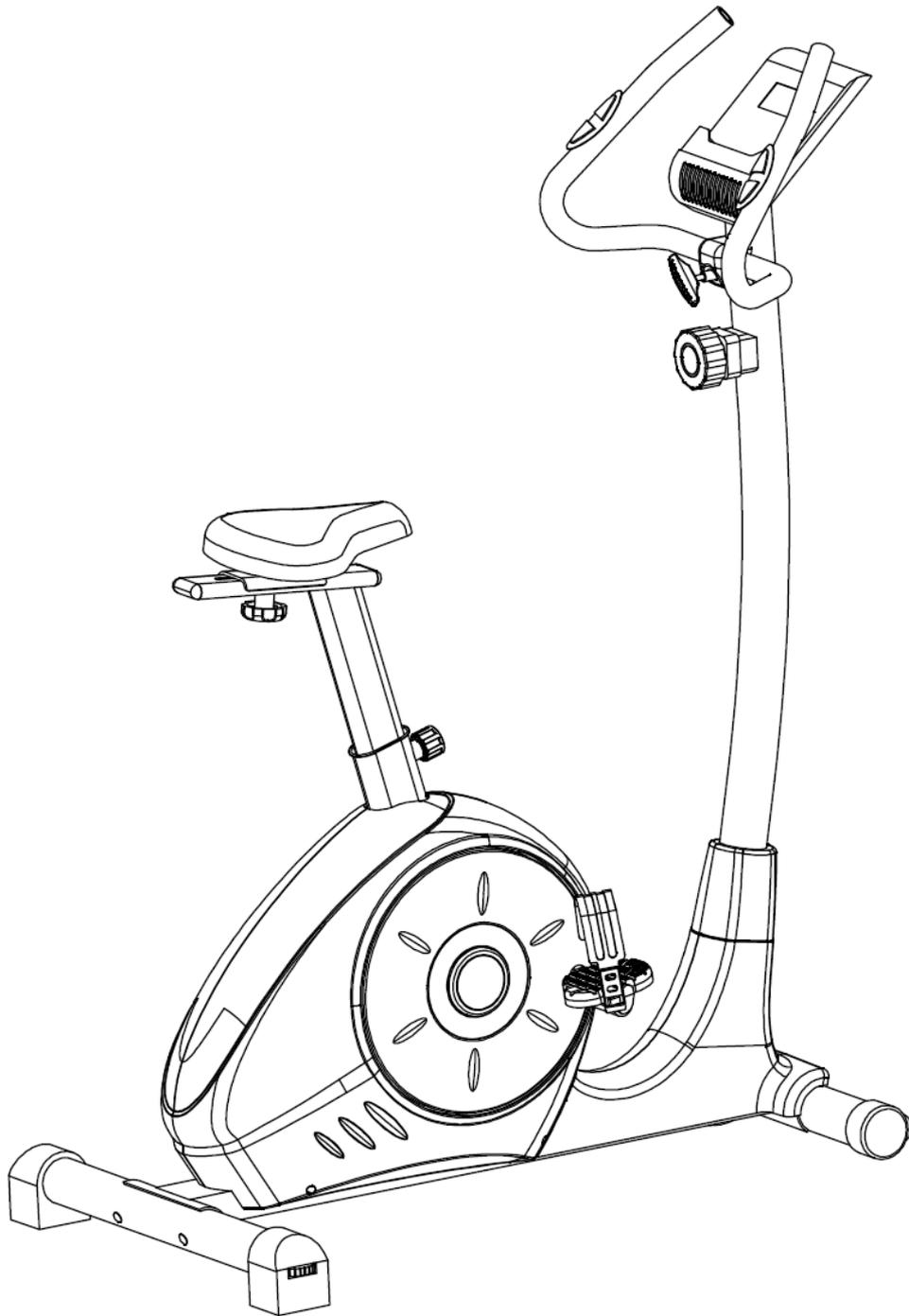


ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC B86021

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

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

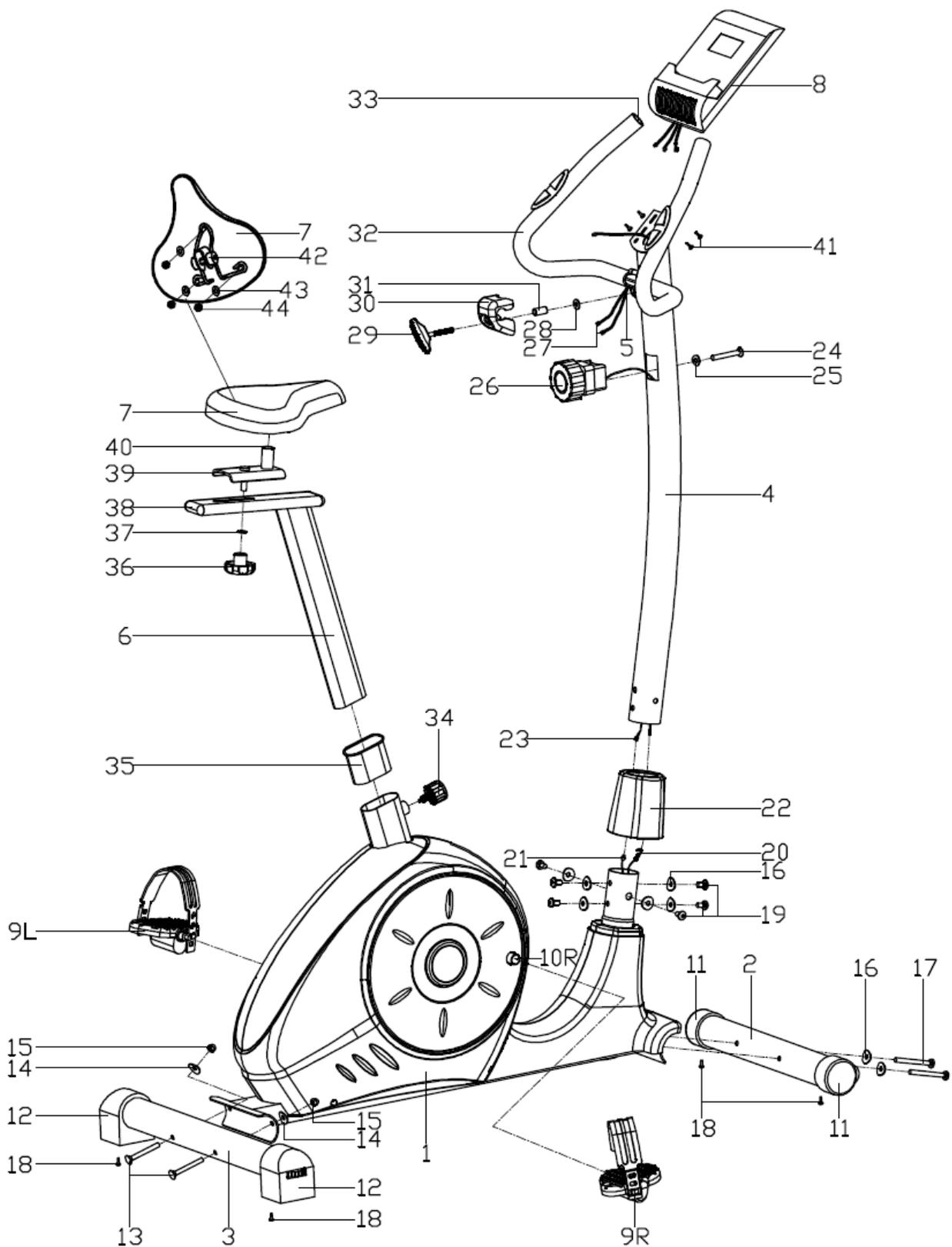
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

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 120 кг

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	Шт.	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	Шт.
1	Основная рама	1	23	Соединительный кабель	1
2	Передний стабилизатор	1	24	Саморез	1
3	Задний стабилизатор	1	25	Дуговая шайба	1
4	Стойка руля	1	26	Трос натяжения	1
5	Поручни	1	27	Кабель пульсометра	2
6	Стойка сидения	1	28	Плоская шайба	1
7	Сидение	1	29	Болт	1
8	Компьютер/счетчик	1	30	Накладка поручня	1
9L/R	Педаль	1пр.	31	Втулка	1
10L/R	Шатун	1пр.	32	Вспененные накладка	2
11	Передняя заглушка	2	33	Круглая заглушка	2
12	Задняя заглушка	2	34	Пружинная ручка	1
13	Транспортировочный болт	2	35	Пластиковая втулка	1
14	Дуговая шайба	2	36	Ручка-гайка	1
15	Колпачковая шайба	2	37	Плоская шайба	1
16	Дуговая шайба	8	38	Заглушка	2
17	Болт с внутренним шестигр.	2	39	Горизонтальная стойка	1
18	Поперечный саморез	4	40	Круглая заглушка	1
19	Болт с внутренним шестигр.	6	41	Винт с полукругл. головкой	4
20	Нижний трос натяжения	1	42	Регулировочное устройство	1
21	Кабель датчика	1	43	Плоская шайба	3
22	Передняя накладка	1	44	Нейлоновая гайка	3

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 preinstalled hardware.

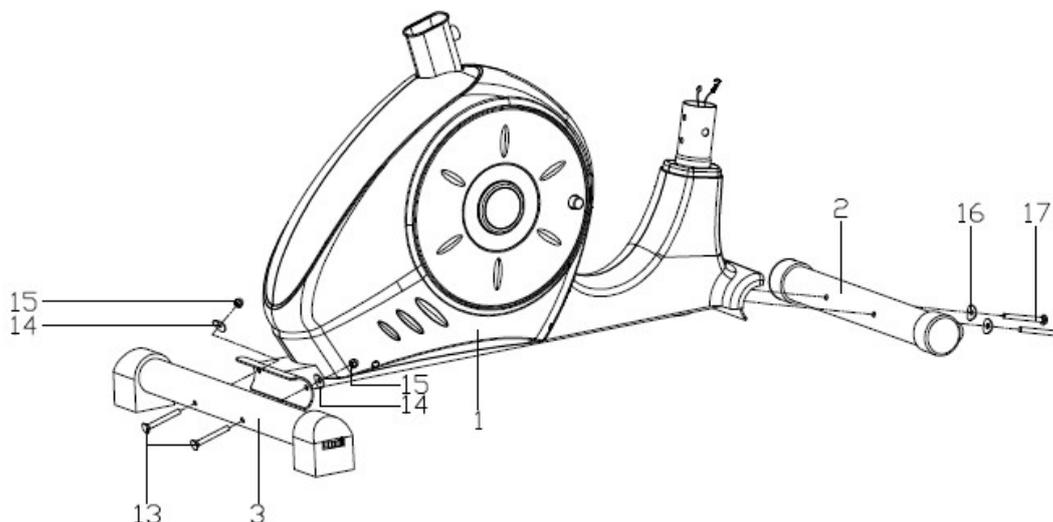
ПОДГОТОВКА: перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем или большим количеством человек, чтобы избежать возможных травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) к основанию рамы (1) с помощью болта с внутренним шестигранником (17) и дуговой шайбы (16), а затем зафиксируйте задний стабилизатор (3) у основания рамы (1) с помощью транспортировочного болта (13), дугowych шайб (14) и колпачковой гайки (15), как показано.



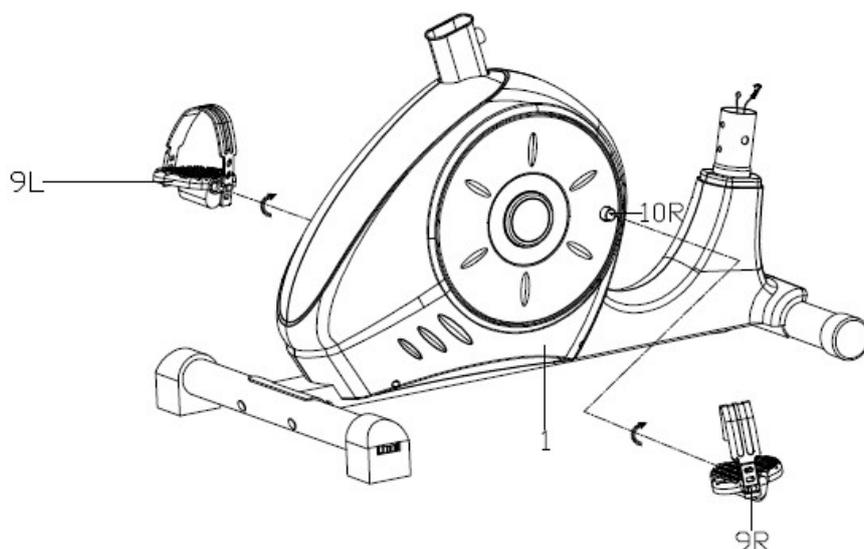
ШАГ 2

Прикрепите педали (9L/R) к шатуну (10L/R) соответственно, если смотреть глазами велосипедиста, которые едет.

Всегда проверяйте, что педали надежно зафиксированы крепежом, перед началом занятий.

Замечание: обе педали промаркированы: L - ДЛЯ ЛЕВОЙ и R - ДЛЯ ПРАВОЙ.

Чтобы затянуть, поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую - ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.



ШАГ 3

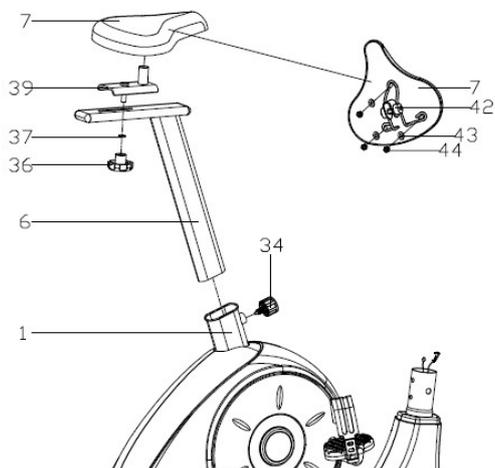
Прикрепите регулировочное устройство (42) к сидению (7) с помощью нейлоновой

гайки (44) и плоской шайбы (43). А затем зафиксируйте сидение (7) на горизонтальной стойке (39) с помощью гаечного ключа.

Установите горизонтальную стойку (39) на стойке сидения (6), закрепив её с помощью плоской шайбы (37) и ручки-гайки (36), как показано.

Вставьте стойку сидения (6) в основание рамы (1), закрепив его с помощью пружинной ручки (34) на требуемой высоте, как показано.

Замечание: убедитесь, что сидение (7) надежно зафиксировано на горизонтальной стойке (39) перед началом занятий.



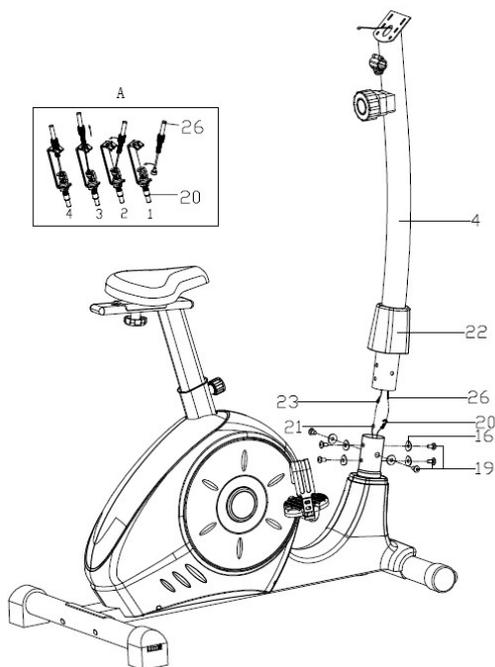
ШАГ 4

I: Наденьте переднюю накладку (22) на стойку руля (4);

II: подключите соединительный кабель (23) к кабелю датчика (21), а затем вставьте нижний трос натяжения (20) к тросу натяжения (26), как показано.

III: зафиксируйте стойку руля (4) в основании рамы (1), используя болт с внутренним шестигранником (19), дуговую шайбу (16), как показано.

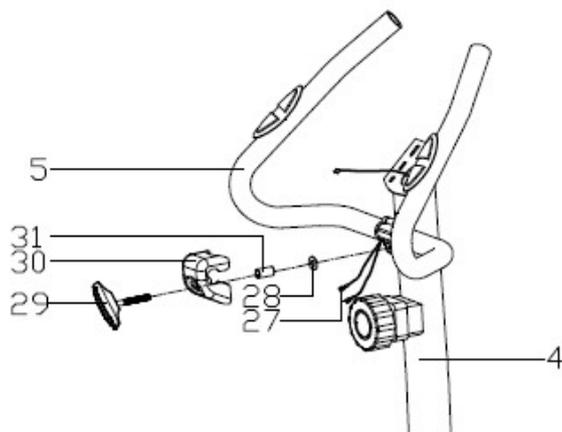
IV: Опустите вниз переднюю накладку (22) и зафиксируйте её на месте.



ШАГ 5

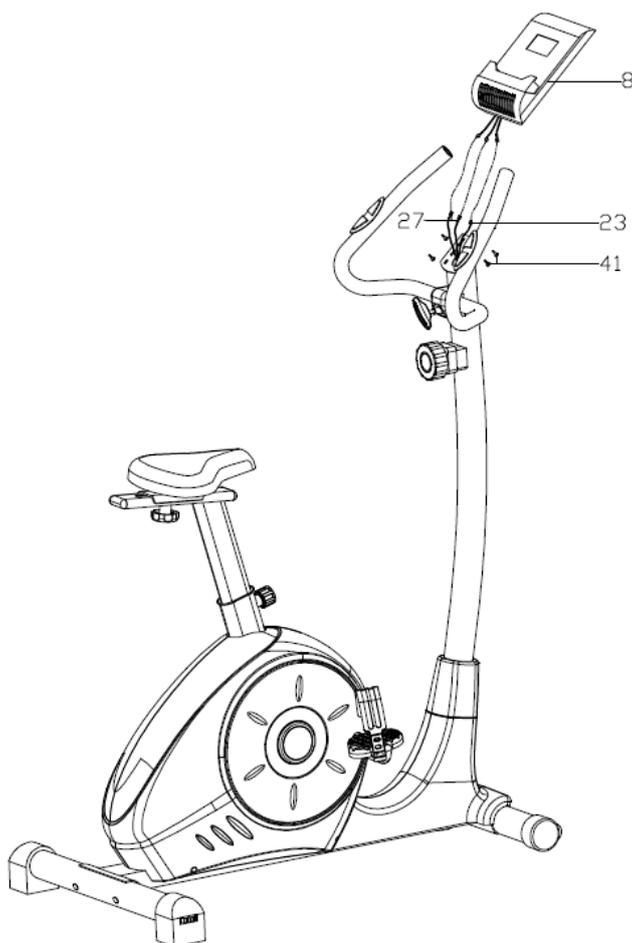
Вытяните кабель пульсометра (27) из стойки руля (4) через верхушку кронштейна компьютера.

Прикрепите ручки (5) к стойке руля (4) с помощью болта (29), накладки поручня (30), втулки (31) и плоской шайбы (28), как показано.



ШАГ 6

Соедините все провода (23 и 27) с проводами, выходящими из компьютера (8), а затем установите компьютер (8) в кронштейн на верхушке стойки руля (4), закрепив его винтом с полукруглой головкой (41), как показано.



СКОРОСТЬ(SPD).....0.0-99.9KM/H (ML/H)
РАССТОЯНИЕ.....0.00-9999KM (ML)
КАЛОРИИ.....0.0-9999KCAL
※ОДОМЕТР(ODO).....0.0-9999KM (ML)
※ПУЛЬС (PUL)0, 40~240BPM

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE: Эта кнопка позволяет выбрать и подтвердить выбранную функцию, которую вы хотите.

※**SET:** позволяет установить данные для функций “ВРЕМЯ”, “РАССТОЯНИЕ”, “КАЛОРИИ”, “ПУЛЬС”.

CLEAR(RESET): Клавиша для сброса значения до нуля.

※**ON/OFF(START/STOP):** Клавиша для включения/выключения (запуска/остановки).

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ/ОТКЛ

* Система включается при нажатии любой клавиши или когда датчик входного сигнал получает импульс от датчика скорости.

* Система автоматически отключается, когда датчик скорости не сообщает никаких сигналов или ни одна кнопка не нажимается в течение 4 минут.

2. ПЕРЕЗАГРУЗКА

Устройство перезагружается при замене батареек или при удержании кнопки MODE в течение 3 секунд.

3. РЕЖИМ

Чтобы выбрать SCAN или LOCK; если вы хотите запустить режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда указатель функций будет мигать на необходимом вам.

ФУНКЦИИ:

1. ВРЕМЯ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на TIME. Общая продолжительность рабочего времени будет отображаться при запуске упражнения.

2.СКОРОСТЬ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на SPEED. Текущая скорость появится на экране.

3.РАССТОЯНИЕ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на DISTANCE. Расстояние для каждой тренировки появится на экране.

4.КАЛОРИИ: нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на CALORIE. Количество калорий, которое необходимо сжечь, появится на экране перед началом тренировки.

5.ОДОМЕТР(если есть): нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на ODOMETER. Общая суммарная дистанция появится на экране.

6.ПУЛЬС (если есть): нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока указатель не остановится на PULSE. Текущая ЧСС пользователя будет отображаться в уд/мин. Поместите ладони на контактные пластины пульсометра (или вставьте наушник в ухо), и подождите 30 секунд для получения более точных данных.

СКАНИРОВАНИЕ: автоматически данные на экране меняются каждые 4 секунды.

БАТАРЕЙКИ: Если данные неправильно отображаются на мониторе, поменяйте батарейки.

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

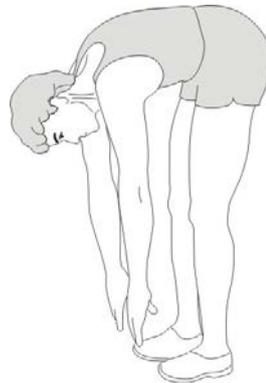
Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка 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.**



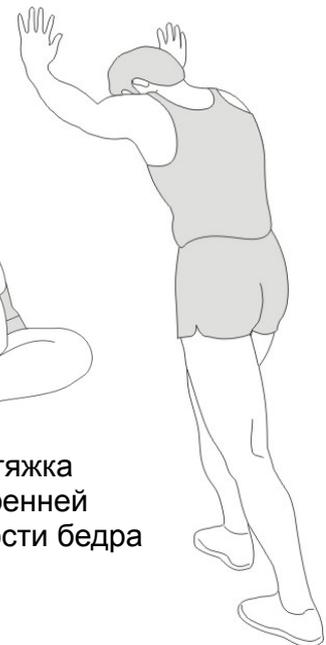
Наклоны в сторону



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.