

# **Инструкция**

## **Велотренажер горизонтальный DFC B8716R5**

Полезные ссылки:

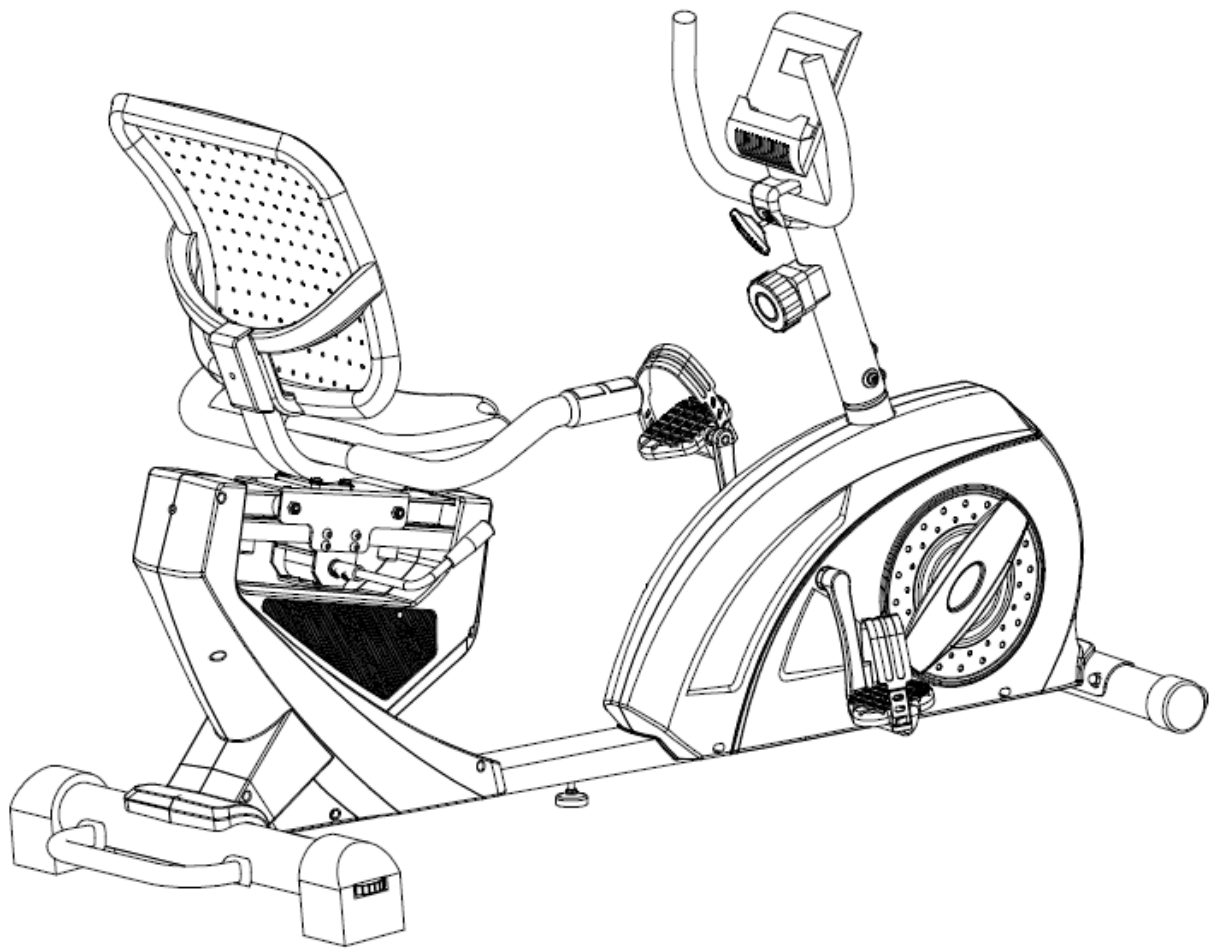
[Велотренажер горизонтальный DFC B8716R5 - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер горизонтальный DFC B8716R5 - читать отзывы](#)

# ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ DFC B8716 R5

---

## 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**

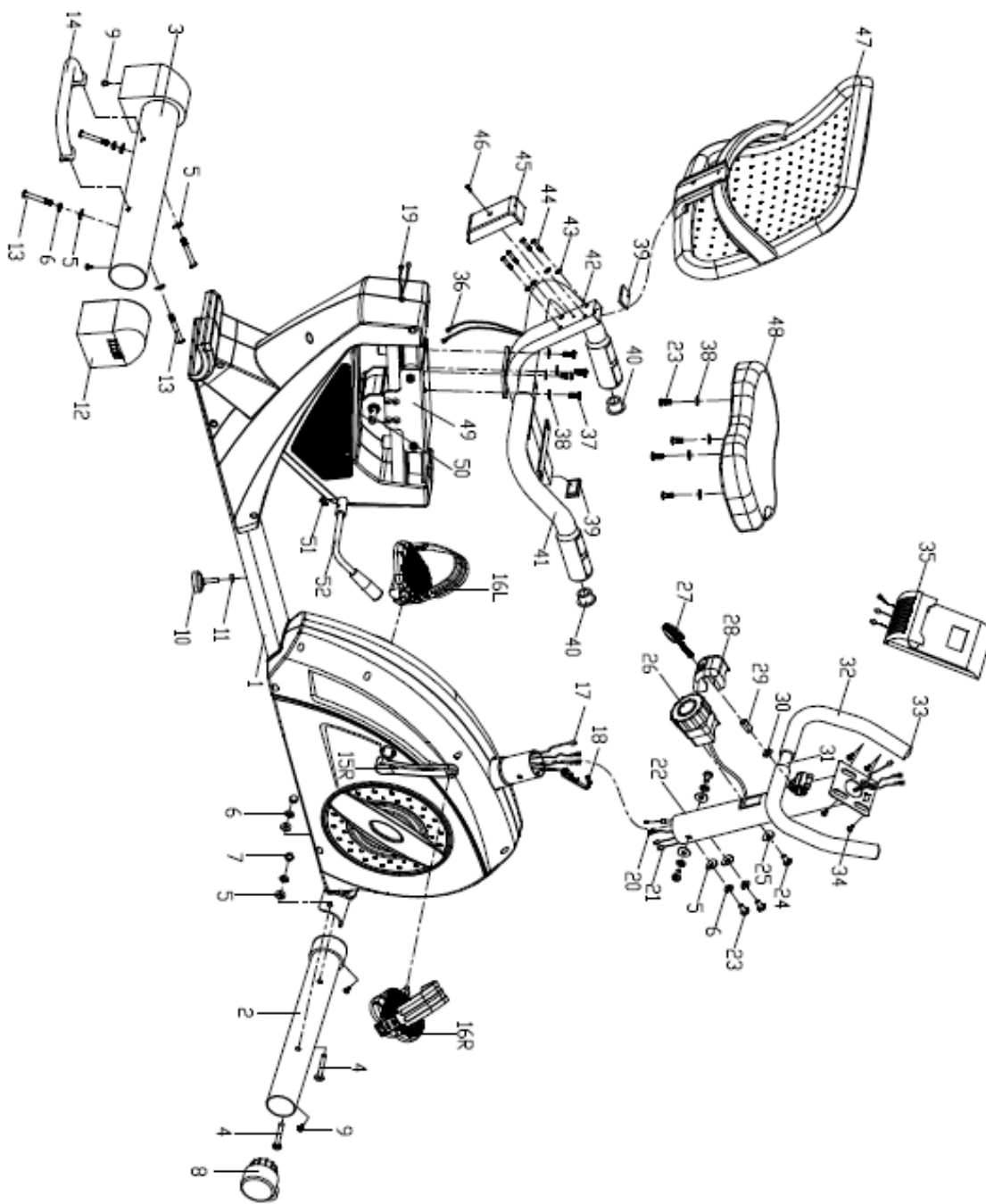
**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

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	27	Пластиковая рукоятка	.1
2	Передний стабилизатор	1	28	Накладка руля	1
3	Задний стабилизатор	1	29	Проставка	1
4	Транспортировочный болт M8xL76xL40	2	30	Плоская шайба D13xd8x1.5	1
5	Дуговая шайба d8.5xΦ20xR30	10	31	Руль	1
6	Пружинная шайба D8	8	32	Мягкая накладка	2
7	Колпачковая гайка M8	2	33	Заглушка руля 1	2
8	Заглушка переднего стабилизатора	2	34	Винт с крестообразным шлицем	4
9	Саморез ST3x10	4	35	Компьютер	1
10	Регулировочная ножка	1	36	Кабель пульсометра	2
11	Шестигр. гайка M10	1	37	Винт M8x12	4
12	Заглушка заднего стабилизатора	2	38	Плоская шайба D19x d8x1.5	8
13	Винт M8x75xL20	4	39	Квадратная заглушка	2
14	Подъемная рукоятка	1	40	Заглушка руля 2	2
15L/R	Кривошип	1pr	41	Мягкая накладка	2
16L/R	Педаль	1pr	42	Стойка сидения	1
17	Кабель датчика	1	43	Плоская шайба D12x d6x1	4
18	Трос натяжения	1	44	Винт M6x40	4
19	Удлинитель кабеля пульсометра 1	2	45	Защитный кожух	1
20	Upper sensor wire	1	46	Винт с круглой головкой ST4.2x18	1
21	Удлинитель кабеля пульсометра 2	2	47	Спинка	1
22	Стойка руля	1	48	Сидение	1
23	Винт с круглой головкой M8x15	8	49	Фиксирующий кронштейн	1
24	Крестообразный винт M5x55	1	50	Эксцентриковый вал	1
25	Дуговая шайба D5	1	51	Шестигр. Гайка M6x10	2
26	Контроллер натяжения	1	52	Ручка	1

### **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 reference 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

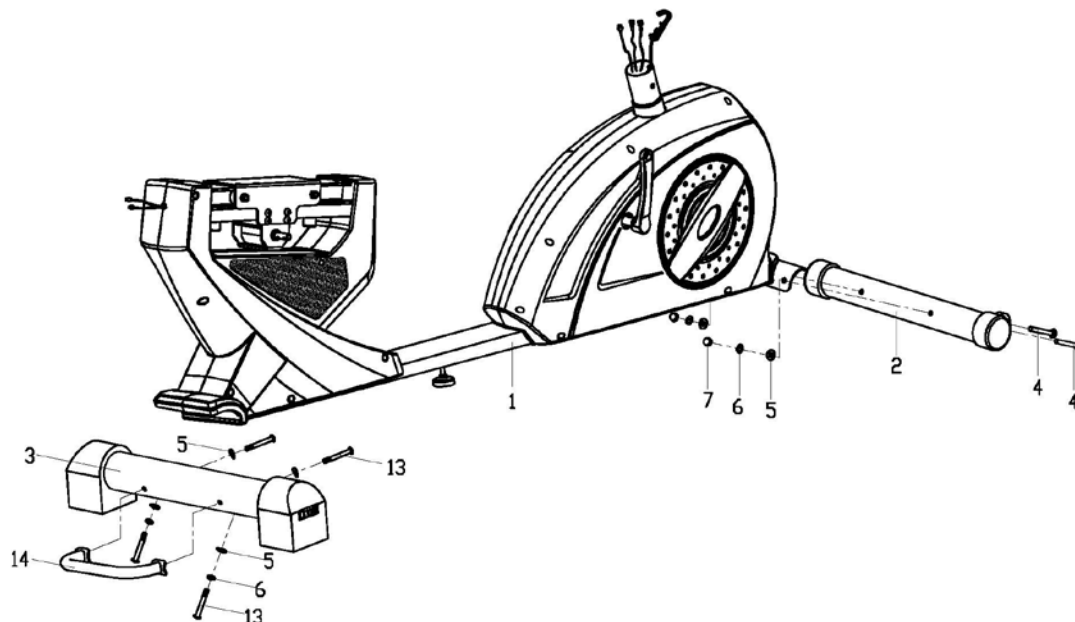
## **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

### ШАГ 1:

А: Зафиксируйте передний стабилизатор (2) на основной раме (1) с помощью транспортировочного болта (4), дуговой шайбы (5), пружинной шайбы (6) и колпачковой гайки (7).

В: прикрепите подъемную ручку (14) к заднему стабилизатору (3) с помощью винта с круглой головкой (13) и дуговой шайбы (5).

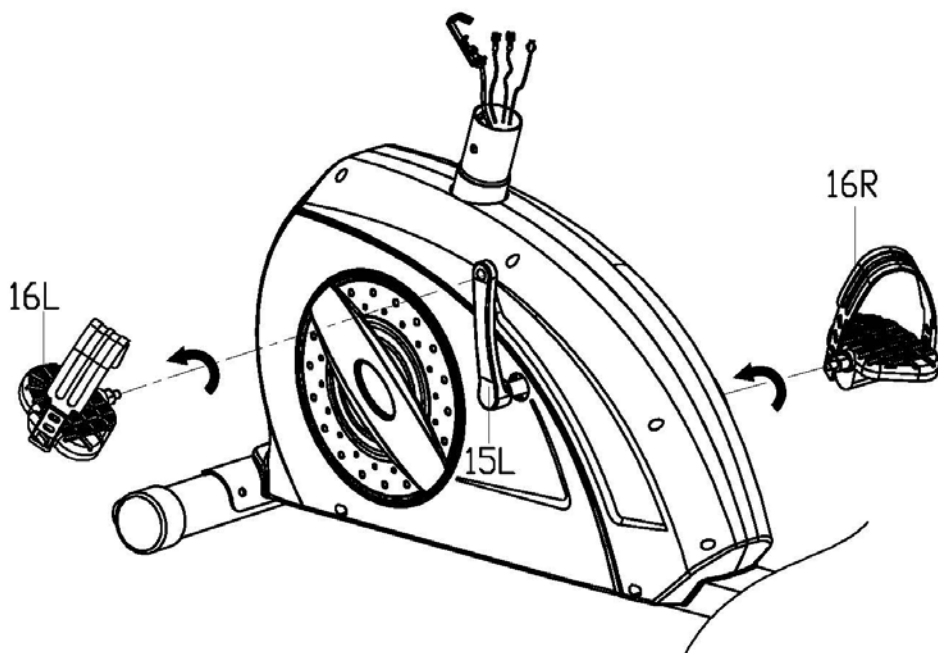
С: Зафиксируйте задний стабилизатор (3) на основной раме (1) с помощью винта с круглой головкой (13), пружинной шайбы (6) и дуговой шайбы (5).



### ШАГ 2

Прикрепите педали (16L/R) к кривошипу (15L/R) с помощью гаечного ключа.

Напоминаем: прикрепляйте левую педаль (16L) против часовой стрелки, а правую педаль (16R) по часовой стрелке, как показано. Убедитесь, что педали (16L/R) плотно затянуты во время тренировки, в противном случае педали могут повредиться.



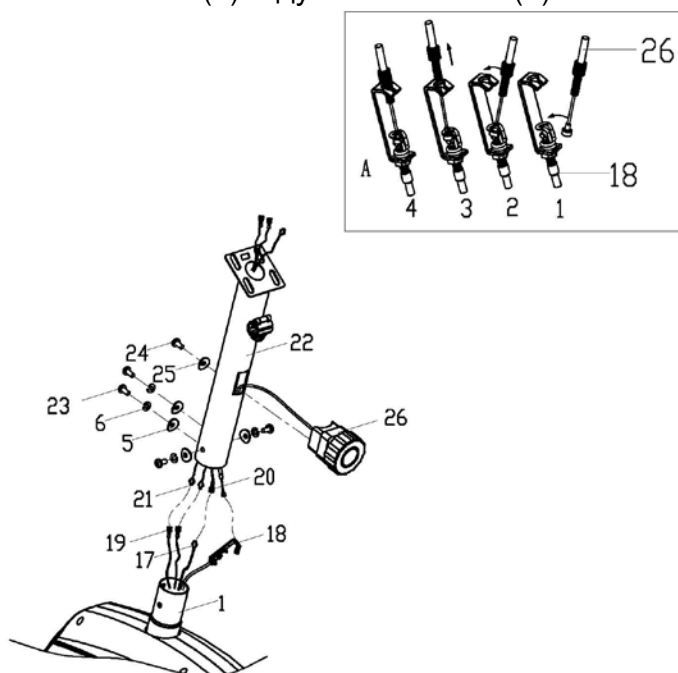
### ШАГ 3

А: соедините удлинитель кабеля пульсометра 1 (19) с удлинителем кабеля

пульсометра 2 (21), и соедините кабель датчика (17) с верхним кабелем датчика (20), затем соедините трос натяжения (18) с контроллером натяжения (26), как показано на рисунке А.

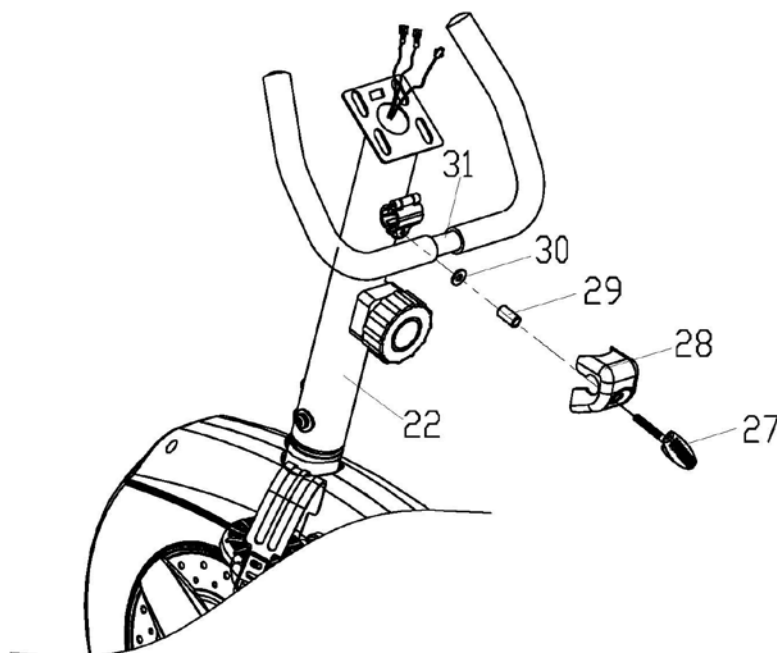
В: прикрепите контроллер натяжения (26) к стойке руля (22) с помощью винта (24) и дуговой шайбы (25).

С: прикрепите стойку руля (22) к основной раме (1) с помощью винта с круглой головкой (23), пружинной шайбы (6) и дуговой шайбы (5).



#### ШАГ 4

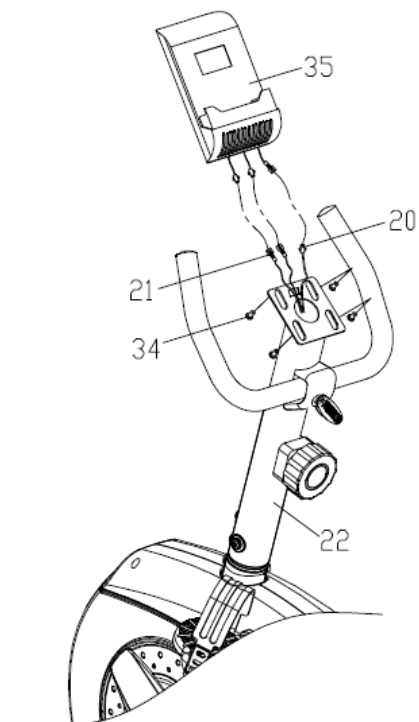
Прикрепите руль (31) к стойке руля (22) с помощью пластиковой рукоятки (27), накладке руля (28), проставки (29) и плоской шайбы (30), а затем закрепите накладку руля (28).



#### ШАГ 5

Соедините удлинитель кабеля пульсометра 2 (21), верхний кабель датчика (20) с правым проводом компьютера (35), а затем прикрепите компьютер (35) к кронштейну

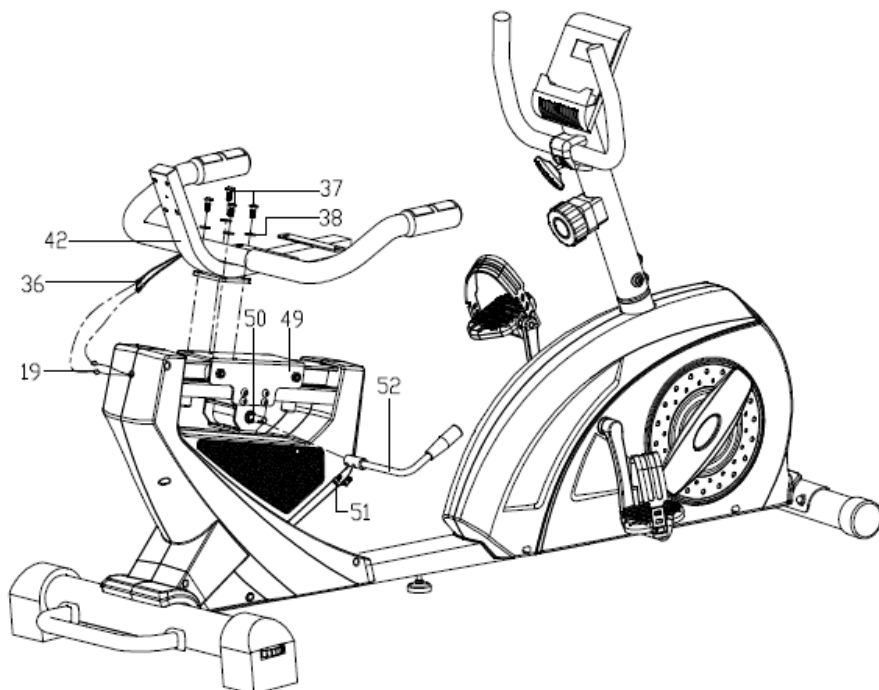
компьютера на стойке руля (22) с помощью винтов (34) .



### ШАГ 6

А: прикрепите руль (52) к эксцентричному валу (50) с помощью шестигранных гаек (51).

В: подключите кабель пульсометра (36) к удлинителю 1 (19), затем прикрепите стойку сидения (42) на фиксирующей кронштейне (49) с помощью винта с круглой головкой (37) и плоских шайб (38).

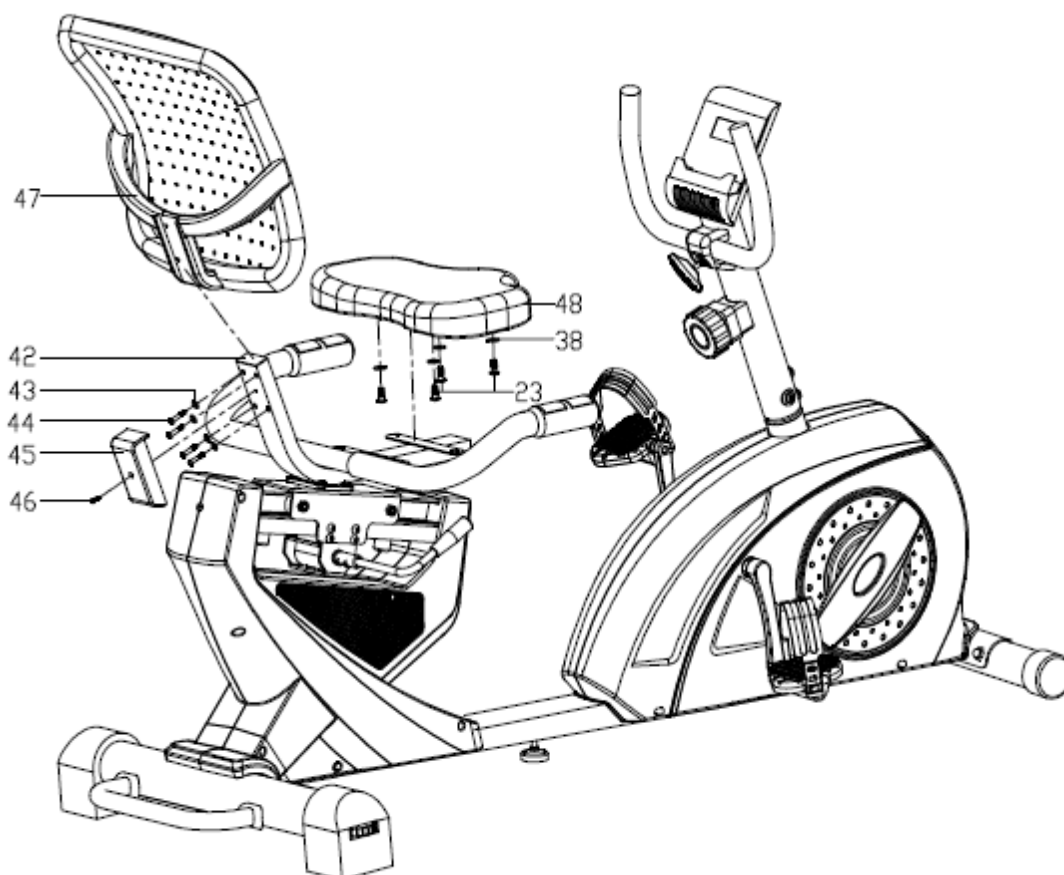


### ШАГ 7

А: прикрепите сидение (48) к соединительной пластине стойки сидения (42) с помощью винтов (23) и плоских шайб (38).



В: прикрепите спинку (47) к стойке сидения (42) с помощью винтов (23) и плоских шайб (43), затем прикрепите защитный кожух (45) к стойке сидения (42) с помощью винтов с крестовым шлицем (46).



## **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.**



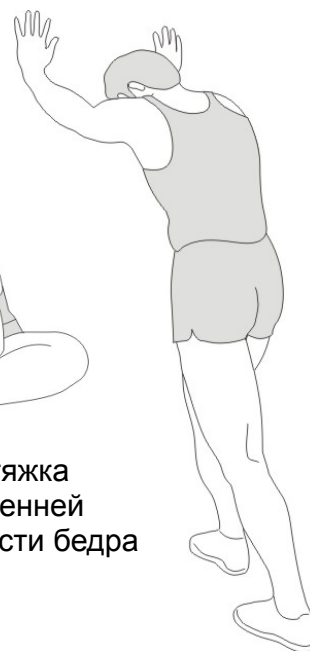
Наклоны в сторону



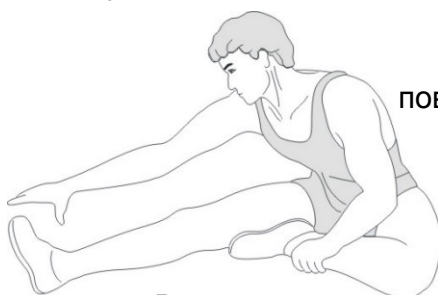
Наклоны вперед



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.