните ряд упражнений, которые позволят вашему организму остыть и расслабиться.
2. Помните, что регулярные тренировки более эффективны.
3. Используйте комфортную и легкую спортивную одежду. Она должна быть не слишком свободной, чтобы не попасть в движущиеся части велотренажера во время тренировки.
4. Никогда не тренируйтесь сразу после принятия пищи. Старайтесь не есть как минимум один час до и после тренировки.
5. Во время тренировки пейте достаточно жидкости. Пусть у вас под рукой всегда будет бутылка с водой.
6. Выбирайте нагрузку, соответствующую вашей физической форме и состоянию здоровья. Руководствуйтесь здравым смыслом, а также следуйте рекомендациям вашего личного тренера или врача.

для заметок

www.shulzbikes.ru