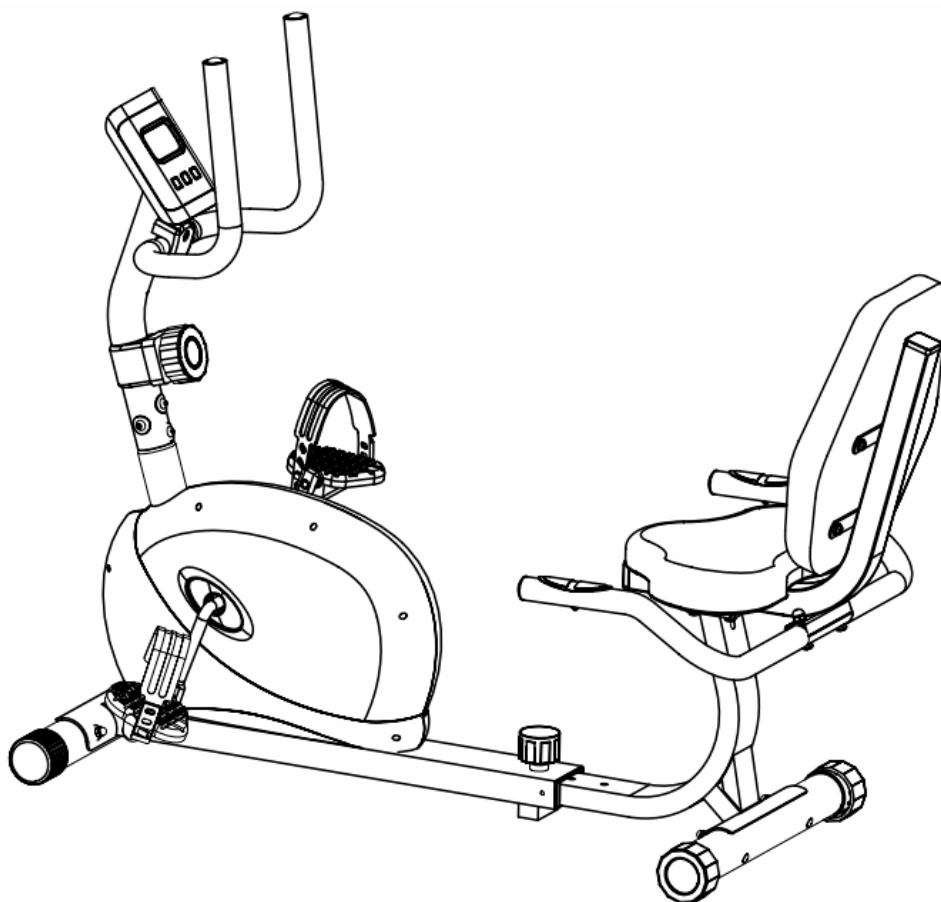


Велотренажер горизонтальный DFC B3.2R

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



[Велотренажер DFC B3.2R смотреть на сайте>>>](#)

ВАЖНО!

Просим вас внимательно прочитать инструкцию перед использованием данного продукта.

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом

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.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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

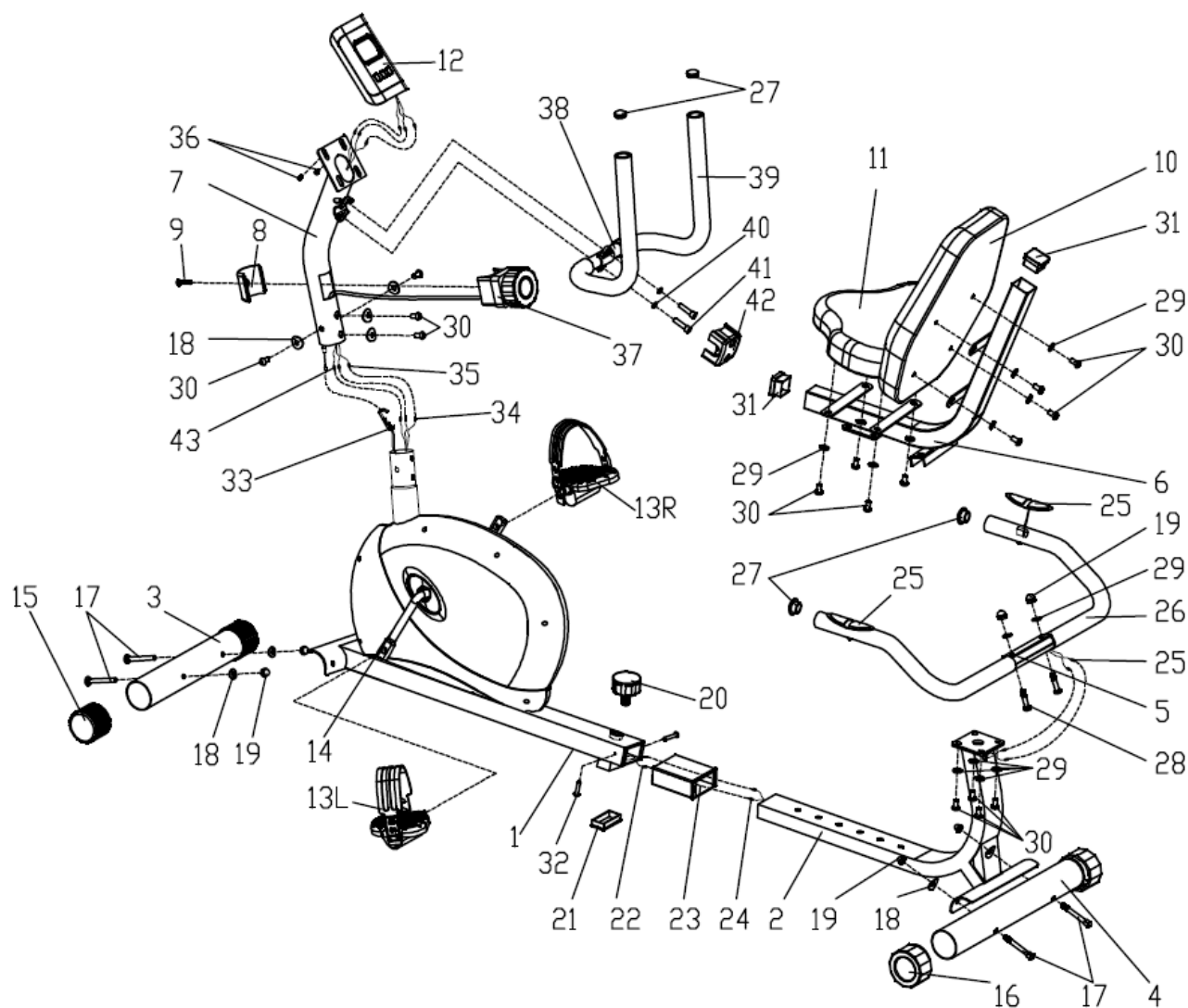
- 01- Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
- 02- Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
- 03- Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
- 04- Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
- 05- 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.
- 06- 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.
- 07- Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
- 08- Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.

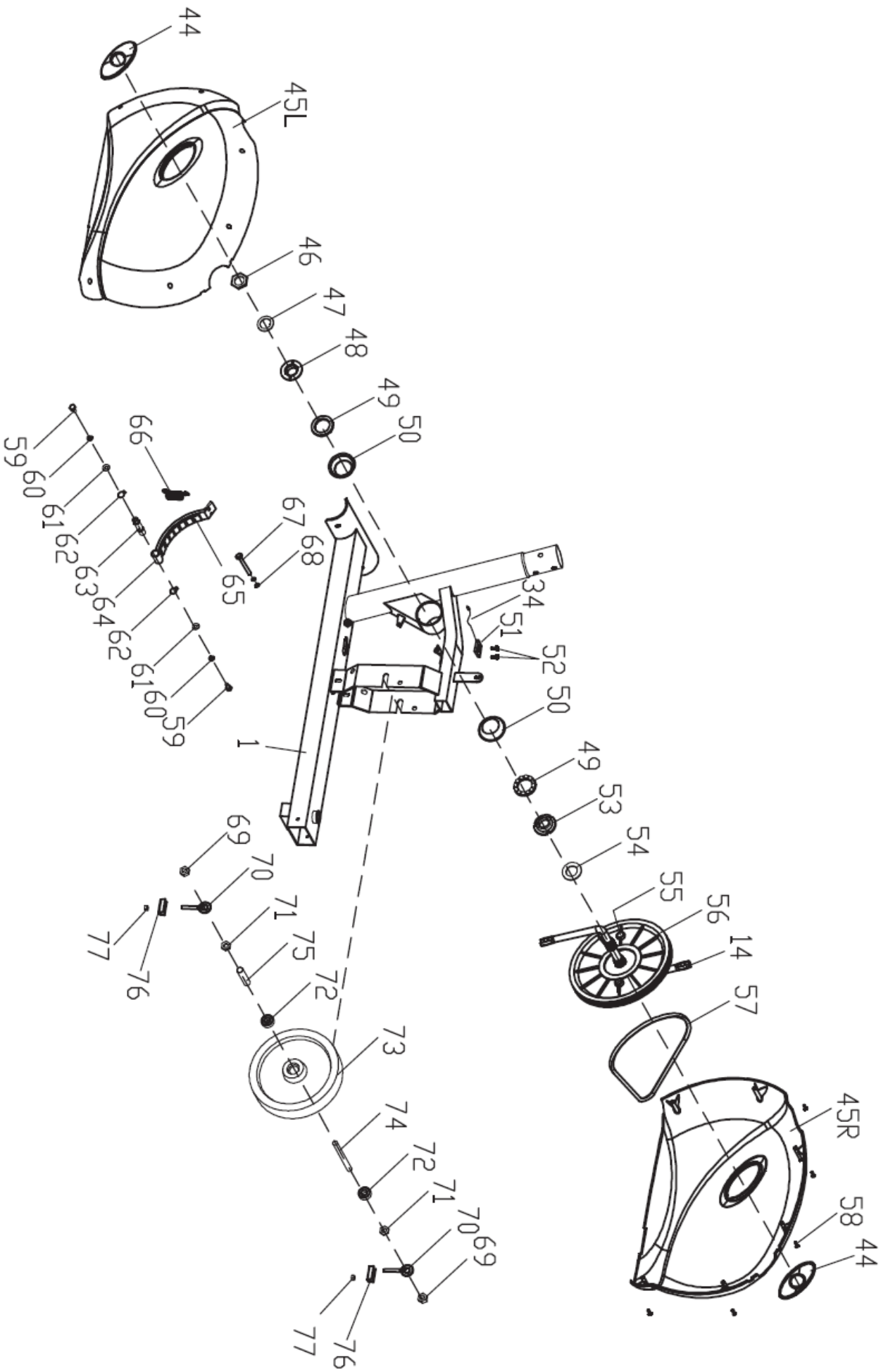
- 09- Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
- 10- Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- 11- Дети и инвалиды могут использовать 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





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	40	Пружинная шайба	2
2	Задняя опора рамы	1	41	Цилиндрический болт	2
3	Передний стабилизатор	1	42	Крышка рукоятки	1
4	Задний стабилизатор	1	43	Провод пульсометра	2
5	Поручень	1	44	Крышка кривошипа	2
6	Рама сиденья	1	45L/R	Кожух	1 пара
7	Опора рукоятки	1	46	Шестигранная гайка	1
8	Кожух	1	47	Шайба	1
9	Винт с полукругл. головк.	1	48	Гайка с 2 выемками	1
10	Спинка	1	49	Втулка	2
11	Сиденье	1	50	Корпус втулки	2
12	Консоль	1	51	Датчик	1
13	Педаль (L/R)	1 пара	52	Шуруп	2
14	Кривошип	1	53	Гайка с 3 выемками	1
15	Передняя заглушка	2	54	Большая шайба	1
16	Задняя заглушка	2	55	Круглый магнит	1
17	Болт	4	56	Шкив ремня	1
18	Дуговая шайба	8	57	Ремень	1
19	Колпачковая гайка	6	58	Шуруп	6
20	Ручка	1	59	Шестигранный болт	2
21	Квадратная заглушка	1	60	Пружинная шайба	2
22	Провод пульсометра	2	61	Плоская шайба	2
23	Пластиковая втулка	1	62	С-зажим шайбы	2
24	Провод пульсометра	2	63	Ось панели магнита	1
25	Провод датчика пульса	2	64	Панель магнита	1
26	Накладка на поручень	2	65	Квадратный магнит	8
27	Заглушка поручня	4	66	Пружина натяжения	1
28	Болт	2	67	Шестигранный болт	1
29	Плоская шайба	14	68	Шестигранная гайка	2
30	Болт с шестигран. головк.	16	69	Шестигранная гайка	2
31	Квадратная заглушка	2	70	Регулировочный болт	2
32	Винт с полукругл. головк.	2	71	Низкая гайка	2
33	Трос натяжения	1	72	Подшипник маховика	2
34	Провод датчика	1	73	Маховик	1
35	Провод датчика	1	74	Ось маховика	1
36	Винт с полукругл. головк.	2	75	Проставка	1
37	Регулировка натяжения	1	76	U-образная шайба	2
38	Рукоятка	1	77	Шестигранная гайка	2
39	Накладка на рукоятку	2			

ПРИМЕЧАНИЕ:

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.

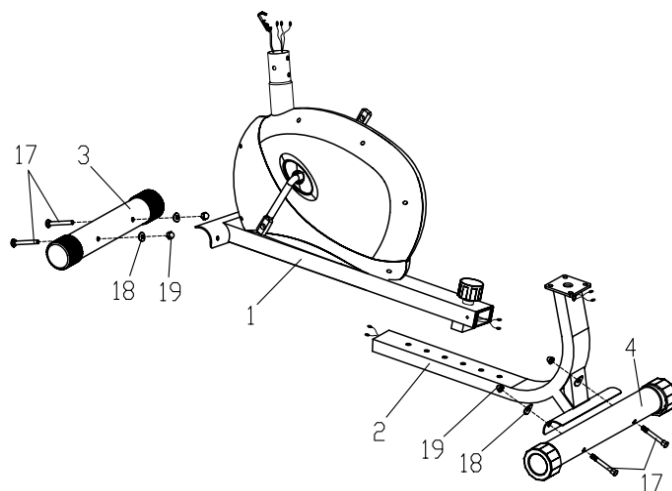
Ссылайтесь на отдельные этапы сборки и запишите все предустановленные детали.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

До сборки этого продукта, извлеките все детали из упаковки и проверьте все перечисленные детали. После чего, начните с первого этапа сборки.

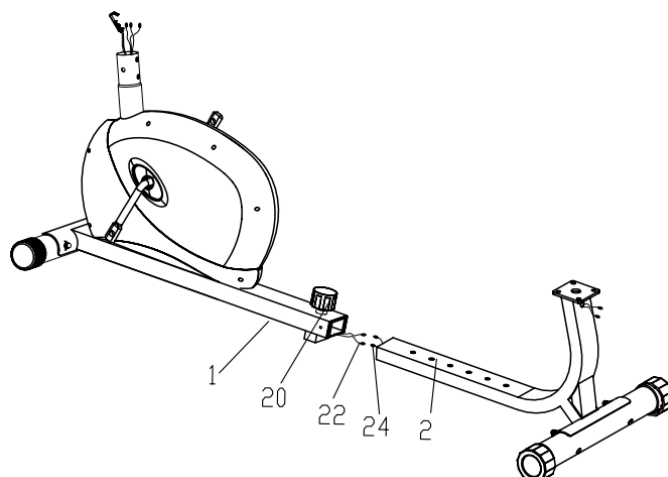
Шаг 1:

Прикрепите передний и задний стабилизаторы (3 & 4) к основной раме (1) и к задней опоре рамы (2) в указанном порядке с помощью болтов (17), дуговых шайб (18) и колпачковых гаек (19), как показано.



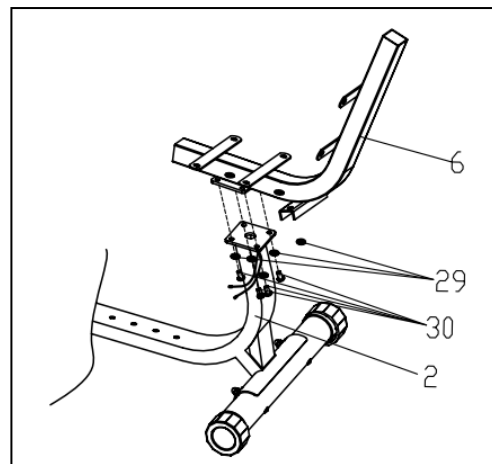
Шаг 2:

Соедините провод пульсометра (22) с проводом (24), затем ослабьте и вытащите ручку (20) и вставьте заднюю опору рамы (2) в основную раму (1). Отрегулируйте удобное для вас положение и закрепите ручку (20), как показано.



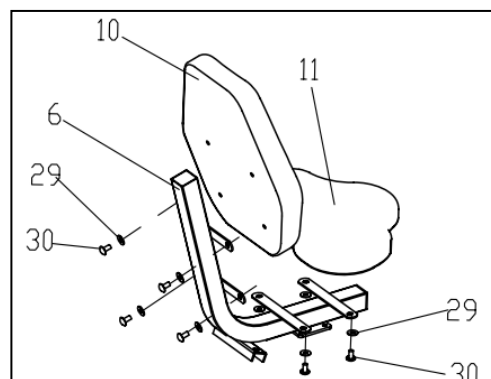
Шаг 3:

Прикрепите раму сиденья (6) к задней опоре рамы (2) с помощью болтов (30) и плоских шайб (29), как показано.



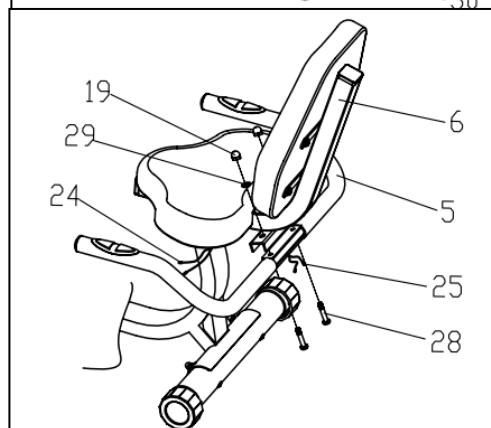
Шаг 4:

Прикрепите сиденье (11) и спинку (10) к раме сиденья (6) с помощью болтов (30) и плоских шайб (29), как показано.



Шаг 5:

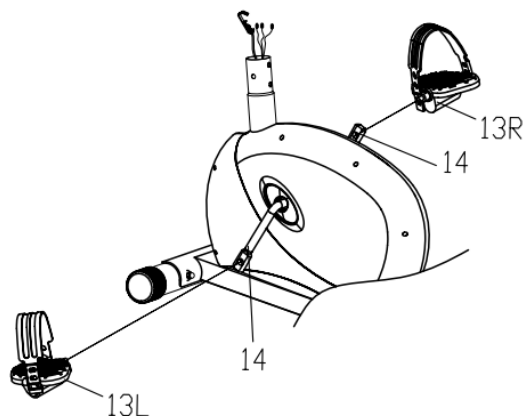
01-Соедините провода датчика пульса (25) с проводами пульсометра (24);
02-Прикрепите поручень (5) к раме сиденья (6), используя болты (28), плоские шайбы (29) и колпачковые гайки (19), как показано.



Шаг 6:

Прикрепите педали L/R (13L/R) к кривошипу (14) в соответствии с положением пользователя.

Примечание: Обе педали промаркированы L для ЛЕВОЙ и R для ПРАВОЙ. Затяните левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ и правую – по ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

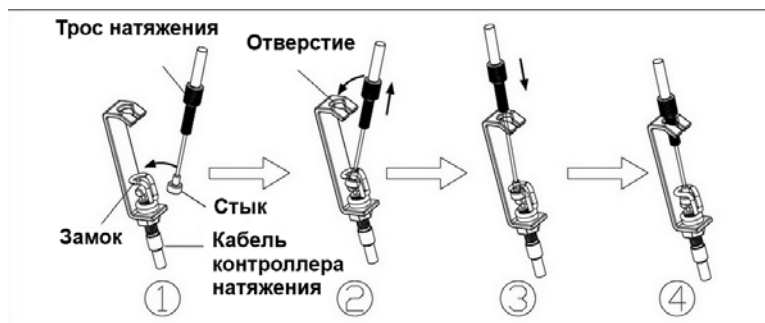
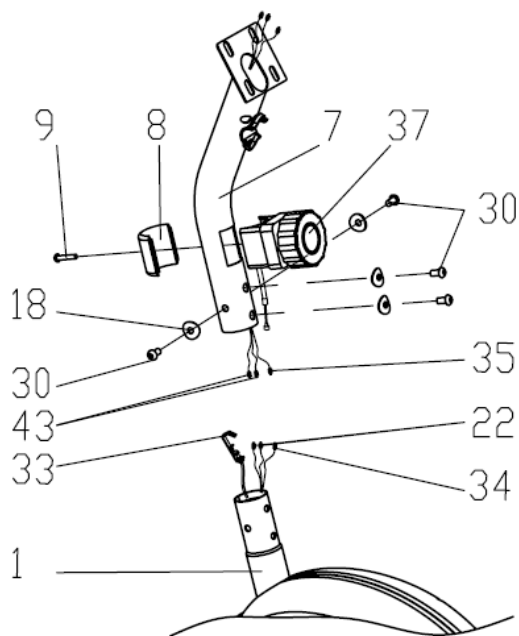


Шаг 7:

01-Вытяните трос натяжения (33) через отверстия на опоре рукоятки (7) и соедините его должным образом с регулировкой натяжения (37). Затем прикрепите регулировку натяжения (37) к опоре рукоятки (7) винтом (9) и кожухом (8).

02-Соедините верхние провода пульсометра (43) с нижними проводами (22) и проводом датчика (34) с проводом (35).

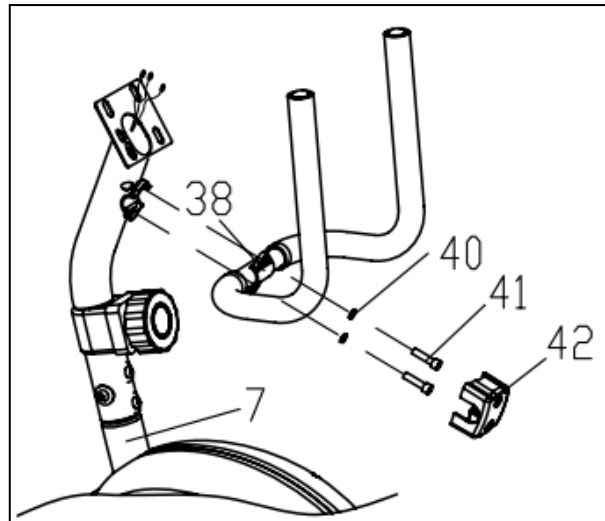
03-Надежно прикрепите опору рукоятки (7) к основной раме (1) с помощью болтов (30) и дуговых шайб (18), как показано.



Шаг 8:

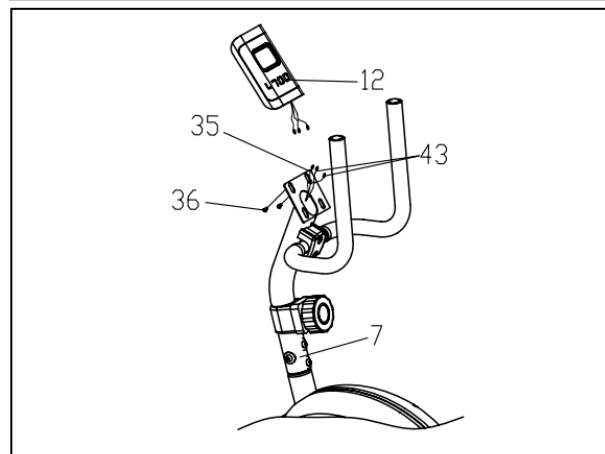
Надежно прикрепите рукоятку (38) к опоре рукоятки (7), используя болты (41) и пружинных шайбы (40);

Затем наденьте крышку рукоятки (42), как показано.



Шаг 9:

Соедините провода (43 & 35) с проводами, который идут от консоли (12) соответствующим образом, затем прикрепите консоль (12) к кронштейну на верхней части опоры рукоятки (7) винтами (36), как показано.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

№. 00153

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

MODE–нажмите для выбора показателей.

-удерживайте в течение 3 секунд для сброса времени, дистанции и калорий

SET (если есть) – можно установить значение времени, дистанции и калорий вне режима сканирования.

RESET(если есть) – нажмите для сброса времени, дистанции и калорий.

FUNCTIONS:

1. **SCAN/СКАН:** Нажмите **MODE** пока “▼” и появится в **SCAN** (или пока не появится “SCAN”), консоль будет переключаться между 5 функций: время, скорость, расстояние, калории и общее расстояние. Каждая функция будет показана в течение 4секунд
2. **TIME/ВРЕМЯ:** Показывает время тренировки от начала до конца.
3. **SPEED/СКОРОСТЬ:** Отображает текущую скорость.
4. **DISTANCE(DST)/РАССТОЯНИЕ:** Показывает расстояние тренировки от начала до конца.
5. **CALORIES(CAL)/КАЛОРИИ:** Показывает калории от начала до конца тренировки.
6. **TOTAL DIST (ODO) ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ:** Показывает общее пройденное расстояние после замены батареек.
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** Если тренажер не используется более 8 минут, то он автоматически выключается. Если вы начинаете заниматься на тренажере или нажимаете любую кнопку, консоль начинает работать.

8. PULSE RATE /ПУЛЬС(если есть) :

Нажмите **MODE** пока не появится “▼” в **PULSE** (или пока не появится “♥”). Прежде чем измерять пульс, положите обе ладони на контактные пластины и монитор покажет ваше текущее сердцебиение в ударах в минуту(УД/МИН) через 3~4 секунды.

Примечание: в процессе измерения пульса, из-за помех контакта, измеренное значение может быть выше, чем действующий пульс в течение первых 2~3 секунд, затем он вернется к нормальному уровню. Значение измерения не может рассматриваться в качестве лечения.

9. ALARM / СИГНАЛ

На функции время, расстояние и калории можно установить обратный отсчет, любой из вышеуказанных значений будет стремиться к нулю, компьютер подаст звуковой сигнал в течение 15 секунд.

Нажмите кнопку **MODE**, чтобы выбрать функцию, нажмите клавишу **Set**, чтобы установить значение.

Примечание: • Если у тренажера только одна кнопка “MODE”, функции No.9 не будет.

• Компьютер может быть запрограммирован перед поставкой с метрической или имперской системой. Если вы увидите “M” на правой стороне экрана монитора, это имперская система и единицей измерения будет миля.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

ПОКАЗАТЕЛИ	AUTO SCAN (СКАН)	Каждые 4 сек
	TIME (ВРЕМЯ)	0:00~99:59(МИН:сек)

	CURRENT SPEED (ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ)	Максимальный показатель 999.9КМ/Ч или Миль/Ч(или 9999ОБ/МИН) (или 1500 ОБ/МИН)
	TRIP DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	0.00~999.9 КМ или Мили
	TOTAL DISTANCE (ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ)	0.0~9999 КМ или Мили
	CALORIES (КАЛОРИИ)	0.0~999.9~9999Ккал
	PULSE RATE/ ПУЛЬС (ЕСЛИ ЕСТЬ)	40~240УД/МИН (удары в минуту)
ТИП БАТАРЕЕК		2шт размераАА или UM-3
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		0°C~+40°C (32°F~104°F)
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Использование вашего тренажера предоставит вам ряд преимуществ. Это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

ФАЗА РАЗМИНКИ

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.

РАСТЯЖКА

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.

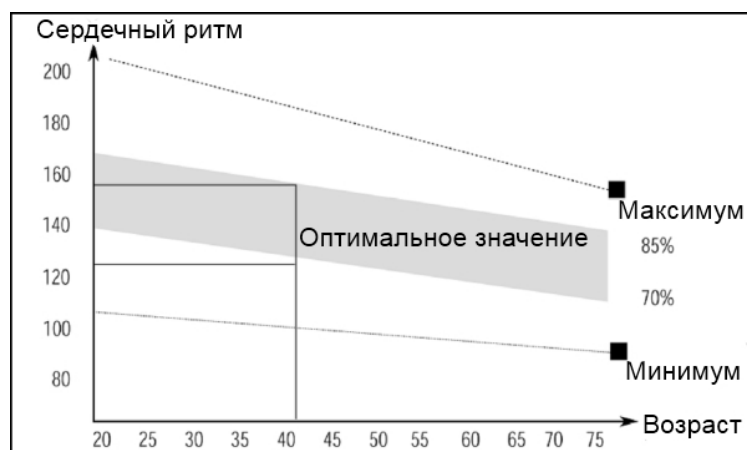
НЕ ТОРОПИТЕСЬ.

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.



ФАЗА УПРАЖНЕНИЙ

Во время регулярного использования тренажера мышцы ваших ног станут более эластичными. Работайте в своем собственном темпе и сохраняйте устойчивый темп во всем. Скорости работы должно быть достаточно, чтобы поднять ваш пульс до целевой зоны, показанной на графике.



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.

[Велотренажер DFC B3.2R смотреть на сайте>>>](#)