

Инструкция

Велотренажер DFC B86021

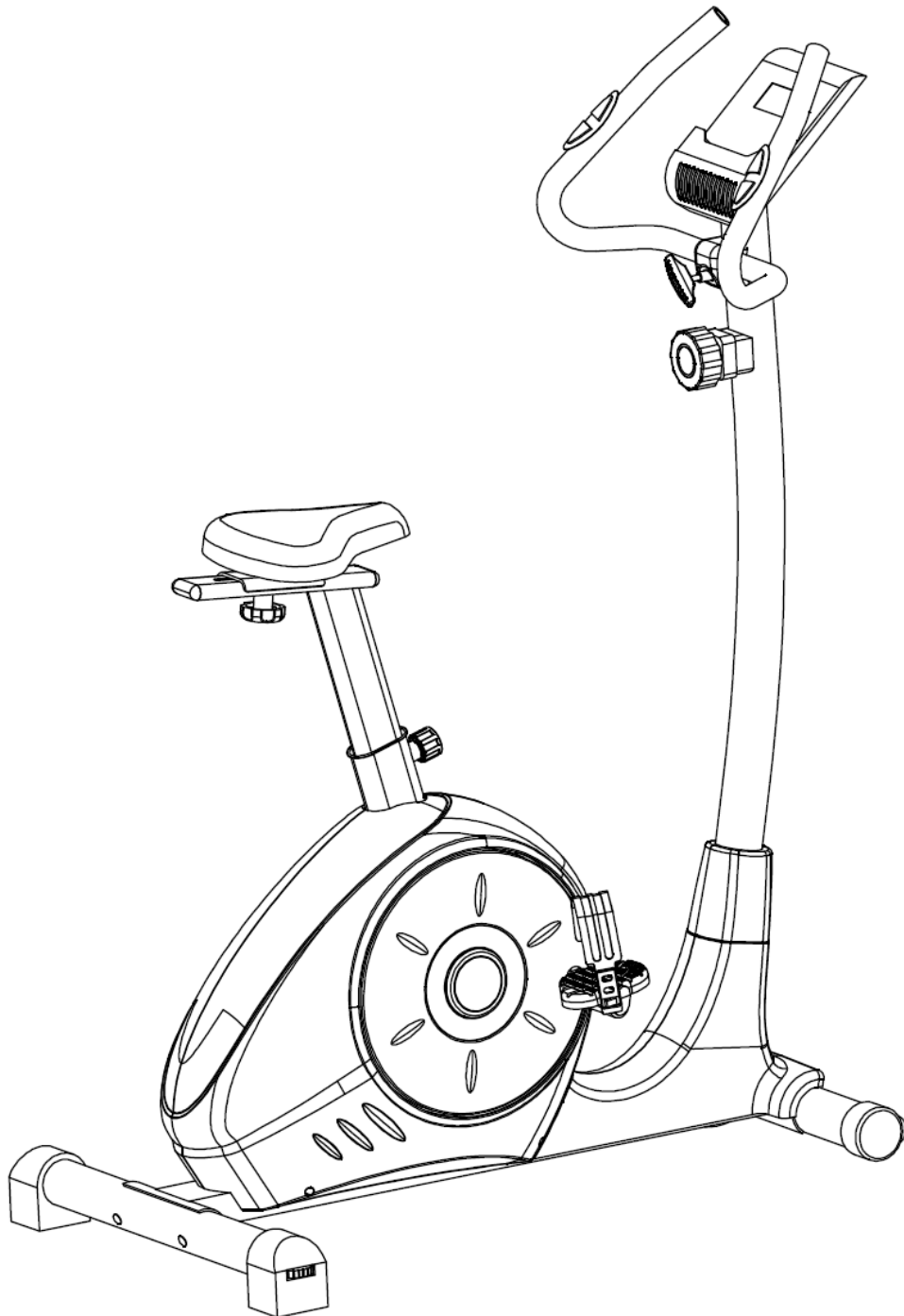
Полезные ссылки:

[Велотренажер DFC B86021 - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер DFC B86021 - читать отзывы](#)

ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC B86021

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

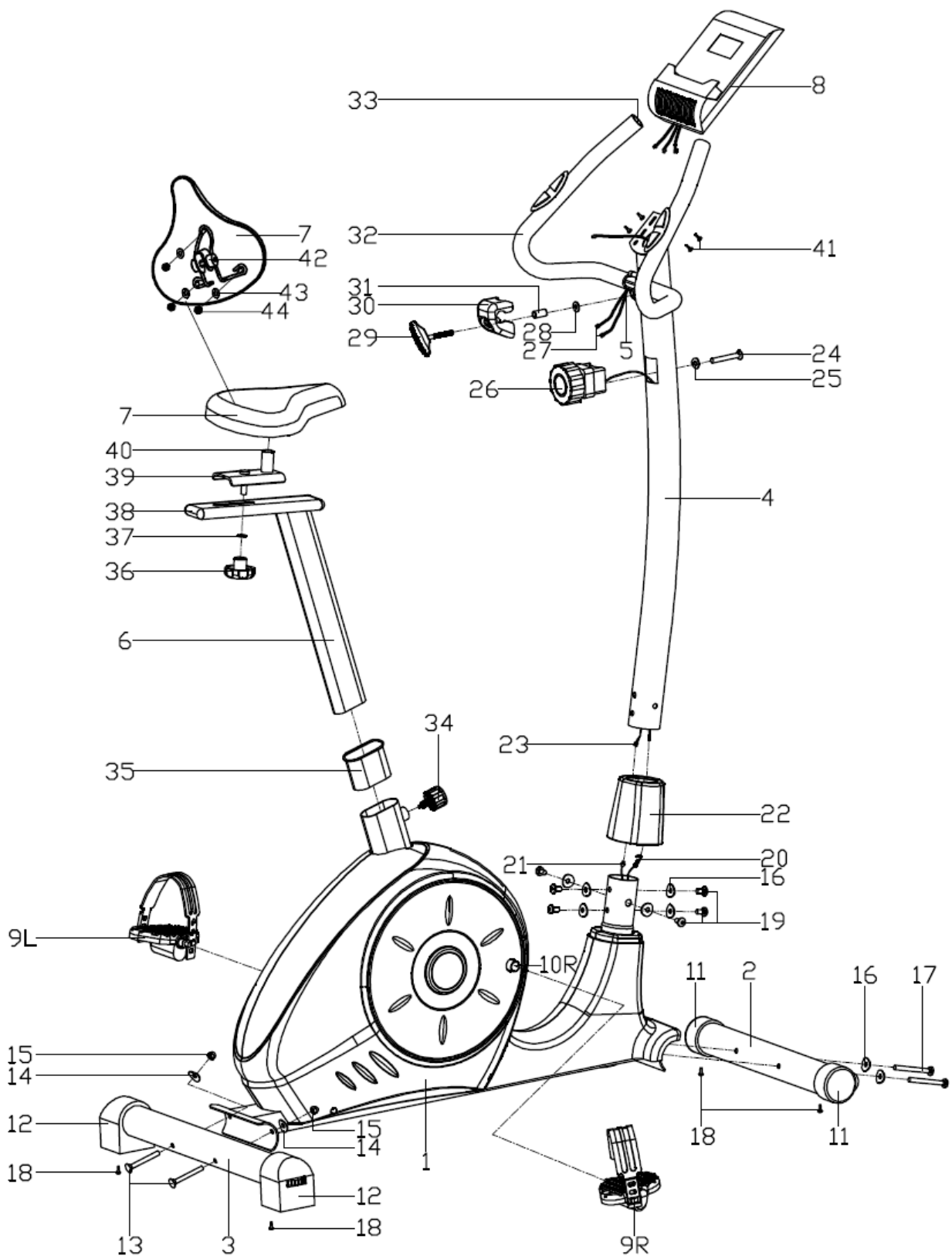
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

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.

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 120 кг

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 | Регулирующее 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 refer to the individual assembly steps and make note of all pre installed hardware.

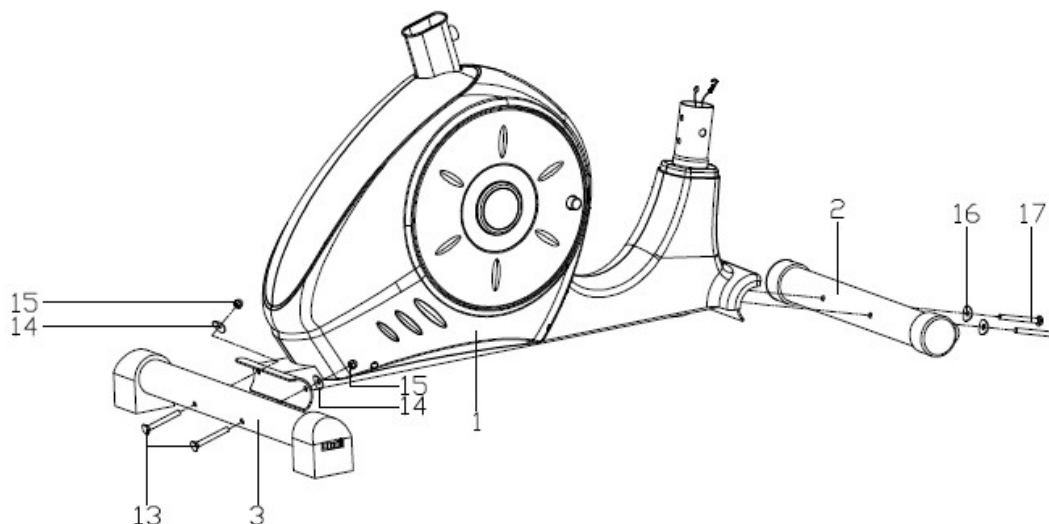
ПОДГОТОВКА: перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

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.



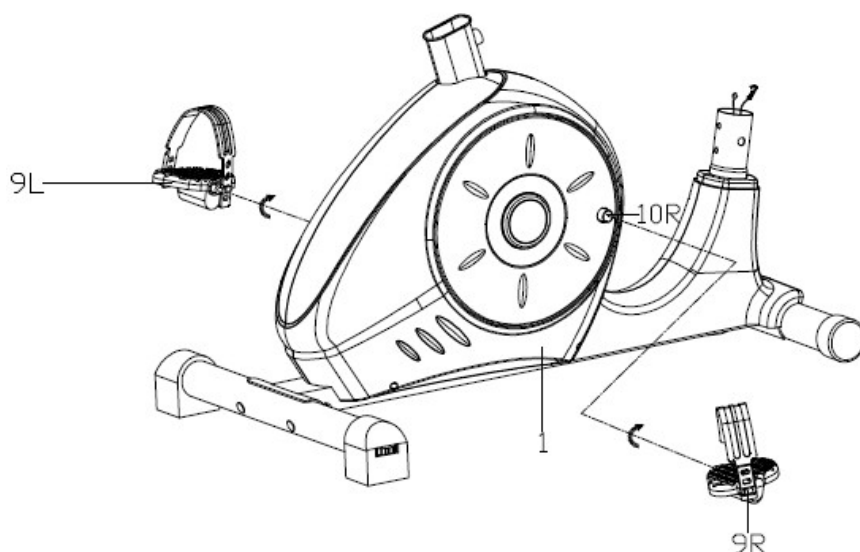
ШАГ 2

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

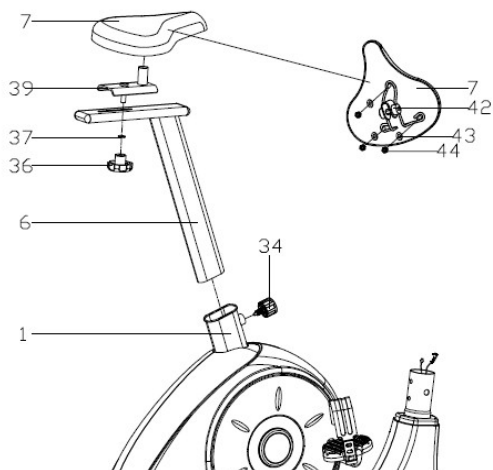
Прикрепите регулировочное устройство (42) к сидению (7) с помощью нейлоновой

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.



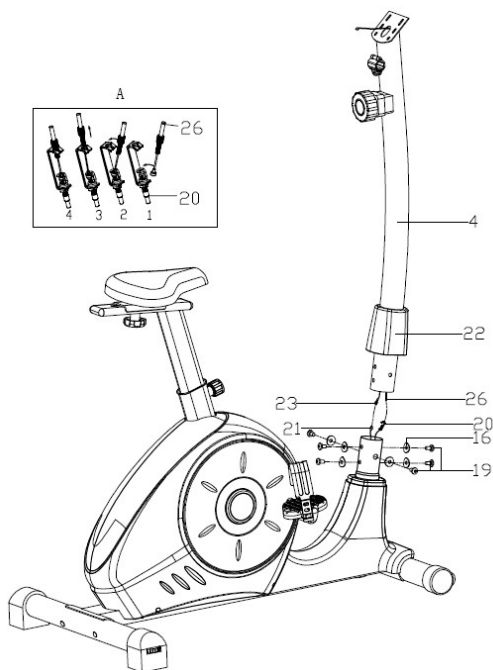
ШАГ 4

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.

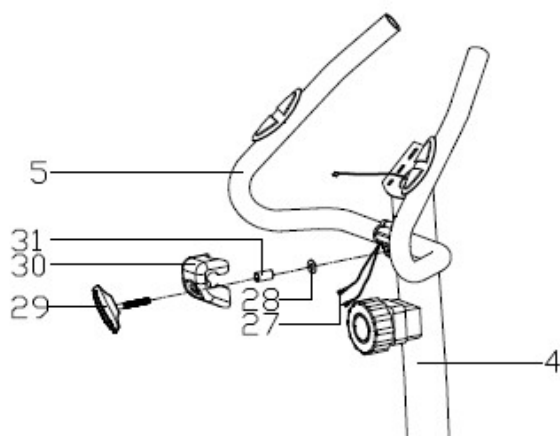
IV: Опустите вниз переднюю накладку (22) и зафиксируйте её на месте.



ШАГ 5

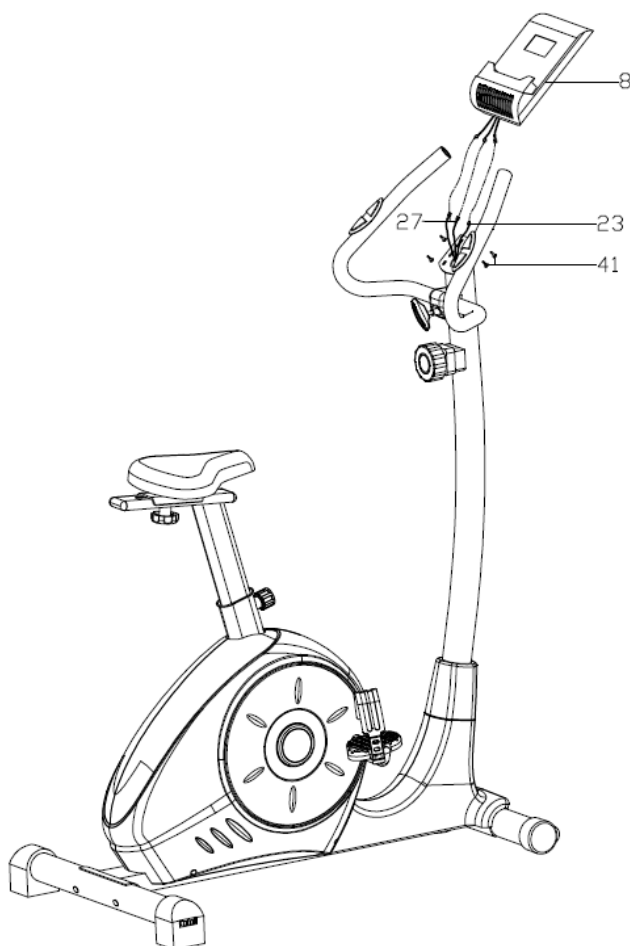
Вытяните кабель пульсометра (27) из стойки руля (4) через верхушку кронштейна компьютера.

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.



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 сигнал 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: 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.**



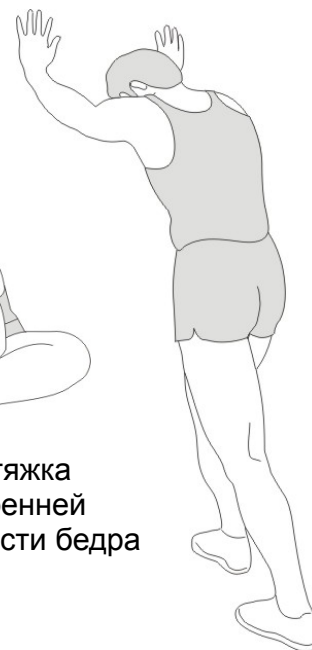
Наклоны в сторону



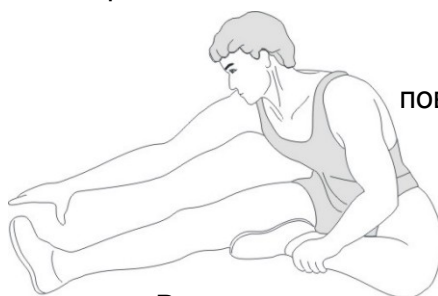
Наклоны вперед



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.