

Инструкция

Велотренажер DFC B8516R

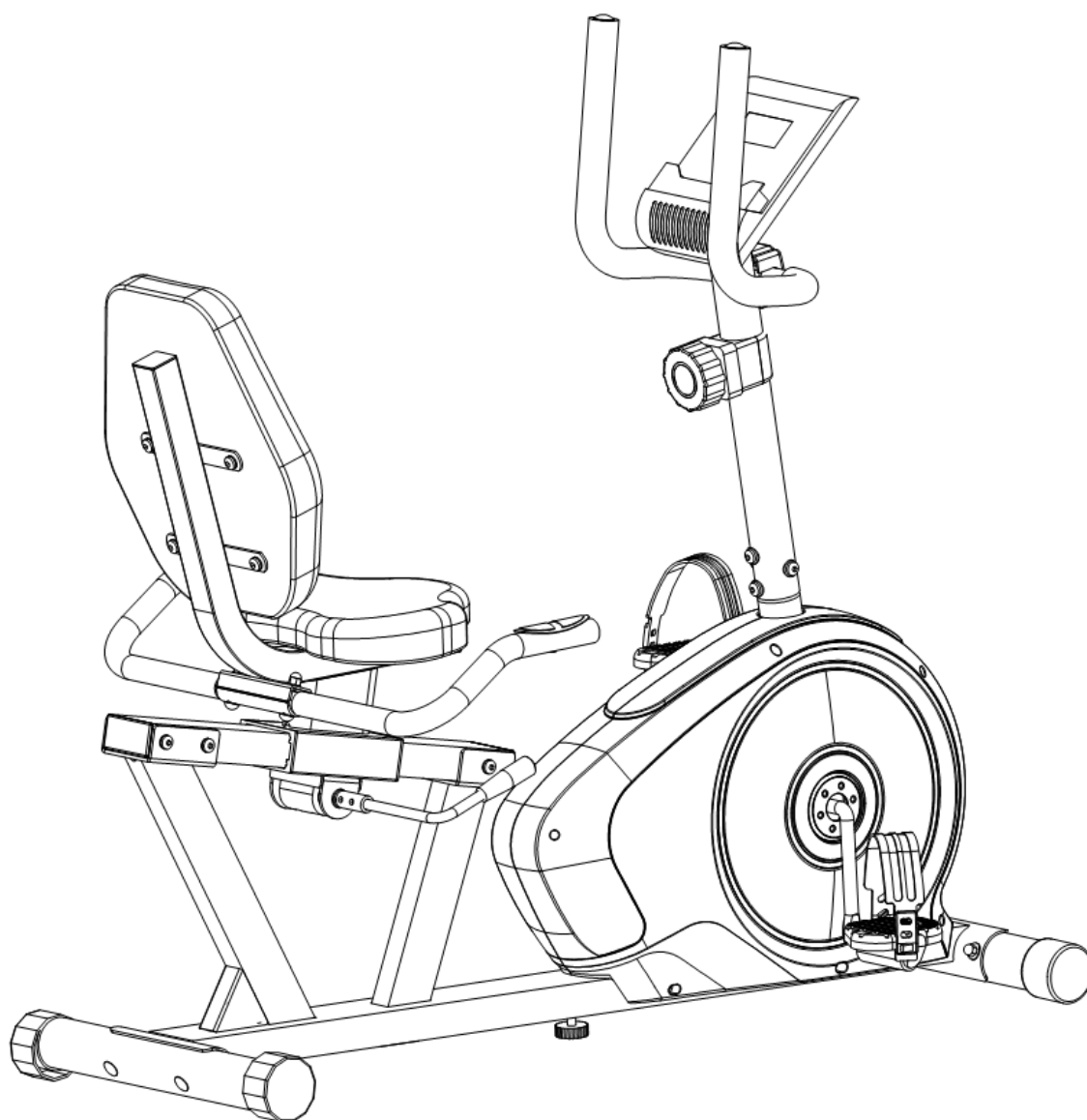
Полезные ссылки:

[Велотренажер DFC B8516R - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер DFC B8516R - читать отзывы](#)

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ DFC B8516R

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

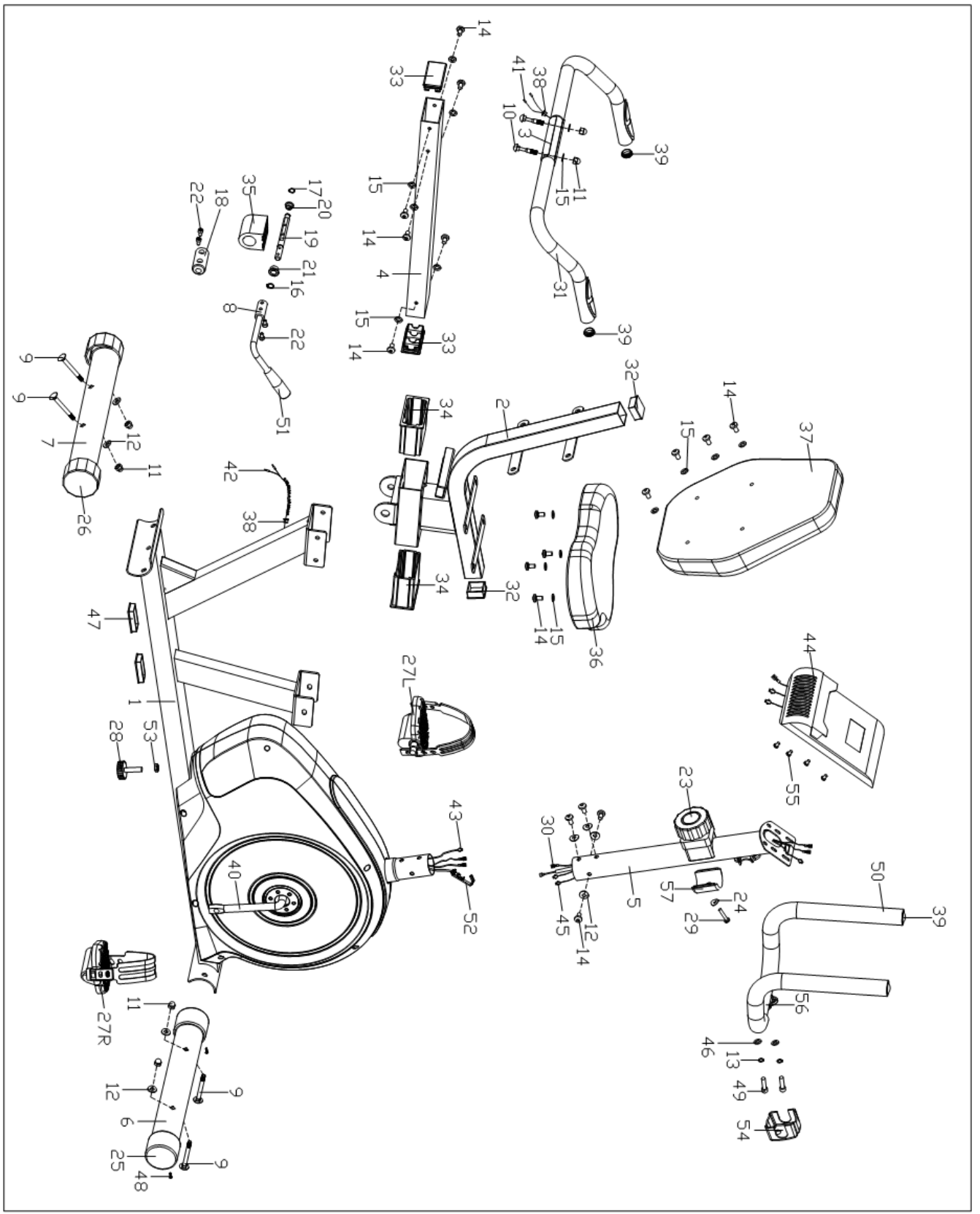
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

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.

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 / Максимальная масса пользователя 100 кг

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

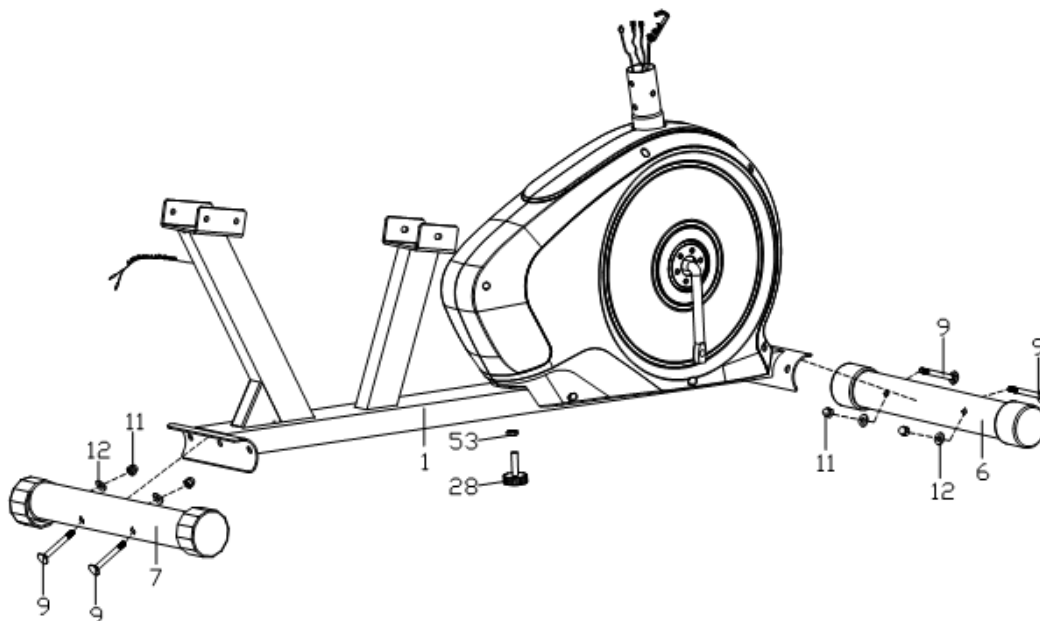
NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1	30	Удлинитель кабеля датчика	.1
2	Рама сидения	1	31	Мягкие накладки	2
3	Руль	1	32	Квадратная заглушка	2
4	Направляющая рельса	1	33	Квадратная заглушка	2
5	Стойка руля	1	34	Втулка	2
6	Передний стабилизатор	1	35	Кронштейн	1
7	Задний стабилизатор	1	36	Сидение	1
8	Руль	1	37	Спинка	1
9	Транспортировочный болт M8xL74	4	38	Штепсель	2
10	Транспортировочный болт M8xL45	2	39	Круглая заглушка	4
11	Колпачковая гайка M8	6	40	Кривошип	1
12	Дуговая шайба Ф25x8.5xR33.5	8	41	Кабель пульсометра	2
13	Пружинная шайба D8	2	42	Удлинитель кабеля пульсометра 1	1
14	Винт M8x16	18	43	Кабель датчика	1
15	Шайба D8x1.5xФ16	16	44	Компьютер	1
16	Осевая пружинная шайба D12	1	45	Удлинитель кабеля пульсометра 2	2
17	Осевая пружинная шайба D10	1	46	Шайба	2
18	Эксцентриковая передача	1	47	Квадратная заглушка	2
19	Эксцентриковый вал	1	48	Саморез ST4.2x18	2
20	Малая втулка	1	49	Винт M8x30	2
21	Большая втулка	1	50	Мягкие накладки	2
22	Шестигр. болт M6x10	4	51	Подъемная рукоятка	1
23	Контроллер натяжения	1	52	Кабель натяжения	1
24	Дуговая шайба	1	53	Гайка M10	1
25	Передняя заглушка	2	54	Накладка руля	1
26	Задняя заглушка	2	55	Саморез	4
27L/R	Педаль	1pr	56	Руль	1
28	Регулировочная ножка	1	57	Накладка контроллера	1
29	Саморез	1			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

А: прикрепите передний (6) и задний (7) стабилизаторы к основной раме (1) с помощью транспортировочного болта (9), дуговой шайбы (12) и колпачковой шайбы (11).

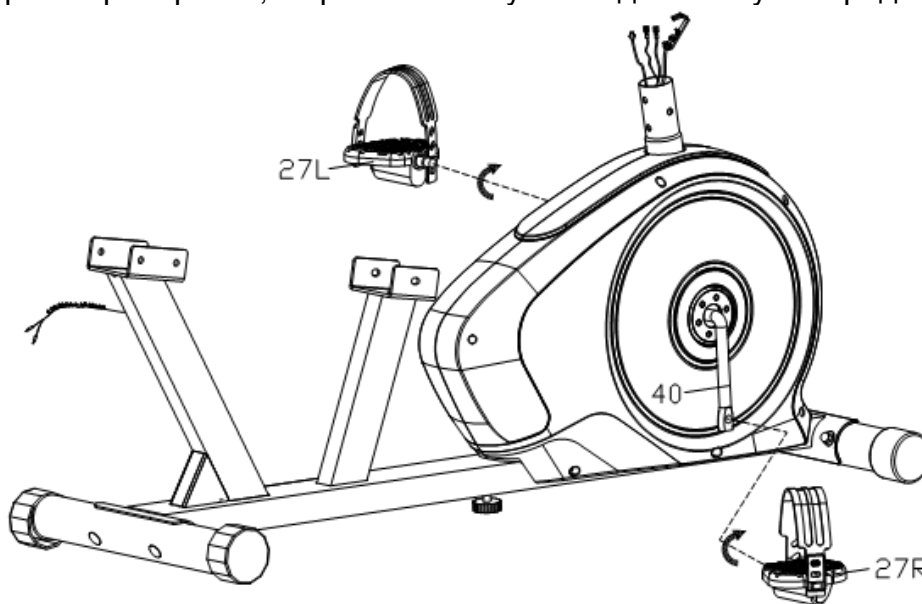
В: закрепите регулировочную ножку (28) и гайку (53) к основной раме (1).



ШАГ 2:

Прикрепите педали (27L/R) к кривошипу (40) с помощью гаечного ключа.

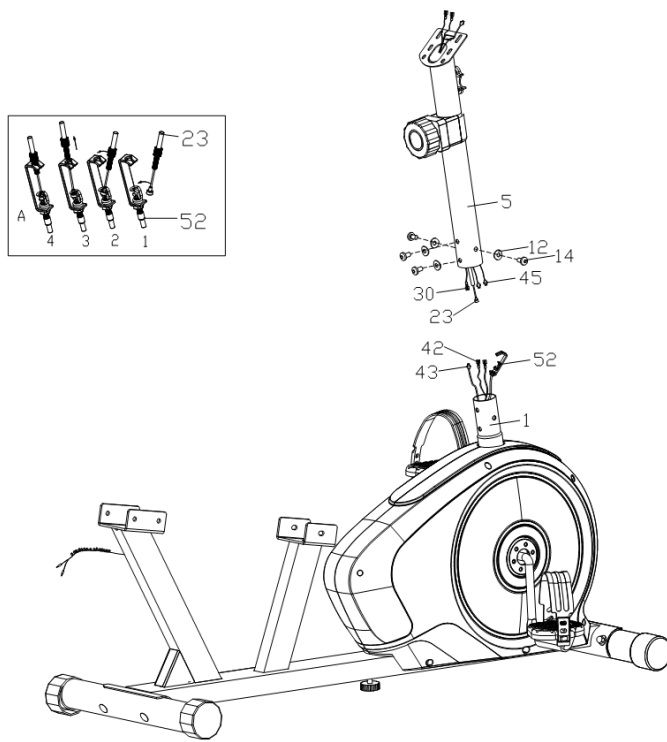
Напоминаем: прикрепляйте левую педаль (27L) против часовой стрелки, а правую педаль (27R) по часовой стрелке, как показано. Убедитесь, что педали (27L/R) плотно затянуты во время тренировок, в противном случае педали могут повредиться.



ШАГ 3:

А: соедините удлинитель кабеля пульсометра 2 (45) с удлинителем кабеля пульсометра 1 (42). **Соедините удлинитель кабеля пульсометра (30) с кабелем датчика (43)**, а затем соедините кабель натяжения (52) с контроллером натяжения (23), как показано.

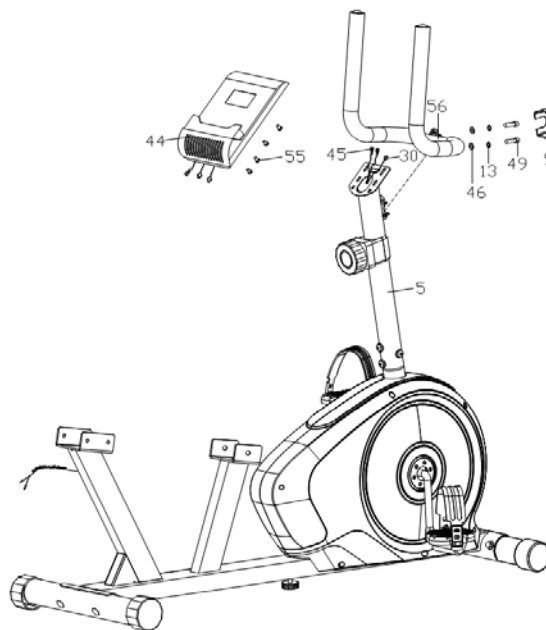
В: Прикрепите стойку руля (5) к основной раме (1) с помощью винта (14) и дуговой шайбы (12).



ШАГ 4:

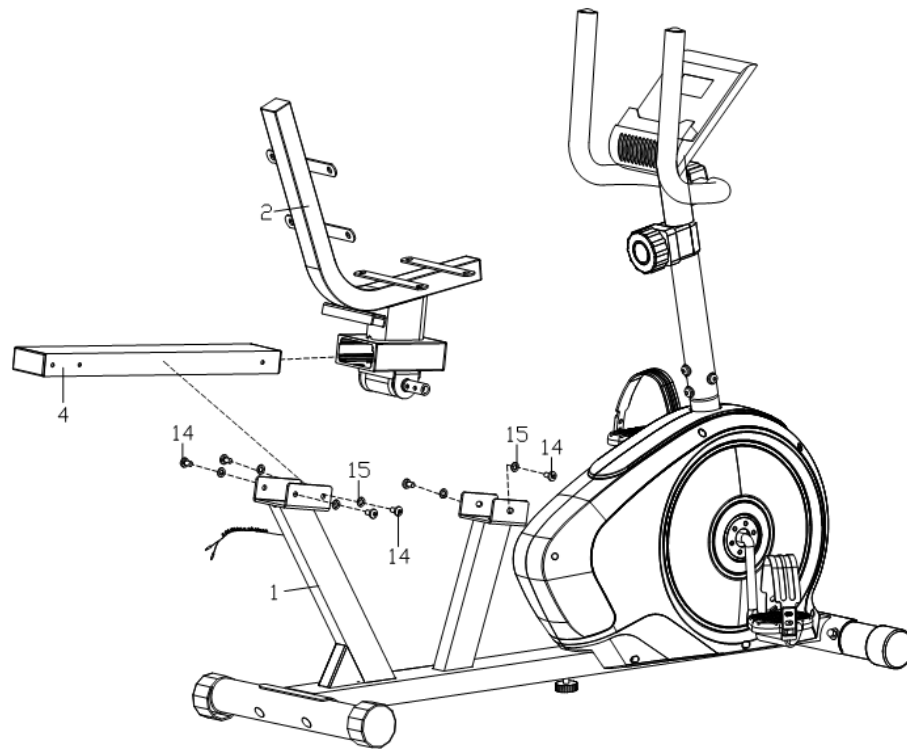
А: прикрепите руль (56) к стойке руля (5) с помощью винта (49), пружинной шайбы (13) и шайбы (46), а затем установите накладку руля (54)

В: соедините удлинитель кабеля пульсометра 2(45) и удлинитель кабеля датчика (30) с проводами от компьютера (44), затем прикрепите компьютер (44) к стойке руля (5) с помощью винтов (55).



ШАГ 5:

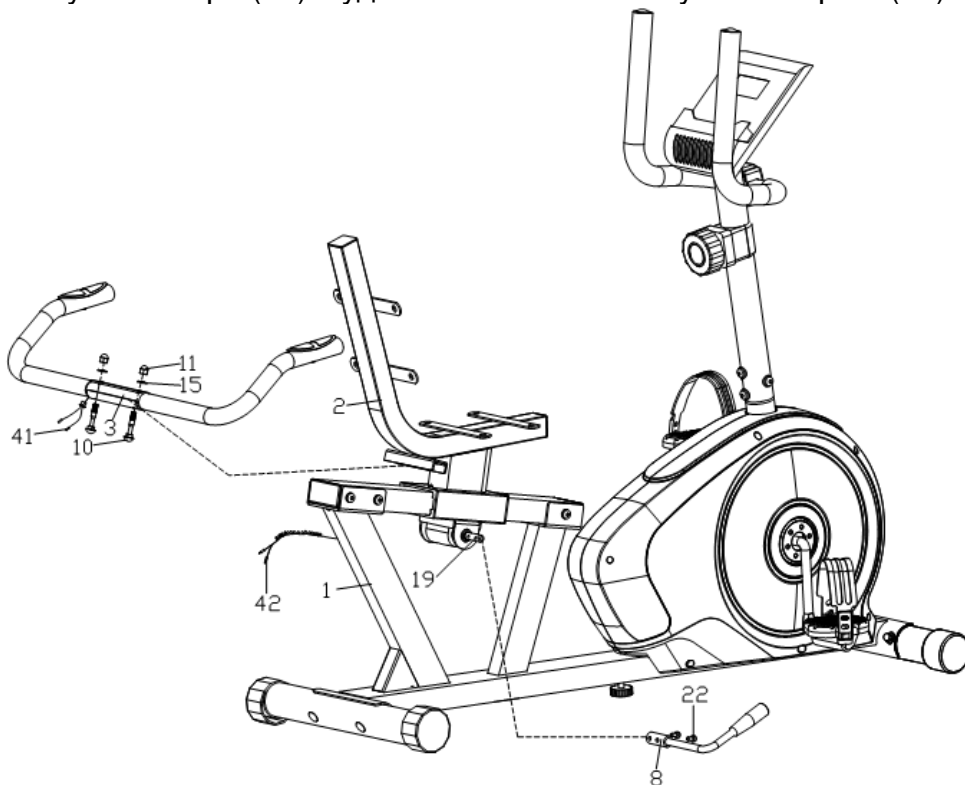
Вставьте направляющий рельс (4) в раму сидения (2), затем закрепите направляющий рельс (4) на основной раме (1) с помощью винта (14) и шайбы (15).



ШАГ 6:

А: вставьте руль (8) в эксцентриковый вал (19), и закрепите его с помощью шестигранного болта (22).

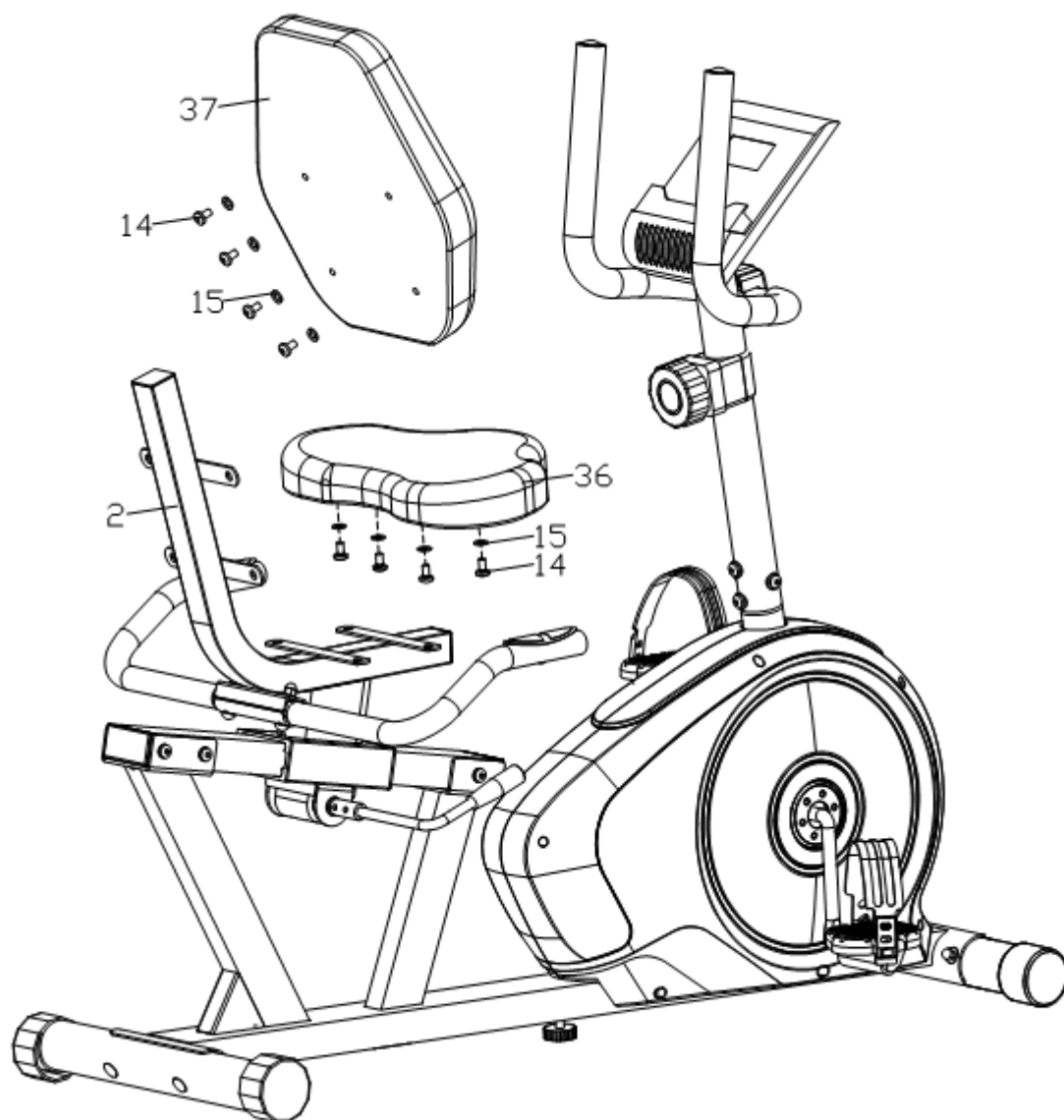
В: вставьте руль (3) в раму сидения (2), и закрепите его в раме (2) с помощью транспортировочного болта (10), шайбы (15) и колпачковой гайки (11). Соедините наконечник кабеля пульсометра (41) с удлинителем кабеля пульсометра 1 (42).



ШАГ 7:

А: Прикрепите спинку (37) к раме сидения (2) с помощью винта (14) и шайбы (15).

В: Прикрепите сидение (36) к раме сидения (2) с помощью винта (14) и шайбы (15).



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

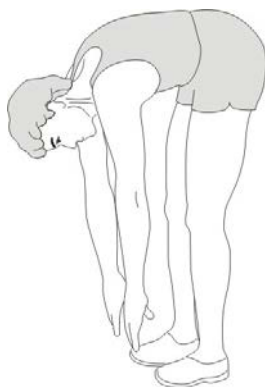
травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег 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.**



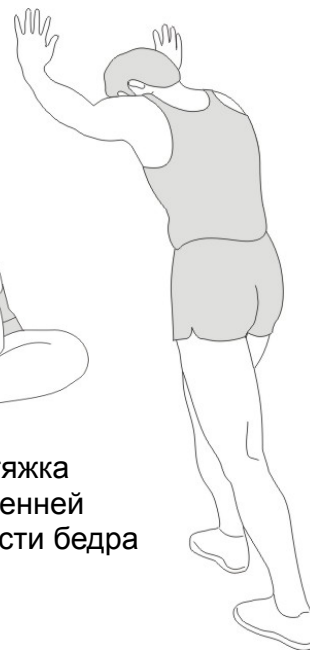
Наклоны в сторону



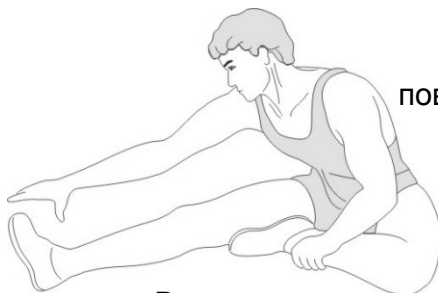
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка голеностопа



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.