



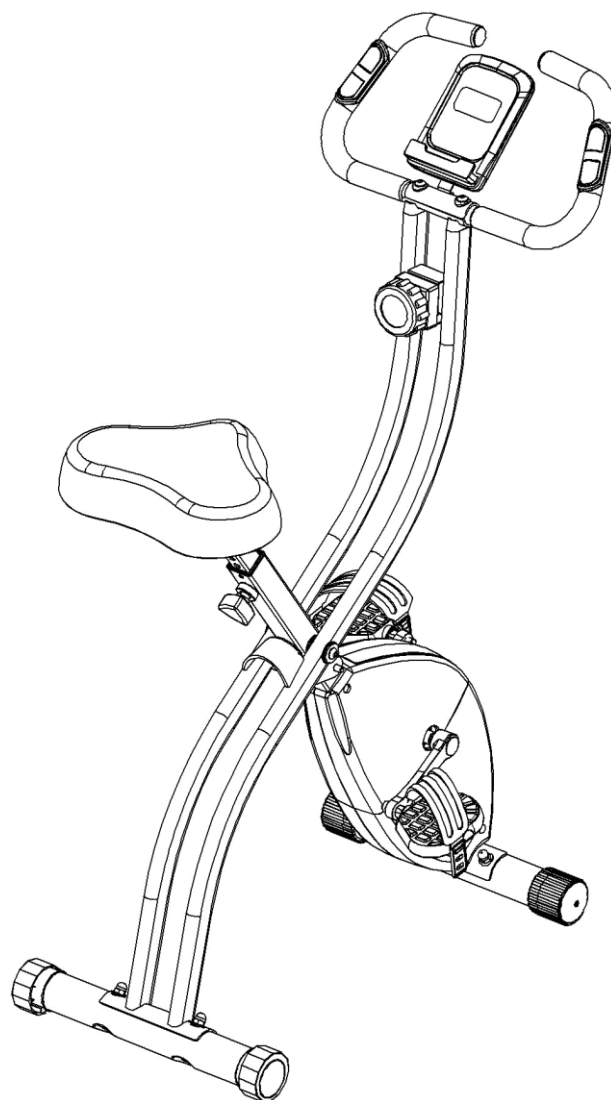
# **ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC**

Артикул: B3332S

Модель: SUN FITTER

Тип (серия): В

## **Руководство пользователя**



Уважаемый покупатель,

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажёра, изучите инструкции и рекомендации, представленные в руководстве.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

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

1. Выполняйте сборку тренажёра строго в соответствии с инструкциями, представленными в руководстве.
2. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажёра и убедитесь, что он безопасен для использования.
3. Не используйте и не храните тренажёр во влажных местах, в противном случае, это может привести к поломке.
4. Положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы защитить пол от грязи.
5. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
6. Протирать тренажёр следует влажной тряпкой. Не используйте для чистки абразивные чистящие средства. После каждой тренировки удаляйте с тренажёра капли влаги.
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.) для ваших тренировок. Обратите внимание, что 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. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
10. Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.
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. Тренажёр оборудован ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление педалей. Чтобы настроить подходящее сопротивление, крутите ручку вперёд или назад, тем самым увеличивая или уменьшая нагрузку.

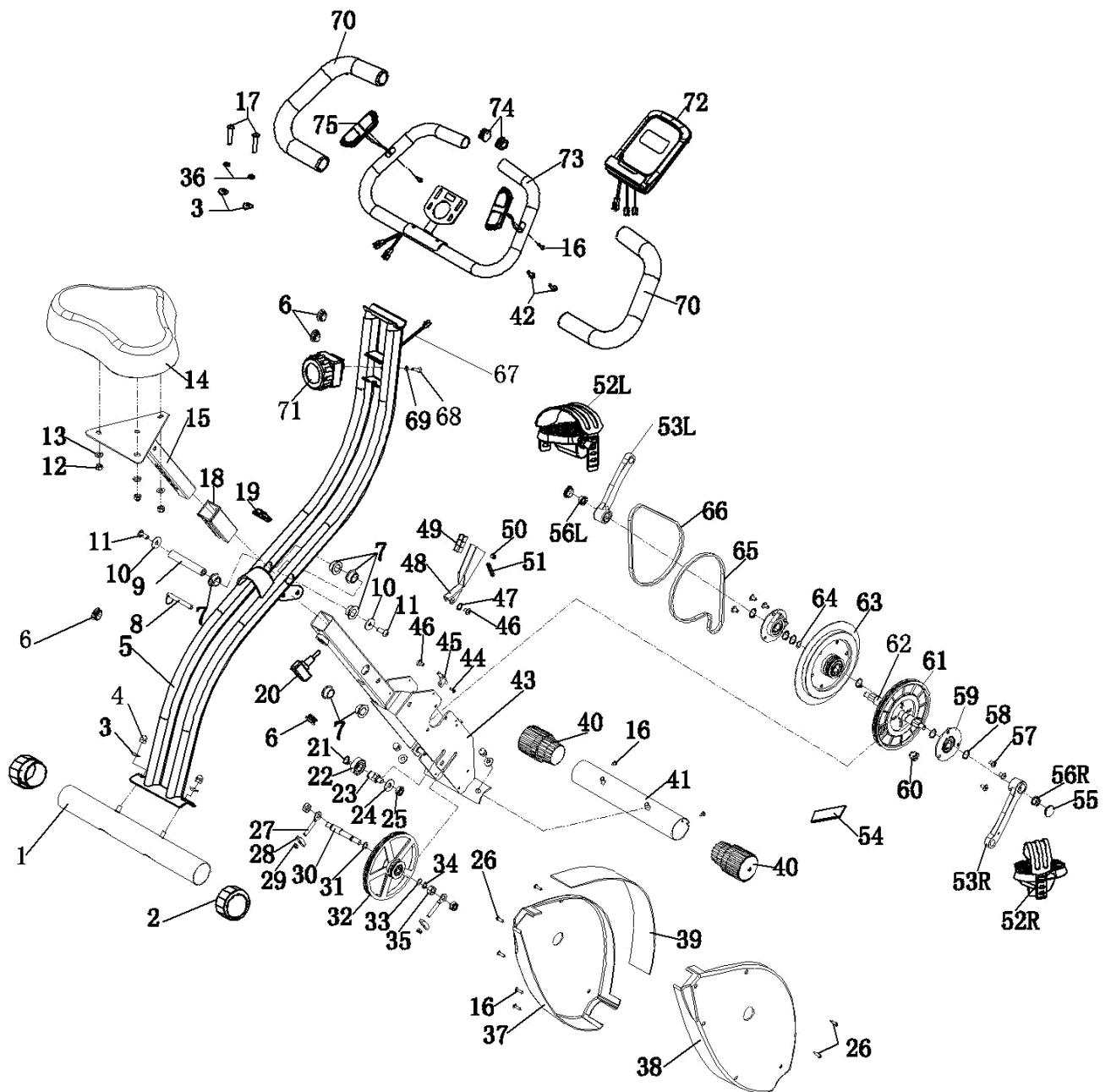
14. Максимально допустимый вес пользователя – 110 кг.

15. Тренажёр следует использовать только в помещении!

**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ КРЕПЕЖИ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ.**

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



**СПЕЦИФИКАЦИЯ:**

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Задний стабилизатор	1	39	Верхняя крышка	1
2	Заглушка заднего стабилизатора	2	40	Заглушка переднего стабилизатора	2
3	Изогнутая шайба	6	41	Передний стабилизатор	1
4	Гайка	4	42	Винт М5×10	2
5	Задняя опорная рама	1	43	Передняя опорная рама	1
6	Заглушка	4	44	Винт	1
7	Втулка вращающегося вала	6	45	Датчик	1
8	Пружинный штифт	1	46	Винт	2
9	Вращающийся вал	1	47	Шайба ф6	1
10	Шайба ф8	2	48	Корпус магнита	1
11	Винт М8×15	2	49	Магнит	6
12	Гайка М8	3	50	Заглушка	1
13	Шайба ф8	3	51	Пружина	1
14	Сиденье	1	52	Левая и правая педали	2
15	Регулируемая стойка сиденья	1	53	Левый и правый кривошип	2
16	Винт ST4.2*18	7	54	Амортизатор	1
17	Винт М8*40	2	55	Защитная крышка кривошипа	2
18	Втулка	1	56	Гайка	2
19	Амортизатор	1	57	Винт	6
20	Ручка	1	58	Стопорное кольцо	6
21	Стопорное кольцо	1	59	Металлический держатель	2
22	Вал	1	60	Магнит	1
23	Вал натяжного ролика	1	61	Колесо цепной передачи	1
24	Шайба ф10	1	62	Центральный вал	1
25	Нейлоновая гайка М10	3	63	Маховик	1
26	Винт ST4.2*16	4	64	Шайба	1
27	Болт	2	65	Ремень	1
28	Изогнутая металлическая пластина	2	66	Ремень	1
29	Нейлоновая гайка М6	2	67	Датчик	1
30	Шкив	1	68	Винт М5*20	1
31	Шайба	1	69	Шайба ф5	1
32	Натяжной ролик	1	70	Накладка на поручень	2
33	Шайба	1	71	Регулятор натяжения	1
34	Стопорное кольцо	1	72	Консоль	1
35	Гайка М10	1	73	Поручень	1
36	Шайба D8	2	74	Заглушка	2
37	Левая защитная крышка цепи	1	75	Датчик пульсометра	2
38	Правая защитная крышка цепи	1			

# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

## 1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного места.

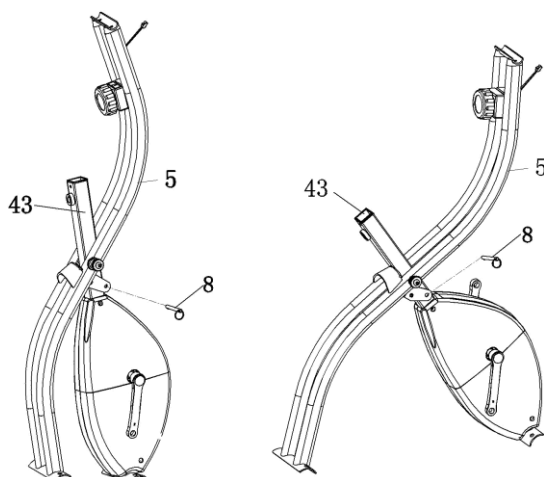
В. Для сборки используйте только те инструменты, которые в комплект тренажёра или рекомендованы производителем.

С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали доступны (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

## 2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

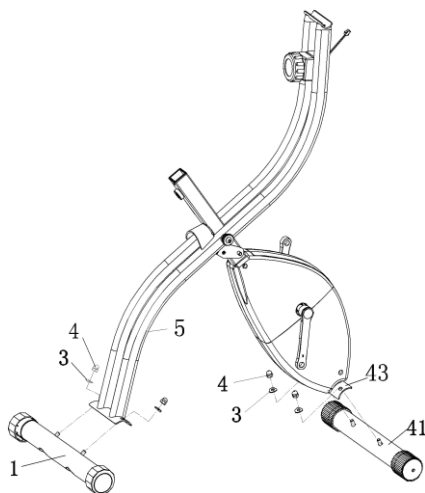
### ШАГ 1:

Выньте штифт (8) из передней опорной рамы (43), раскройте тренажёр, как показано на рисунке ниже, и затем зафиксируйте его положение, установив штифт (8) на исходное место.



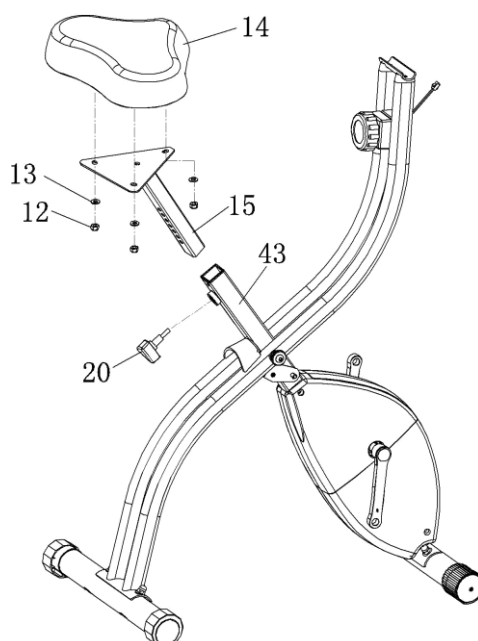
### ШАГ 2:

Закрепите задний стабилизатор (1) на задней опорной раме (5), а передний стабилизатор (41) на передней опорной раме (43) при помощи гаек (4) и шайб (3).



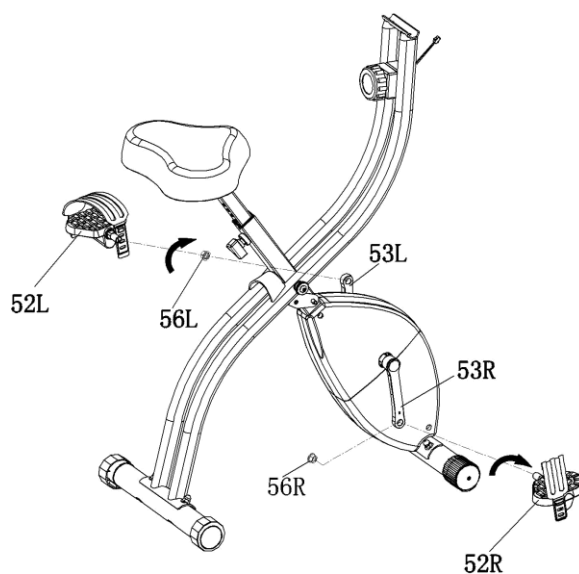
### ШАГ 3:

Закрепите сиденье (14) на стойке (15) при помощи шайб (13) и гаек (12). Установите стойку (15) в отверстие рамы (43), отрегулируйте её положение и зафиксируйте при помощи ручки (20).



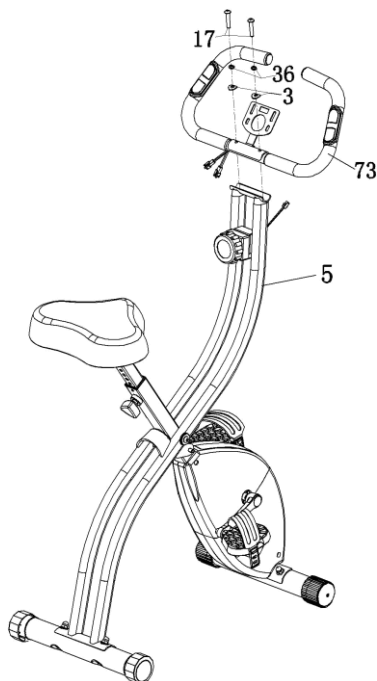
### ШАГ 4:

Закрутите левую (52L) и правую педали (52R) в соответствующие кривошипные (53L) и (53R), закрепите детали при помощи гаек (56L) и (56R). Внимание: правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую – против часовой стрелки. Проверьте, чтобы педали были плотно закреплены, в противном случае, это может привести к повреждению резьбы во время тренировки.



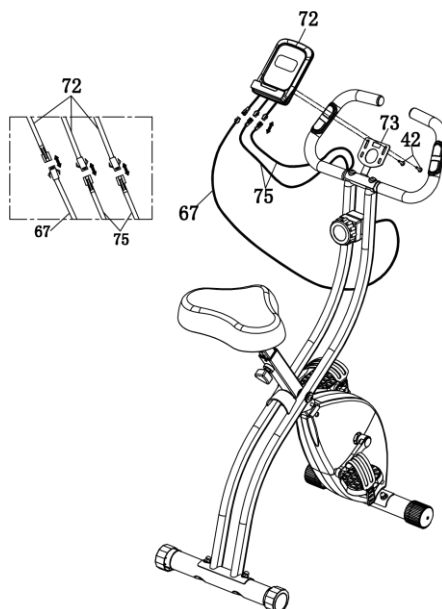
## ШАГ 5:

Разместите ручень (73) на вершине рамы (5), совместите отверстия на деталях и закрепите полученную конструкцию при помощи винтов (17) и шайб (36) и (3).



## ШАГ 6:

Соедините провода консоли (72) с проводом датчика (67) и проводами ручня (75), как показано на рисунке ниже, после чего закрепите консоль (72) на металлическом держателе ручня (73) при помощи винтов (42).



# ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ:

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME-----	00:00 - 99:59 МИН
СКОРОСТЬ/SPEED-----	0.0 - 99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE-----	0.00 - 999.9 КМ (МИЛИ)
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0 - 9999 ККАЛ
ОДОМЕТР/ODOMETER-----	0.0 - 9999 КМ или МИЛИ
ПУЛЬС/PULSE (при наличии) -----	40 - 240 УД/МИН

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**РЕЖИМ / MODE:** позволяет выбрать и переключиться на желаемую функцию.

**НАСТРОЙКА / SET (при наличии):** переход к настройке параметров тренировки – длительности, дистанции и калорий (не в режиме сканирования).

**СБРОС / RESET (при наличии):** Сброс параметров тренировки – длительности, дистанции или калорий.

## ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

**РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN):** В режиме сканирования все параметры тренировки попеременно отображаются на дисплее консоли. Выполнять настройку параметров в данном режиме нельзя. При длительном удержании кнопки консоль перезагрузится, обнуляя значение всех параметров, кроме общей пройденной дистанции (одометр).

## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ:

- ВРЕМЯ/TIME:** продолжительность тренировки. В режиме настройки значение данного параметра можно установить, используя кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).
- СКОРОСТЬ/SPEED:** текущая скорость тренажёра.
- РАССТОЯНИЕ/DISTANCE:** расстояние, пройденное во время тренировки. В режиме настройки значение данного параметра можно установить, используя кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).
- КАЛОРИИ/CALORIE:** количество калорий, сожженных во время тренировки. В режиме настройки значение данного параметра можно установить, используя кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).
- ОДОМЕТР/ODOMETER:** общее суммарное расстояние, которое прошёл пользователь за время работы тренажёра. Данный параметр не подлежит настройке.
- ПУЛЬС/PULSE (при наличии):** текущая частота пульса пользователя, для отображения параметра возьмитесь за датчики на поручне и удерживайте их в течение 30 секунд.
- СКАНИРОВАНИЕ/SCAN:** режим активируется автоматически при запуске консоли. В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 6 секунд каждый. При дальнейшей работе пользователь может выбрать параметр, который необходимо отобразить на дисплее, нажав кнопку РЕЖИМ (MODE).



Во время работы на тренажёре консоль производит отсчёт всех параметров тренировки, включая общее расстояние (одометр). При остановке тренажёра отсчёт параметров прекращается (параметр времени с задержкой в 4 секунды). Если консоль не получает сигнал в течение 4 минут, она автоматически переходит в режим сна. При наличии сигнала консоль автоматически включится.

#### **УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:**

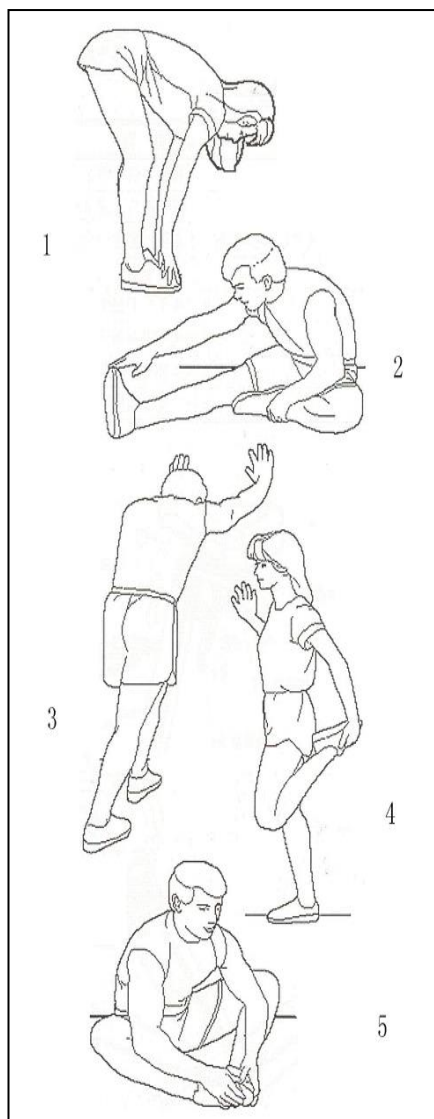
Консоль работает на батарейках (батарейки в комплект не входят).

Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Для работы дисплея требуются две батарейки типа "AAA". Следует заменять все батарейки в устройстве одновременно.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

### 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 выполнить 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.



**1. Наклоны вперёд:** Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

**2. Растяжка подколенного сухожилия:** Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

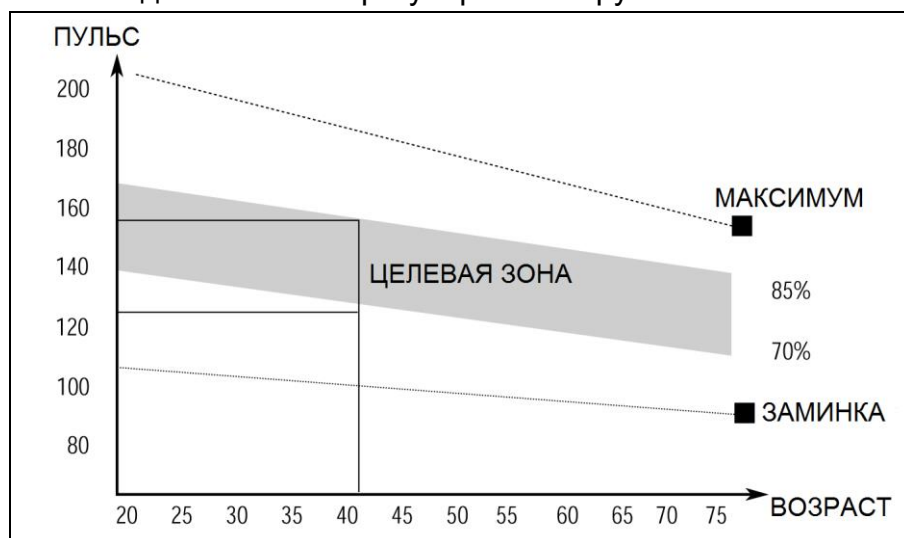
**3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия:** Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

**4. Растяжка четырёхглавых мышц:** Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

**5. Растяжка внутренней поверхности бедра:** Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

## **2.Тренировка**

Минимальная продолжительность данного этапа составляет 12 минут, хотя большинство пользователей начинают с 15-20 минут. Проведите несколько тренировок в небольшом темпе, после чего постепенно увеличивайте нагрузку. Со временем ваш уровень будет улучшаться, и пульс во время тренировок будет находиться в пределах целевой зоны (в соответствии с диаграммой ниже). Обратите внимание, что нельзя достичь высокого спортивного уровня за одну тренировку, поэтому вы должны быть готовы к длительным и регулярным нагрузкам.



## **3. Заминка (охлаждение организма)**

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.

Менять интенсивность тренировок следует постепенно, произвольное увеличение нагрузки может привести к растяжению мышц, и вы не сможете тренироваться в течение длительного времени.

## **Советы по использованию тренажёра.**

Тренажёр оборудован специальной ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление. Высокое сопротивление ведёт за собой более тяжёлое кручение педалей, низкое сопротивление – более лёгкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажёра.