

Инструкция

Велотренажер DFC Care

Полезные ссылки:

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



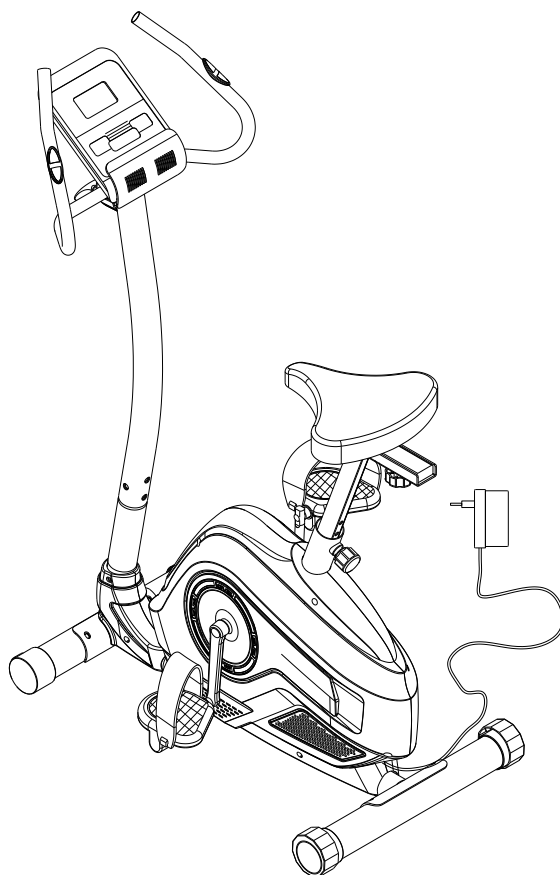
ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: В-СV-357

Модель: CARE

СЕРИЯ (тип): В

Руководство пользователя



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	1-2
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ	3-5
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	6-10
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	11-12
ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ	13-14

Уважаемый покупатель,

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажёра, внимательно прочитайте данное руководство.

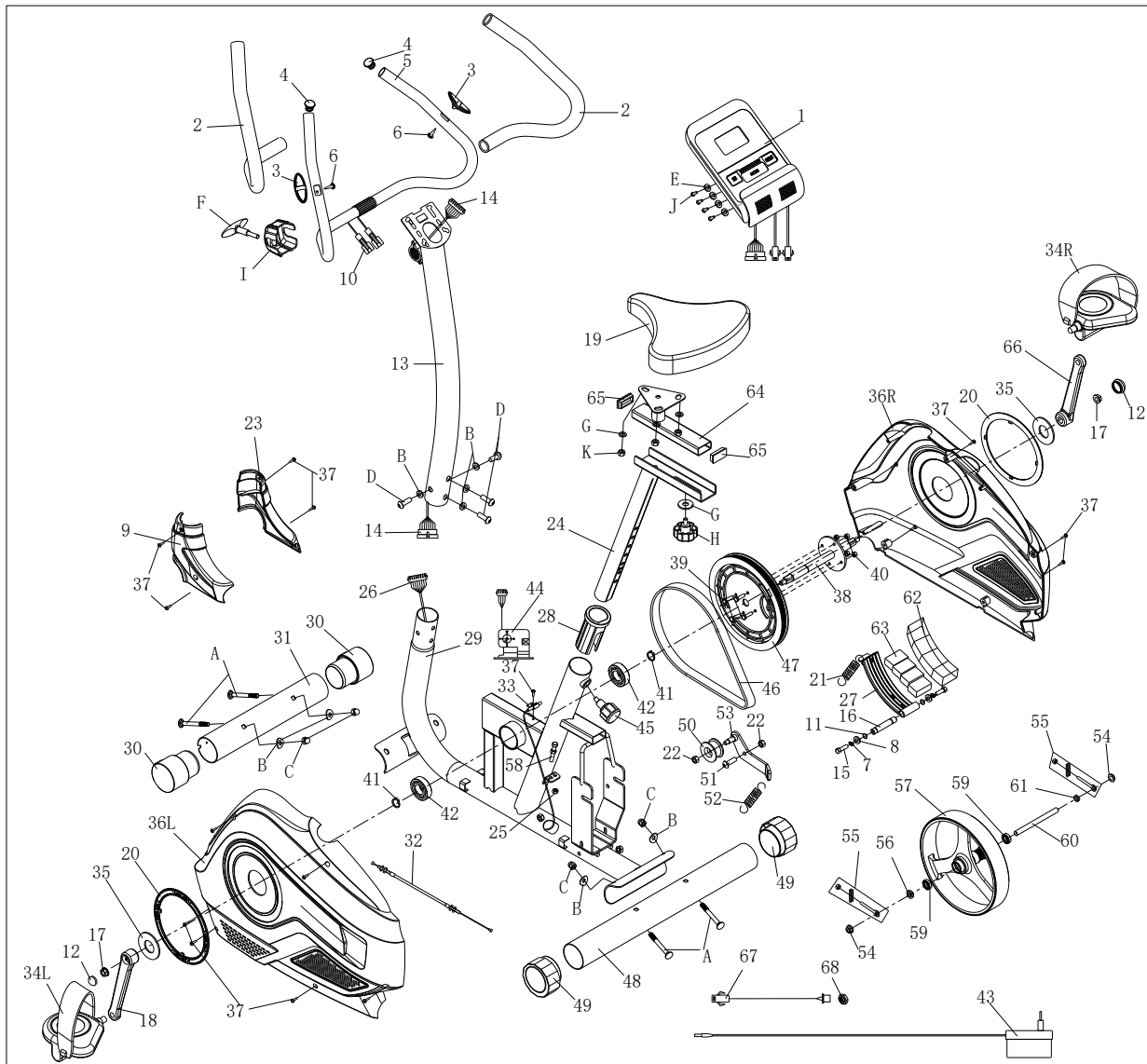
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте данное руководство. В частности, учтите следующие меры предосторожности:

1. Устанавливайте тренажёр строго в соответствии с инструкциями, представленными в данном руководстве.
2. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажёра и убедитесь, что он безопасен для использования.
3. Расположите тренажёр на сухой ровной поверхности и держите его подальше от влаги и воды.
4. Положите подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.) под тренажёр, чтобы защитить пол от грязи и т.п.
5. Перед началом тренировки, уберите все предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
6. Не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажёра. Удаляйте капли влаги с тренажёра сразу после окончания тренировки. Сборку и ремонт тренажёра следует выполнять инструментами из комплекта или аналогичными, подходящими для подобного типа работ.
7. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут причинить вред Вашему здоровью. Перед началом занятий по любой из тренировочных программ проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимально допустимое значение параметров (пульс, мощность, продолжительность тренировок и т.д.), чтобы Вы могли заниматься самостоятельно, и проследит за Вашим состоянием в процессе работы с тренажёром. Данное устройство не подходит для лечебных целей.
8. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.
9. На тренажёре не должно быть одновременно более одного человека.
10. Надевайте подходящую одежду и спортивную обувь для тренировок.
11. Если Вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.

12. Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.
13. Мощность тренажёра возрастает с увеличением скорости, и наоборот. Тренажёр оснащен ручкой, которая может регулировать сопротивление. Для уменьшения сопротивления, поверните ручку регулировки сопротивления к цифре 1, для увеличения сопротивления - к 8.
14. Максимальный вес пользователя – 110 кг.
15. Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъема и / или обратитесь за помощью в случае необходимости.
16. Тренажёр предназначен только для домашнего, бытового использования.

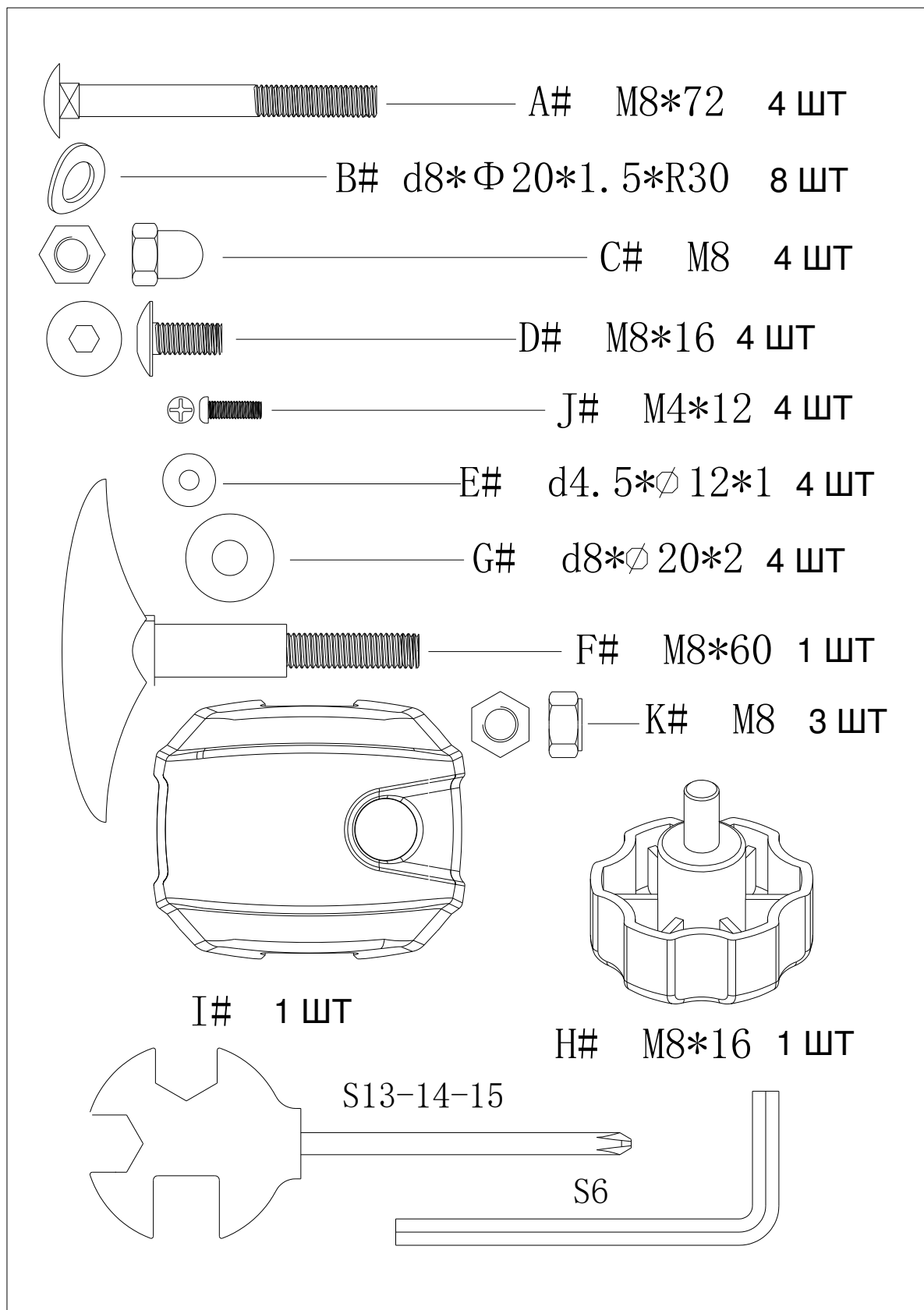
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-в
1	Консоль	1	42	Подшипник	2
2	Накладка на поручень	2	43	Провод питания	1
3	Сенсорная кнопка (ø 25)	2	44	Двигатель	1
4	Заглушка (ø 25)	2	45	Ручка-фиксатор	1
5	Поручень	1	46	Ремень	1
6	Винт st4.2x19	2	47	Кривошипное колесо	1
7	Шайба пружинная d6	2	48	Задний стабилизатор	1
8	Шайба d6 x ø16x1.5	2	49	Заглушка ø60	2
9	Левая защитная крышка	1	50	Пластиковое колесо	1
10	Провод датчика	2	51	Болт m10x1.0	1
11	Кольцо d12	2	52	Пружина	1
12	Защитная крышка кривошипа	2	53	Кронштейн	1
13	Передняя стойка	1	54	Гайка m10x1.0	2
14	Центральный провод	1	55	Болт	2
15	Болт m6*20	2	56	Гайка m10x1.0	2
16	Ось	1	57	Маховик	1
17	Гайка фланцевая M10*1.25	2	58	Болт m6 x 36	1
18	Левый кривошип	1	59	Подшипник	2
19	Сиденье	1	60	Ось	1
20	Пластиковое кольцо	2	61	Гайка m10*1*2.5	1
21	Пружина	1	62	Решетчатая пластина	1
22	Гайка с нейлоновой вставкой	2	63	Магнит	4
23	Правая защитная крышка	1	64	Каретка сиденья	1
24	Регулируемая опора сиденья	1	65	Заглушка	2
25	Гайка m6	2	66	Правый кривошип	1
26	Провод датчика	1	67	Провод	1
27	Пластина магнита	1	68	Гайка шестигранная M12	1
28	Пластиковая вставка	1			
29	Главная рама	1	A	Болт с квадратным подголовком m8x72	4
30	Заглушка ø60	2	B	Шайба изогнутая d8xø20x1.5xr30	8
31	Передний стабилизатор	1	C	Колпачковая гайка m8	4
32	Провод	1	D	Болт m8x16	4
33	Датчик	1	E	Шайба d4 x ø12 x 1	4
34lr	Педаль	2	F	Ручка-фиксатор m8 x 60	1
35	Защитная крышка кривошипа	2	G	Шайба d8xø20x2	4
36	Защитная крышка цепи	2	H	Ручка-фиксатор M8*16	1
37	Винт st4.2x19	16	I	Пластиковая крышка поручня	1
38	Ось	1	J	Болт m4 x 12	4
39	Болт шестигранный M6*16	4	K	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3
40	Гайка с нейлоновой вставкой M6	4			
41	Стопорное кольцо d17	2			

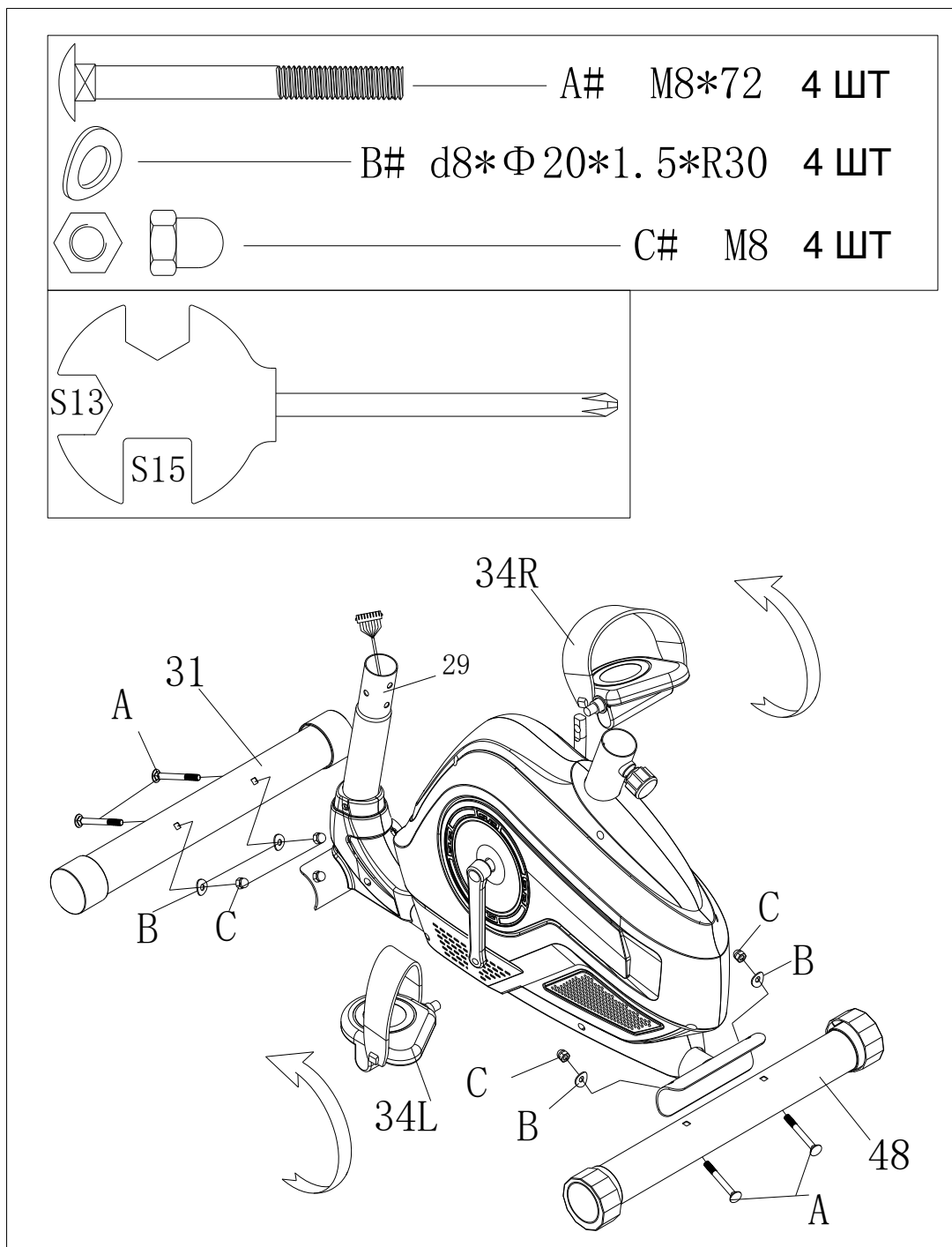
Крепёжные детали и инструменты для сборки



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

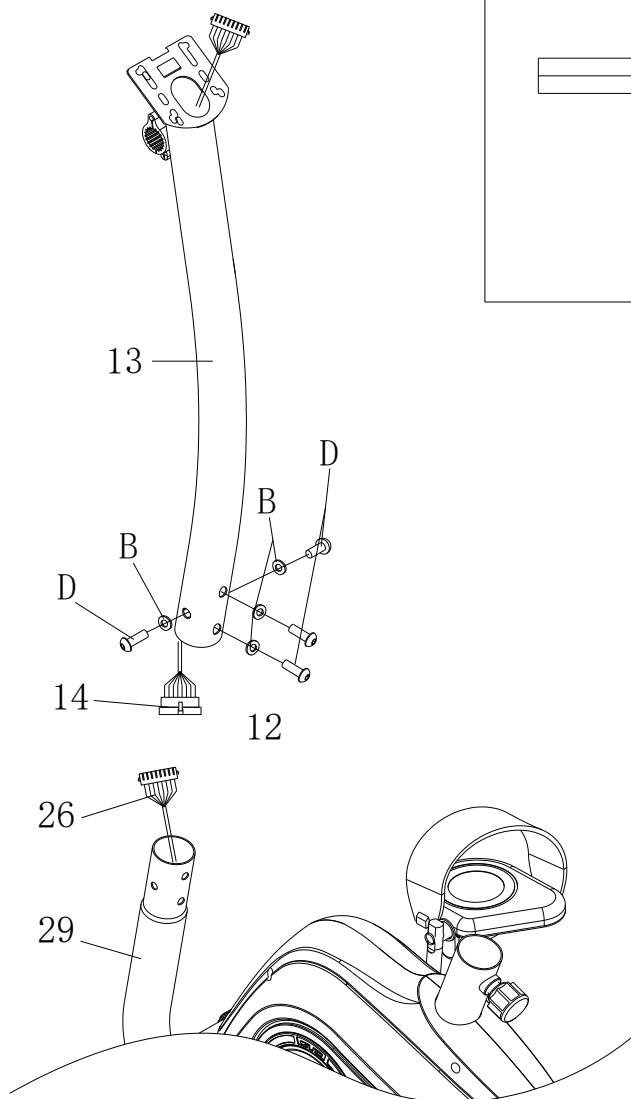
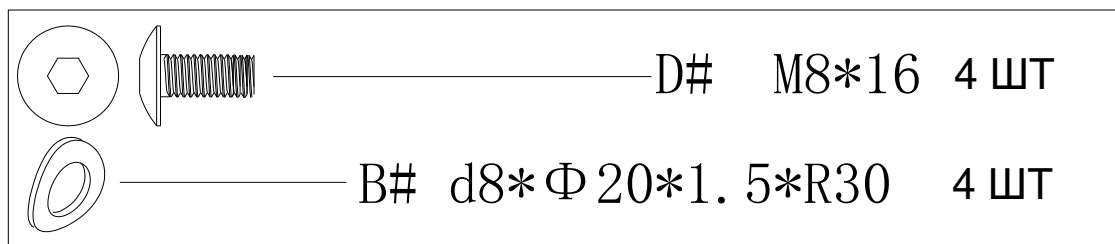
ШАГ 1:

Прикрепите передний (31) и задний (48) стабилизаторы к главной раме (29) при помощи болтов (А), шайб (В) и гаек (С). Закрепите педали на кривошипах, как показано на рисунке 1. Обратите внимание, правую педаль, обозначенную символом "r", следует закручивать по часовой стрелке, а левую педаль (обозначенную символом "l") – против часовой стрелки.



ШАГ 2:

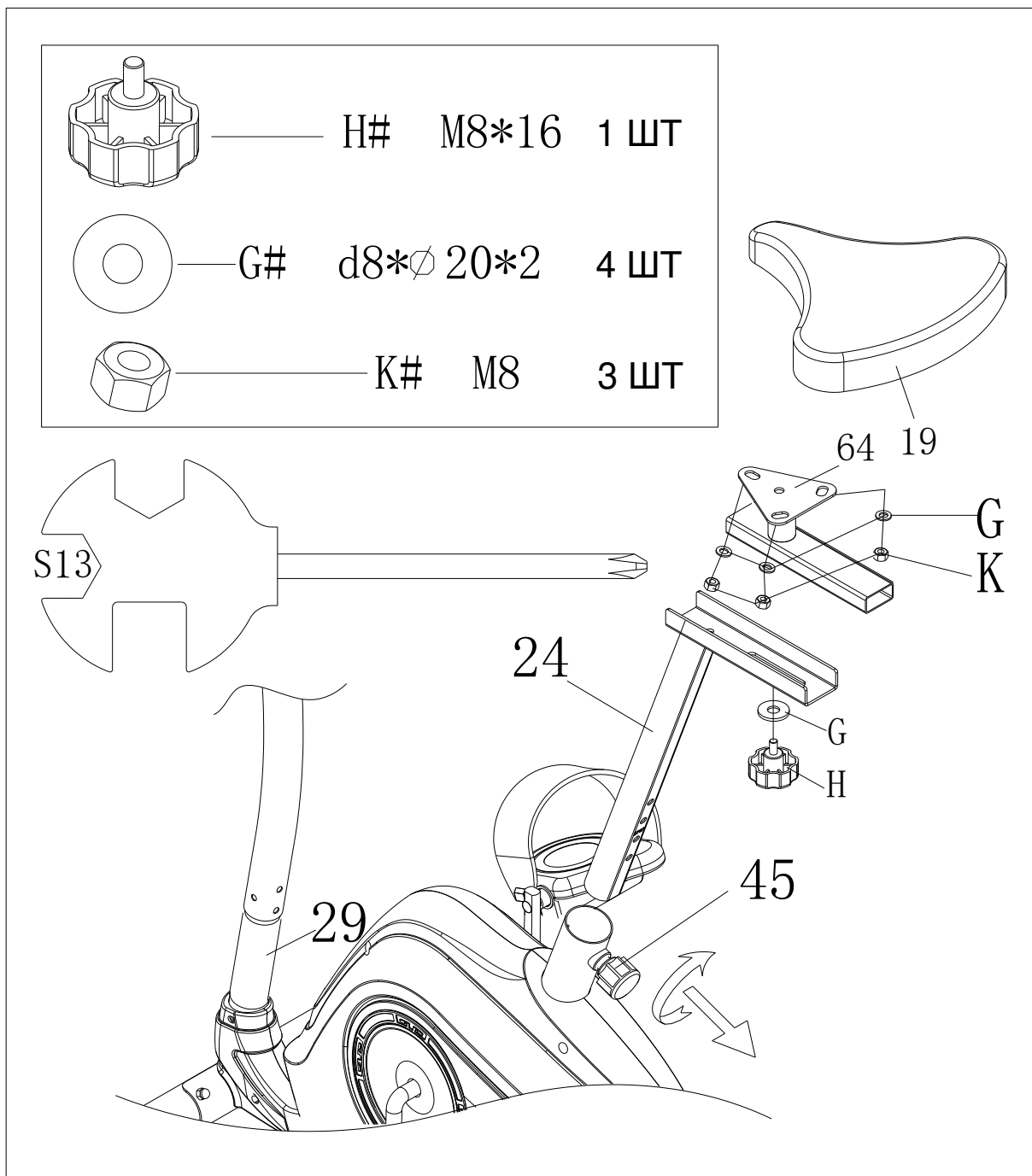
Удерживая стойку (13) возле главной рамы (29), соедините провода (14) и (26), после чего закрепите стойку (13) на раме (29) при помощи болтов (D) и шайб (B).



ШАГ 3:

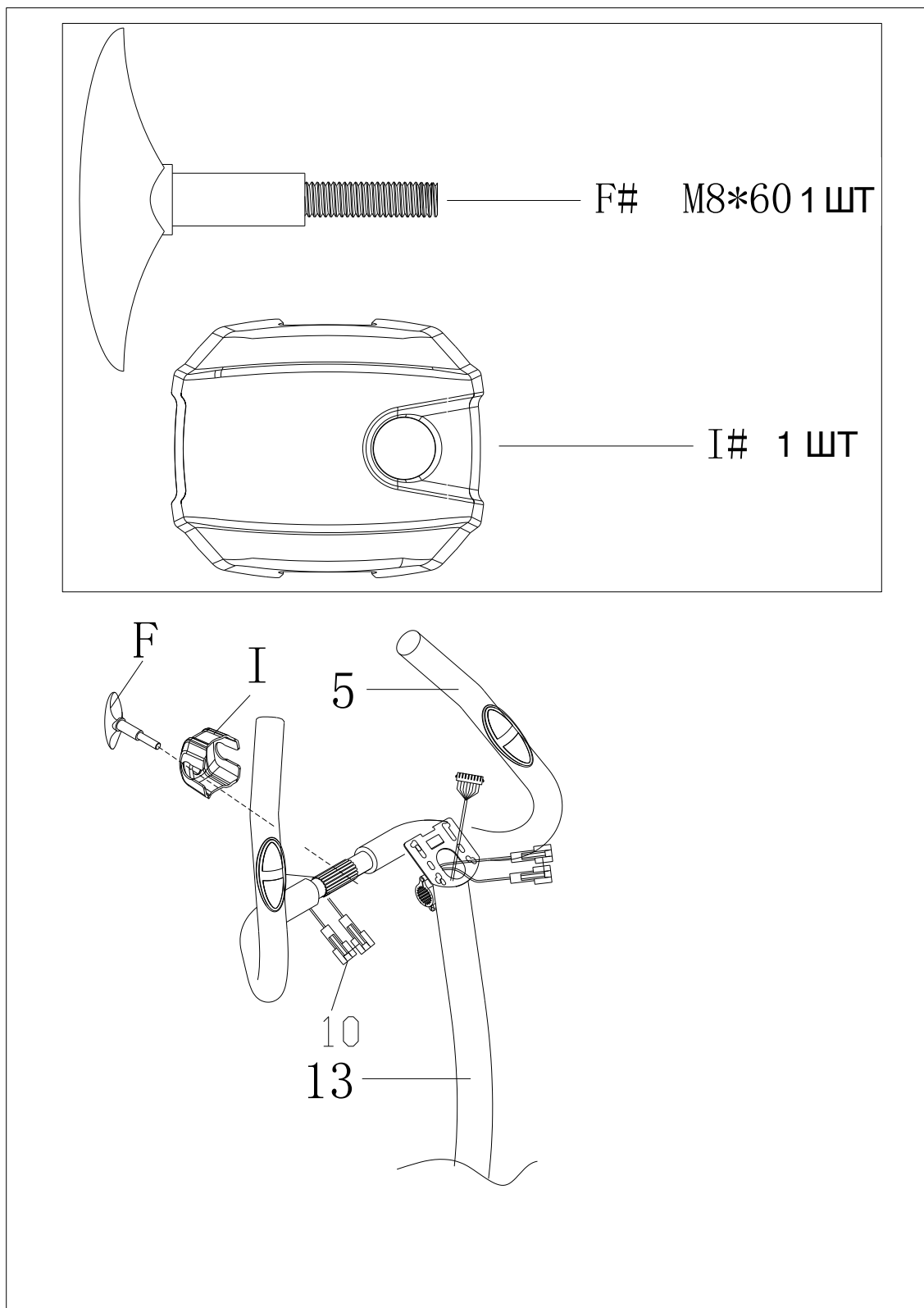
Закрепите каретку сиденья (64) на опоре (24) при помощи шайбы (G) и гайки (H). Установите опору (24) в главную раму (29) и совместите отверстия на деталях. Зафиксируйте стойку при помощи ручки (45). Отрегулировать высоту стойки вы сможете после полной сборки тренажёра.

Закрепите сиденье (19) на каретке (64) при помощи шайбы (G) и гайки (K).



ШАГ 4:

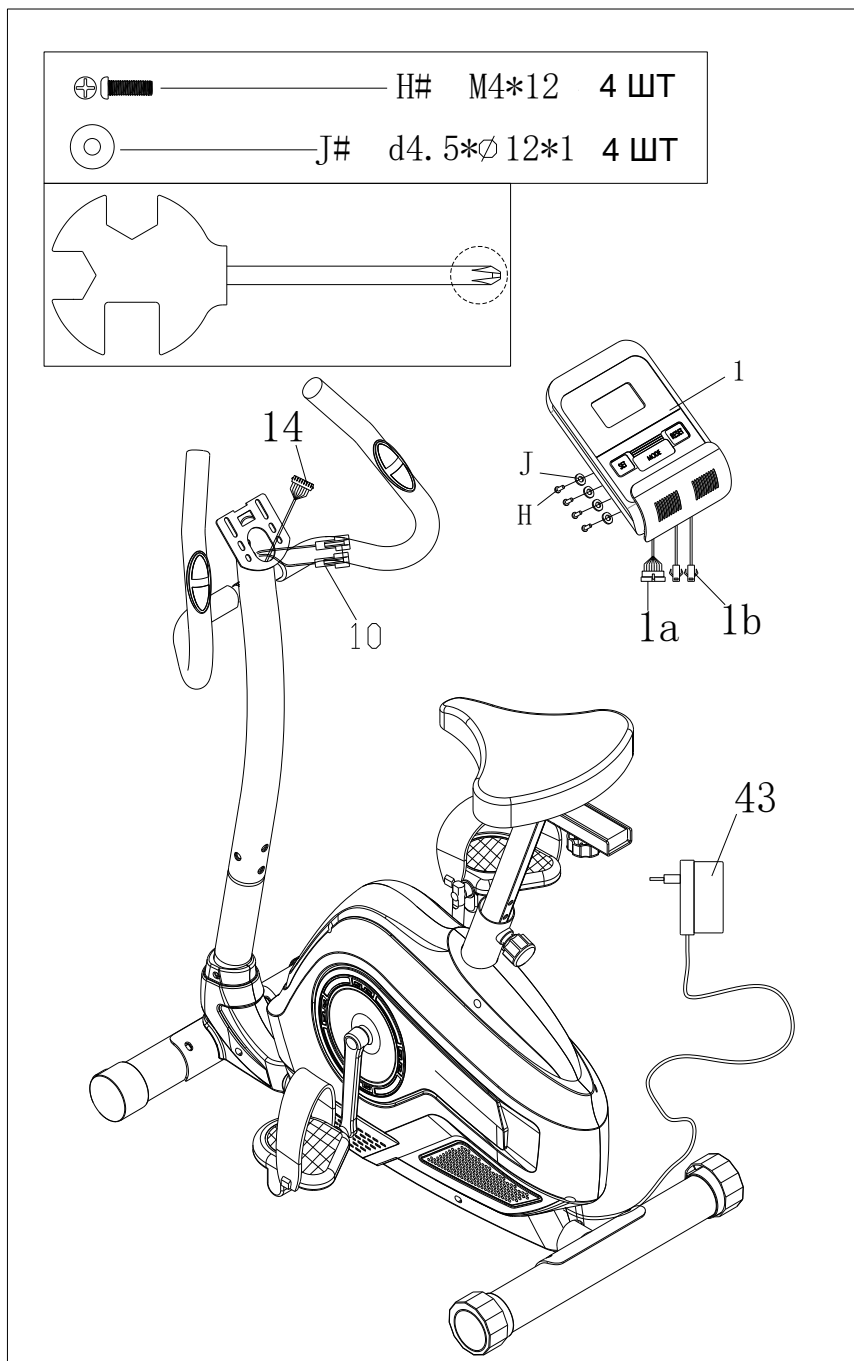
Закрепите поручень (5) на стойке (13) при помощи болта (F) и пластиковой крышки (I).



ШАГ 5:

Соедините провода консоли с проводами из стойки, как показано на рисунке 5. Закрепите консоль (1) на стойке (13) при помощи болтов (H) и шайб (J).

Перед тем, как запустить тренажёр, убедитесь, что он подключен к электросети – при помощи адаптера питания (43).



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

При регулярном занятии спортом вы улучшите свою физическую форму, мышечный тонус и, в сочетании с диетой и контролем калорий, избавитесь от лишнего веса.

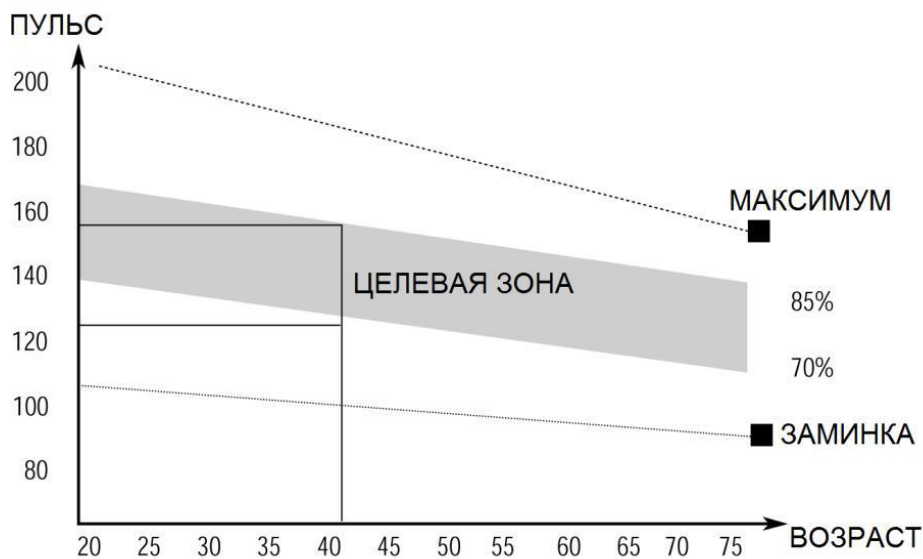
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



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.



Этап должен длиться не менее 12 минут, но большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

3. Заминка

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться не менее трёх раз в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

ПОДДЕРЖКА МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

Для проработки мышечного тонуса вам потребуется установить высокое сопротивление педалей во время занятий на тренажёре. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, что, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы того хотели.

Если вы пытаетесь улучшить свою физическую форму, измените свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, снизьте скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

По наполнению данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей. Здесь важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

Регулятор натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Сильное сопротивление делает вращение педалей более трудным, слабое сопротивление – более легким. Для достижения наилучших результатов увеличивайте сопротивление в процессе тренировки.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК:

1. Устройство запрограммировано на 21 программу, описание которых представлено ниже:

А: Ручной режим (1 шт.)

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

Б: Предустановленные программы P1-P10 (10 шт.)

TIME	P1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P1: Холмы

TIME	P2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

P2: Долина

TIME	P3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

P3: Сжигание жира

TIME	P4	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P4: Рампа

TIME	P5	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

P5: Горная местность

TIME	P6	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P6: Интервальная тренировка

TIME	P7	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P7: Кардио

TIME	P8	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P8: Выносливость

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	3
PROGRAM				

P9: Уклон

TIME	0:00	P 10	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
PROGRAM				

P10: Ралли

В: Программа с контролем мощности P16 (1 шт.)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	6
PROGRAM				
			WATT PRO	

Г: Программа с контролем ЧСС P17-P20 (4 шт.)

Существует четыре возможных варианта: 55%, 75%, 95% и целевое значение

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P20	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				
			PULSE PRO	

Д: Пользовательские программы P11-P15 (5 шт.)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	00		LEVEL	1
PROGRAM				

1. Занесите в память устройства данные для 5 пользовательских программ.
2. На дисплее одновременно отобразятся параметры: скорость, длительность, мощность, калории и дистанция.
3. Если не пользоваться тренажёром более 4-х минут, консоль автоматически выключится, сохранив текущее значение параметров и снизив сопротивление педалей к минимуму. Для того, чтобы заново активировать консоль, нажмите на любую кнопку устройства или просто начните движение.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. ВВОД (ENTER):

- В режиме паузы нажмите ВВОД (ENTER), чтобы выбрать программу и настроить данные, мигающие на экране.

A: При выборе программы нажмите ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить свой выбор.

B: В режиме настроек нажмите ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить установленное значение параметра.

- Нажмите ВВОД (ENTER) во время тренировки для показа на дисплее одного из параметров (скорость или количество оборотов в минуту) или их поочередного отображения.

2. ПУСК/СТОП (START/STOP):

- Нажмите ПУСК/СТОП (START/STOP) для начала или завершения тренировки.
- Удерживайте кнопку в течение 2-х секунд для полного сброса данных.

3. ВВЕРХ (UP):

- В режиме паузы кнопка позволяет переключаться между программами. Также используется для увеличения значений параметров.
- Во время тренировки позволяет увеличить сопротивление.

4. ВНИЗ (DOWN):

- В режиме паузы кнопка позволяет переключаться между программами. Также используется для уменьшения значений параметров.
- Во время тренировки позволяет уменьшить сопротивление.

5. ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY):

- Сначала измерьте ваше текущее значение пульса, после чего нажмите кнопку, чтобы запустить режим восстановления ЧСС.
- Нажмите кнопку ещё раз, чтобы выйти из режима.

Примечание:

- ① Независимо от модели функционал кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) остаётся прежним, однако их внешний вид может отличаться.
- ② Поскольку управление тренажёром ведётся от консоли, во время тренировки располагайтесь на тренажёре таким образом, чтобы вы в любой момент могли нажать на нужную кнопку консоли.

УПРАВЛЕНИЕ:

1. Включение консоли:

Подключите адаптер к электрической сети. Дисплей подаст звуковой сигнал и войдет в начальный режим.

2. Выбор программы и ввод данных:

• Ручной режим и встроенные программы P1-P10

А. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите нужную программу.

Б. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения выбранной программы и переходу в меню настроек.

В. Первый параметр, который начнёт мигать, – это время. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите нужное значение. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения.

Г. Затем аналогичным образом выполните настройку параметров дистанции и калорий.

Д. Нажмите ПУСК/СТОП (START/ STOP) для начала тренировки.

• Программа с контролем мощности P16

А. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите нужную программу.

Б. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения выбранной программы и переходу в меню настроек.

В. Первый параметр, который начнёт мигать, – это время. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите нужное значение. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения.

Г. Затем аналогичным образом выполните настройку параметров дистанции, калорий и мощности.

Д. Нажмите ПУСК/СТОП (START/ STOP) для начала тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Параметр мощности задаётся крутящим моментом и скоростью вращения педалей и остаётся постоянным. Это значит, что если вы ускоритесь, то сопротивление педалей станет меньше, и наоборот, если замедлитесь – сопротивление увеличится. Это позволяет держать мощность на одном уровне.

● Программа с контролем ЧСС: 55%, 75% и 95% P17-P19

Максимально допустимое значение пульса зависит от возраста пользователя, устройство высчитывает показатель таким образом, чтобы тренировки были безопасными и не навредили здоровью.

А. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите нужную программу.

Б. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения выбранной программы и переходу в меню настроек.

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

В. Первый параметр, который начнёт мигать, – это время. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите нужное значение. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения.

Г. Затем аналогичным образом выполните настройку параметров дистанции и калорий.

Д. В завершение укажите свой возраст. Это позволит программе просчитать максимально допустимое значение пульса во время тренировки и ограничит пользователя от нежелательной нагрузки.

Е. Нажмите ПУСК/СТОП (START/ STOP) для начала тренировки.

● **Программа с контролем ЧСС: целевое значение P20**

В данном режиме целевое значение пульса устанавливает пользователь.

А. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите нужную программу.

Б. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения выбранной программы и переходу в меню настроек.

В. Первый параметр, который начнёт мигать, – это время. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите нужное значение. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения.

Г. Затем аналогичным образом выполните настройку параметров дистанции и калорий.

Д. В завершение укажите целевое значение пульса и нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения.

Е. Нажмите ПУСК/СТОП (START/ STOP) для начала тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки ЧСС пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости вращения педалей. Данная программа будет держать ЧСС в установленных пределах. Если ваше текущее значение пульса выходит за предел, консоль уменьшит уровень сопротивления педалей, или вы можете замедлиться самостоятельно. И наоборот, если ваш пульс ниже, чем положено, сопротивление увеличится, или же вы можете ускориться.

● **Пользовательские программы P11-P15**

А. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выберите нужную программу.

Б. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения выбранной программы и переходу в меню настроек.

В. Первый параметр, который начнёт мигать, – это время. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите нужное значение. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения.

Г. Затем аналогичным образом выполните настройку параметров дистанции и калорий.

Д. В завершение установите сопротивление для 10 интервалов тренировки (доступ к настройке будет открываться поочередно – от первого интервала к последнему).

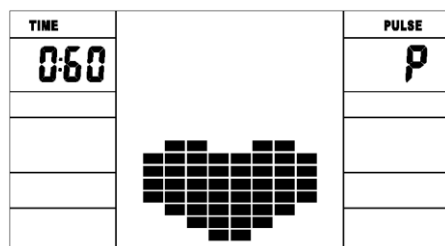
Е. Нажмите ПУСК/СТОП (START/ STOP) для начала тренировки.

● Восстановление пульса

Данный режим служит для сравнения вашего пульса до и после занятий и определения работоспособности сердца. Для проведения данного тестирования следуйте указаниям:

А. Измерьте значение пульса одним из способов: взявшись за датчики на поручнях или при помощи беспроводного поясного передатчика.

Б. Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY) для начала тестирования. Через некоторое время измерения будут остановлены.



В. Продолжайте держаться за датчики.

Г. Начнётся обратный отсчёт от 60 секунд до 0.

Д. По завершению отсчёта на дисплее отобразится результат (F1-F6):

F1 = Превосходно

F2 = Отлично

F3 = Хорошо

F4 = Ниже среднего

F5 = Неудовлетворительно

F6 = Очень плохо

Е. Если устройство не считало ваш текущий пульс, то зайти в режим тестирования невозможно. Если, находясь в режиме, вы ещё раз нажмёте на кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY), то выйдете из него.

Измерение пульса.

Возьмитесь обеими руками за датчики на поручнях тренажёра, устройство в течение 3-4 секунд считает поступающие сигналы, и затем на дисплее отобразится ваш текущий пульс (кол-во уд/мин). Во время измерения на дисплее будет мигать иконка в виде сердца.

В начале измерения могут происходить сбои, и значение будет непостоянным, – немного подождите, оно придёт в норму. Обратите внимание, значения, полученные на данном устройстве, представлены только для справки, не используйте их для постановки диагноза.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если тренажёр одновременно оборудован двумя видами датчиков (беспроводной передатчик и датчики, расположенные на поручнях), то датчики на поручнях будут в приоритете для измерений.

ПАРАМЕТРЫ:

Скорость (км/ч): текущее значение скорости. Диапазон: 0.0-99.9 км/ч.

Об/мин: количество оборотов педалей, выполненных за одну минуту. Диапазон: 0-999.

Время: длительность тренировки. Диапазон: 0:00-99 мин 59 сек.

При настройке допустимый диапазон составляет: 5:00-99 мин 00 сек. В этом случае отсчёт параметра идёт в обратном порядке и по достижению нуля, устройство остановится, и консоль издаст звуковой сигнал.

Дистанция: расстояние, пройденное во время тренировки.

Диапазон: 0.0-99.9-999км. При настройке допустимый диапазон составляет: 1.0-99.0-999. По достижению параметром нуля, устройство остановится, и консоль издаст звуковой сигнал.

Калории: количество калорий, сожжённых во время тренировки.

Диапазон: 0.0-99.9-999. При настройке допустимый диапазон составляет: 10.0-90.0-990. По достижению параметром нуля, устройство остановится, и консоль издаст звуковой сигнал.

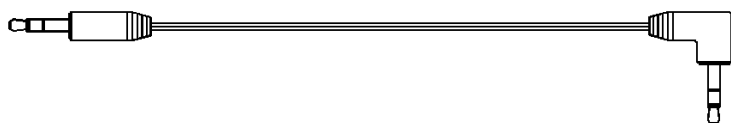
Пульс: текущее значение ЧСС. Диапазон: 60-240 уд/мин.

Сопротивление: текущий уровень сопротивления педалей. Диапазон: 1-16.

Мощность: мощность тренировки, интервал должен быть равен 10, между 30-350.

MP3 (при наличии):

Для воспроизведения музыки подключите устройство к консоли при помощи соответствующего провода. Если отсоединить этот провод, то музыка прервётся.



■ **Адаптер питания**

Входное напряжение 230В (переменный ток)

Выходное напряжение 8В (постоянный ток) 500МА