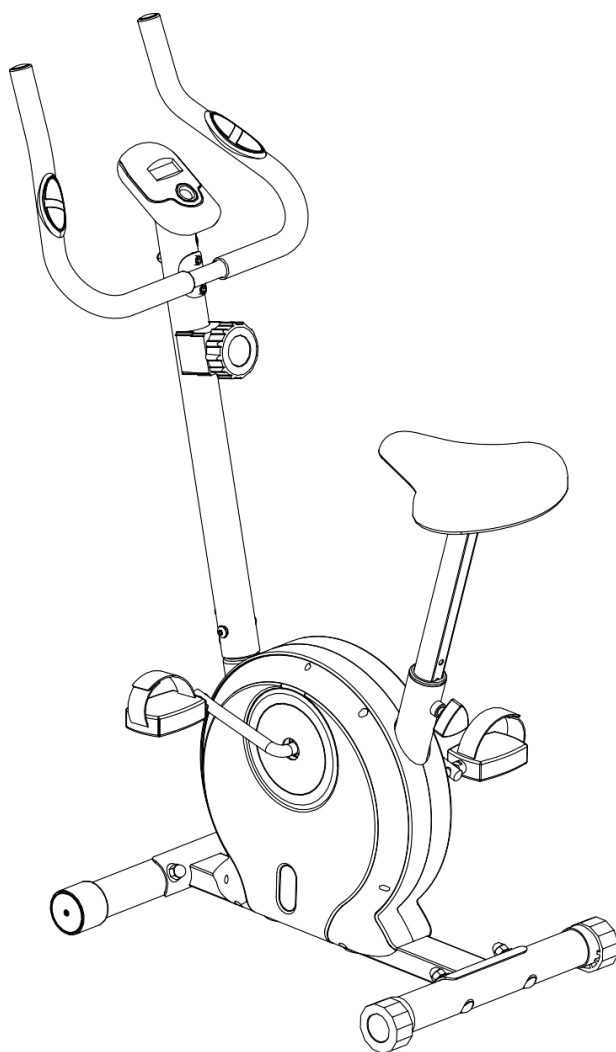




## Велотренажёр DFC

Артикул: B85001B; B85001BR

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**ВАЖНО:** Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве. Изменения в продукт могут вноситься без предварительного уведомления.

# ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

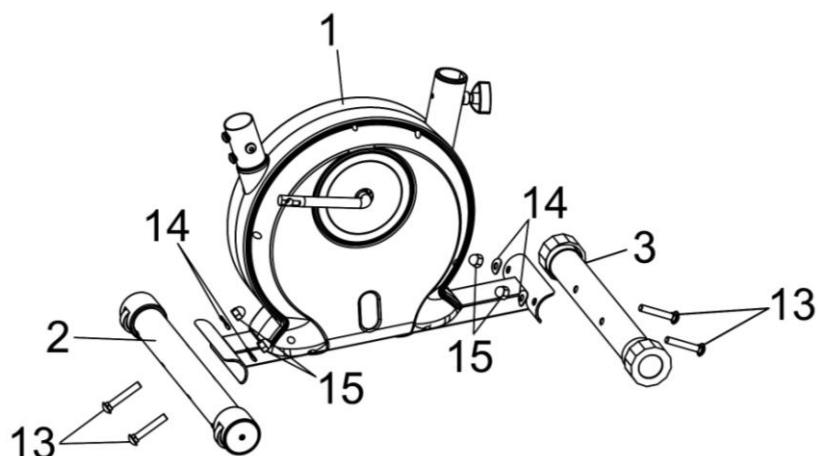
1. По завершению сборки осмотрите тренажёр. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Перед тем, как приступить к тренировкам, обратитесь к врачу, который на основании вашего уровня физической подготовки даст рекомендации по допустимому уровню нагрузки, продолжительности и частоте тренировок.
3. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте детей к тренажёру. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
5. Регулярно осматривайте защитные крышки, которые закрывают подвижные детали тренажёра, на предмет их повреждения и надёжности крепления. Для безопасного использования тренажёра вокруг него должно быть не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все его составные части (такие как поручни, педали и др.) надёжно закреплены.
7. Будьте осторожны при использовании тренажёра. Если вами обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром.
8. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра.
9. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
10. Во избежание повреждений во время использования тренажёра соблюдайте основные меры предосторожности. Данное оборудование не предназначено для использования в терапевтических целях.
11. Данное руководство представлено в качестве справочного материала, производитель имеет право вносить изменения в оборудование без предупреждения.
12. Максимальный вес пользователя – 100 кг.

# СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1	31	Защитная крышка цепи (лев./прав.)	1/1
2	Передний стабилизатор	1	32	Шкив	1
3	Задний стабилизатор	1	33	Увеличенная шайба	1
4	Передняя стойка	1	34	Наружное кольцо подшипника	1
5	Поручень	1	35	Шариковый подшипник	2
6	Опора сиденья	1	36	Кольцо подшипника	2
7	Сиденье	1	37	Внутреннее кольцо подшипника	1
8	Консоль	1	38	Пружинная шайба	1
9L/R	Педаль	1/1	39	Гайка	1
10	Заглушка	2	40	Пружина	1
11	Заглушка переднего стабилизатора	2	41	Крепёжная пластина магнита	2
12	Заглушка заднего стабилизатора	2	42	Магнит	4
13	Болт с квадратным подголовком M8X60	4	43	Болт M8*15	1
14	Изогнутая шайба D8	12	44	Шайба D8	1
15	Колпачковая гайка M8	6	45	Магнитное колесо	1
16	Провод натяжения	1	46	Подшипник 6202	2
17	Провод датчика	1	47	Вал	
18	Соединительный провод	1	48	Ремень	1
19	Болт с шестигранной головкой M8X15	4	49	Стопорное кольцо Ф14	1
20	Регулятор натяжения	1	50	Подшипник 6000Z	2
21	Накладка на поручень	2	51	Кронштейн подшипника	1
22	Плоская шайба D5	1	52	Болт M8*19	1
23	Винт с крестообразным шлицем M5X40	1	53	Фланец (отсутствует)	1
24	Провод пульсометра	2	54	Болт M8*60	1
25	Болт с шестигранной головкой M8X65	2	55	Шайба D8	3
26	Пружинная шайба D8	7	56	Контргайка M8	3
27	Ручка-фиксатор	1	57	Контргайка M6	1
28	Винт (для крепления консоли)	2	58	Болт M8*10	1
29	Плоская шайба D8	3	59	Саморез ST3.8X16	9
30	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	60	Винт ST3.8*12	4

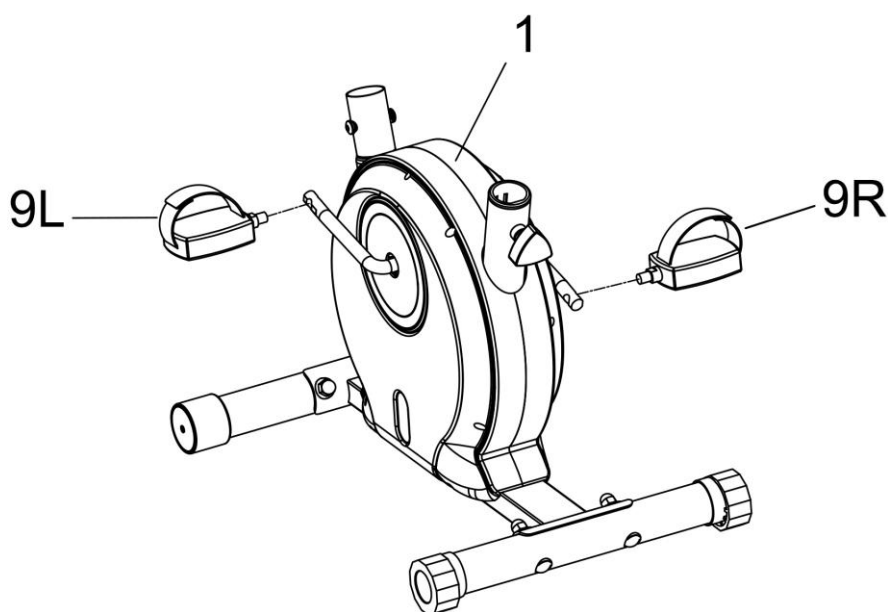


# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



## **ШАГ 1: Стабилизаторы.**

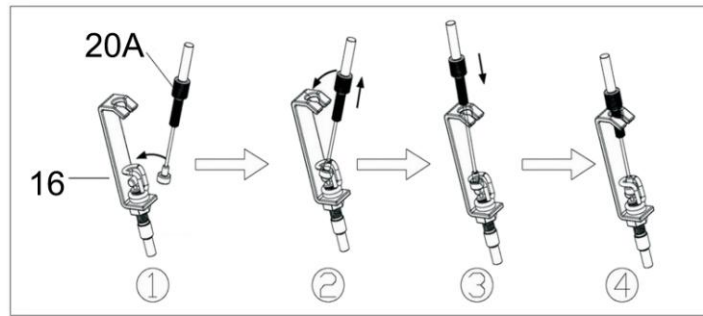
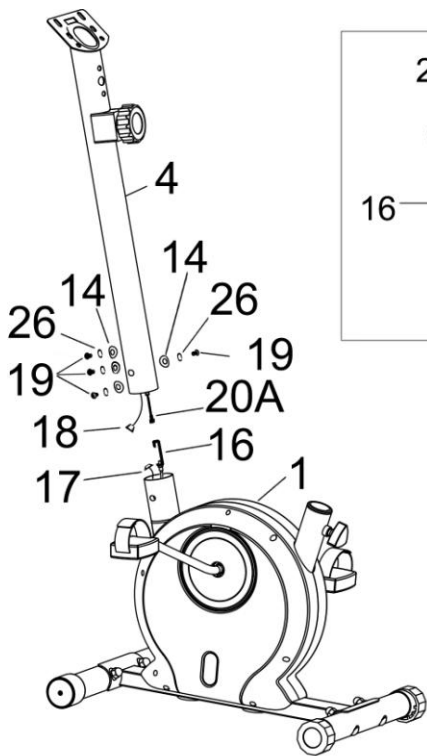
Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к главной раме (1) при помощи болтов (13), шайб (14) и гаек (15).



## **ШАГ 2: Педали.**

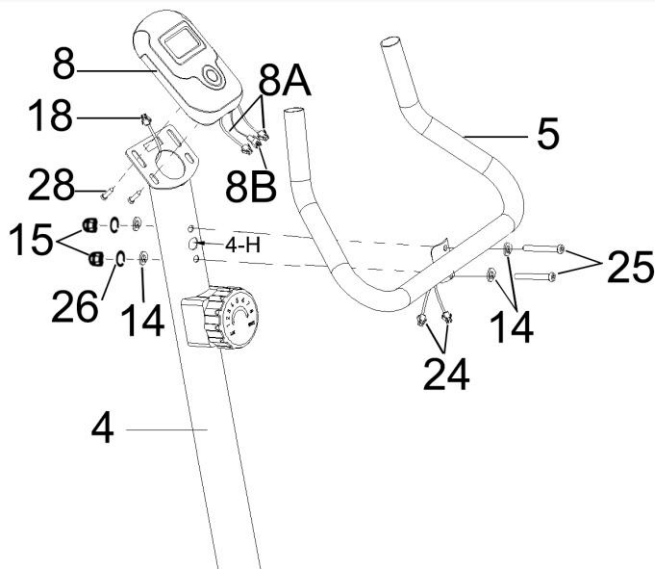
Установите левую и правую педали (9L/R) в одноименные кривошпы на главной раме (1) и закрутите их: правую педаль (9R) по часовой стрелке, а левую педаль (9L) – против часовой стрелки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Педали (9L/R) промаркированы: правая педаль обозначена буквой "R" (right), а левая педаль – буквой "L" (left).



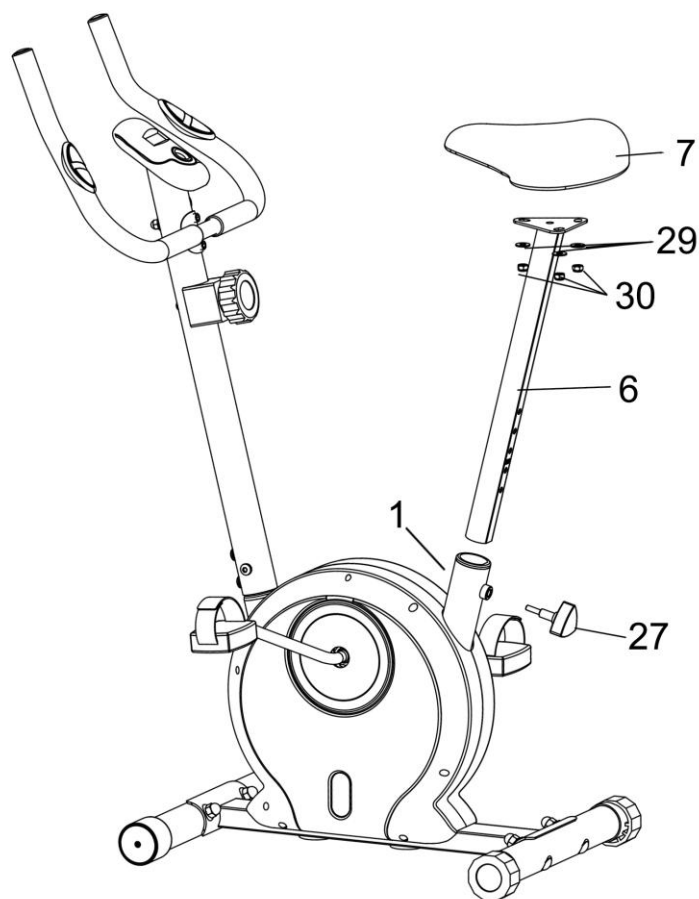
### ШАГ 3: Передняя стойка.

- А. В первую очередь, соедините провода (17) и (18).
- Б. Затем возьмитесь за провод (20А) и зацепите его нижний край за крюк, располагающийся в кронштейне нижнего провода (16). Потяните провод (20А) вверх и установите в верхний паз кронштейна, тем самым зафиксировав его.
- В. В завершение, установите стойку (4) в отверстие главной рамы (1) и зафиксируйте её при помощи болтов (19), пружинных шайб (26) и изогнутых шайб (14).



### ШАГ 4: Поручень.

- А. Вставьте провода (24) в отверстие (4-Н) на стойке (4), затем протяните их через стойку и вытащите вверх (4).
- Б. Закрепите поручень (5) на стойке (4) при помощи болтов (25), изогнутых шайб (14), пружинных шайб (26) и гаек (15).
- В. Подключите провода (24) и (18) к проводам консоли (8), после чего закрепите консоль (8) на стойке (4) при помощи винтов (28).



#### **ШАГ 5: Опора сиденья.**

Закрепите сиденье (7) на опоре (6) при помощи шайб (29) и гаек (30), затем полученную конструкцию установите в отверстие главной рамы (1), как показано на рисунке, и зафиксируйте положение при помощи ручки (27).

Примечание: При регулировке высоты сиденья не превышайте максимальную отметку, в противном случае, это приведёт к повреждению изделия.

**ВАЖНО: ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ.**

**ПРИМЕЧАНИЕ: ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ ЗАГЛУШКИ НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ, ДАННАЯ ЗАГЛУШКА ТАКЖЕ УПРОЩАЕТ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА.**

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

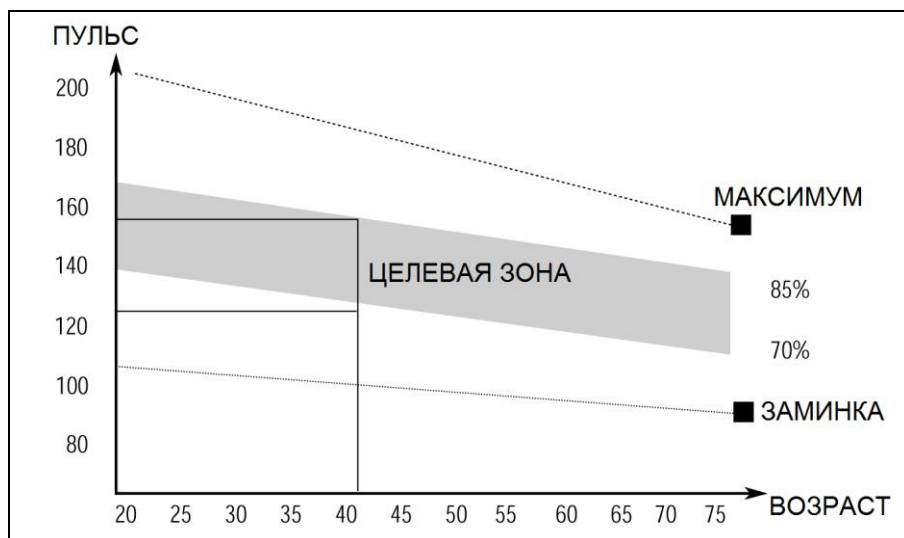
### 1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



### 2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, 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.





### **3. Заминка (охлаждение организма)**

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

### **МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС**

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, вам придется снизить скорость.

### **ПОТЕРЯ ВЕСА**

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME-----	00:00~99:59 МИН
СКОРОСТЬ/SPEED-----	0.0~99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE-----	0.00~999.9 КМ (МИЛЬ)
ОДОМЕТР/ODOMETER -----	0.0~9999 КМ или МИЛЬ
ПУЛЬС/PULSE -----	40~240 УД/МИН
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0~9999 ККАЛ

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

РЕЖИМ/MODE: позволяет выбрать и переключиться на желаемую функцию.

## ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

### 1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF):

- ◆ Когда тренажёр приведён в действие, консоль включается автоматически.
- ◆ Консоль также автоматически отключится, если не пользоваться тренажёром более 4-х минут.

### 2. СБРОС (RESET):

Консоль может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

### 3. РЕЖИМ (MODE):

Для выбора режима SCAN или LOCK, воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажмите на кнопку, когда необходимый вам показатель начнет мигать.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

1. ВРЕМЯ/TIME: продолжительность тренировки.
2. СКОРОСТЬ/SPEED: текущая скорость тренажёра.
3. РАССТОЯНИЕ/DISTANCE: расстояние, пройденное во время тренировки.
4. ОДОМЕТР/ODOMETER: общее суммарное расстояние.
5. КАЛОРИИ/CALORIE: количество калорий, сожженных во время тренировки.
6. ПУЛЬС/PULSE: для отображения частоты пульса необходимо прикрепить клипсу на ухо или руку. Для получения данных удерживайте датчик около 3 секунд.

СКАНИРОВАНИЕ/SCAN: на дисплее попеременно будут отображаться следующие параметры: ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС. Каждый из параметров будет отображаться около 4 секунд.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. При отсутствии сигнала в течение 4-5 минут, консоль тренажёра отключится автоматически.
2. При поступлении сигнала на консоль она автоматически включится.
3. Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Необходимо менять все батарейки одновременно.

Для работы консоли используются 2 батарейки типа “AAA”, 1.5В.