

Инструкция

Велотренажер DFC Cardio B255

Полезные ссылки:

[Велотренажер DFC Cardio B255 - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер DFC Cardio B255 - читать отзывы](#)

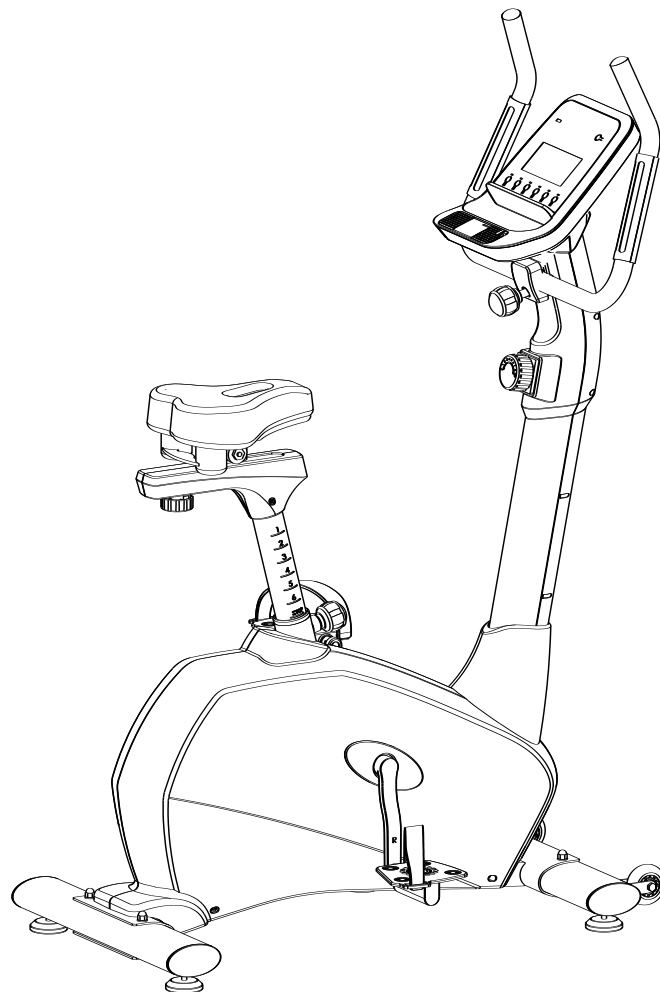


ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: B255

Серия (тип): B

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Уважаемый клиент,

Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве. Вы найдете всю важную информацию о безопасности вашего велотренажера.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

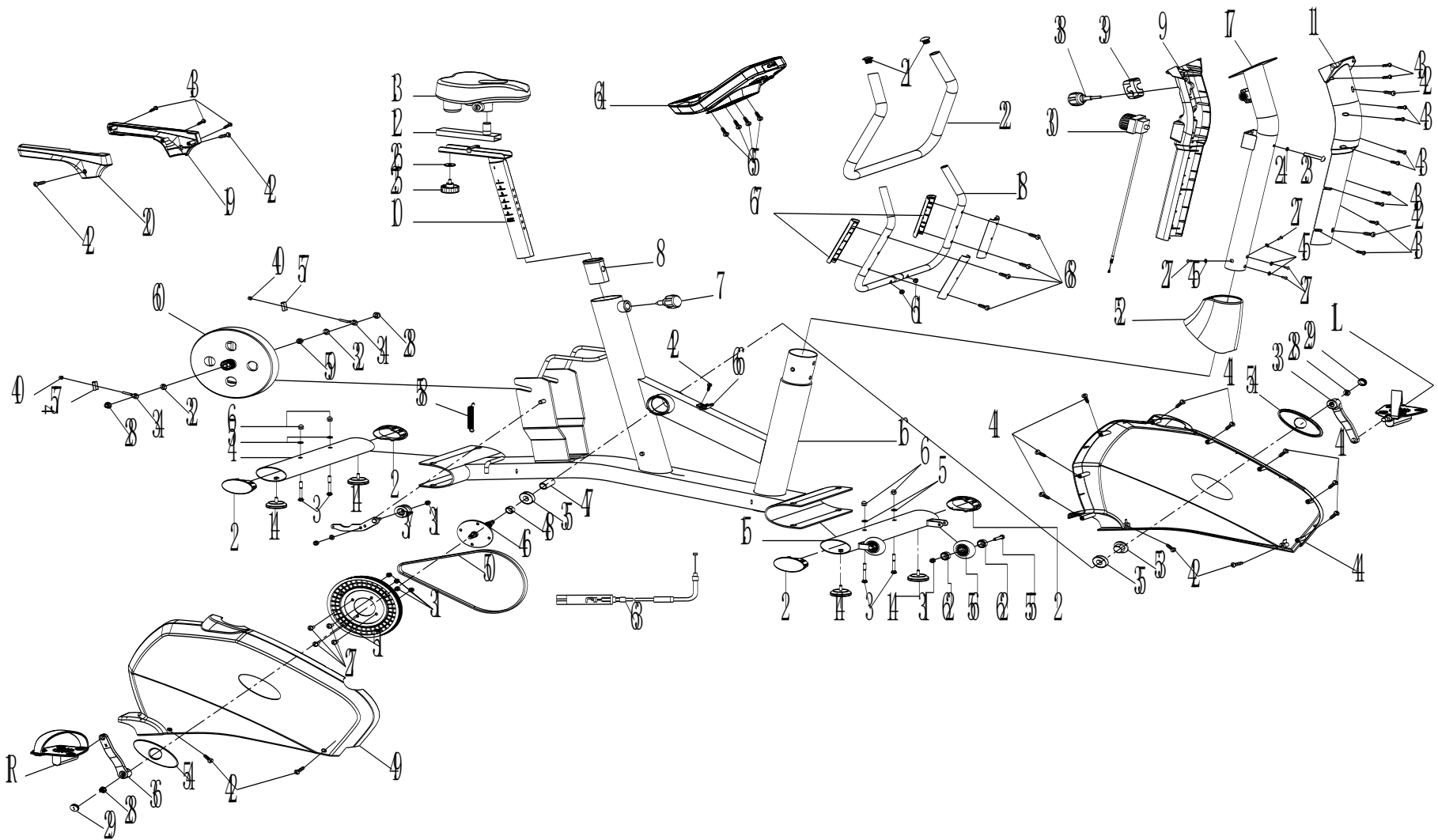
Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой или эксплуатацией тренажера.

- 1、 Не подпускайте детей и домашних животных к велотренажеру.
НЕ оставляйте без присмотра детей в одном помещении с тренажером.
- 2、 Инвалиды или люди с ограниченными возможностями должны использовать тренажер в присутствии квалифицированного медицинского работника или врача.
- 3、 Если пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди или другие нетипичные симптомы, немедленно прекратите тренировку. **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.**
- 4、 Перед началом тренировок уберите все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера. НЕ располагайте какие-либо острые предметы вокруг велотренажера.
- 5、 Расположите тренажер на чистой ровной поверхности вдали от воды и влаги. Подложите коврик под тренажер, чтобы обеспечить ему устойчивость и защитить пол.
- 6、 Используйте велотренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать аксессуары, не рекомендованные производителем.
- 7、 Собирайте тренажер в точности как описано в руководстве.
- 8、 Проверьте все болты и другие соединительные узлы перед использованием тренажера в первый раз. Убедитесь, что тренажер безопасен для использования.
- 9、 Проводите профилактический осмотр оборудования. Обращайте особое внимание на компоненты, которые наиболее подвержены износу, например, узлы соединения и колеса. Неисправные

компоненты следует немедленно заменить. Только таким образом можно поддерживать уровень безопасности этого оборудования. Пожалуйста, не используйте велотренажер, пока он не будет хорошо отремонтирован.

- 10、 НИКОГДА не используйте тренажер если он неисправен.
- 11、 Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- 12、 Не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажёра. Удаляйте капли влаги с тренажёра сразу после окончания тренировки.
- 13、 Всегда надевайте подходящую одежду для тренировок.
Обувь для бега или тренинга подойдет для использования.
- 14、 Перед тренировкой всегда необходимо разминаться.
- 15、 Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен рукояткой регулировки, с помощью которой можно изменять сопротивление.
- 16、 Максимальный вес пользователя: 135 кг.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА ОБЯЗАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ УЩЕРБ ИМУЩЕСТВО ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И ДЕТАЛИ:

№	Наименование	Кол-во	Спецификация
1	Педаль	1	JD-45A(9/16")
2	Заглушка 1	4	100*55*2.0
3	Транспортировочный болт	4	GB/T 12-1988 M8*70
4	Задний стабилизатор	1	сварка
5	Плоская шайба	4	φ8
6	Куполообразная гайка	4	GB/T802-1988 M8(H=16mm)
7	Эластичная рукоятка с круглой головкой	1	Φ50*82(M16*1.5)
8	Пластиковый хомут	1	φ50D
9	Передняя накладка стойки	1	700*150*140
10	Вертикальная стойка седла	1	сварка
11	Задняя накладка стойки	1	700*140*140
12	Стойка седла	1	сварка
13	Седло	1	DD-004
14	Стопор	4	φ52*39 (M8)
15	Передний стабилизатор	1	сварка
16	Основная рама	1	сварка
17	Стойка	1	сварка
18	Руль	1	φ25*1,5
19	Декоративная накладка левой прокладки	1	300*105*34
20	Декоративная накладка правой прокладки седла	1	300*105*32
21	Заглушка	2	φ31*22
22	Вспененная накладка	2	φ30*φ20*315
23	Болт	1	GB/T 5780-2000 M5*50
24	Плоская шайба 1	1	GB/T 95-2002 5
25	Фиксирующая рукоятка	1	PE+Q235/φ52*47 (M8*15)
26	Плоская шайба 1	1	φ32*φ8.2*2
27	Болт	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Гайка фиксации 1	4	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Заглушка кривошипа	2	φ32*7.5
30	8-ступенчатый переключатель	1	L=520мм
31	Контргайка	7	GB/T 889.1-2000 M8
32	Плоская шайба 2	2	GB/T 95-2002 10
33	Левый кривошип	1	170*15
34	Болт фиксации	2	M6*56
35	Подшипник	2	6004ZZ
36	Правый кривошип	1	170*15
37	Пластиковый маховик	1	6000Z
38	Болт с шарообразной головкой	1	Φ57*106.5
39	Декоративная армированная накладка	1	71*60*25
40	Контргайка	2	GB/T 889.1-2000 M6

№	Наименование	Кол-во	Спецификация
41	Винт 1	8	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Винт 2	9	GB/T 15856.1*2002 ST4.2X19
43	Винт 3	13	GB/T 15856.1*2002 ST2.9*9.5
44	Внешний кожух цепи	1	820*512*80
45	Плоская шайба 2	4	φ8
46	Ось	1	φ20*176
47	Длинная трубка фиксации	1	φ25*φ20.2*41.2
48	Короткая трубка фиксации	1	φ25*φ20.5*9
49	Внутренний кожух цепи	1	820*512*81
50	Ремень	1	5PJ40
51	Колесо натяжения	1	φ235*20
52	Нижняя декоративная накладка стойки	1	207*180*104
53	Гайка	1	M20*1.0
54	Защитный разъем	2	160*70*9
55	Болт	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Колесо	2	φ69*23
57	Малая удерживающая пластина	2	δ3
58	Пружина	2	φ2*122
59	Гайка	1	GB/T 41-2000 M10*1.25
60	Биполярный внутренний магнитный контроллер	1	φ276*134,7 кг
61	Заглушка 1	2	φ14*14
62	Подшипник	4	608ZZ
63	8-ступенчатый дифференциал	1	L=1200
64	Компьютер	1	ST-6572
65	Болт 9	4	GB/T 5780-2000 M5*10
66	Датчик	1	SR-202
67	Пульсометр	2	
68	Болт 2	4	M3*10

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА:

- А. Перед сборкой убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства.
- В. Используйте имеющиеся инструменты для сборки.
- С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали в наличии (выше в этой инструкции вы найдете сборочный чертеж со всеми деталями (отмеченными цифрами), из которых состоит этот тренажер.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

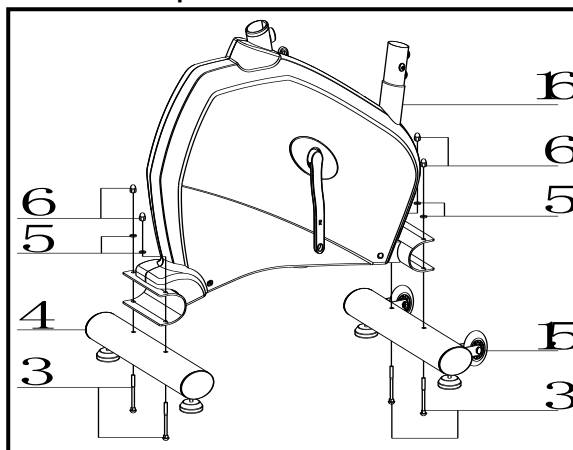


РИС.1

РИС.1:

Прикрепите передний стабилизатор (15) к основной раме (16) с помощью двух наборов из плоских шайб Ø8 (5), куполообразных гаек М8 (6) и транспортных болтов М8*70 (3).

Прикрепите задний стабилизатор (4) к основной раме (16) с помощью двух наборов из плоских шайб Ø8 (5), куполообразных гаек М8 (6) и транспортных болтов М8*70 (3).

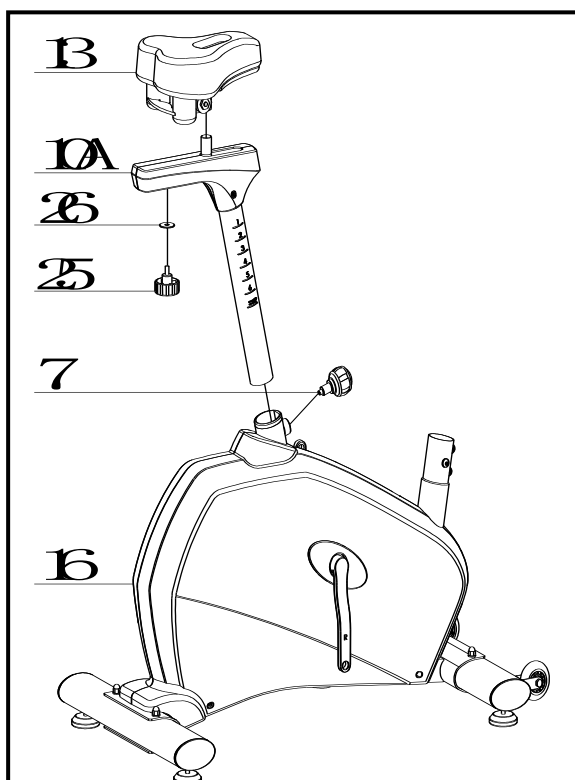


РИС.2

РИС.2:

Вставьте вертикальную стойку седла (10) в гнездо для стойки на основной раме (16). Затем зафиксируйте ее с помощью плоской шайбы (26) и L-образной рукоятки (25). Вам нужно будет ослабить резьбу L-образной рукоятки (7) и потянуть ее на себя, затем выбрать желаемую высоту. Отпустите рукоятку и снова затяните резьбу.

Закрепите седло (13) на стойке седла (10А), как показано, и затяните болты вокруг винтов под седлом.

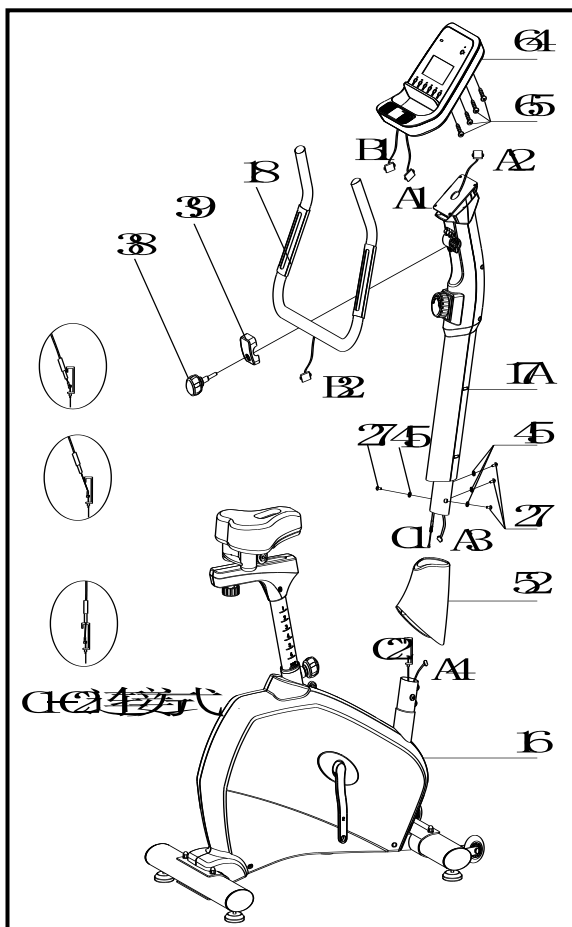


РИС.3

РИС.3:
 Вставьте накладку (52) снизу стойки руля в сборе (17а), соедините провода С1, С2 вместе, нижний сегмент кабеля а4 электронного табло с сегментом кабеля а3, вставьте стойку руля в сборе (17а) в основную раму (16), и вкрутите винт с круглой головкой М8 * 16 (27) и дуговую шайбу ф 8 (45) в основную раму (16)! Соедините кабель электронного табло а1 с сегментом кабеля а2! Электронное табло (64) крепится к стойке руля (17а) с помощью винта с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М5 * 10 (65), и наконец соедините кабель пульсометра В1 и В2 вместе, закрепите руль (18) на стойке (17а), и наконец закрепите декоративную накладку (39) на руле (18), отрегулируйте угол наклона руля (18) и зафиксируйте его с помощью болта с шаровой головкой (38).

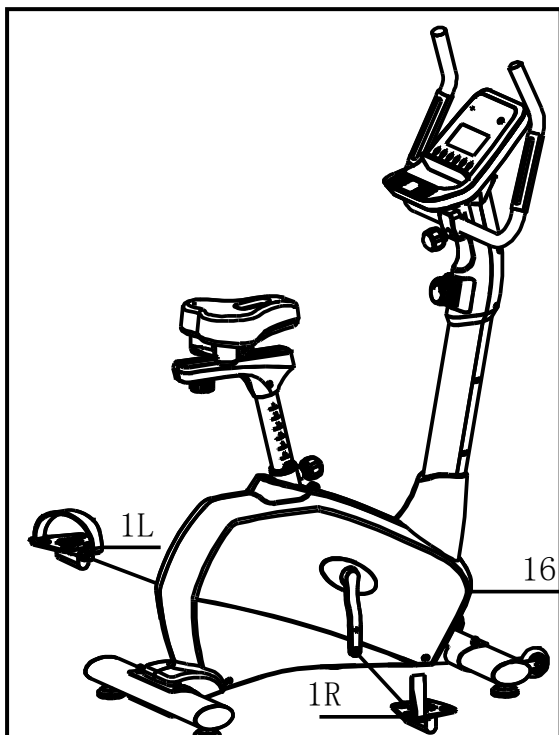
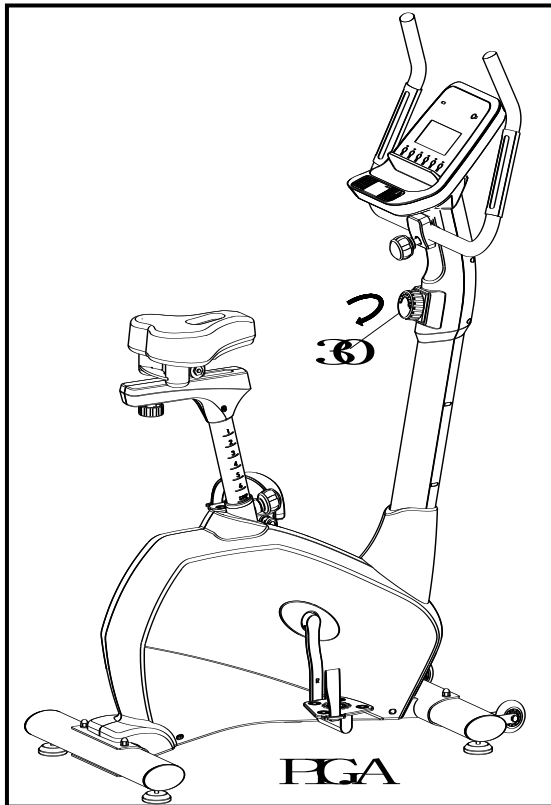


РИС.4

РИС.4:
 ПЕДАЛИ (1L и 1R) промаркированы "L" и "R" – левая и правая соответственно.
 Присоедините педали к соответствующим шатунам. Правый шатун находится справа, когда вы сидите на велотренажере.
 Обратите внимание, что правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая педаль - против часовой стрелки.



А.) Отрегулируйте натяжение:
Увеличение или уменьшение
натяжения позволит вам
разнообразить ваши тренировки с
помощью регулировки сопротивления.
Чтобы увеличить натяжение и
сопротивление соответственно
(потребуется больше усилий для
вращения педалей), поверните
рукоятку *Немедленная остановка/
контроль натяжения (#30)* вправо.
Чтобы уменьшить натяжение и
сопротивление соответственно
(потребуется меньше усилий для
вращения педалей), поверните
рукоятку *Немедленная остановка/
контроль натяжения (#30)* влево.

РЕГУЛИРОВКА

- * Чтобы отрегулировать высоту седла, ослабьте пружинную рукоятку на штоке вертикальной стойки на основной раме и потяните ручку на себя. Установите вертикальный подседельный штифт на нужную высоту так, чтобы отверстия совпали, затем отпустите ручку и снова затяните ее.
- * Чтобы переместить седло вперед по направлению к рулю или назад от него, ослабьте регулировочную ручку и шайбу и потяните ручку на себя. Сдвиньте горизонтальный подседельный штифт в желаемое положение. Совместите отверстия и снова затяните регулировочную ручку.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАЗМИНКЕ

Использование **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА** дает вам несколько преимуществ: он улучшает вашу физическую форму, тонизирует мышцы и в сочетании с диетой, основанной на подсчете потребленных калорий, помогает вам похудеть.

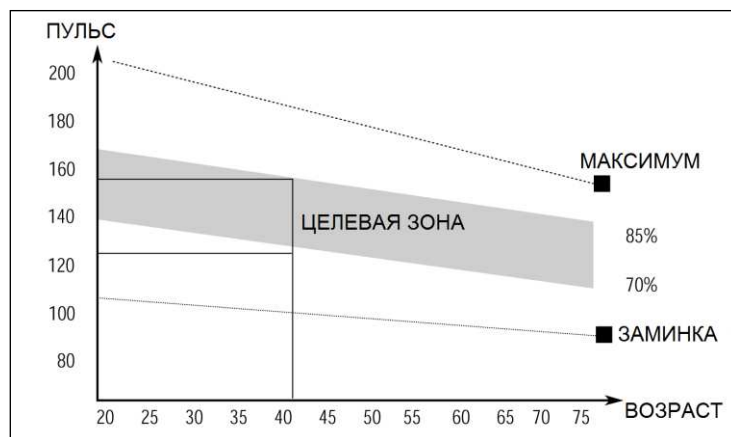
1.Растяжка

На этом этапе кровь циркулирует по телу, а мышцы привыкают к нагрузке. Растяжка снизит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд, не заставляйте мышцы принудительно растягиваться и не перенапрягайте их - если чувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут для большинства людей.

На этом этапе необходимо расслабить сердечно-сосудистую систему и мышцы. Это своеобразное повторение разминки, например, снизьте темп, и продолжайте двигаться примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, не забывая при этом, что вы не должны заставлять мышцы растягиваться.

По мере того, как вы станете выносливее, у вас появится потребность тренироваться дольше и усерднее. Рекомендуется тренироваться как минимум три раза в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно в течение недели.

МЫШЕСНЫЙ ТОНУС

Чтобы привести мышцы в тонус во время тренировки на **ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ**, вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличивает нагрузку на мышцы ног, следовательно, вы не сможете тренироваться так долго, как хотели бы. Если вы пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно во время фаз разминки и заминки, но к концу фазы активной тренировки вы должны увеличивать сопротивление, чтобы увеличить нагрузку на ноги. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы частота пульса оставалась в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором при потере веса является количество прилагаемых вами усилий. Чем больше и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сжигаете. По сути, это то же самое, сто и поддержание мышечного тонуса, разница в цели.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет вращение педалей, низкое сопротивление облегчает. Для достижения наилучших результатов настройте сопротивление во время использования велотренажера.

КОНСОЛЬ для велотренажера под артикулом B255

ФУНКЦИИ ЭКРАНА:

НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
SCAN/ СКАНИРОВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> . В режиме сканирования нажмите кнопку MODE/ENTER, чтобы выбрать функцию. . Автоматическое сканирование каждой величины по порядку будет отображаться каждые 6 секунд. . Порядок отображения после нажатия кнопки MODE/ENTER: TIME→ DIST→ CAL→ PULSE→ RPM/SPEED (время – дистанция-калории-пульс- скорость вращения/скорость)
SPEED/СКОРОСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> . Диапазон 0.0 ~ 99.9 . При отсутствии сигнала более 4-х секунд на дисплее будет отображаться “нулевое” значение параметра – “0.0”
RPM/ СКОРОСТЬ ВРАЩЕНИЯ	<ul style="list-style-type: none"> . Диапазон 0 ~ 999 . При отсутствии сигнала более 4-х секунд на дисплее будет отображаться “нулевое” значение параметра – “0.0”
TIME/ВРЕМЯ	<ul style="list-style-type: none"> . При отсутствии предварительной настройки параметр отсчитывается в прямом порядке . . При настройке целевого значения параметра он будет отсчитываться в обратном порядке, пока не достигнет нулевого значения, после чего консоль издаст звуковой сигнал или начнёт мигать. . При отсутствии сигнала более 4-х секунд отсчёт параметра приостановится. . Диапазон 0:00~99:59
DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ	<ul style="list-style-type: none"> . При отсутствии предварительной настройки параметр отсчитывается в прямом порядке. . При настройке целевого значения параметра он будет отсчитываться в обратном порядке, пока не достигнет нулевого значения, после чего консоль издаст звуковой сигнал или начнёт мигать. . Диапазон 0.00~99.99
CALORIES/КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> . При отсутствии предварительной настройки параметр отсчитывается в прямом порядке. . При настройке целевого значения параметра он будет отсчитываться в обратном порядке, пока не достигнет нулевого значения, после чего консоль издаст звуковой сигнал или начнёт мигать. . Диапазон 0~9999
PULSE/ПУЛЬС	<ul style="list-style-type: none"> . Текущее значение пульса появится на экране через 6 секунд после того, как консоль определит его. . При отсутствии сигнала от датчиков более 6-ти секунд, на дисплее отобразится символ “P”. . Консоль будет издавать звуковой сигнал каждый раз, когда ваш текущий пульс выходит за установленные рамки. . Диапазон 0-30~230 BPM

ФУНКЦИИ КНОПОК:

НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
UP/ ВВЕРХ	<ul style="list-style-type: none"> . Нажмите кнопку UP для увеличения значения. При длительном удержании кнопки изменение параметра производится быстрее. . ВРЕМЯ в диапазоне: 00:00~99:00 (шаг изменения – 1:00) . КАЛОРИИ в диапазоне: 0~9990 (шаг изменения – 10) . ДИСТАНЦИЯ в диапазоне: 0.00~99.50 (шаг изменения – 0.5) . ПУЛЬС в диапазоне: 0-30~230 (шаг изменения – 1)
DOWN/ВНИЗ	<ul style="list-style-type: none"> . Нажмите кнопку DOWN для уменьшения значения. При длительном удержании кнопки изменение параметра производится быстрее. . ВРЕМЯ в диапазоне: 00:00~99:00 (шаг изменения – 1:00) . КАЛОРИИ в диапазоне: 0~9990 (шаг изменения – 10) . ДИСТАНЦИЯ в диапазоне: 0.00~99.50 (шаг изменения – 0.5) . ПУЛЬС в диапазоне: 0-30~230 (шаг изменения – 1)
РЕЖИМ/ВВОД (MODE/ENTER)	<ul style="list-style-type: none"> . Выбор любой из параметров тренировки кнопкой MODE/ENTER. . Нажмите и удерживайте кнопку MODE/ENTER в течение 2 секунд, чтобы сбросить все функции (та же функция, что и кнопка сброса при удержании в течение 2 секунд).
СБРОС (RESET)	<ul style="list-style-type: none"> . Сброс значения параметра (в режиме настройки).. . При удержании кнопки в течение 2-х секунд – сброс всех параметров.
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)	<ul style="list-style-type: none"> . После того, как консоль определила значение пульса, нажмите кнопку RECOVERY, чтобы запустить режим восстановления вашего сердечного ритма.
ТЕСТ НА ПОЛНОТУ (BODY FAT)	<ul style="list-style-type: none"> . Запуск расчёта процентного содержания жира в организме и ИМТ.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

ВКЛЮЧЕНИЕ

При включении консоли и до полной её загрузки дисплей консоли будет выглядеть как на рис. 1.

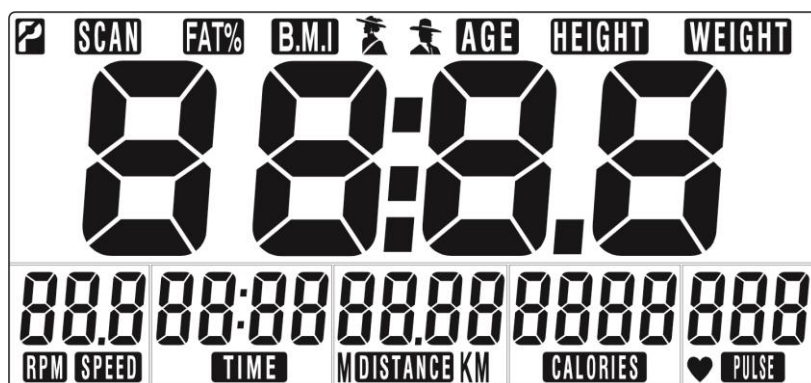


Рис. 1

ВЫКЛЮЧЕНИЕ

При отсутствии сигнала более 4-х минут дисплей консоли автоматически переключится в спящий режим.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

1. Настройка пользователя.

Используйте кнопки UP или DOWN, чтобы установить пол, рост, вес и возраст, нажмите кнопку MODE/ENTER для подтверждения.

2. Настройка параметров.

- Нажмите кнопку MODE/ENTER, чтобы выбрать функцию ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЮ, КАЛОРИИ и ПУЛЬС. Используйте кнопки UP или DOWN для установки значений и нажмите кнопку MODE/ENTER для подтверждения.
- Например, при установке времени, когда значение мигает, вы можете использовать кнопки UP и DOWN, чтобы отрегулировать значение. Нажмите кнопку MODE/ENTER для подтверждения и перехода к следующей функции.

Установка параметров расстояния, калорий и пульса происходит так же, как и установка параметра ВРЕМЯ.

- Как только тренировка начнется и консоль поймает сигнал, на дисплее будут отображаться значения SPEED / RPM, TIME, DST и CAL.

Режим восстановления пульса

1. Кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЕ активна только при наличии сигнала от датчиков пульсометра.
2. Отобразится время "0:60" (секунд) и запустит обратный отсчет до 0. По завершению отсчёта на дисплее отобразится полученный результат F1-F6. Пользователь может найти значение своего уровня в таблице ниже.
3. Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ ещё раз, чтобы вернуться в главное меню..

F1	невероятно	Outstanding
F2	отлично	Excellent
F3	хорошо	Good
F4	удовлетворительно	Fair
F5	ниже среднего	Below average
F6	плохо	Poor

Тест на полноту.

1. Нажмите кнопку ТЕСТ НА ПОЛНОТУ, чтобы перейти в соответствующий режим.
2. Во время измерения обязательно удерживайтесь за датчики на поручнях. В течение 8 секунд, пока консоль производит расчёт, на дисплее будут отображаться символы “_” “_ _” “_ _ _” “_ _ _ _”.
3. По завершению измерения на дисплее отобразится процентное содержание жира и ИМТ..
4. Ошибки, отображаемые на дисплее консоли:
 - *E-1– От датчиков пульсометра не поступают сигналы на консоль.
 - *E-4– При расчёте процентного содержания жира в организме и ИМТ полученный результат вышел за установленный диапазон (от 5 до 50).

Неисправности в работе:

- . Если данные, отображаемые на дисплее тускнеют и становятся неразборчивыми, замените батарейки в консоли.
- . Если во время работы на тренажёре на консоль не поступают сигналы, проверьте, чтобы все провода были правильно подключены.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если не заниматься на тренажёре более 4-х минут, консоль автоматически отключится.
2. Если данные, отображаемые на дисплее, становятся неразборчивыми, выньте батарейки и установите их заново.
3. Батарейки входят в комплект поставки (2 шт. АА)