Инструкция

Эллиптический тренажер DFC TF-3.2H / E3.2H

Полезные ссылки:

Эллиптический тренажер DFC TF-3.2H / E3.2H - смотреть на сайте

Эллиптический тренажер DFC TF-3.2H / E3.2H - читать отзывы

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

DFC 3.2H

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Этот тренажер был разработан исключительно для бытового применения. Профессиональное использование, коммерческое, или использование в спортзалах автоматически снимает с изготовителей ответственность за качество выпускаемой продукции.

Инструкция по Безопасности

Прежде, чем Вы начнете обучение на своем тренажере, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкции.

■ Этот тренажер только для бытового применения, максимальный вес пользователя **100 кг**.

■ Используйте только оригинальные комплектующие.

■ Перед сборкой убедитесь в наличии всех деталей по списку.

■ Располагайте тренажер на ровной, не скользкой поверхности. Из-за возможной коррозии, использование тренажера во влажных помещениях не рекомендуется.

■ Перед первым использованием (и каждые 1-2 месяца) убедитесь, что все элементы соединены правильно и хорошо закреплены.
Для ремонта используйте только оригинальные запасные части.

■ В случае ремонта, пожалуйста, обращайтесь только к поставщику.

■ Избегайте агрессивных моющих средств при уходе за тренажером.

■ Этот тренажер разработан для взрослых. Дети могут заниматься только под наблюдением взрослого.

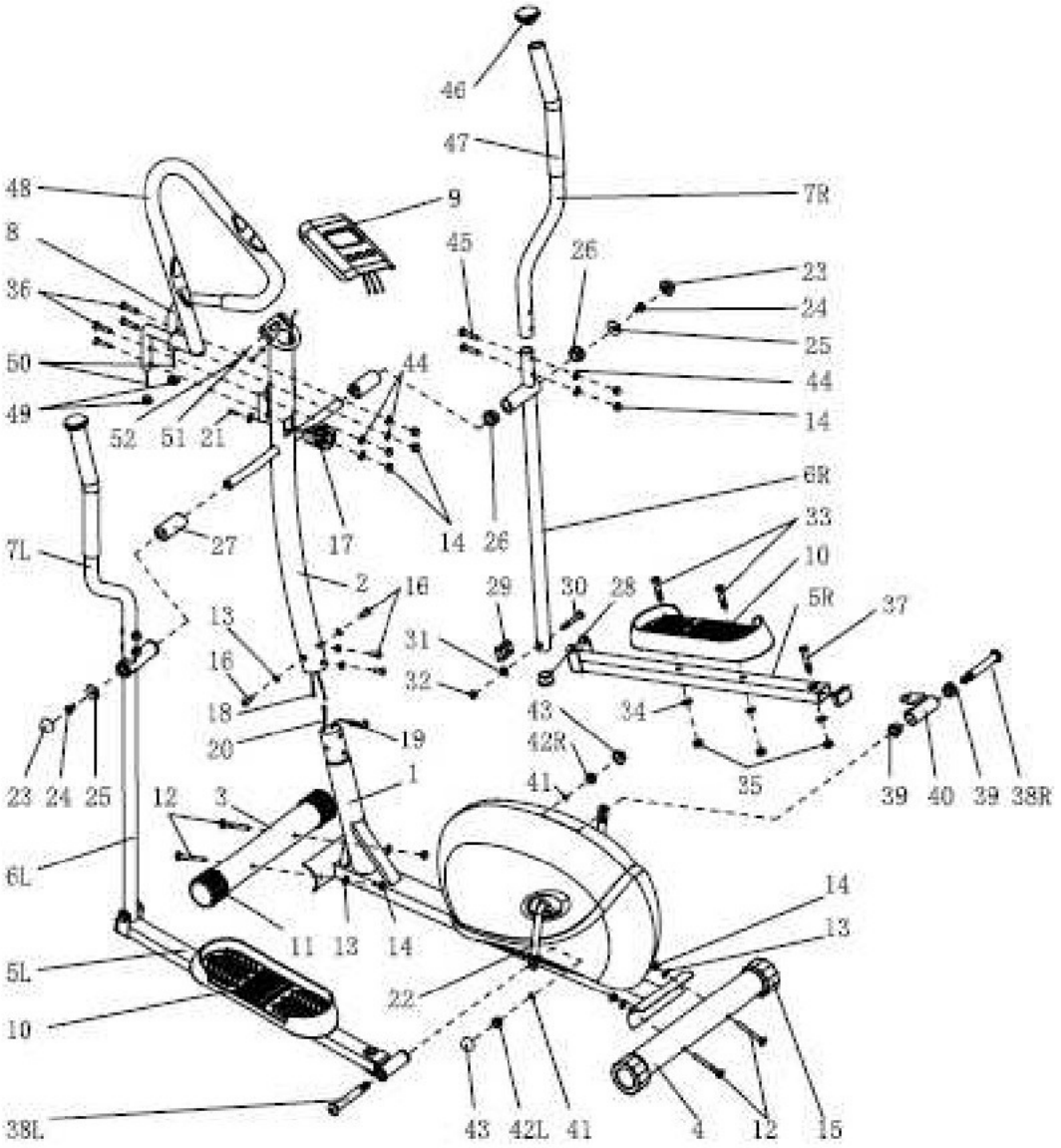
Предупреждение: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред.

■ Макс. рост пользователя **190 см**.
■ Макс. вес пользователя **100 кг**.

Проконсультируйтесь со своим врачом прежде, чем начинать занятия.

● Поставщик не несет ответственности за возможные ошибки перевода или изменения в технической спецификации продукта.

Подетальная схема



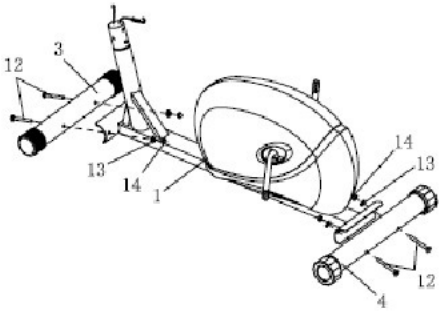
Список комплектующих

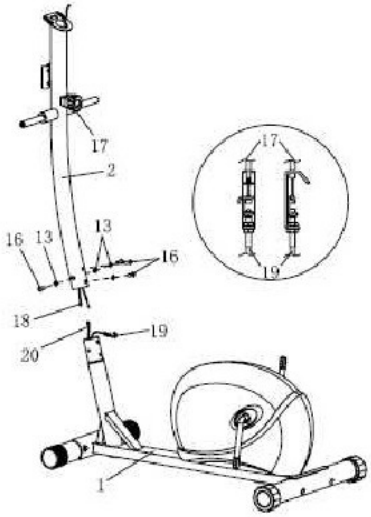
No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	27	Распорка	2
2	Мачта	1	28	Заглушка	2
3	Передний стабилизатор	1	29	Заглушка	4
4	Задний стабилизатор	1	30	Болт	2
5 Лев/Пр	Стойка педали	2	31	Плоская шайба	2
6 Лев/Пр	Переходник педали	2	32	Нейлоновая гайка	2
7 Лев/Пр	Рулевая стойка	2	33	Болт	4
8	Неподвижный руль	1	34	Плоская шайба	6
9	Компьютер	1	35	Нейлоновая гайка	6
10	Педаль	2	36	Винт	4
11	Передняя заглушка	2	37	Болт	2
12	Болт	4	38 Лев/Пр	Болт педального шарнира	2
13	Изогнутая шайба	8	39	Втулка 2	4
14	Гайка	12	40	Переходник	2
15	Задняя заглушка	2	41	Пружинная шайба	2
16	Болт	4	42 Лев/Пр	Нейлоновая шайба	2
17	Регулятор натяжения	1	43	Заглушка	2
18	Кабель	1	44	Изогнутая шайба	12
19	Трос натяжения	1	45	Болт	4
20	Сенсорный кабель	1	46	Заглушка	2
21	Винт	1	47	Пульсовая накладка	2
22	Кривошип	1	48	Рулевая накладка	1
23	Заглушка	2	49	Заглушка	2
24	Болт	2	50	Кабель пульса	2
25	Шайба	2	51	Плоская шайба	2
26	Втулка 1	4	52	Винт	2

Инструкция по сборке

ШАГ 1:

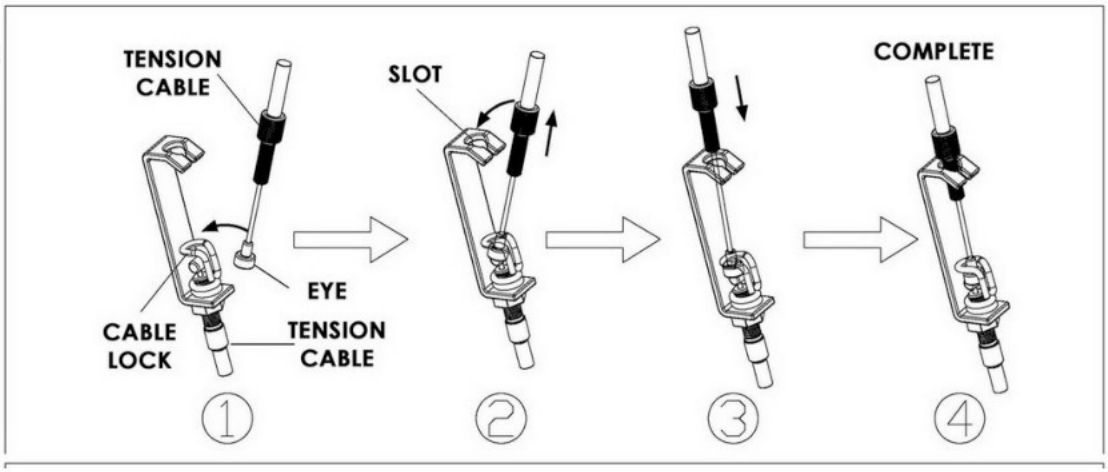
Закрепите передний стабилизатор (3) и задний (4) на основной раме (1) с помощью изогнутых шайб (13), гайками (14) и болтами (12).





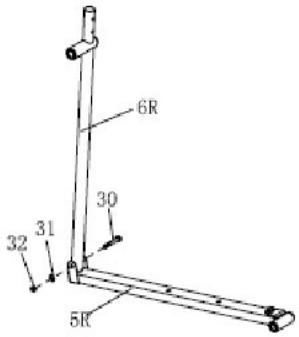
ШАГ 2:

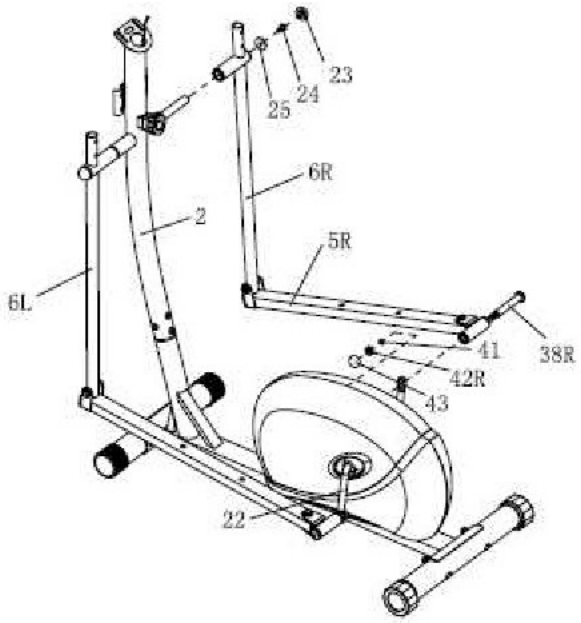
Соедините кабели (18) и (20). Соедините трос натяжения (19) с регуляьлром натяжения (17), убедитесь, что кабели соединены правильно. Закрепите мачту (2) на основной раме (1) болтами (16) и изогнутыми шайбами (13).



ШАГ 3:

Закрепите переходники педаллей Лев/Пр (6 L/R) на стойках Лев/Пр (5 L/R) болтами (30), плоскими шайбами (31) и нейлоновыми гайками (32).





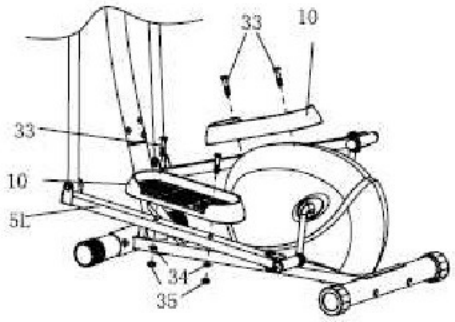
ШАГ 4:

Закрепите правый переходник педали (6R) на оси мачты (2) болтами (24) и плоскими шайбами (25). Закрепите правую стойку педали (5R) на кривошипе (22) правым педальным болтом (38R), пружинной шайбой (41) и нейлоновой гайкой (42R). Прикройте гайку (42R) и болт (24) заглушкой (43) (23).

Закрепите левый переходник (6L) на оси мачты (2) аналогичным образом.

Внимание!

Педальный болт, помеченный "R"(Правый) затягивается по часовой стрелке, помеченный "L"(Левый) против часовой стрелки.

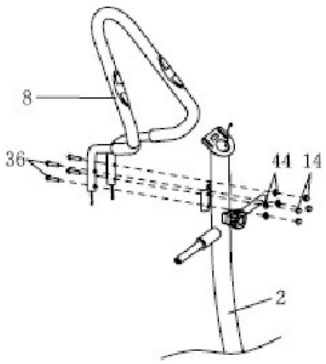


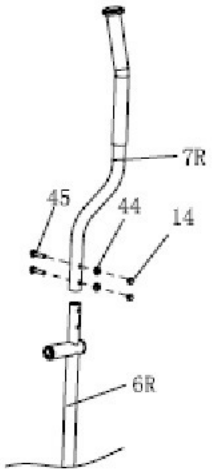
ШАГ 5:

Закрепите педаль Лев/Пр (10) на стойке Лев/ (5 L/R) болтами (33), плоскими шайбами (34) и нейлоновыми гайками (35).

ШАГ 6:

Закрепите неподвижный руль (8) на мачте (2) винтами (36), изогнутыми шайбами (44) и гайками (14).



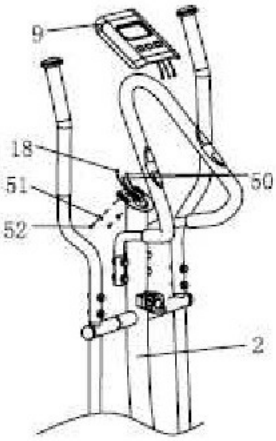


ШАГ 7:

Закрепите правую рулевую стойку (7R) на переходнике педали (6 R) болтами (45), изогнутыми шайбами (44) и гайками (14). Левую стойку (7 L) закрепите аналогичным образом.

ШАГ 8:

Вытярите провод (18) из отверстия в мачте (2), и соедините провод (18) с кабелем пульса (50) и компьютером (9). Закрепите компьютер (9) на консоли мачты (2) плоскими шайбами (51) и винтами (52).



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

No. 00153

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

MODE (РЕЖИМ) – Нажмая, выбираете функцию.
Удерживайте в течение 3 секунд, чтобы установить время, дистанцию и калории.

SET (УСТАНОВКА(если имеется) – позволяет установить параметры время, дистанция, калории,
если не находится в режиме SCAN.

RESET (СБРОС(если имеется) – нажмите и введите новые данные.

Функции:

1. **SCAN (СКАН): Нажмите MODE, появится значок "▾", или SCAN, компьютер будет переходить в режимы: Time, Speed, Distance, Calorie и Odo. Каждый режим удерживается в течение 4 секунд.**
2. **TIME (ВРЕМЯ): Дисплей отображает время вашей трнгировки.**
3. **SPEED (СКОРОСТЬ): Отображает реальную скорость.**
4. **DIST(ДИСТАНЦИЯ): Отображается пройденное расстояние.**
5. **CALORIES(КАЛОРИИ): Отображаются сжигаемые калории.**
6. **TOTAL DIST(ODO)(ОБЩИЙ ПРОБЕГ): Отображает общий пробег.**
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: При отсутсвии сигнала в течение 8 минут компьютер отключается автоматически. Нажатие любой клавиши или вращение педалей вновь запускает компютер.**
8. **PULSE RATE (ПУЛЬС(если имеется)**

   Нажмите кнопку MODE, появится значок "▾" или "♥". Положите обе руки на рулевые накладки и через 3-4 секунды дисплей отобразит данные вашего пульса в BPM (удары/мин) Заметка: **для большей точности измерений рекомендуется проводить их в режиме STOP/PAUSE. Следует помнить, что это лишь справочные данные.**

9. ALARM (АВАРИЙНЫЙ СИГНАЛ)

Функции время, дистанция и калории могут быть заданы в режиме обратного отсчета. Когда отсчет достигнет нулевого значения, компьютер будет в течение 15 секунд подавать аварийный сигнал.

Заметка: ● В компьютере оснащенном только клавишей "MODE" функция 9 отсутствует.

● Компьютер может быть запраграммирован в метрической либо британской системе мер. Если в правом углу монитора высвечивается "M", то используется британская система (мили, не километры).

ХАРАКТЕРИСТКИ

FUNCTION ФУНКЦИИ	Auto Scan/автоскан	Каждые 4 секунды
	Running Time/время	00:00 ~ 99:59(Минуты: Секунды)
	Current Speed/скорость	Макс.значение 99.9 км/ч или мили/ч (1500RPM-об/мин)
	Trip Distance/дистанция	0.00 ~ 99.99 KM или Миль
	Calories/калории	0 ~ 999.9~ 9999 Kcal (к/кал)
	TotalDistance/общая дистанция	0 ~ 9999 KM или Миль
	Pulse Rate/пульс	40-240BPM (уд/мин)
Battery Type/Тип батареек		2 шт-AA или UM3

Operating Temperature/раб.температура	0℃ ~ +40℃(32°F~ 104°F)
Storage Temperature/хранения температура	-10℃ ~ +60℃(14°F~ 140°F)