



ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC

Артикул: LS-623-S

Модель: MBV

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ: Для снижения риска получения травм перед использованием тренажёра ознакомьтесь со следующими правилами и рекомендациями:

1. Проконтролируйте, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы о технике безопасности и правилах пользования тренажёром.
2. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.
3. Люди с ограниченными физическими, сенсорными или психическими возможностями, а также недостатком опыта и знаний могут заниматься на тренажёре только в присутствии человека, ответственного за их безопасность.
4. Используйте тренажёр только по прямому назначению, описанному в руководстве.
5. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
6. Тренажёр должен быть расположен в помещении, вдали от источников влаги и пыли. Запрещается размещать изделие в гараже, на крытой веранде, а также вблизи воды.
7. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
8. Перед каждым использованием выполняйте осмотр тренажёра. Вы должны быть убеждены, что все детали исправны и надёжно закреплены.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет, а также домашних животных.
10. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
11. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
12. Соблюдайте осторожность, когда заходите на тренажёр и сходите с него.
13. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо; не выгибайте её.
14. Тренажёр не оснащен системой свободного хода – пока маховик находится в движении, педали двигаются тоже. Чтобы остановиться, уменьшайте скорость вращения педалей постепенно.
15. Тренажёр не предназначен для терапевтического использования.
16. Чрезмерная физическая нагрузка может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, у вас начнётся одышка или какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните.
17. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждение спины. Используйте дополнительные инструменты или обратитесь за помощью при необходимости.
18. Утилизацию батареек следует выполнять в соответствии с принятыми в вашем регионе правилами и нормами.

Производитель не несёт ответственности за возможный вред здоровью или повреждение имущества, связанные с использованием данного продукта.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	8b	Плоская шайба	3
2	Передний стабилизатор	1	9	Держатель сиденья	1
2a	Болт	2	10	Ручка-фиксатор	1
2b	Изогнутая шайба	2	11	Держатель спинки	1
2c	Колпачковая гайка	2	11a	Болт с квадратным подголовком	2
3	Задний стабилизатор	1	11b	Контргайка	2
3a	Болт	2	12	Спинка	1
3b	Изогнутая шайба	2	12a	Винт с полукруглой головкой	4
3c	Колпачковая гайка	2	13	Задний поручень	1
4	Правая педаль	1	13a	Винт с полукруглой головкой	2
5	Левая педаль	1	13b	Изогнутая шайба	2
6	Ремешок правой педали	1	14	Передний поручень с консолью	1
7	Ремешок левой педали	1	14a	Винт с полукруглой головкой	4
8	Сиденье	1	14b	Изогнутая шайба	4
8a	Контргайка	3	15	Гаечный ключ	1
			16	Шестигранник	1

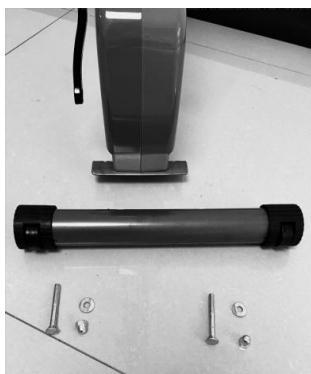
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1

Поставьте раму (#1) вертикально – это поможет сделать сборку простой и безопасной.

Чтобы раскрыть тренажёр, возьмитесь за ручку с задней стороны рамы и потяните её на себя (см. рисунок).



ШАГ 2

Возьмите передний стабилизатор (с роликами) (#2). Снимите с детали крепёж (#2a, #2b, #2c).

Подсоедините стабилизатор (#2) к раме (#1), как показано на рисунке (ролики на стабилизаторе должны быть направлены вперёд). Совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию, используя болты (#2a), шайбы (#2b) и гайки (#2c). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (#15).

Примечание: Ролики на стабилизаторе (#4) используются для перемещения тренажёра и не должны касаться пола, когда тренажёр находится в рабочем положении.

При правильной установке стабилизатора ролики на нём обращены вперёд. Если ролики касаются пола, стабилизатор следует отсоединить от тренажёра и установить его повторно, соблюдая инструкции.



ШАГ 3

Аналогичным образом прикрепите к тренажёру задний стабилизатор (#3). Обратите внимание, что задний стабилизатор не оборудован роликами.

Примечание: Заглушки на заднем стабилизаторе можно регулировать – это позволит сделать положение тренажёра устойчивым.





ШАГ 4

Возьмите правую педаль (#4) – деталь обозначена буквой 'R'.

Закрепите педаль (#4) на одноимённом кривошипе (R), закрутив её по часовой стрелке. Начните закручивать деталь вручную – убедитесь, что резьба на оси педали и в кривошипе, в который она вкручивается, выровнены, после чего подключите гаечный ключ (#15), чтобы затянуть педаль до упора.



ШАГ 5

Возьмите левую педаль (#5), обозначенную буквой 'L' и закрепите её на левом кривошипе (L). Способ крепления педали аналогичный, только закручивать её следует против часовой стрелки.



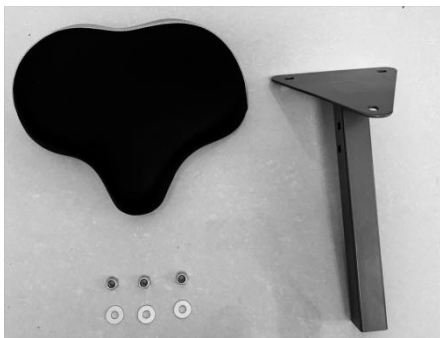
ШАГ 6

Возьмите правый (#6) и левый (#7) ремешки педалей, обозначенные буквами 'R' и 'L' соответственно.

На каждом ремешке с двух сторон расположены отверстия. Конец ремешка с 3 отверстиями следует крепить с внутренней стороны педали, а конец с 4 отверстиями – с внешней.



После того, как оба ремешка будут закреплены, отрегулируйте их положение в соответствии с вашими предпочтениями.



ШАГ 7

Возьмите сиденье (#8) и держатель (#9). Снимите с сиденья крепёж (#8а, #8b).

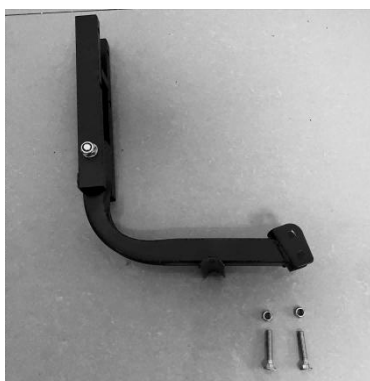
Закрепите сиденье (#8) на держателе (#9), используя ранее снятый крепёж (#8а, #8b). Затяните детали при помощи гаечного ключа (#15) – см. рисунок.



ШАГ 8

Установите в раму (#1) конструкцию, полученную в шаге 7.

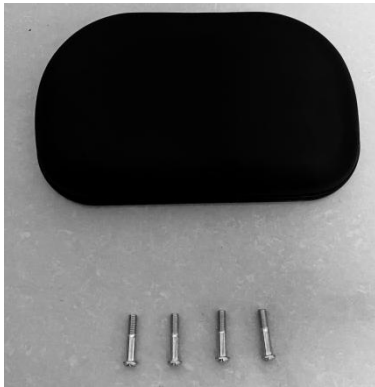
Отрегулируйте держатель по высоте, после чего зафиксируйте его при помощи ручки (#10). Убедитесь, что ручка попала в одно из отверстий держателя, в противном случае, положение конструкции будет неустойчивым и в любой момент может сорваться.



ШАГ 9

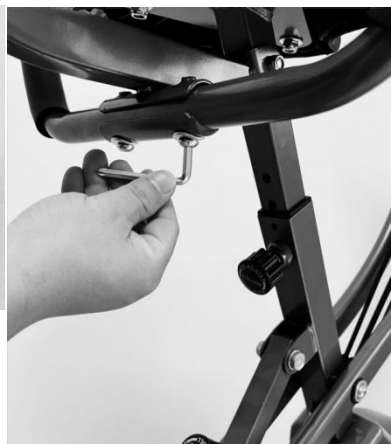
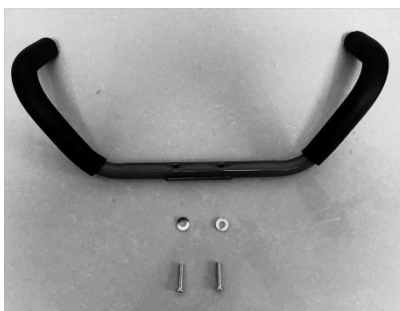
Возьмите держатель спинки (#11), снимите с детали крепёж (#11а, #11b).

Закрепите деталь на держателе сиденья (#9), используя ранее снятый крепёж – болты (#11а) и контргайки (#11b). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (#15).



ШАГ 10

Прикрепите спинку (#12) к держателю (#11) при помощи четырёх винтов (#12а). Затяните крепёж при помощи шестигранника (#16).



ШАГ 11

Возьмите поручень (#13), снимите с детали крепёж (#13а, #13b).

Совместив отверстия на поручне (#13) и держателе (#11), зафиксируйте конструкцию при помощи винтов (#13а) и шайб (#13b). Затяните крепёж при помощи шестигранника (#16).



ШАГ 12

Возьмите передний поручень (#14), снимите с детали крепёж (#14а, #14b).

Закрепите поручень (#14) на тренажёре при помощи двух комплектов крепежей – винтов (#14а) и шайб (#14b). Затяните крепёж при помощи шестигранника (#16).

Выполните подключение проводов, как показано на рисунке.

Установите в консоль батарейку.



Тренажёр обладает следующими преимуществами:

- Магнитная система сопротивления и механическая регулировка уровня нагрузки (8 уровней).
- Эспандеры для рук, включенные в комплектацию тренажёра, позволят вам проработать мышцы верхней части тела.
- ЖК-дисплей с держателем для телефона/планшета.
- Складывается для удобного хранения.
- Тренажёр подходит для пользователей разного возраста и телосложения. Тренировки на данном тренажёре позволят вам повысить тонус мышц и привести себя в форму.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

Конструкция тренажёра позволяет регулировать его положение; всего предусмотрено 3 рабочих положения и ещё одно – для хранения тренажёра.

Для регулировки тренажёра сначала ослабьте крепление – возьмитесь за ручку и потяните её на себя. Затем установите тренажёр в нужное вам положение и зафиксируйте, вернув ручку на место.

Перед тем, как начать тренировку, убедитесь, что конструкция надёжно зафиксирована.

Для перемещения тренажёра используйте ролики на переднем стабилизаторе.



**Вертикальное
положение**

**Полувертикальное
положение**

**Горизонтальное
положение**

**Положение
для хранения**



РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Возьмитесь за ручку на держателе сиденья и потяните её на себя – таким образом вы освободите пространство для перемещения сиденья. Установите сиденье на нужную высоту, после чего зафиксируйте деталь в текущем положении, вернув ручку на место.

Перед тем, как начать тренировку, убедитесь, что конструкция надёжно зафиксирована.



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

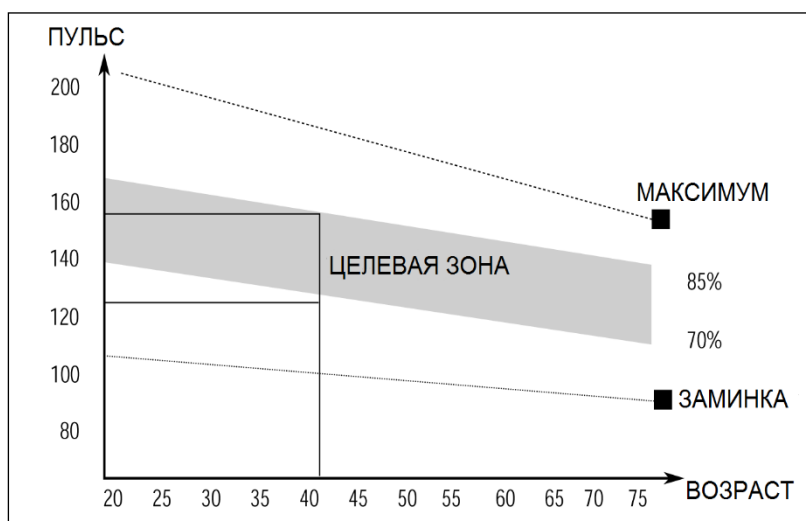
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять 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.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, 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.



Этап должен длиться не менее 12 минут, но большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

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.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ.....	00:00-99:59 МИН
СКОРОСТЬ.....	0.0-99.9 КМ/Ч
ДИСТАНЦИЯ.....	0.00-999.9 КМ
КАЛОРИИ	0-999.9 ККАЛ
ПУЛЬС	40-240 УД/МИН



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE): Выбор и переключение на желаемую функцию.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

▲ Устройство включается автоматически, если нажать на любую его кнопку или начать движение на тренажёре.

▲ При простое тренажёра более 4-х минут дисплей консоли погаснет, и устройство переключится в спящий режим.

2. СБРОС:

Сброс параметров тренировки производится в двух случаях: при смене батарейки, а также при удержании кнопки СБРОС (RESET) более 3-х секунд.

3. НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ:

РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN): В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно (по 6 секунд) в следующей последовательности:

СКОРОСТЬ – ВРЕМЯ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ПУЛЬС

Для ручного переключения параметров воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажимайте кнопку до тех пор, пока на дисплее не высветится нужный вам показатель:

ВРЕМЯ (TIME): Продолжительность тренировки.

СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость движения пользователя (в км/ч).

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Пройденное расстояние.

КАЛОРИИ (CALORIES): Количество сожжённых калорий. Данные, полученные с помощью этой функции, следует использовать только в справочных целях. Они не предназначены для постановки медицинского диагноза.

ПУЛЬС (PULSE): Для получения более точных данных удерживайтесь за датчики на поручне обеими руками.

4. ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Для работы консоли требуются две батарейки типа “AA” или “AAA”. Батарейки устанавливаются в задний отсек устройства (в комплект не включены).