

Инструкция

Велотренажер DFC B8732

Полезные ссылки:

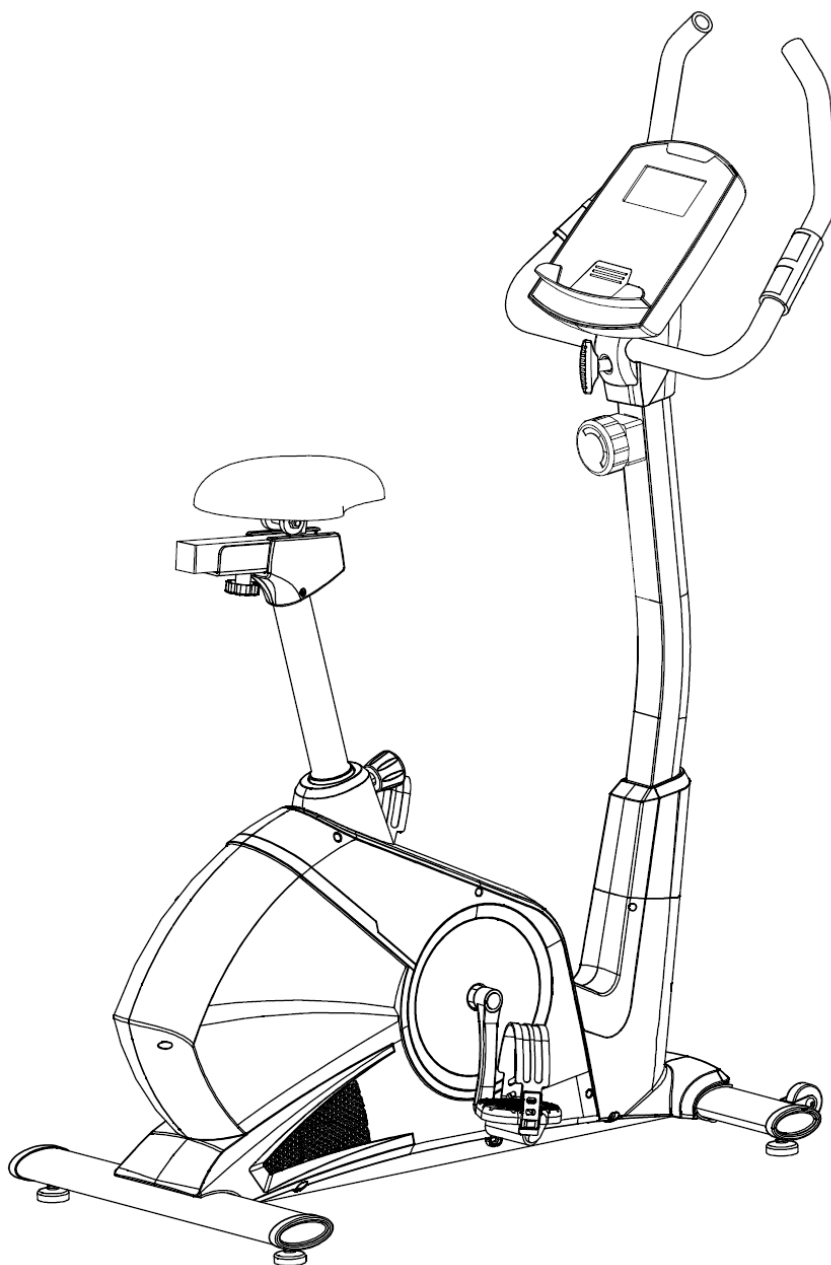
[Велотренажер DFC B8732 - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер DFC B8732 - читать отзывы](#)



ВЕЛОТРЕНАЖЁР TF-8732 / B8732

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Перед тем, как начать

Благодарим Вас за приобретение данного тренажера! Просим Вас внимательно ознакомиться с данной инструкцией пользователя.

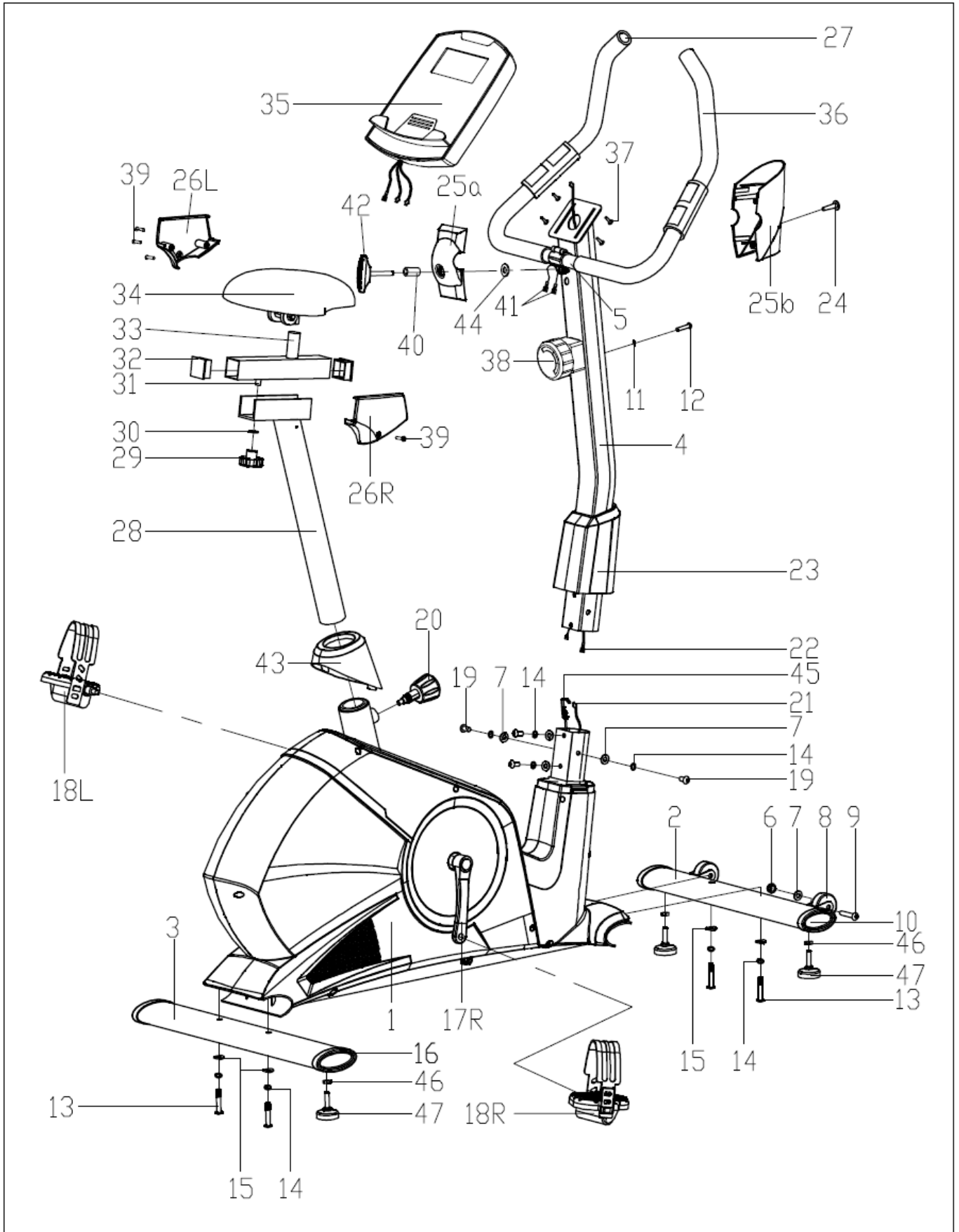
Перед началом выполнения работ по сборке, извлеките комплектующие детали из коробки и проверьте наличие всех частей, указанных в списке. Ниже приводится информация относительно шагов по сборке, а также иллюстрации работ.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажёра:

1. При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в руководстве.
2. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Начните тренировку, только убедившись в исправности тренажёра. Все пользователи тренажёра должны ознакомиться с инструкциями и мерами предосторожности, описанными в данном руководстве.
3. Собирайте и используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Избегайте попадания влаги на тренажёр. Перед началом тренировки уберите от тренажёра все посторонние предметы в радиусе 2 метров.
4. Положите под тренажёр специализированное покрытие (например, резиновый коврик, деревянную доску и др.) для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений.
5. Каждый раз после окончания тренировки протирайте тренажёр. Не используйте агрессивные чистящие средства для чистки оборудования.
6. При сборке и замене каких-либо деталей тренажёра используйте только те инструменты, которые входят в комплект или подходят непосредственно для вашего тренажёра.
7. Неправильное использование тренажёра и чрезмерная физическая нагрузка могут нанести вред вашему здоровью. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Консультация доктора в первую очередь необходима пользователям старше 35 лет и тем, у кого есть проблемы со здоровьем.
8. Пользуйтесь тренажером исключительно в домашних условиях. Тренажер не предназначен для терапевтических целей.
9. Надевайте подходящую спортивную одежду и обувь для занятий на тренажёре.
10. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
11. С увеличением скорости повышается мощность тренажёра, и наоборот. Тренажёр оборудован специализированной регулировочной ручкой, с помощью которой вы можете настроить сопротивление тренажёра.
12. Максимально допустимый вес пользователя – 130 кг.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



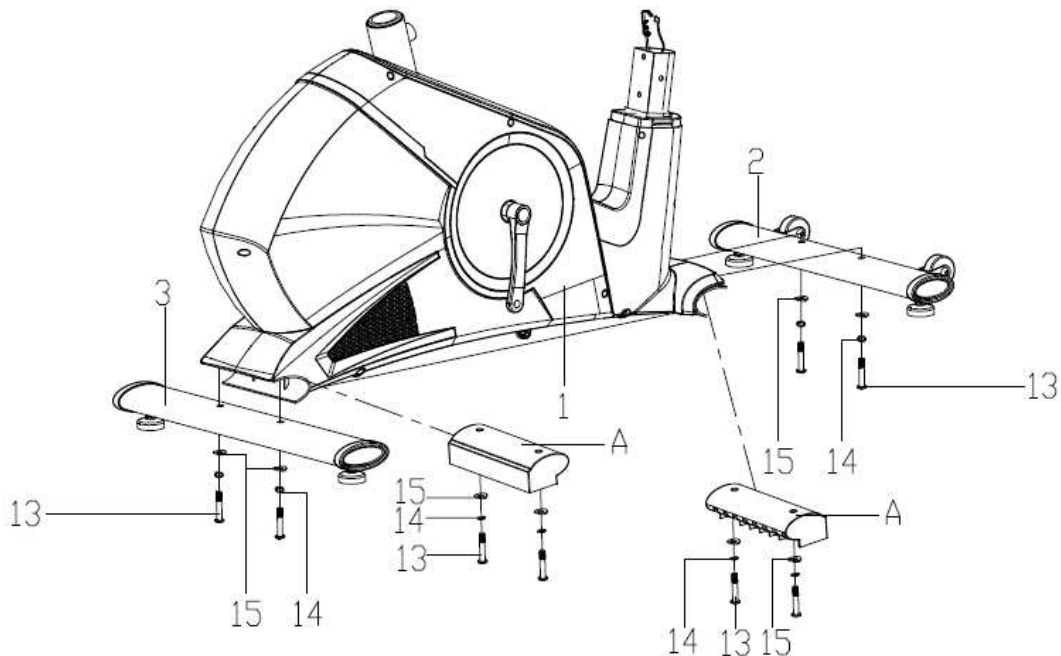
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	25a/b	Накладка на руль	1 пара
2	Передний стабилизатор	1	26L/R	Накладка на сиденье	1 пара
3	Задний стабилизатор	1	27	Заглушка	2
4	Стойка руля	1	28	Опорная стойка сиденья	1
5	Руль	1	29	Ручка	1
6	Нейлоновая гайка M8	2	30	Плоская шайба D10xФ25x2	1
7	Плоская шайба D8	6	31	U-образный кронштейн	1
8	Ролик	2	32	Квадратная заглушка	2
9	Болт с шестигранной головкой M8x38xL12	2	33	Опора сиденья	1
10	Заглушка	2	34	Сиденье	1
11	Изогнутая шайба	1	35	Консоль	1
12	Винт с крестообразным шлицем	1	36	Поролоновая накладка	2
13	Болт с шестигранной головкой M8xL58	4	37	Винт с крестообразным шлицем	4
14	Пружинная шайба D8	8	38	Провод натяжения	1
15	Изогнутая шайба d8x2xФ25xR39	4	39	Винт с крестообразным шлицем ST4.2*12	4
16	Заглушка	2	40	Втулка Ф13*2*35	1
17L/R	Шатун	1 пара	41	Провод пульсометра	2
18L/R	Педали	1 пара	42	T-образная ручка	1
19	Болт с шестигранной головкой M8x16	4	43	Накладка на руль	1
20	Ручка регулировки	1	44	Плоская шайба D8*Ф13*1.5	1
21	Провод датчика	1	45	Соединительный провод	1
22	Удлинительный провод	1	46	Шестигранная гайка M10	4
23	Накладка на стойку руля	1	47	Регулируемая подножка	4
24	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x18	1			

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:

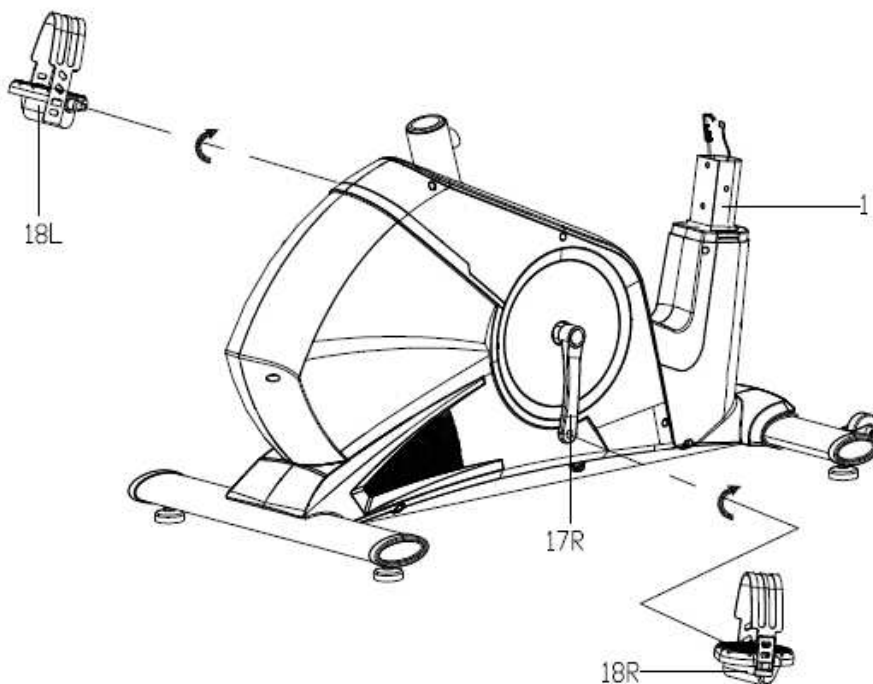
1. Отсоедините пластиковые блоки (A) и удалите болты (13), пружинные шайбы (14), изогнутые шайбы (15) с переднего (2) и заднего (3) стабилизаторов.
2. Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к главной раме (1) при помощи болтов (13), пружинных шайб (14), изогнутых шайб (15).



Шаг 2:

Прикрепите левую и правую педали (18 L/R) к соответствующим шатунам (17 L/R), используя гаечный ключ.

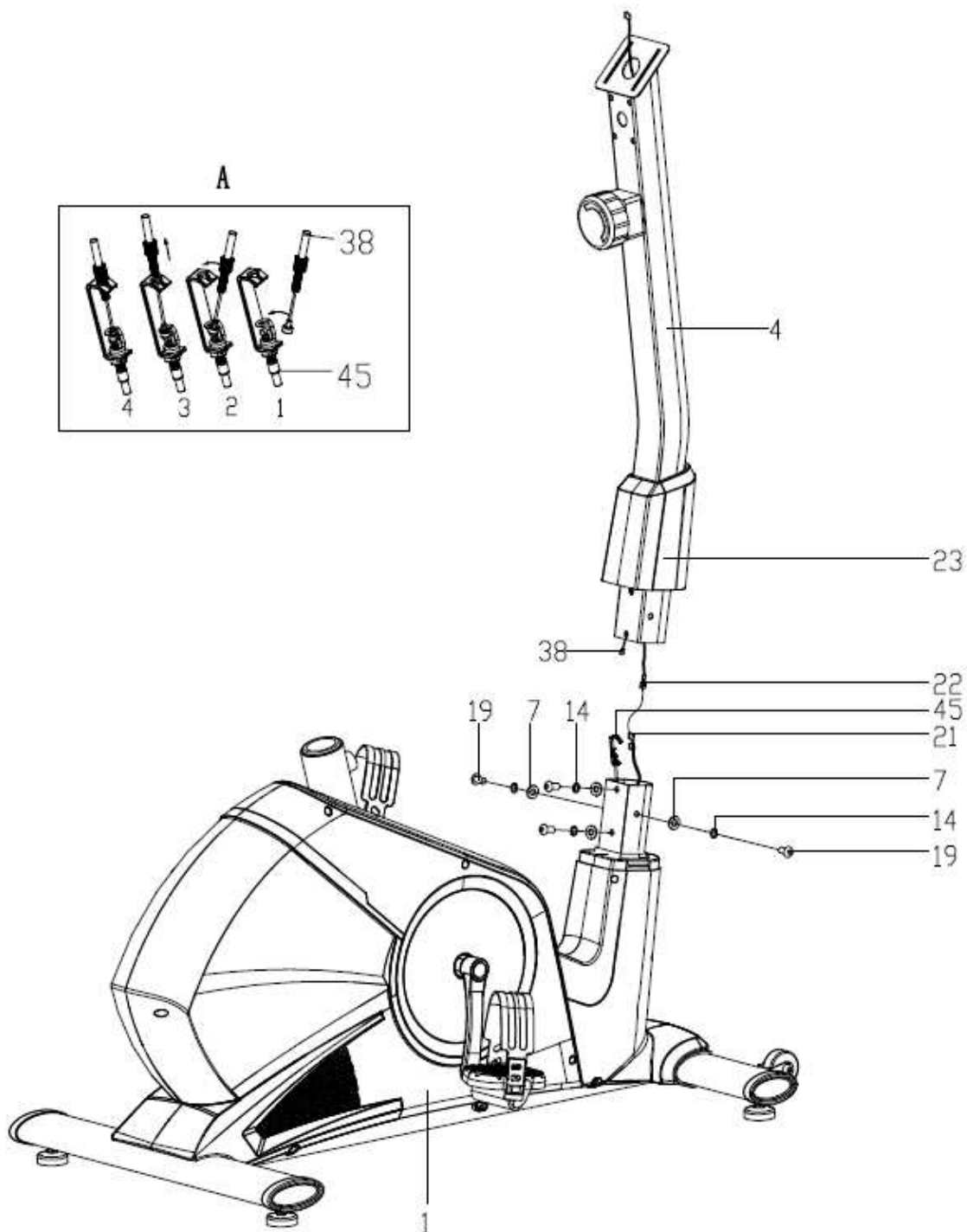
Примечание: правая педаль (18R) прикручивается по направлению часовой стрелки, а левая педаль (18L) – против часовой стрелки (показано на рисунке). Во избежание порчи деталей, убедитесь, что педали (18 L/R) плотно закреплены и не шатаются во время работы.



Шаг 3:

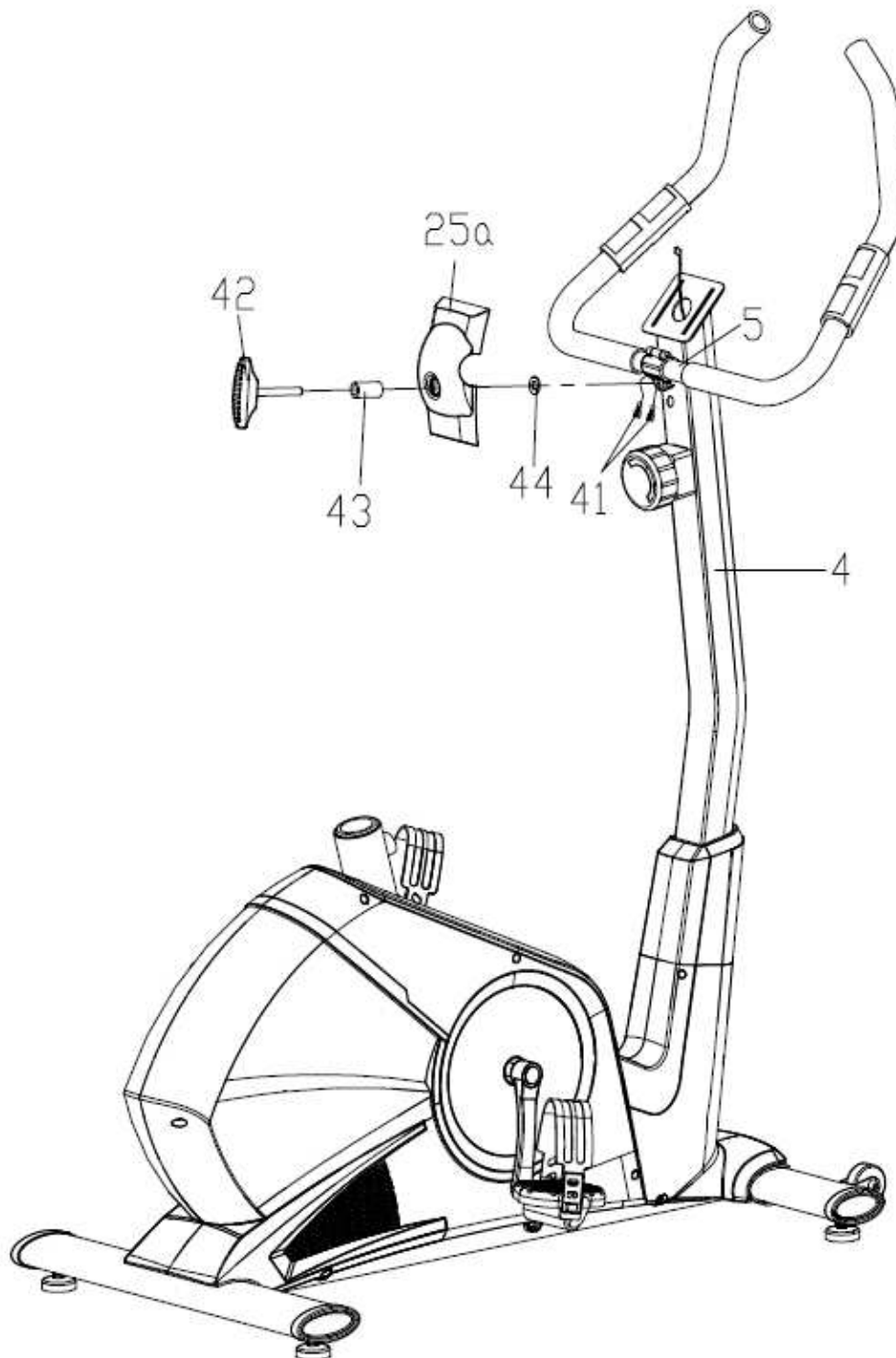
1. Расположите накладку (23) на стойке руля (4). Соедините провод датчика (21) с удлинителем провода (22), а провод натяжения (38) – с соединительным кабелем (45), как показано на рисунке А.

2. Закрепите стойку руля (4) на главной раме (1) при помощи болта (19), пружинной шайбы (14) и плоской шайбы (7), затем опустите накладку (23) и зафиксируйте её положение.



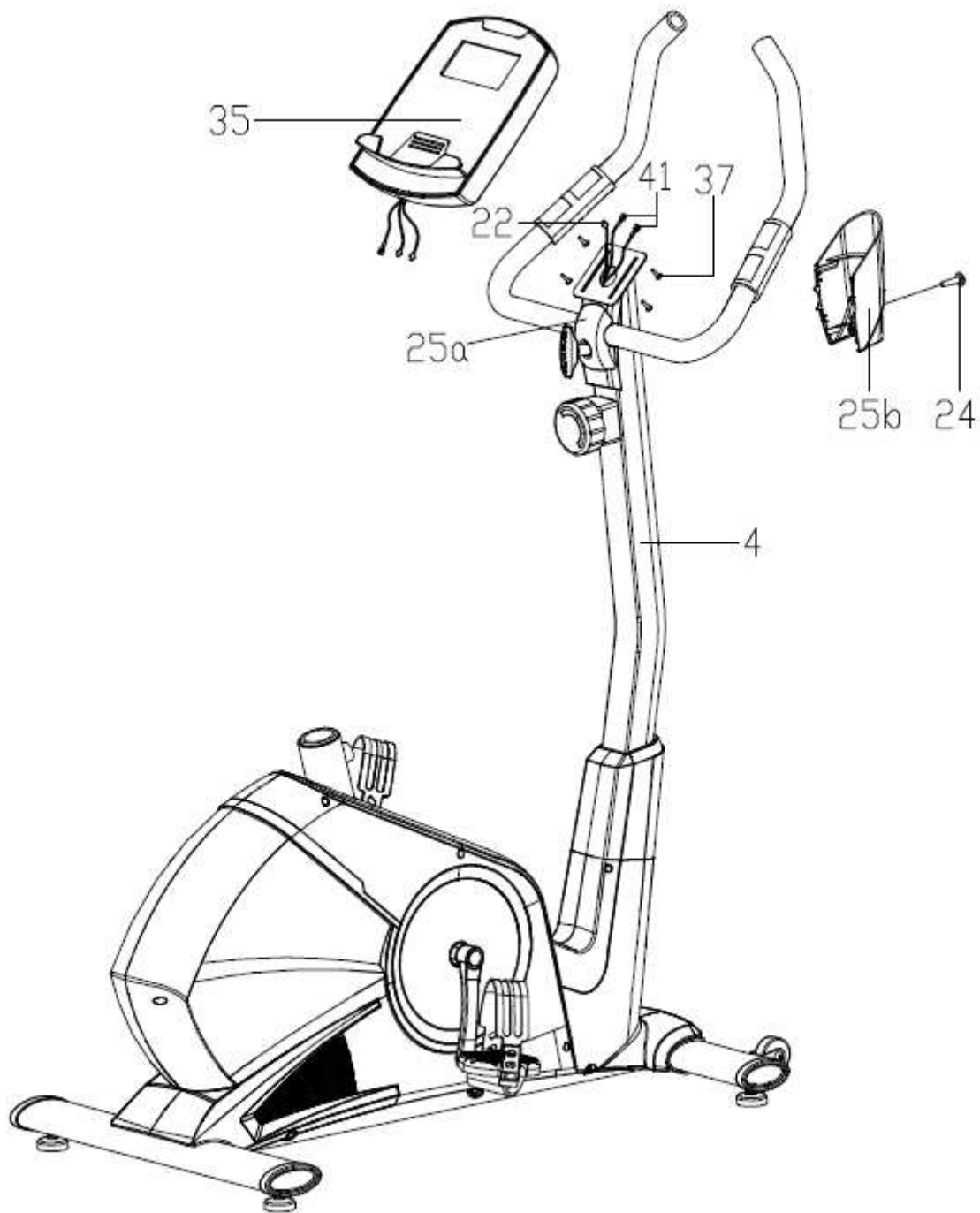
Шаг 4:

1. Проложите провод датчика (41) через стойку руля (4), вытащите провод через отверстие на держателе консоли.
2. Отрегулируйте руль (5) в удобное положение и зафиксируйте его на стойке руля (4) при помощи плоской шайбы (44), накладок на руль (43, 25а) и Т-образной ручки (42).



Шаг 5:

1. Подключите провод датчика (41) и удлинитель (22) к соответствующим проводам консоли (35), а затем закрепите консоль (35) на держателе, расположенном на стойке руля (4), с помощью винта (37).
2. Закрепите накладку (25a/b) на стойке руля (4) с помощью винта (24).



Шаг 6:

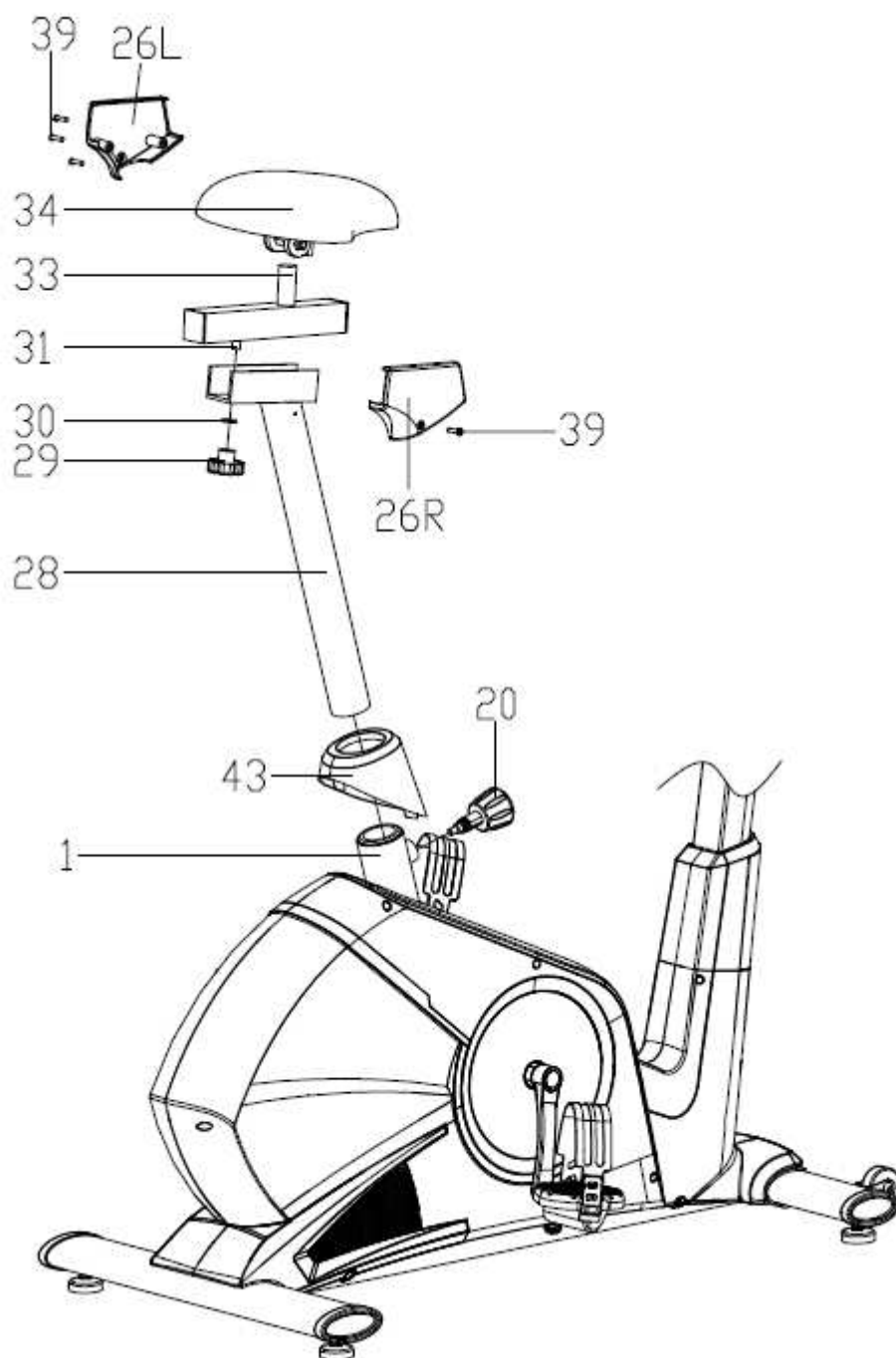
1. Расположите накладку (43) поверх главной рамы (1), вставьте опорную стойку руля (28) в главную раму (1) и зафиксируйте полученную конструкцию при помощи регулировочной ручки (20).

2. Закрепите опору (33) на стойке сиденья (28) при помощи регулировочной ручки (29), плоской шайбы (30) и U-образного кронштейна (31).

3. Установите сиденье (34) на опоре (33), зафиксируйте положение при помощи гаечного ключа.

4. Приложите вплотную накладки (26L/R) с обеих сторон от стойки сиденья (28) и закрепите их при помощи винтов (39).

Примечание: Перед тем, как начать тренировку, убедитесь, что сиденье (34) тренажёра плотно закреплено на опоре (33).



ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗМИНКЕ

Эффективная программа тренировки включает в себя разминку, аэробные упражнения и восстановление (заминка). Для достижения наилучших результатов занимайтесь по два-три раза в неделю, делая суточный перерыв между тренировками. Через несколько месяцев, когда вы уже привыкнете к нагрузке, можно увеличить количество тренировок до четырёх или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Разогревающая разминка позволяет подготовить Ваши мышцы к физической нагрузке, что поможет избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Выполняйте разминочные упражнения в течение двух-пяти минут непосредственно перед тренировкой. Следует выполнять упражнения, которые увеличивают сердечный ритм и разогревают мышцы. К таким упражнениям относятся быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки на скакалке или бег на месте.

РАСТЯЖКА

Растяжка является неотъемлемой частью любой тренировки. Растяжку следует проводить после разминочных упражнений, когда Ваши мышцы разогреты, или сразу после тренировки – это снизит риск получения травм. Продолжительность каждого упражнения составляет 15-30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки.



Растяжка боковых мышц



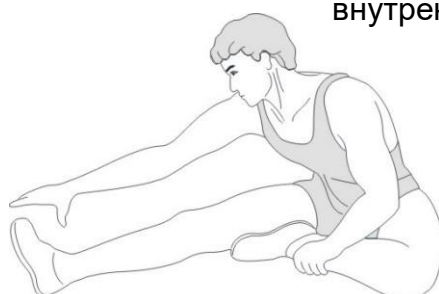
Касание пальцев ног



Упражнения для внутренней части бедра



Упражнения для ахиллова сухожилия



Упражнения для подколенного сухожилия

Перед тем, как начать программу тренировок, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ЗАМИНКА

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах. Цель данных упражнений – после большой нагрузки вернуть тело в состояние покоя. Правильное выполнение этих упражнений снизит ваш сердечный ритм до нормальных показателей.

Руководство по эксплуатации консоли

Графическое изображение дисплея:



ПОКАЗАТЕЛИ

SCAN/ СКАНИРОВАНИЕ	На дисплее попеременно отображаются следующие параметры: СКОРОСТЬ (ЧАСТОТА ВРАЩЕНИЯ)→ВРЕМЯ→ДИСТАНЦИЯ→КАЛОРИИ→ПУЛЬС. Каждый параметр отображается около 6 секунд. В режиме сканирования позволяет выбрать один из параметров тренировки.
TIME/ВРЕМЯ	Отображается прошедшее время тренировки или отсчет установленного значения времени, в диапазоне от 0 до 99:59. Когда показатель времени достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал. Если на консоль не поступает сигнал в течение 4 секунд, отсчет времени прекратится.
SPEED/ СКОРОСТЬ	Отображается текущая скорость тренировки, в диапазоне от 0 до 99,9. Если на консоль не поступает сигнал в течение 4 секунд, показатель скорости обнулится, и на дисплее отобразится значение 0.
RPM/ЧАСТОТА ВРАЩЕНИЯ	Отображается количество оборотов педалей в минуту, в диапазоне от 0 до 999. Показатели СКОРОСТИ и ЧАСТОТЫ ВРАЩЕНИЯ попеременно отображаются на дисплее с момента начала тренировки, сменяя друг друга каждые 6 секунд. Если на консоль не поступает сигнал в течение 4 секунд, показатель частоты обнулится, и на дисплее отобразится значение 0.
DISTANCE/ ДИСТАНЦИЯ	Отображается расстояние, пройденное за время тренировки, или отсчет заранее установленного значения расстояния, в диапазоне от 0 до 99,99. Когда показатель достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал.
CALORIES/ КАЛОРИИ	Отображается общее количество калорий, сожженных во время тренировки, или отсчет от заранее установленного (целевого) значения сжигаемых калорий, в диапазоне от 0 до 9999. По достижению заданного значения сожженных калорий, консоль издаст звуковой сигнал.
PULSE/ПУЛЬС	Отображается частота сердечных сокращений, в диапазоне 0-30~230. При поступлении импульсного сигнала консоль отобразит частоту пульса течение 1-2 секунд, если сигнал отсутствует, на дисплее отобразится символ "P" В случае превышения частоты сердечных сокращений система контроля подаст звуковой сигнал.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

UP/ВВЕРХ (+)/ DOWN/ВНИЗ (-)	Позволяет отрегулировать параметры тренировки – увеличить (+) или уменьшить (-) значения следующих показателей: . ВРЕМЯ – диапазон значений: 0:00~99:00 (установочный шаг – 1:00) . ДИСТАНЦИЯ – диапазон значений: 0,0~9950 (установочный шаг – 0,5) . КАЛОРИИ – диапазон значений: 0~9990 (установочный шаг – 10) . ПУЛЬС – диапазон значений: 30~0~230 (установочный шаг – 1)
RESET/СБРОС	Одиночное нажатие кнопки СБРОС в режиме настройки позволяет сбросить текущее значение показателя. Чтобы сбросить значения всех показателей, нажмите и удерживайте кнопку СБРОС в течение 2 секунд. Сброс показателей сопровождается длинным звуковым сигналом.
MODE/РЕЖИМ	Кнопка РЕЖИМ позволяет выбрать необходимую функцию. В режиме сканирования кнопка позволяет заблокировать текущую функцию. Нажмите кнопку РЕЖИМ и удерживайте её в течение 2 секунд, очистите все значения и переключитесь к настройке параметра ВРЕМЯ; удерживайте кнопку в течение 4 секунд, очистите все значения и переключитесь в режим измерения показателя массы тела.
TOTAL RESET/ОБЩИЙ СБРОС	Позволяет перезагрузить консоль.
RECOVERY/ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Позволяет проверить статус восстановления частоты сердечных сокращений.
BODY FAT/ ПОКАЗАТЕЛЬ МАССЫ ТЕЛА	Позволяет рассчитать процентное содержание жира в теле, а также ИМТ (индекс массы тела).

Включение консоли

Установите батарейки и запустите консоль. После включения консоли загорится дисплей и раздастся короткий звуковой сигнал.

Затем перейдите в режим сканирования.

Выключение

1. Если консоль не получает сигнал в течение 4 минут, дисплей погаснет, и устройство перейдёт энергосберегающий режим.

2. Чтобы возобновить работу, нажмите на любую из кнопок консоли.

ФУНКЦИИ

1. Как только консоль включится, загорится экран, и вы услышите характерный звуковой сигнал, который говорит о готовности консоли к работе. В режиме настройки укажите ваши персональные данные, используя кнопки UP/ВВЕРХ (+) или DOWN/ВНИЗ (-). Укажите ваш пол, рост (изначально на дисплее отобразится стандартное значение, запрограммированное в консоли, – 175,0 см), вес (запрограммированное значение – 70 кг) и возраст (запрограммированное значение – 30 лет), после чего подтвердите установленные параметры кнопкой MODE/РЕЖИМ.

2. После настройки персональных данных консоль перейдёт в главное меню, где пользователь может установить целевое значение следующих параметров: ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС. Для регулировки значений зайдите в режим настройки любого параметра, например, времени, при помощи стрелок на дисплее UP/ВВЕРХ (+) или DOWN/ВНИЗ (-) установите необходимое значение и нажмите кнопку MODE/РЕЖИМ для подтверждения своего выбора. Настройка остальных параметров производится аналогичным образом.

3. Как только вы начнете движение на тренажёре, на консоль начнут поступать соответствующие сигналы, и на дисплее пойдёт отсчёт следующих параметров: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ и КАЛОРИИ. Если для любого из параметров было установлено целевое значение, в этом случае отсчёт пойдет от данного целевого значения, пока не достигнет нулевой отметки.

Как только целевой показатель достигнет нуля, консоль будет издавать звуковой сигнал в течение 5 секунд, после чего отсчёт возобновится и будет продолжаться до тех пор, пока вы продолжаете тренировку. Нажмите кнопку MODE/РЕЖИМ, чтобы подтвердить установленное значение и перейти к настройке следующего параметра.

4. В режиме сканирования на дисплее попеременно отображаются следующие параметры: СКОРОСТЬ / ЧАСТОТА ВРАЩЕНИЯ / ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС. Каждый параметр отображается около 6 секунд.

5. Чтобы выбрать один из параметров, за исключением скорости и частоты вращения, нажмите кнопку ENTER/ВВОД. Параметры скорости и частоты вращения отображаются на дисплее постоянно.

6. Режим ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

В данном режиме пользователь должен плотно держаться за ручки тренажёра, чтобы консоль через соответствующие датчики могла считать пульс (показатели представлены в таблице ниже).

1,0	ПРЕВОСХОДНО
$1,0 < F < 2,0$	ЗАМЕЧАТЕЛЬНО
$2,0 < F < 2,9$	ХОРОШО
$3,0 < F < 3,9$	ПРИЕМЛЕМО
$4,0 < F < 5,9$	НИЖЕ СРЕДНЕГО
6,0	СЛАБО

(1) Вы не можете воспользоваться функцией RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ, если на консоль не поступает импульсный сигнал; после того, как консоль обнаружит сигнал, нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы активировать функцию. В данном режиме исчисляемыми параметрами являются ПУЛЬС и ВРЕМЯ, остальные функции будут недействительны. Отсчёт времени начнётся со значения «0:60», импульсный сигнал будет мигать в соответствии с частотой сердечных сокращений (ЧСС). По истечению указанного времени, на дисплее отобразится параметр F1 ~ F6. (F1 – означает лучший результат, F6 – худший). См. таблицу выше.

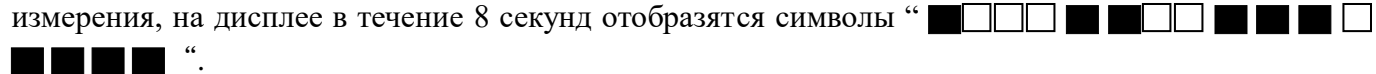
(2) Если во время измерения пульса сигнал будет потерян, отсчёт времени прекратится, и на дисплее отобразится показатель F6.

(3) Если нажать на кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ до того, как закончится отсчёт указанного времени, данная функция приостановится, и консоль вернётся в главное меню.

(4) Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз, чтобы вернуться на предыдущую страницу.

7. Измерение ПОКАЗАТЕЛЯ МАССЫ ТЕЛА

Приостановите тренировку и нажмите кнопку ПОКАЗАТЕЛЬ МАССЫ ТЕЛА, чтобы произвести соответствующие измерения.

Во время измерения необходимо плотно держаться за ручки тренажёра. Пока консоль не завершит измерения, на дисплее в течение 8 секунд отобразятся символы “”.

По завершению измерений на дисплее отобразится информация по вашей массе тела, процентное содержание жира в теле, а также ИМТ.

Нажмите кнопку BODY FAT/ПОКАЗАТЕЛЬ МАССЫ ТЕЛА еще раз, чтобы вернуться к предыдущему разделу меню.

Примечание:

1. Если консоль не получает сигнал в течение 4 минут, дисплей погаснет, и устройство перейдёт энергосберегающий режим. Чтобы возобновить работу, нажмите на любую из кнопок консоли.
2. При сбоях в работе консоли, переустановите батарейки и повторите попытку.
3. Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Следует заменять все батарейки в устройстве одновременно.
4. Для работы дисплея требуются две батарейки мощностью 1,5 В типа “AA”.