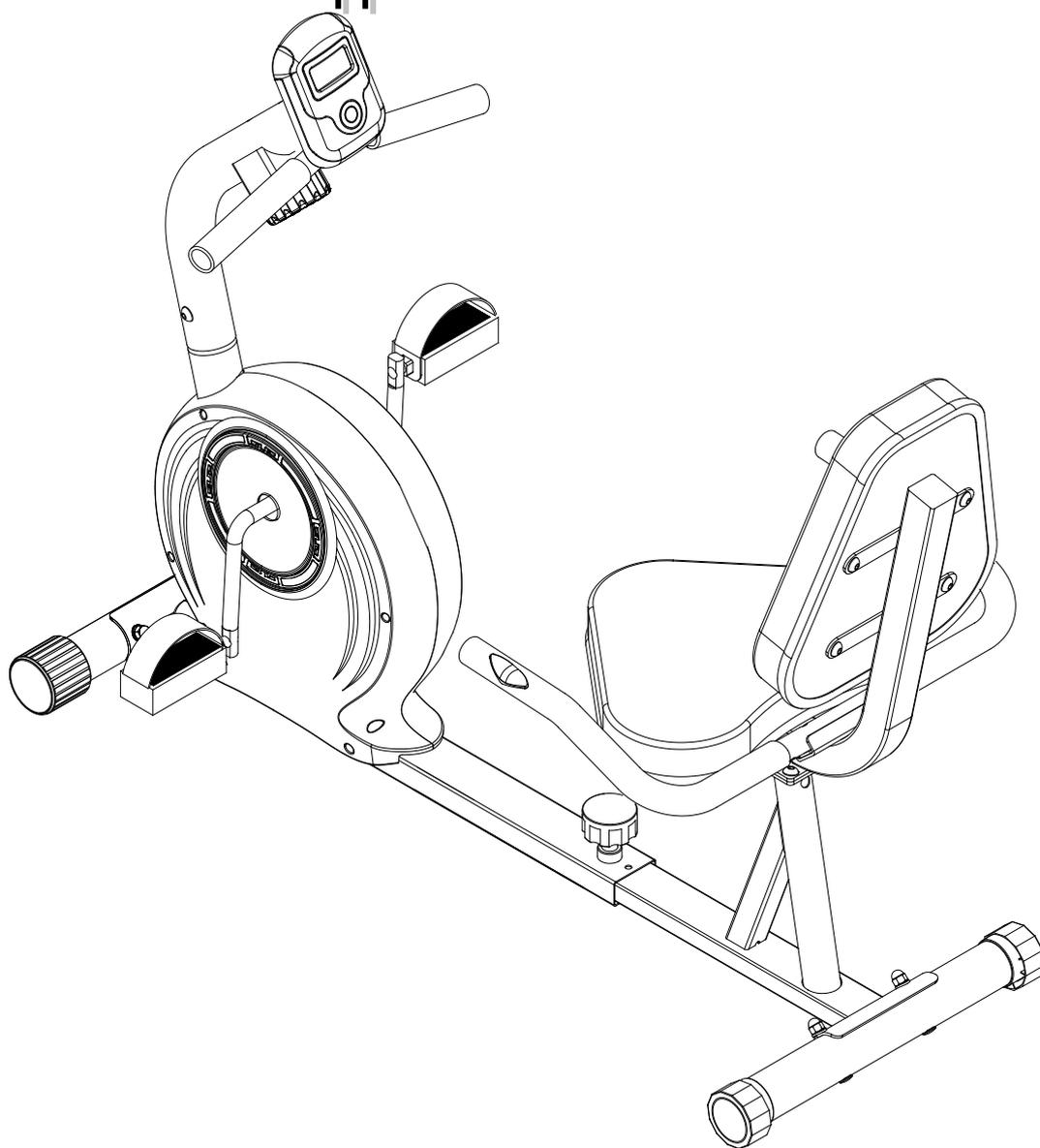


ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC B5030

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	1
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	3-4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	5-6
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	7-8
КОМПЬЮТЕР	9-10

Дорогой Покупатель,

Внимательно прочтите все инструкции перед использованием тренажера. Вы найдете важную информацию по безопасности использования вашего велотренажера.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ:

Внимательно прочтите все инструкции перед использованием тренажера

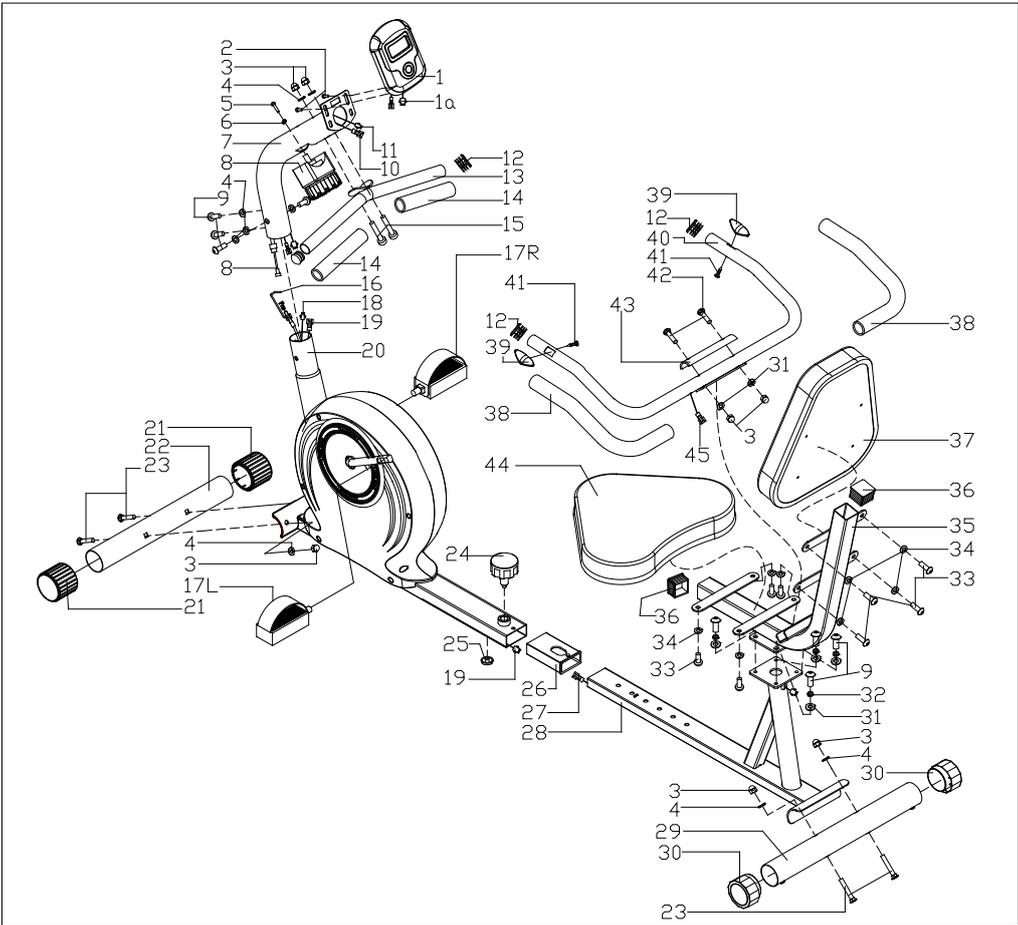
- ★ Максимальная нагрузка на данный велотренажер 100кг; не рекомендуется использовать тренажер, если ваша масса тела превышает данное значение.
- ★ Найдите комфортное место для сборки вашего тренажера на открытом пространстве, с хорошей вентиляцией и освещением.
- ★ Держите детей и домашних животных подальше от оборудования, не оставляйте детей в одном помещении с тренажером без присмотра.
- ★ Расположите тренажер на чистой ровной поверхности. Не используйте его вблизи воды и на открытом воздухе.
- ★ Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь во время тренировки.
- ★ Всегда используйте тренажер по назначению. Не используйте любые другие аксессуары, не рекомендованные производителем.
- ★ Не оставляйте острые предметы вокруг тренажера.
- ★ Всегда проверяйте, чтобы крепеж был надежно затянут.
- ★ Перед тренировкой, делайте разминку.
- ★ Немедленно прекратите тренировку, если вы испытываете любой из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, головокружение или тошноту и обратитесь к врачу.
- ★ Никогда не пользуйтесь тренажером, если он работает не должным образом.

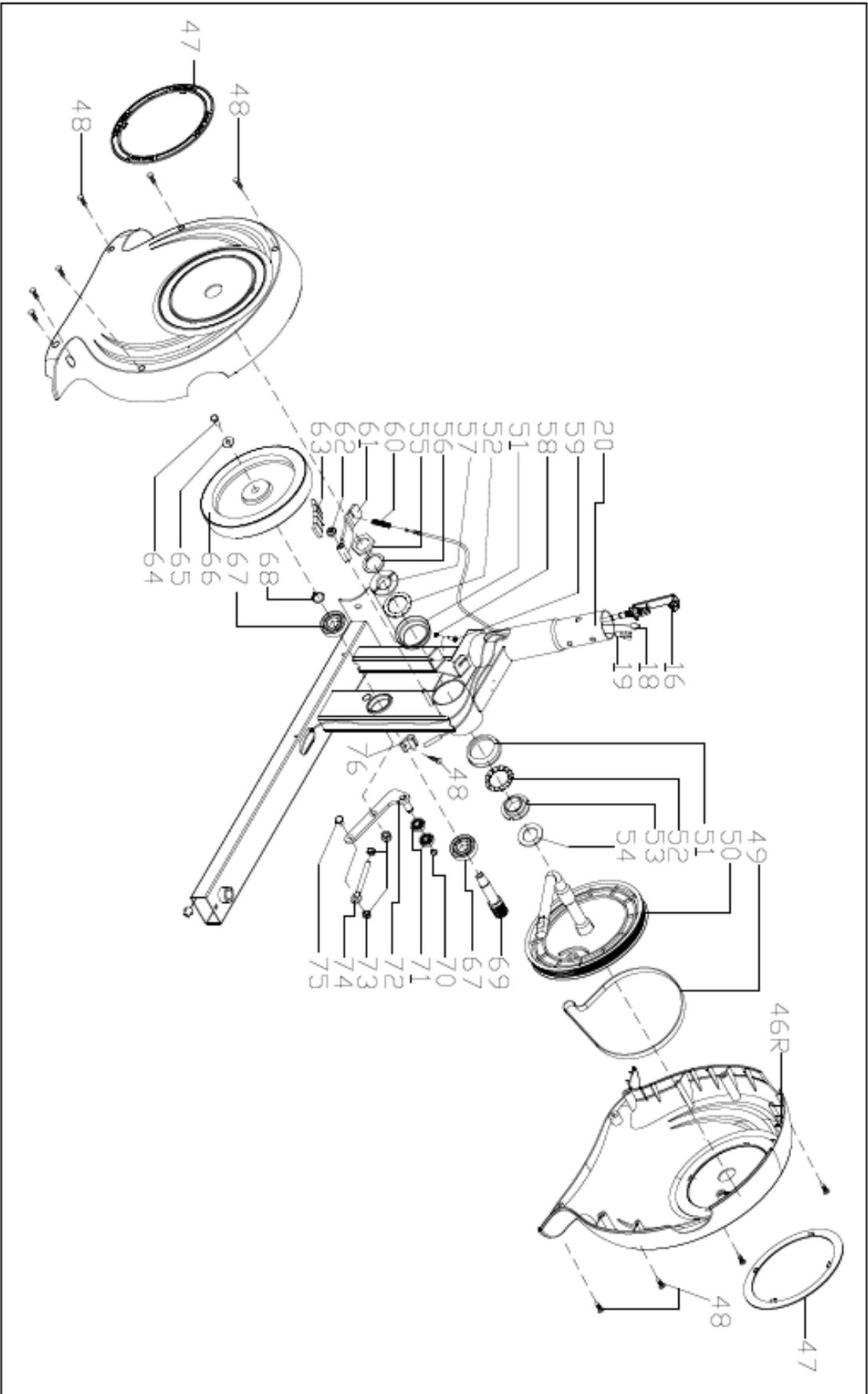
Если вы не пользуетесь тренажером, установите натяжение на низкой нагрузке.

ВНИМАНИЕ :

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ И ДЛЯ ЛЮДЕЙ, РАНЕЕ ИМЕВШИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ :





№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Винт М5х10	2
3	Глухая гайка М8	8
4	Изогнутая шайба D8хФ20х2хR30	10
5	Винт М5*30	1
6	Изогнутая шайба	2
7	Опорная трубка	1
8	Провод регулировки натяжения	1
9	Винт М8*16	8
10	Средний провод	1
11	Провод	1
12	Заглушка	4
13	Рукоятка	1
14	Накладка	2
15	Болт М8х60	2
16	Провод	1
17L/R	Педаля	2
18	Провод датчика	1
19	Провод датчика	1
20	Основная рама	1
21	Заглушка	2
22	Передний стабилизатор	1
23	Болт М8х62	4
24	Ручка М16*1.5	1
25	Регулировочная ручка	1
26	Соединительная втулка	1
27	Провод датчика	1
28	Задний кронштейн	1
29	Задний стабилизатор	1
30	Заглушка	2
31	Шайба D8хФ16х1.5	4
32	Шайба D8	4
33	Винт М6х16	8
34	Винт D6хФ16х1.5	8
35	Опора сиденья	1
36	Заглушка F38	2
37	Спинка	1
38	Накладка	2
39	Пульсометр	1
40	Рукоятка	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
41	Крепежный винт	2
42	Болт М8х35	4
43	Внешняя накладка	1
44	Сиденье	1
45	Провод	1
46L/R	Кожух	2
47	Маленькая крышка	2
48	Крепежный винт ST4.2х16	12
49	Ремень	1
50	Кривошип+ цепное колесо	1
51	Корпус втулки	2
52	Кольцо	2
53	Шайба II	1
54	Плоская шайба	1
55	Фиксирующая гайка	1
56	Фиксирующая шайба(L)	1
57	Шайба I	1
58	Гайка М6	1
59	Болт М6Х20	1
60	Пружина	1
61	Кронштейн магнита	1
62	Гайка с нейлоновой вставкой М6	1
63	Магнит	5
64	Болт М8х16	1
65	Шайба D8*Ф25*2.0	1
66	Маховик	1
67	Шариковый подшипник 6002Z	2
68	Стопорное кольцо D15	1
69	Ось	1
70	Стопорное кольцо D10	1
71	Шариковый подшипник 6000	2
72	Стальной кронштейн	1
73	Гайка с нейлоновой вставкой М8	3
74	Болт М8х75	1
75	Болт М8х20	1
76	Датчик	1
	Крестовой ключ S13-14-15	1
	Гаечный ключ S6	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА:

- А. Перед сборкой, убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного места.
- В. Используйте прилагаемые инструменты для сборки.
- С. Перед сборкой, проверьте, все ли необходимые части имеются в наличии (выше в данной инструкции вы найдете сборочный чертеж со всеми частями (отмечены цифрами), из которых состоит тренажер).

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

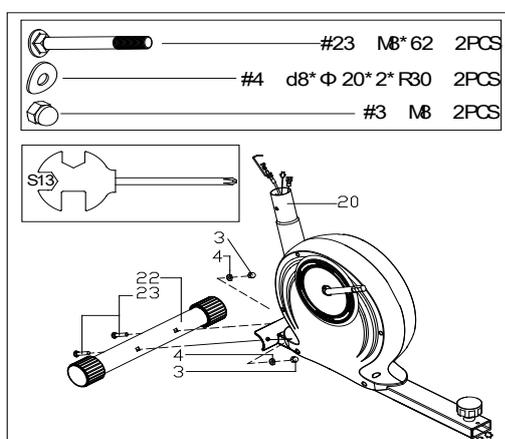
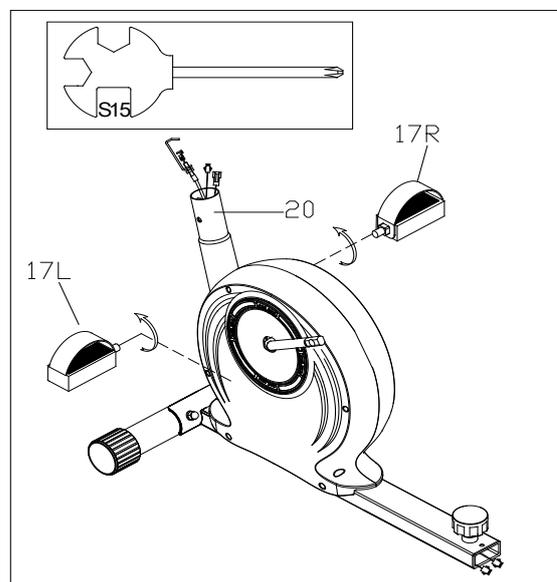


РИС.1: Прикрепите передний стабилизатор (22) к основной раме (20) с помощью болтов (23), глухих гаек (3) и изогнутых шайб (4).

РИС.2: Сначала вставьте левую и правую педали (17L/R) в кривошип. Затем надежно закрепите левую педаль (17L), прикрутив ее против часовой стрелки, а правую педаль (17R) – по часовой стрелке.



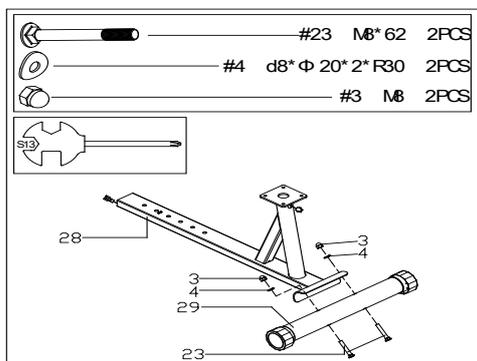


РИС.3: Прикрепите задний стабилизатор (29) к заднему кронштейну (28) с помощью болтов (23), глухих гаек (3) и изогнутых шайб(4).

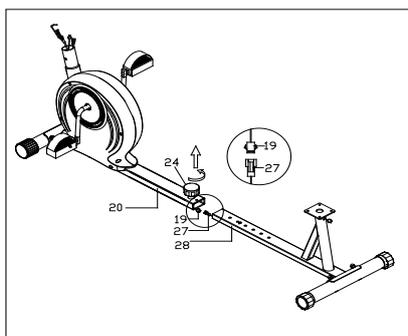


РИС.4: Соедините провода датчика 19 & 27, вставьте задний кронштейн (28) в основную раму (20), зафиксируйте ручкой (24).

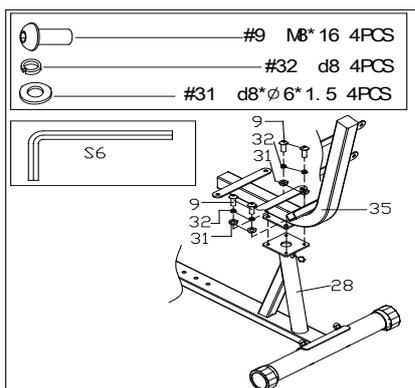


РИС.5: Прикрепите опору сиденья (35) к заднему кронштейну (28) с помощью плоских шайб (34) и болтов (33).

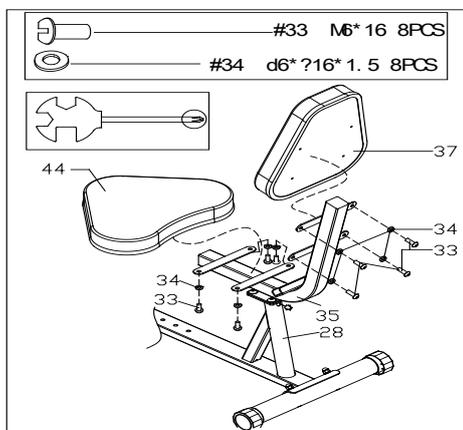


РИС.6: Прикрепите спинку (37) и сиденье (44) к опоре сиденья (35) с помощью плоских шайб (34) и болтов (33).

РИС.7: Соедините провод датчика (27) с проводом (45). Затем зафиксируйте внешнюю накладку (43) и рукоятку (40) на опоре сиденья (35) с помощью болтов (42), плоских шайб (31) и гаек (3).

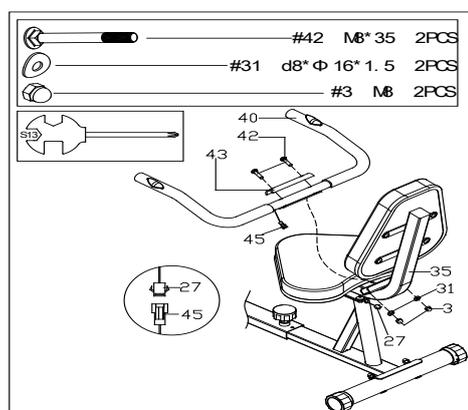


РИС.8: Соедините провода 10&19 и провода 8&16, как показано на рис.7, и вставьте опорную трубку (7) в основную раму (20) с помощью изогнутых шайб (4) и болтов (9).

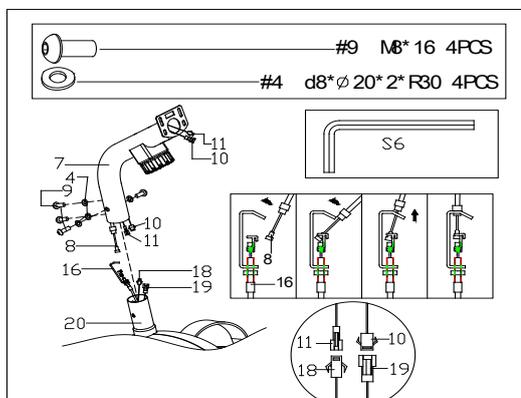
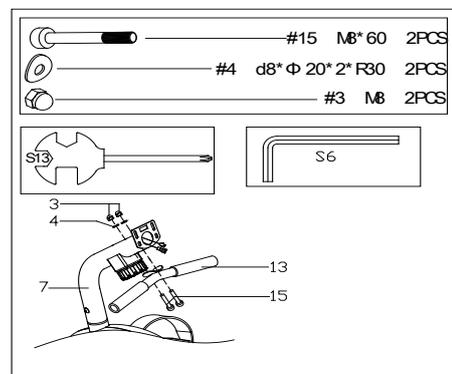


РИС.8: Закрепите рукоятку (13) на опорной трубке (7) с помощью болтов (15), плоских шайб (4) и гаек (3).



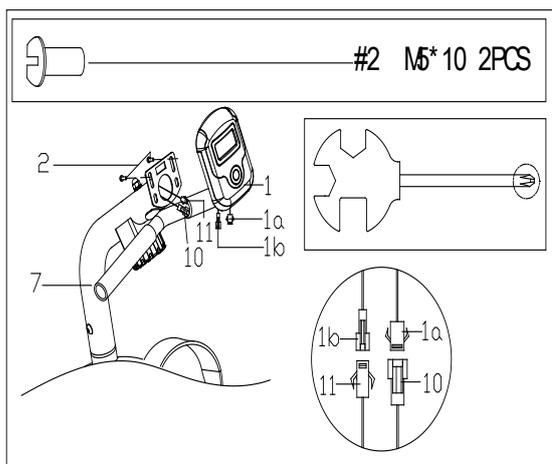


РИС.10:

Закрепите компьютер (1) на опорной трубке (7) с помощью гаек (2).

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера предоставит вам ряд преимуществ: улучшит вашу физическую форму, мышечный тонус и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

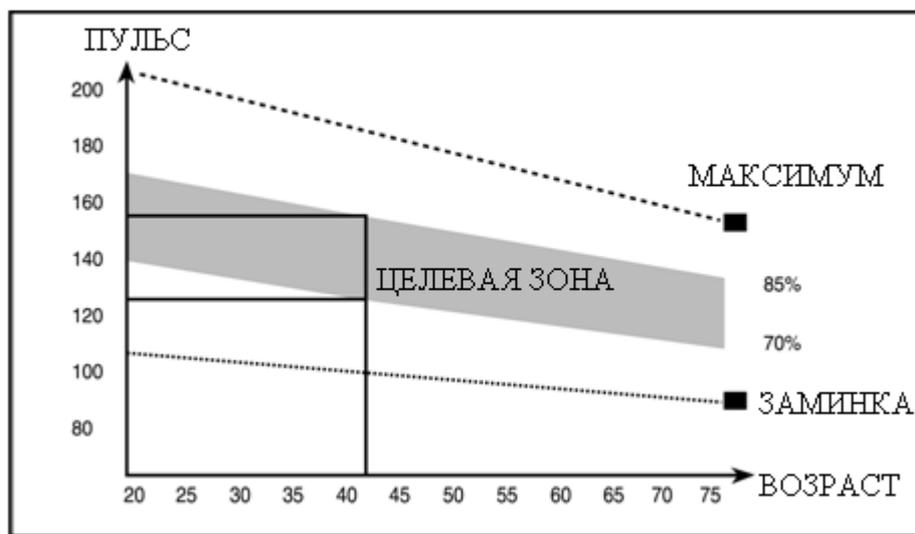
1. Разогревающая разминка

Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2.Тренировка

На данном этапе необходимо будет приложить усилия. После регулярного использования, 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 как минимум 12 минут, хотя у большинства людей первые тренировки обычно продолжительностью 15-20 минут.

3.Заминка (охлаждение организма)

Этот этап направлен на стабилизацию работы вашей сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение упражнений из разминки, т.е. снижение темпа продолжительностью примерно 5 минут. Заминку необходимо повторить, помня, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы. Чем больше вы будете тренироваться, тем продолжительнее и тяжелее будут тренировки. Рекомендуется тренироваться трижды в неделю, и чтобы тренировки, по возможности, были равномерно распределены в течение недели.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать довольно высокое сопротивление. Это позволит оказать дополнительную нагрузку на мышцы ног, и вы не сможете тренироваться так долго, как вам того хочется. Если вы также пытаетесь улучшить вашу

физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Вы должны разминаться до и растягиваться после тренировки как обычно, но, заканчивая тренировку, вам необходимо увеличивать сопротивление, чтобы увеличивать нагрузку на мышцы ног. Вам придется снизить скорость, чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Фактически это очень похоже на программу тренировок для улучшения физической формы, но отличается цель.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME.....	00:00-99:59
СКОРОСТЬ/SPEED(SPD).....	0.0-99.9КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE(DIST).....	0.00-999.9КМ (МИЛЬ)
КАЛОРИИ/CALORIE(CAL).....	0.00-9999ККАЛ
✕ОДОМЕТР/ODOMETER(ODO).....	0.0-9999КМ (МИЛЬ)
✕ПУЛЬС/PULSE (PUL)	40~240УД/МИН

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE(SELECT/RESET): позволяет вам выбрать и переключаться на желаемую вами функцию.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. AUTO ON/OFF

- Когда тренажер приведен в действие, компьютер включается автоматически.
- Если тренажер не используется более, чем 4 минуты, то компьютер выключается и все показатели сбрасываются на 0.

2. RESET

Компьютер может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

3. MODE

Для выбора SCAN или LOCK, если вам нужен режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда необходимый вам показатель начнет мигать.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. TIME/ВРЕМЯ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится TIME. Отобразится общее рабочее время.

2. SPEED/СКОРОСТЬ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится SPEED. Отобразится общая рабочая скорость.

3. DISTANCE/РАССТОЯНИЕ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится DIST. Отобразится пройденное расстояние.

4. CALORIE/ КАЛОРИИ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится CAL на экране. Компьютер начнет учитывать расход калорий.

5. ODOMETER/ОДОМЕТР (если имеется): Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится ODOMETER. Отобразится общее суммарное расстояние.

6. PULSE /ПУЛЬС (если имеется) - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится PULSE на экране. Компьютер покажет текущий пульс в ударах в минуту. Возьмитесь ладонями за пульсометр и подождите 30 секунд для более точных показаний.

7. SCAN / СКАНИРОВАНИЕ - Компьютер будет показывать попеременно функции каждые 4 секунды:

БАТАРЕЙКИ

Если дисплей ничего не отображает или показывает только частичный сегмент, переустановите батарейки.

КАК УСТАНОВИТЬ БАТАРЕЙКИ:

1. Вставьте две батарейки в заднюю часть компьютера..
2. Убедитесь, что батарейки установлены правильно и есть контакт с клеммами.
3. Если параметры на мониторе отображаются неправильно, пожалуйста, удалите и заново установите батарейку, для получения корректного результата.

Извлечение батареек сбросит все данные до нуля.

Спецификации данного продукта могут отличаться от данного изображения и могут изменяться без предварительного уведомления.

McGrp.Ru



Сайт техники и электроники

Наш сайт McGrp.Ru при этом не является просто хранилищем [инструкций по эксплуатации](#), это живое сообщество людей. Они общаются на форуме, задают вопросы о способах и особенностях использования техники. На все вопросы очень быстро находят ответы от таких же посетителей сайта, экспертов или администраторов. Вопрос можно задать как на форуме, так и в специальной форме на странице, где описывается интересующая вас техника.