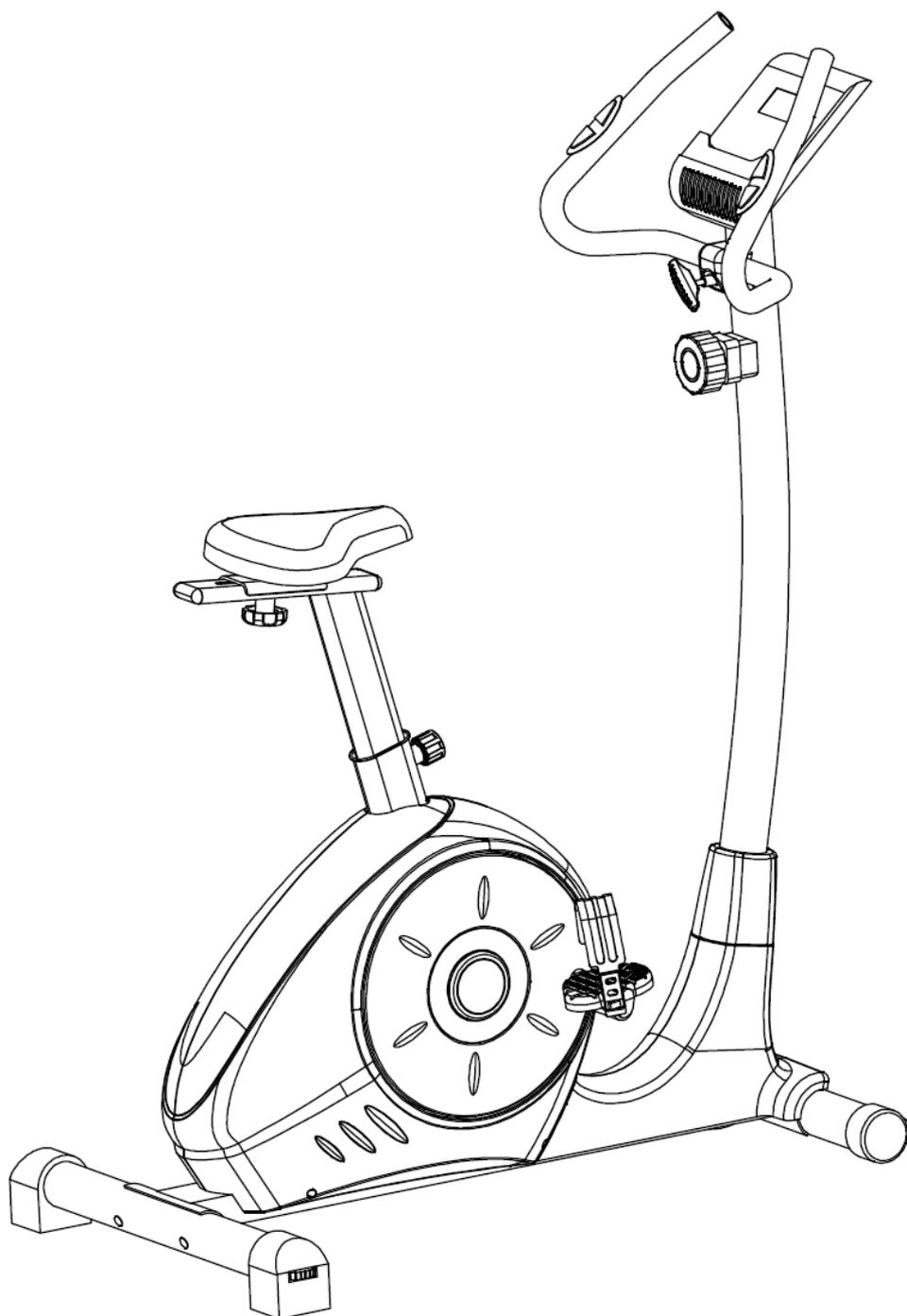




ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: В86021

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер. Сохраните инструкцию на будущее. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед тем, как начать

Благодарим за приобретение данного тренажера! Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием тренажера.

Перед началом сборки извлеките компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные части были поставлены. Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и иллюстрации.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

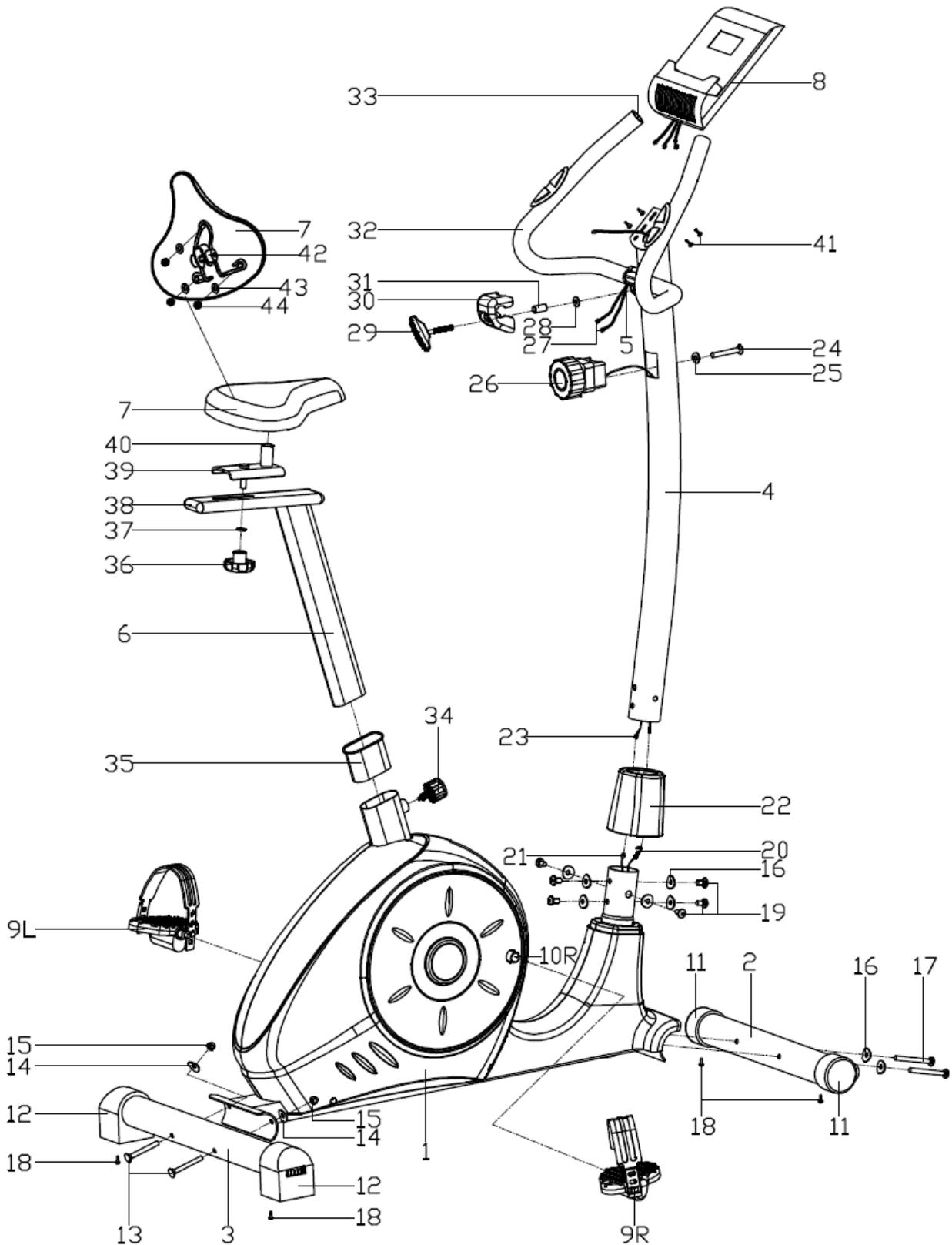
1. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
2. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
3. Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
4. Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
6. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
8. Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
9. Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
10. Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
11. Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
12. Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку к уровню 1 и увеличьте сопротивление, повернув ручку к уровню 8.

13. Максимальный вес пользователя: 120 кг.

ВНИМАНИЕ: ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 35 ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	Шт.	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	Шт.
1	Основная рама	1	23	Соединительный кабель	1
2	Передний стабилизатор	1	24	Саморез	1
3	Задний стабилизатор	1	25	Дуговая шайба	1
4	Стойка руля	1	26	Трос натяжения	1
5	Поручни	1	27	Кабель пульсометра	2
6	Стойка сидения	1	28	Плоская шайба	1
7	Сидение	1	29	Болт	1
8	Компьютер/счетчик	1	30	Накладка поручня	1
9L/R	Педаль	1пр.	31	Втулка	1
10L/R	Шатун	1пр.	32	Вспененные накладка	2
11	Передняя заглушка	2	33	Круглая заглушка	2
12	Задняя заглушка	2	34	Пружинная ручка	1
13	Транспортировочный болт	2	35	Пластиковая втулка	1
14	Дуговая шайба	2	36	Ручка-гайка	1
15	Колпачковая шайба	2	37	Плоская шайба	1
16	Дуговая шайба	8	38	Заглушка	2
17	Болт с внутренним шестигр.	2	39	Горизонтальная стойка	1
18	Поперечный саморез	4	40	Круглая заглушка	1
19	Болт с внутренним шестигр.	6	41	Винт с полукругл. головкой	4
20	Нижний трос натяжения	1	42	Регулировочное устройство	1
21	Кабель датчика	1	43	Плоская шайба	3
22	Передняя накладка	1	44	Нейлоновая гайка	3

ЗАМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите детали, как это требуется в сборке.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

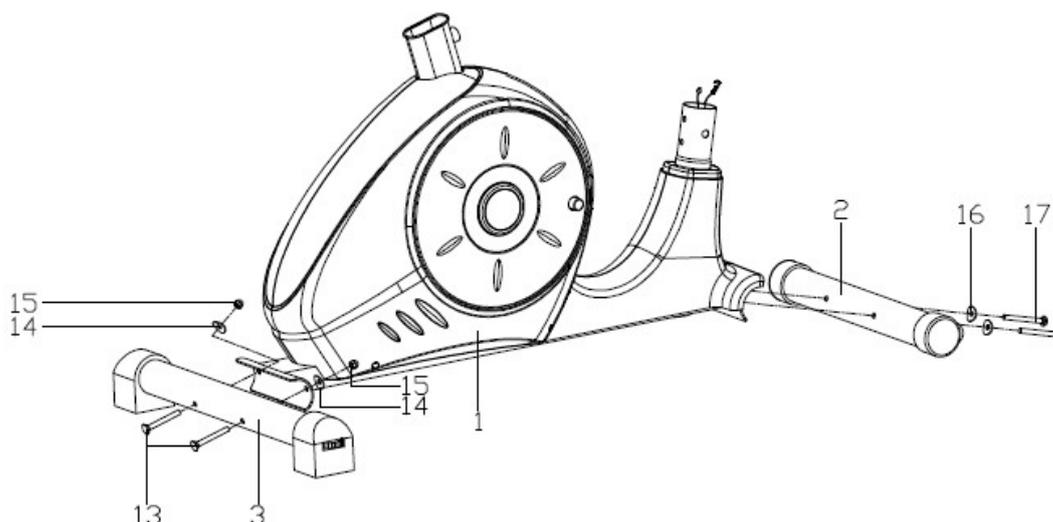
ПОДГОТОВКА: перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем или большим количеством человек, чтобы избежать возможных травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) к основанию рамы (1) с помощью болта с внутренним шестигранником (17) и дуговой шайбы (16), а затем зафиксируйте задний стабилизатор (3) у основания рамы (1) с помощью транспортировочного болта (13), дугowych шайб (14) и колпачковой гайки (15), как показано.



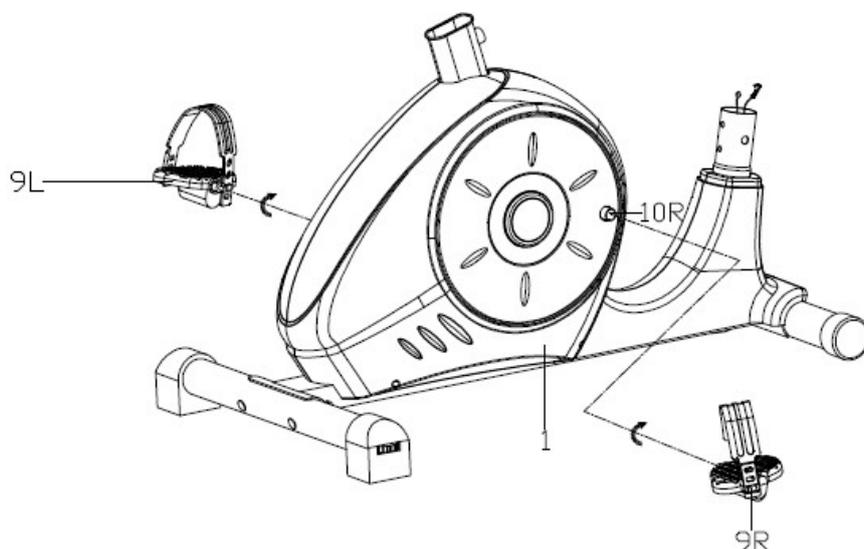
ШАГ 2

Прикрепите педали (9L/R) к шатуну (10L/R) соответственно, если смотреть глазами велосипедиста, которые едет.

Всегда проверяйте, что педали надежно зафиксированы крепежом, перед началом занятий.

Замечание: обе педали промаркированы: L - ДЛЯ ЛЕВОЙ и R - ДЛЯ ПРАВОЙ.

Чтобы затянуть, поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую - ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.



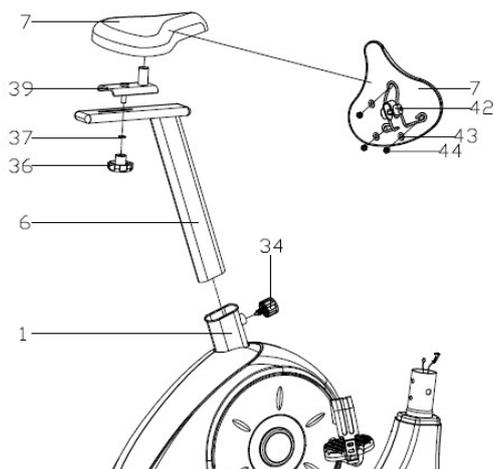
ШАГ 3

Прикрепите регулировочное устройство (42) к сидению (7) с помощью нейлоновой гайки (44) и плоской шайбы (43). А затем зафиксируйте сидение (7) на горизонтальной стойке (39) с помощью гаечного ключа.

Установите горизонтальную стойку (39) на стойке сидения (6), закрепив её с помощью плоской шайбы (37) и ручки-гайки (36), как показано.

Вставьте стойку сидения (6) в основание рамы (1), закрепив его с помощью пружинной ручки (34) на требуемой высоте, как показано.

Замечание: убедитесь, что сидение (7) надежно зафиксировано на горизонтальной стойке (39) перед началом занятий.



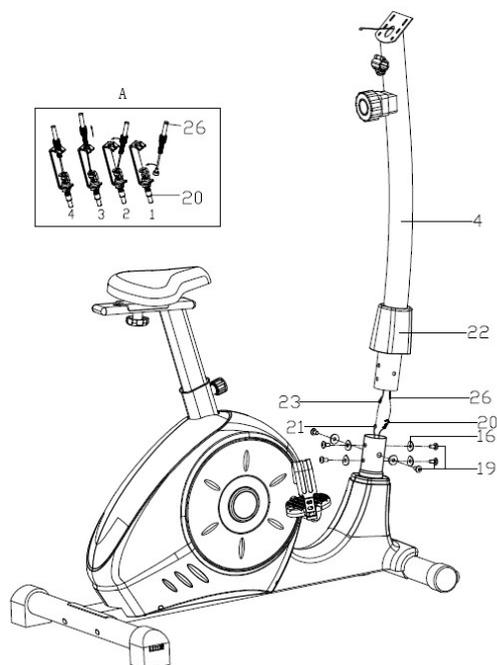
ШАГ 4

I: Наденьте переднюю накладку (22) на стойку руля (4);

II: подключите соединительный кабель (23) к кабелю датчика (21), а затем вставьте нижний трос натяжения (20) к тросу натяжения (26), как показано.

III: зафиксируйте стойку руля (4) в основании рамы (1), используя болт с внутренним шестигранником (19), дуговую шайбу (16), как показано.

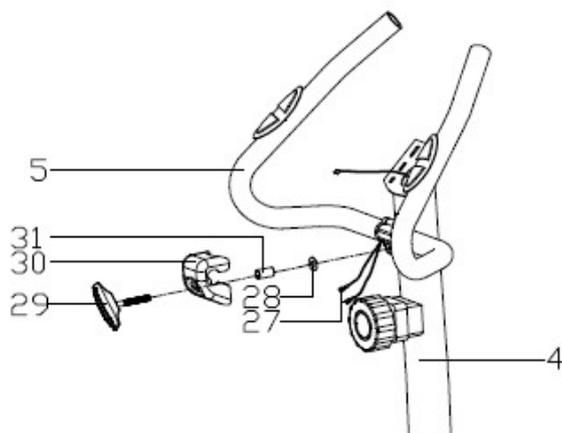
IV: Опустите вниз переднюю накладку (22) и зафиксируйте её на месте.



ШАГ 5

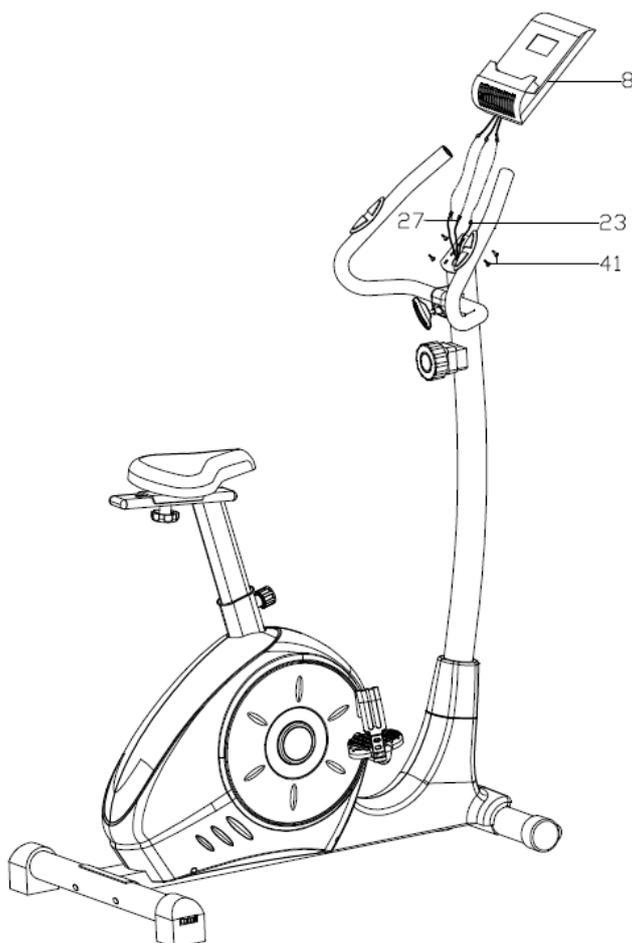
Вытяните кабель пульсометра (27) из стойки руля (4) через верхушку кронштейна компьютера.

Прикрепите ручки (5) к стойке руля (4) с помощью болта (29), накладки поручня (30), втулки (31) и плоской шайбы (28), как показано.



ШАГ 6

Соедините все провода (23 и 27) с проводами, выходящими из компьютера (8), а затем установите компьютер (8) в кронштейн на верхушке стойки руля (4), закрепив его винтом с полукруглой головкой (41), как показано.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ СПЕЦИФИКАЦИЯ:

ВРЕМЯ.....00:00-99:59
СКОРОСТЬ(SPD).....0.0-99.9KM/H (ML/H)
РАССТОЯНИЕ.....0.00-9999KM (ML)
КАЛОРИИ.....0.0-9999KCAL
※ОДОМЕТР(ODO).....0.0-9999KM (ML)
※ПУЛЬС (PUL)0, 40~240BPM

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: Эта кнопка позволяет выбрать и подтвердить выбранную функцию, которую вы хотите.

※**SET:** позволяет установить данные для функций “ВРЕМЯ”, “РАССТОЯНИЕ”, “КАЛОРИИ”, “ПУЛЬС”.

CLEAR(RESET): Клавиша для сброса значения до нуля.

※**ON/OFF(START/STOP):** Клавиша для включения/выключения (запуска/остановки).

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ/ОТКЛ

* Система включается при нажатии любой клавиши или когда датчик входного сигнала получает импульс от датчика скорости.

* Система автоматически отключается, когда датчик скорости не сообщает никаких сигналов или ни одна кнопка не нажимается в течение 4 минут.

2. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Устройство перезагружается при замене батареек или при удержании кнопки MODE в течение 3 секунд.

3. РЕЖИМ

Чтобы выбрать SCAN или LOCK; если вы хотите запустить режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда указатель функций будет мигать на необходимом вам.

ФУНКЦИИ:

1. ВРЕМЯ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на TIME. Общая продолжительность рабочего времени будет отображаться при запуске упражнения.

2.СКОРОСТЬ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на SPEED. Текущая скорость появится на экране.

3.РАССТОЯНИЕ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на DISTANCE. Расстояние для каждой тренировки появится на экране.

4.КАЛОРИИ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на CALORIE. Количество калорий, которое необходимо сжечь, появится на экране перед началом тренировки.

5.ОДОМЕТР(если есть): нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на

ODOMETER. Общая суммарная дистанция появится на экране.

6.ПУЛЬС (если есть): нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на PULSE. Текущая ЧСС пользователя будет отображаться в уд/мин. Поместите ладони на контактные пластины пульсометра (или вставьте наушник в ухо), и подождите 30 секунд для получения более точных данных.

СКАНИРОВАНИЕ: автоматически данные на экране меняются каждые 4 секунды.

БАТАРЕЙКИ: 2 шт. типа AAA. Если данные неправильно отображаются на мониторе, поменяйте батарейки.

РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки и охлаждения. Делайте всю программу хотя бы два или (предпочтительнее) три раза в неделю, отдыхая в остальные дни между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

СТРЕЙЧИНГ

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек. **НЕ ТОРОПИТЕСЬ.**



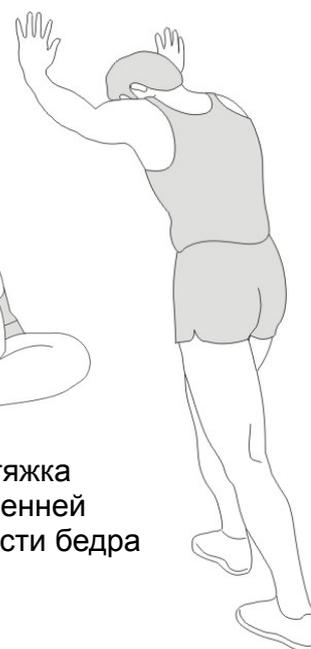
Наклоны в сторону



Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка голенистопа



Растяжка подколенного сухожилия

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.

ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.