Инструкция

Беговая дорожка DFC T2002

Полезные ссылки:

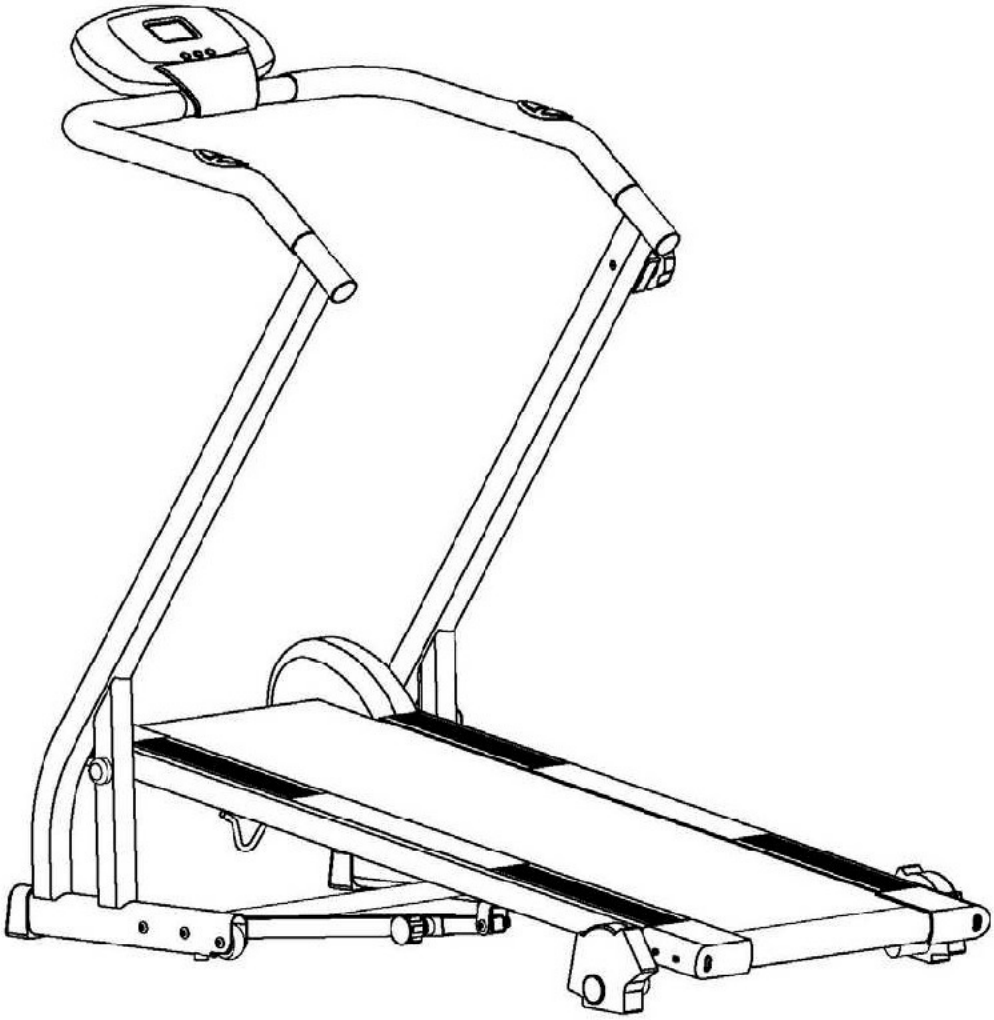
Беговая дорожка DFC T2002 - смотреть на сайте

Беговая дорожка DFC T2002 - читать отзывы

МЕХАНИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

DFC T2002

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



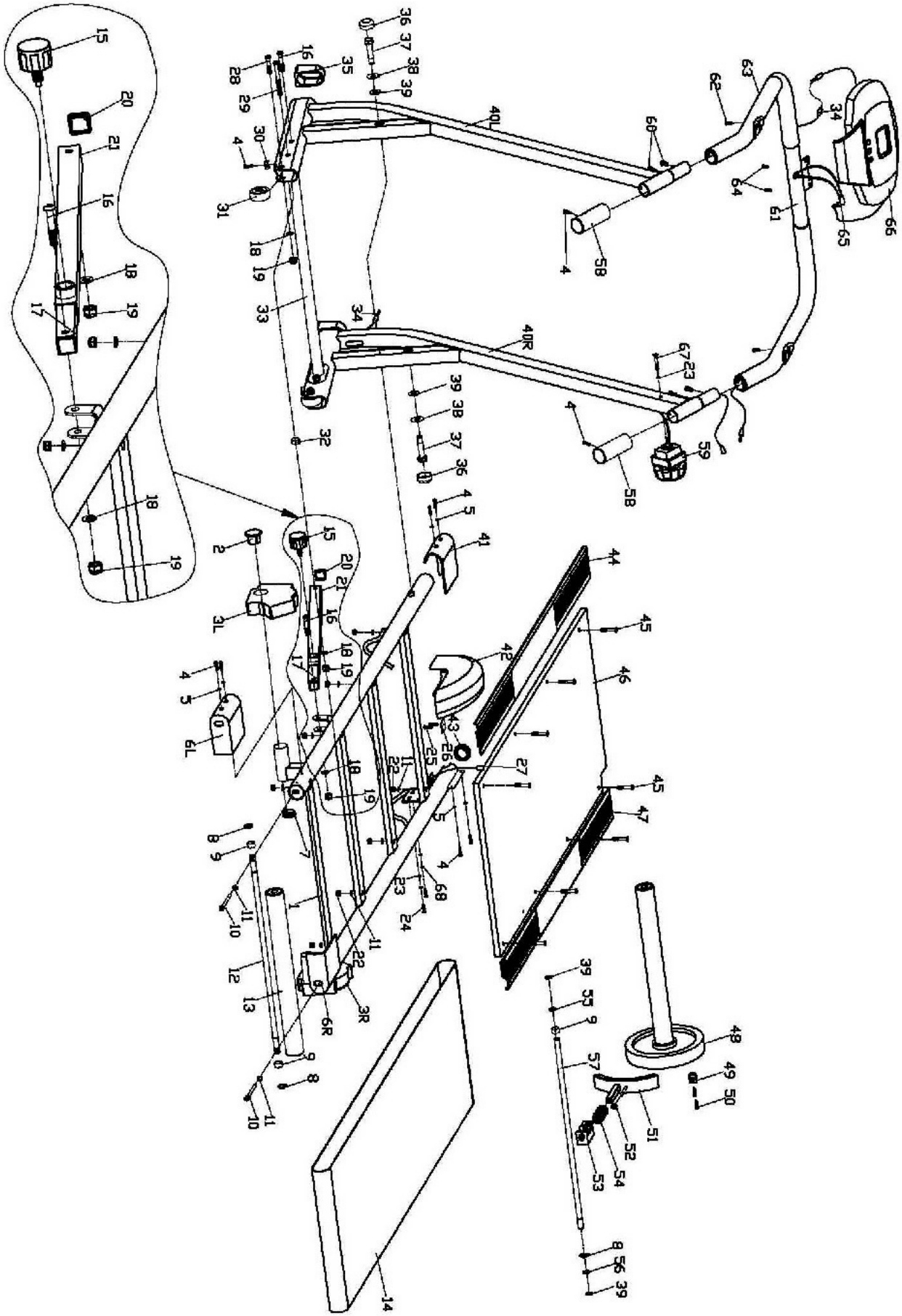
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

1、 Собирайте тренажер только так, как описано это в данном руководстве.
2、 Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
3、 Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
4、 Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
5、 Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
6、 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.
7、 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.
8、 Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
9、 Данная машина может служить только для тренировки одного человека единовременно.
10、 Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
11、 Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
12、 Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
13、 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.
14、 Максимальный вес пользователя 110кг, тренажер предназначен только для домашнего использования.
15、 ВНИМАНИЕ: уровень безопасности оборудования может быть сохранен, только если оно регулярно проверяется на наличие повреждений и износа, например, тросы, шкивы, соединения.
16、 Внимательно проверяйте оборудование перед его использованием, особенно компоненты, наиболее подверженных износу, например, руль, заглушки и винты, которые часто касаются пола или точек соединения.
17、 Немедленно прекратите использование оборудования при любой неисправности компонентов и и не используйте тренажер до замены компонентов или ремонта уполномоченным представителем.
18、 Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.
19、 Регулировочная ножка: вы можете изменить угол наклона с помощью регулировочной ножки.
20、 ВНИМАНИЕ! Система мониторинга ЧСС может быть неточной. Чрезмерная тренировка может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.
21、 Система регулируется.
22、 Не для коммерческого использования.

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.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



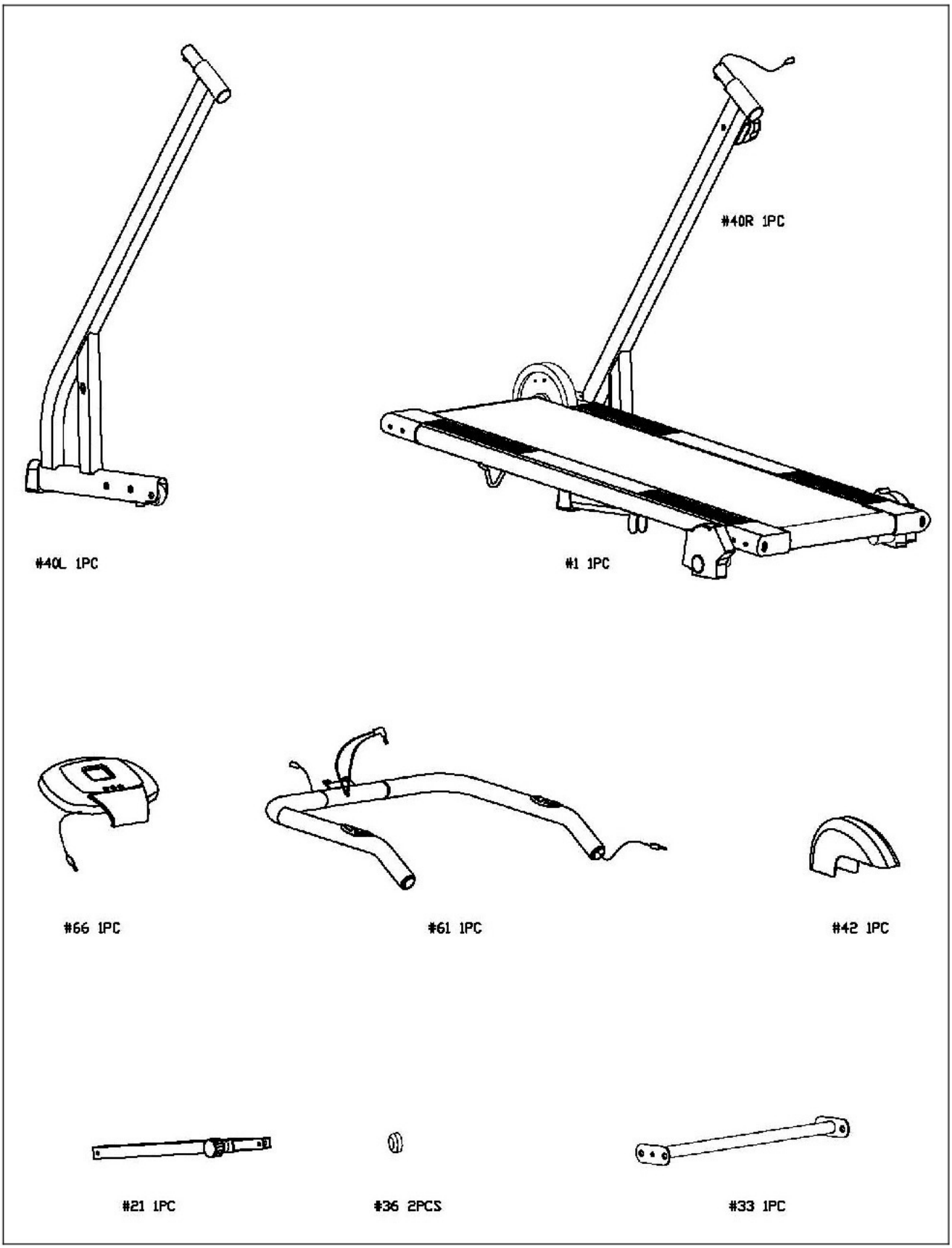
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Деталь No.	Описание	Кол-во	Деталь No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	35	Заглушка	2
2	Заглушка	2	36	Круглая заглушка	2
3	Регулируемый амортизатор	2	37	Болт φ12×M10×53	2
4	Винт (ST4.2×13)	12	38	Плоская шайба D29.7×d12×0.5	2
5	Плоская шайба D9×d4×1	8	39	Плоская шайба D24×d12×2	4
6L/R	Заглушка стабилизатора	2	40L/R	Стойка(L/R)	2
7	Круглая заглушка	2	41	Заглушка вала	1
8	Распорная пружина	3	42	Крышка колеса	1
9	Пластиковая втулка	3	43	Круглая заглушка	1
10	Болт M6×70	2	44	Декоративная накладка 1020×80×12	1
11	Плоская шайба D12×d6×1.2	10	45	Винт M6×33	8
12	Ось задняя	1	46	Дека	1
13	Задний стабилизатор	1	47	Декоративная накладка 980×80×12	1
14	Беговое полотно	1	48	Передний вал	1
15	Ручка M16×20	1	49	Магнит	1
16	Винт M8×45	4	50	Винт M3×10	2
17	Трубка удлинитель	1	51	Кронштейн магнита	1
18	Шайба D16×d8×1.5	7	52	Гайка M6	2
19	Нейлоновая гайка M8	7	53	Держатель магнита	1
20	Квадратная заглушка	1	54	Пружина сжатия	1
21	Регулировочная трубка	1	55	Амортизирующая прокладка	1
22	Нейлоновая гайка M6	8	56	Шайба D17×d12×1.5	1
23	Плоская шайба D5	3	57	Ось передняя	1
24	Винт M5×10	2	58	Накладка	2
25	Винт ST3×10	2	59	Регулировка натяжения	1
26	Датчик	1	60	Винт M6×12	4
27	Провод датчика	1	61	Поручень	1
28	Винт M8×40	2	62	Винт ST4×20	2
29	Винт M8×85	1	63	Накладка	2
30	Амортизатор	2	64	Винт	2
31	Колесо	2	65	Провод датчика пульса	1
32	Распорная втулка	1	66	Консоль	1
33	Основание рамы	1	67	Винт M5X20	2
34	Провод датчика	1	68	Пружинная шайба D5	

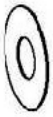
ПРИМЕЧАНИЕ:

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

Ссылайтесь на отдельные этапы сборки и запишите все предустановленные детали.



#39 D24XD12X2 2PCS



#38 D29.6XD12X0.5 2PCS

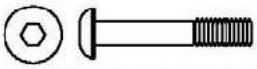
#4 ST4.2*13 10PCS

#64 2PCS

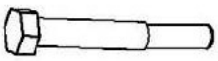
#67 M5*20 1PC

#24 M5*10 2PCS

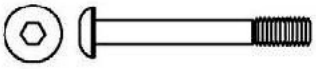
#60 M6*12 4PCS



#16 M8*45 4PCS



#37 M10X53 2PCS



#29 M8*85 1PC

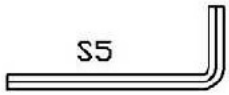
#18 D8 7PCS

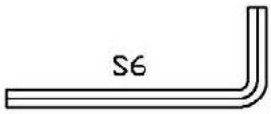
#19 M8 7PCS

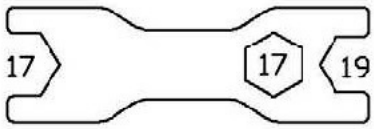
#23 D5 3PCS

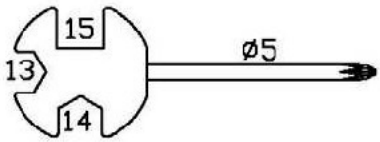
#5 D4 8PCS

#68 D5 2PCS







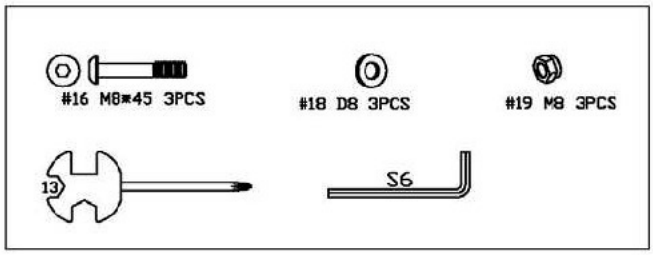


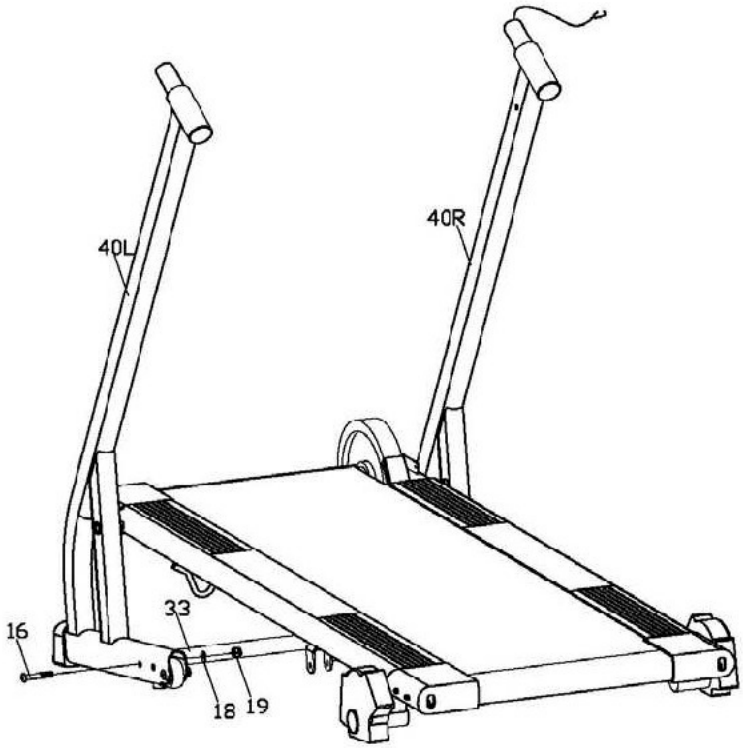
СБОРКА

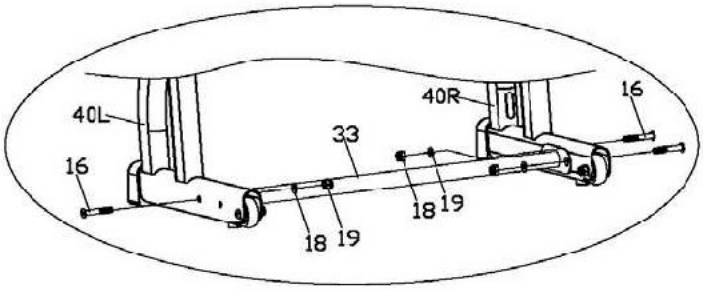
Шаг 1

Прикрепите основание рамы (33) к стойкам (40L/R) с помощью винта (16),плоской шайбы (18), нейлоновой гайки (19).

★ Убедитесь, что ВСЕ болты и шайбы на месте и не полностью завинчены прежде, чем затяните болты полностью.





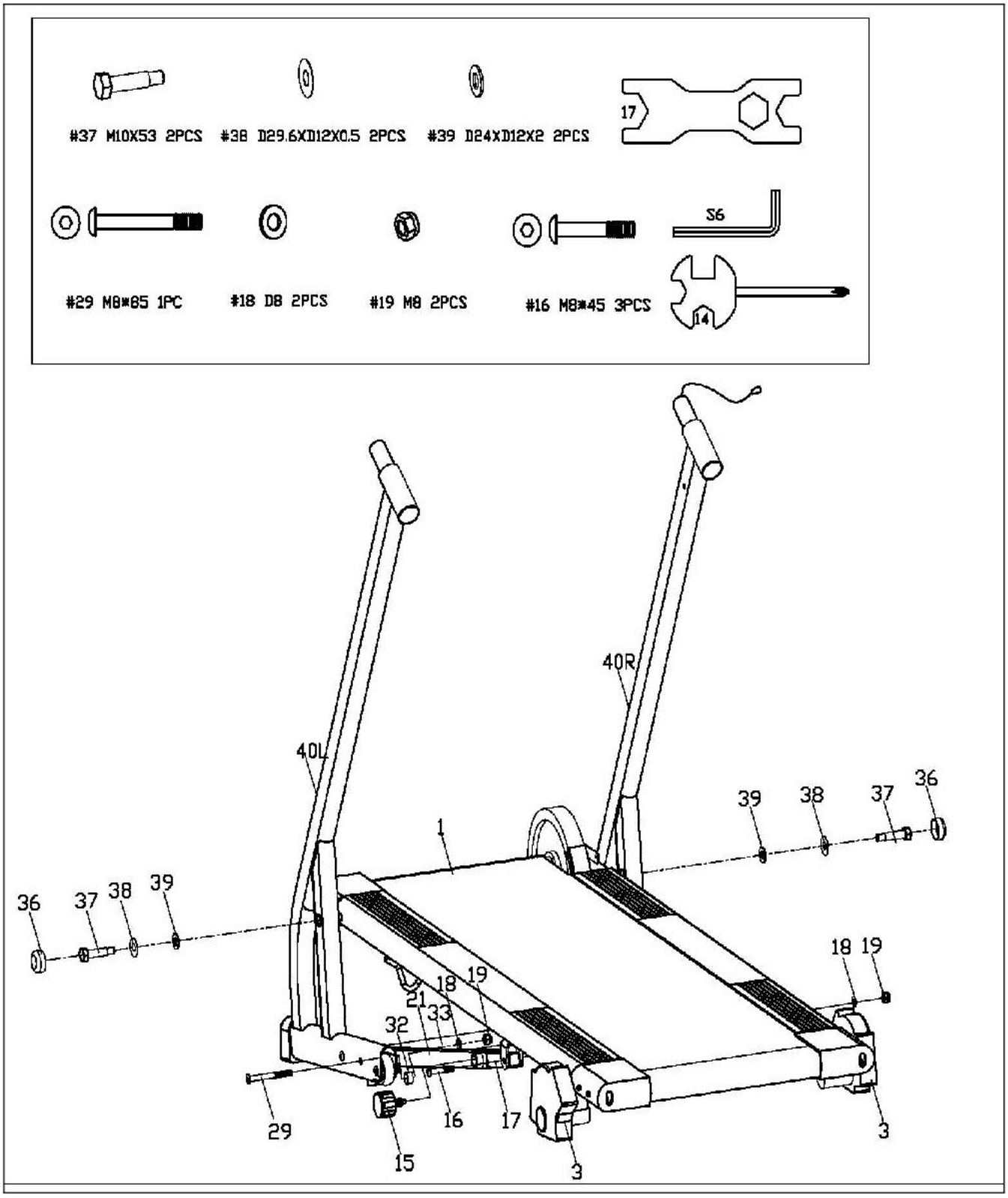


Шаг 2

Сначала прикрепите основную раму (1) к стойкам (40L/R) с помощью болта (37), большой плоской шайбы(38), плоской шайбы (39), затем наденьте заглушки (36).
Затем прикрепите регулировочную трубку (21) к основанию рамы (33) с помощью винта (29), распорной втулки (32), плоской шайбы (18), нейлоновой гайки (19). Затем прикрепите трубку удлинитель (17) к U-образному кронштейну на основной раме (1) с помощью винта (16),

плоской шайбы (18), нейлоновой гайки (19). Затем соедините трубку удлинитель (17), регулировочную трубку (21) ручкой (15). Регулируемый амортизатор（3）под 3 разными углами для сохранения устойчивости основной рамы (1).

★ Убедитесь, что ВСЕ болты и шайбы на месте и не полностью завинчены прежде, чем затяните болты полностью.



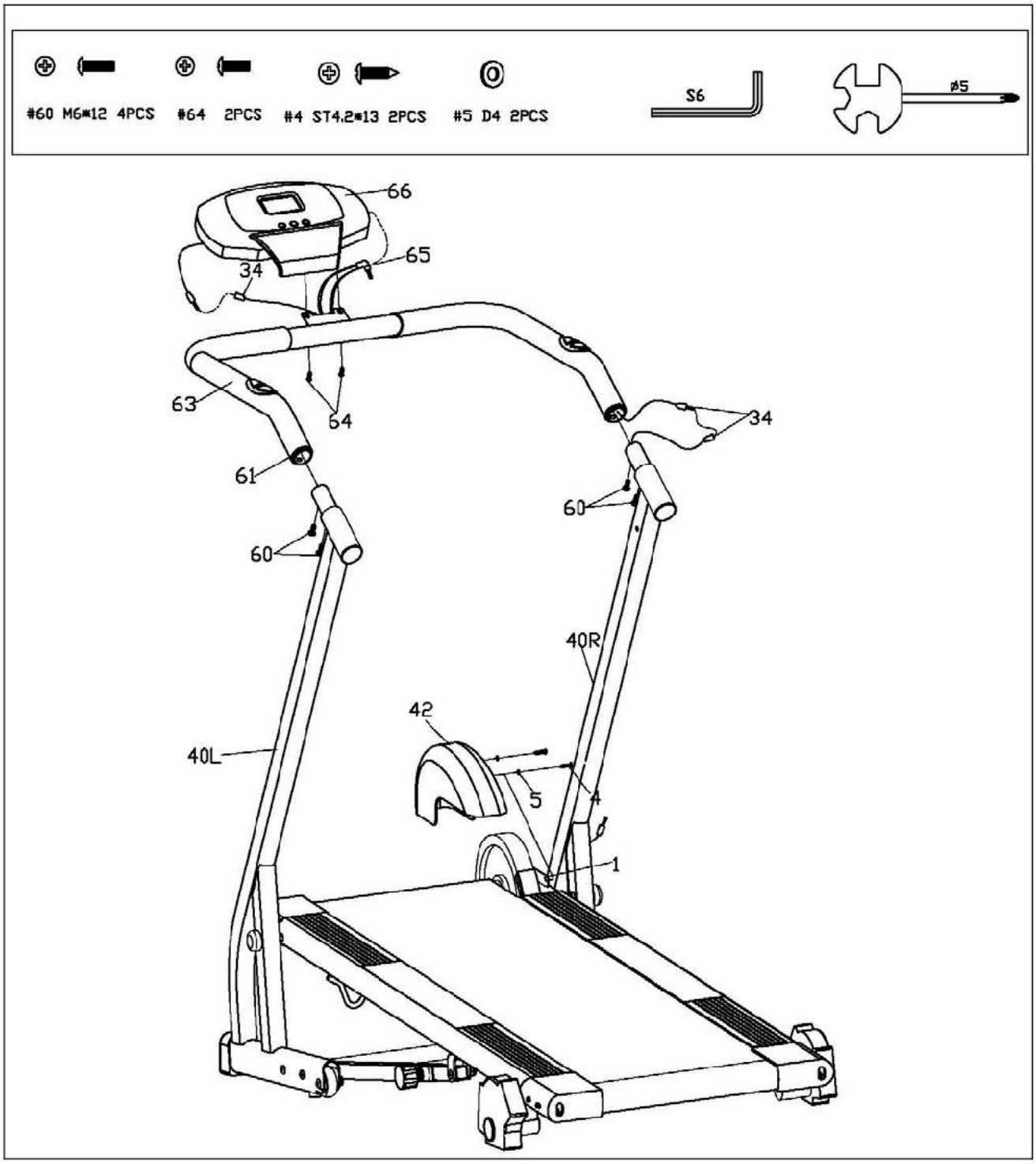
Шаг 3

Сначала соедините провод датчика (34), затем продвиньте вперед накладки (63), и

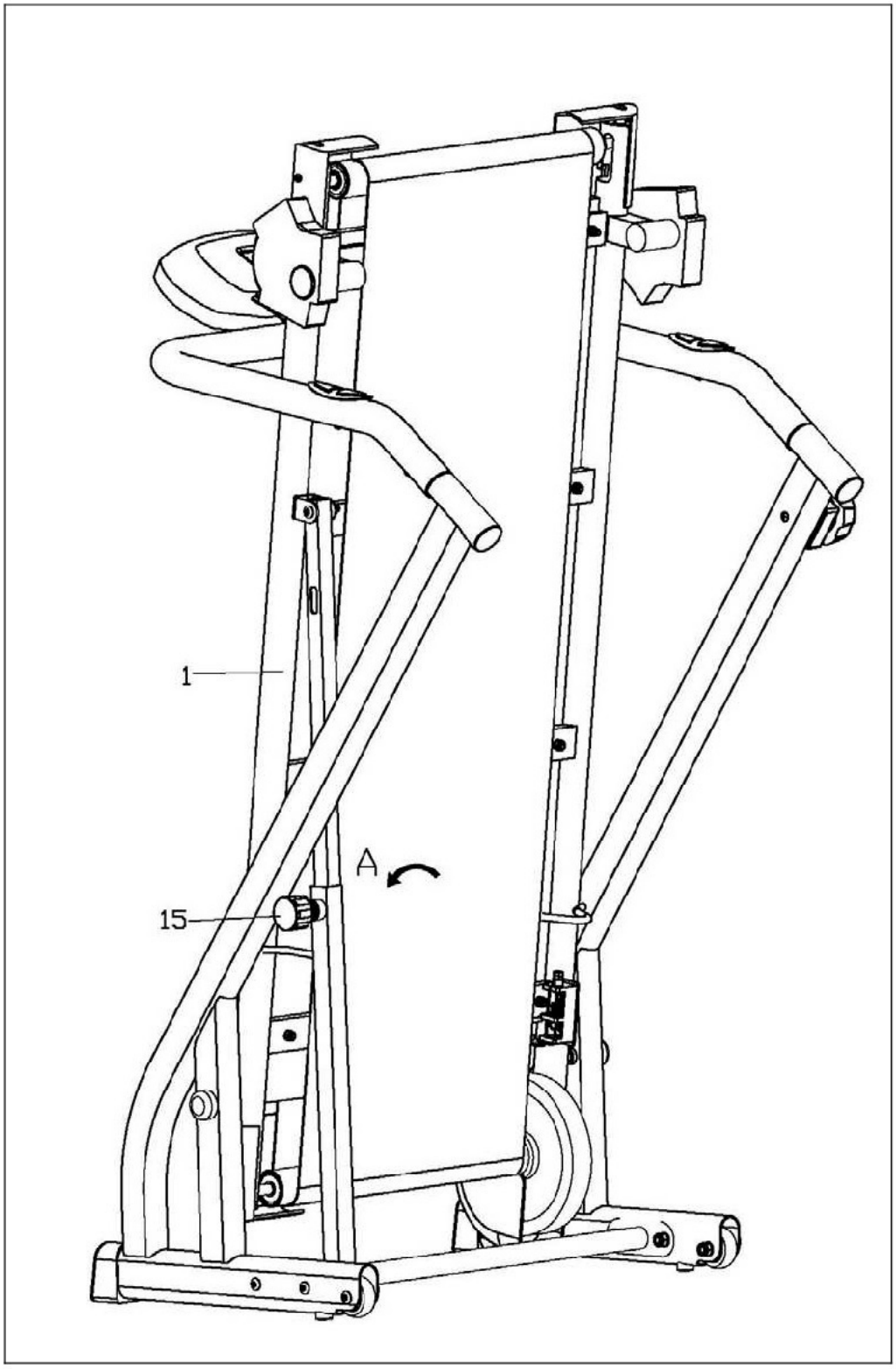
прикрепите поручень(61) к стойкам (40L/R),
Затем присоедините провод датчика (34) к проводу консоли (66), и вставьте коннектор провода датчика пульса (65) к отверстию сзади консоли. Затем прикрепите консоль (66) к кронштейну на поручне (61) винтом (64).
Прикрепите крышку колеса (42) к основной раме (1) с помощью винта (4), плоской шайбы (5).

★ Убедитесь, что ВСЕ болты и шайбы на месте и не полностью завинчены прежде, чем затяните болты полностью

Примечание: Накладки легко сломать, используйте их аккуратно!



Данную дорожку можно сложить, для того, чтобы сложить основную раму(1), ослабьте и вытащите ручку (15), затем сложите основную раму(1) и зафиксируйте ее ручкой (15), как показано (А).Будьте осторожны, не защемите ваши руки.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

ПОКАЗАТЕЛИ:

TIME/ВРЕМЯ----------00:00 - 99:59 МИН:СЕК

SPEED/СКОРОСТЬ----------0.0 – 999.9 КМ/Ч ИЛИ МИЛЬ/ЧАС

DISTANCE/РАССТОЯНИЕ----------0.00 – 99.99 КМ ИЛИ МИЛИ

CALORIES/КАЛОРИИ----------0.0 – 999.9 KCALКАЛ

ODOMETER/ОДОМЕТР(если есть)----------0.00 – 99.99 КМ ИЛИ МИЛИ

PULSE/ПУЛЬС(если есть)----------40 - 200 УД/МИН

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

MODE/SELECT: Для выбора желаемой функции. Удерживайте эту кнопку в течении 4 секунд для сброса значений всех функций, кроме ODOMETER(ИТОГО).

SET(если есть): Для ввода целевого значения, кроме ODOMETER(ИТОГО).

RESET/CLEAR(если есть): Для сброса значений, кроме ODOMETER(ИТОГО).

AUTO ON/OFF: Если тренажер не используется более 4 минут, то он автоматически выключается. Если вы начинаете заниматься на тренажере или нажимаете любую кнопку, консоль начинает работать

ФУНКЦИИ:

<1>. TIME(TMR) Показывает время тренировки.

<2>. SPEED(SPD) Показывает текущую скорость.

<3>. DISTANCE(DST) Показывает пройденное расстояние во время тренировки.

<4>. CALORIES(CAL) Показывает количество калорий, сожженных во время тренировки.

<5>. ODOMETER(ИТОГО) **(если есть)** Показывает общее расстояние, пройденное во время тренировки.

При входном сигнале, начинает с исходных значений.

ODOMETER нельзя сбросить (с помощью кнопки), только заменив батарейки.

<6>. PULSE(PUL) **(если есть)**. Показывает пульс пользователя в уд/мин во время тренировки.

Примечание: Вы должны удерживать пластины датчиков обеими руками.

<7>. SCAN Автоматически попеременно переключается между функциями ①TIME②SPEED(если есть)③DISTANCE④CALORIES⑤PULSE(если есть)⑥ODOMETER(если есть).

BATTERY/БАТАРЕЙКИ При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батарейки. В мониторе используются две батарейки "AA", или одна "AAA" , или одна "1.5V"

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКЕ

Следующие рекомендации помогут вам в планировании вашей программы упражнений. Помните, что правильное питание и достаточный отдых важны для успешных результатов.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с проблемами здоровья.

ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ?

Доказано, что упражнения необходимы для хорошего здоровья и общего состояния. Регулярные физические упражнения позволяют:

Снять напряжение и стресс

Улучшить настроение
Стимулировать ум
Поддерживать стабильный вес
Контролировать аппетита
Повысить самооценку
Улучшить тонус мышц и сил
Улучшить гибкость
Понизить кровяное давление
Избавить от бессонницы

ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС

	ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЗОНА
ВОЗРАСТ	MIN-MAX (УД/МИН)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

Примечание: это только рекомендации и результаты зависят от подготовленности и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Если вы начинаете программу упражнений, вы должны проконсультироваться с вашим врачом, если:

- У вас были диагностированы проблемы с сердцем, высокое кровяное давление или другие заболевания
- Вы не занимались более года
- Вам за 35 и вы не занимаетесь на данный момент
- Вы беременны
- У вас диабет
- У вас есть боли в груди, или испытываете головокружение или обмороки
- Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни

СОВЕТЫ К ТРЕНИРОВКАМ

- Всегда делайте растяжку до и после тренировки, см. стр 9.
- Начинайте медленно; не делая слишком много и слишком быстро, это может привести к травмам.
- Если вам больно или вы устали, дайте себе пару дополнительных дней на восстановление.

КАК НАЧАТЬ

- Начните с двух или трех 15 минутных занятий в неделю с днем отдыха между тренировками.
- Делайте разминку в течение 5-10 минут с помощью мягких движений таких, как ходьба или размахивание руками по кругу, а затем растяните мышцы, которые вы будете использовать во время тренировок. На тренажере работает в основном квадрицепс и подколенные сухожилия.

- Увеличивайте темп и сопротивление, делая немного сложнее от комфортного состояния и занимайтесь. как можно дольше. У вас может получиться так заниматься всего в течение нескольких минут за один раз, но это может быстро изменится, если вы регулярно заниматься спортом.
- Заканчивайте каждую тренировку с 5 минутной заминкой с сопротивлением, установленном на низком уровне. Затем вы должны растянуть мышцы, которые сейчас работали, чтобы предотвратить травмы и судороги.
- Увеличивайте время тренировки на несколько минут каждую неделю, пока вы не сможете тренироваться непрерывно в течение 30 минут за тренировку.
- Не беспокоиться о расстоянии и темпе. В течение первых нескольких недель, упор делается на выносливость и улучшение физического состояния.

НА СКОЛЬКО УСЕРДНО ВЫ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ?

Во время тренировки вы должны стараться остаться в пределах вашего целевого пульса (тренировочная зона). В таблице на предыдущей странице показан целевой пульс для вашего возраста. Это только рекомендации и результаты зависят от подготовленности и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер. Всегда будьте внимательны к своему самочувствию во время тренировки. Если вы чувствуете головокружение или тошноту, немедленно остановитесь и отдохните. Если вы не вспотели, ускорьтесь!

РЕКОМЕНДАЦИИ К РАСТЯЖКЕ

- Начните с постепенных упражнений на подвижность всех суставов, т. е. просто покрутите запястьями, согните руку и подвигайте плечами. Это позволит естественной смазке организма (синовиальная жидкость) защитить поверхность кости в этих суставах.
- Всегда разогревайтесь перед растяжкой, так как это увеличивает приток крови по всему организму, что в свою очередь делает мышцы эластичнее.
- Начните с ног и продолжайте вверх по телу..
- Каждую растяжку следует проводить в течение не менее 10 секунд (до 20 до 30 секунд) и, как правило, повторяется 2 или 3 раза.
- Не растягивайтесь, если чувствуете боль. Если есть какая-либо боль, снизьте нагрузку.
- Не делайте резких движений. Растягивание должно быть постепенным и спокойным.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Растягивайтесь после тренировки, чтобы предотвратить забивание мышцы.
- Растягивайтесь, по крайней мере, три раза в неделю для поддержания гибкости.

РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Хорошая программа тренировки состоит из разминки, аэробных упражнений и фазы охлаждения. Делайте всю программу, по крайней мере, два-три раза в неделю, делая день перерыва между тренировками. После нескольких месяцев вы можете увеличить ваши тренировки до четырех или пяти раз в неделю.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ- это любая непрерывная активность, которая посылает кислород в мышцы через сердце и легкие. Аэробная тренировка улучшает состояние ваших легких и сердца. При подобных тренировках используются большие мышцы, например ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью вашей тренировки.
РАЗМИНКА –важная часть тренировки. С нее должна начинаться каждая тренировки, чтобы подготовить ваше тело для более интенсивных нагрузок, разогрев и растянув ваши мышцы, увеличивая кровообращение и пульс, и поставляя больше кислорода к вашим мышцам.
ОСТЫВАНИЕ необходимо в конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в уставших мышцах.

Растяжка внутренней поверхности бедра.

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд.

Растяжения подколенного сухожилия.

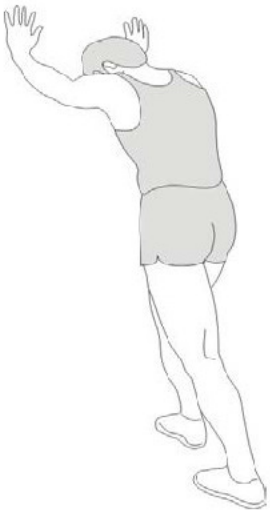
Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь и повторите с другой ногой.

Наклоны головы

Наклоните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение с левой стороны шеи. Затем наклоните голову назад на один счет, потянув подбородок вверх, чтобы рот открылся. Наклоните голову влево на один счет, и в конце наклоните голову вперед к груди на один счет.

Поднятие плеч

Поднимите правое плечо вверх по направлению к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опустив правое плечо.



Растяжка лодыжек и ахилла. Поставьте одну ногу впереди другой, двигайтесь вперед, положив руки на стену. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и двигайте бедрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь и повторите с другой ногой.

Наклоны вперед.

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперед. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, наклоняйтесь вниз до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.

Боковые растяжки

Откройте ваши руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не будут над головой. Поднимите свою правую руку высоко вверх к потолку, насколько это возможно на один счет. Почувствуйте, как тянутся вверх правая сторона. Повторите эти действия с левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ

БЕГ: Встаньте на беговое полотно и удерживайте рукоятки, чтобы начать ходьбу, вы можете регулировать натяжение с помощью ручки.

РЕГУЛИРОВОЧНАЯ РУЧКА

Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить натяжение. Для уменьшения нагрузки, поверните ручку против часовой стрелки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Размеры (Д x Ш x В)	**135x66.5x124CM**
Батарейки	**2 x “AA”**
Класс	**HC**
Максимальный вес пользователя	**110кг**

Обратите внимание, что характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.