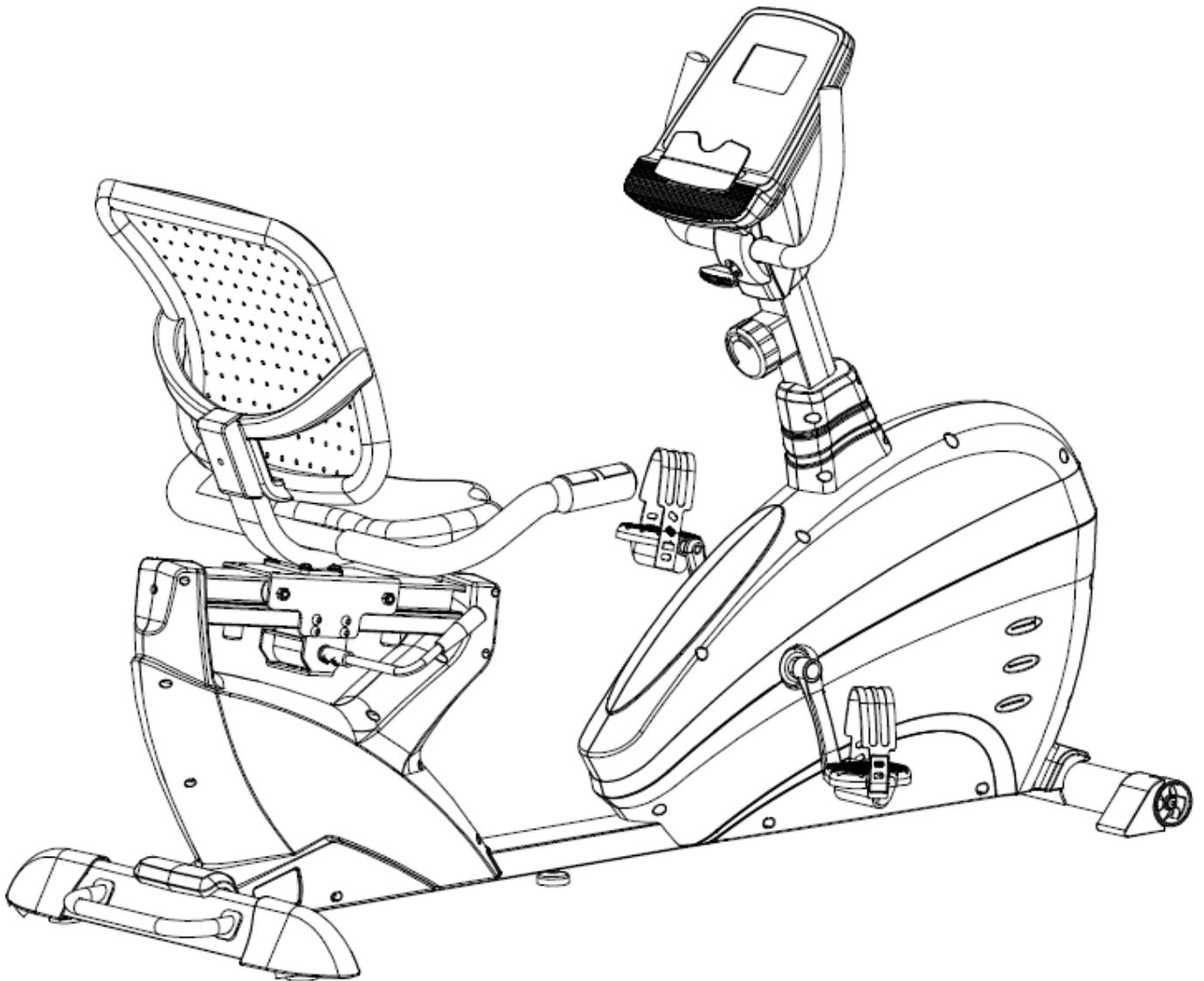


ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР

DFC B8715R



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО !

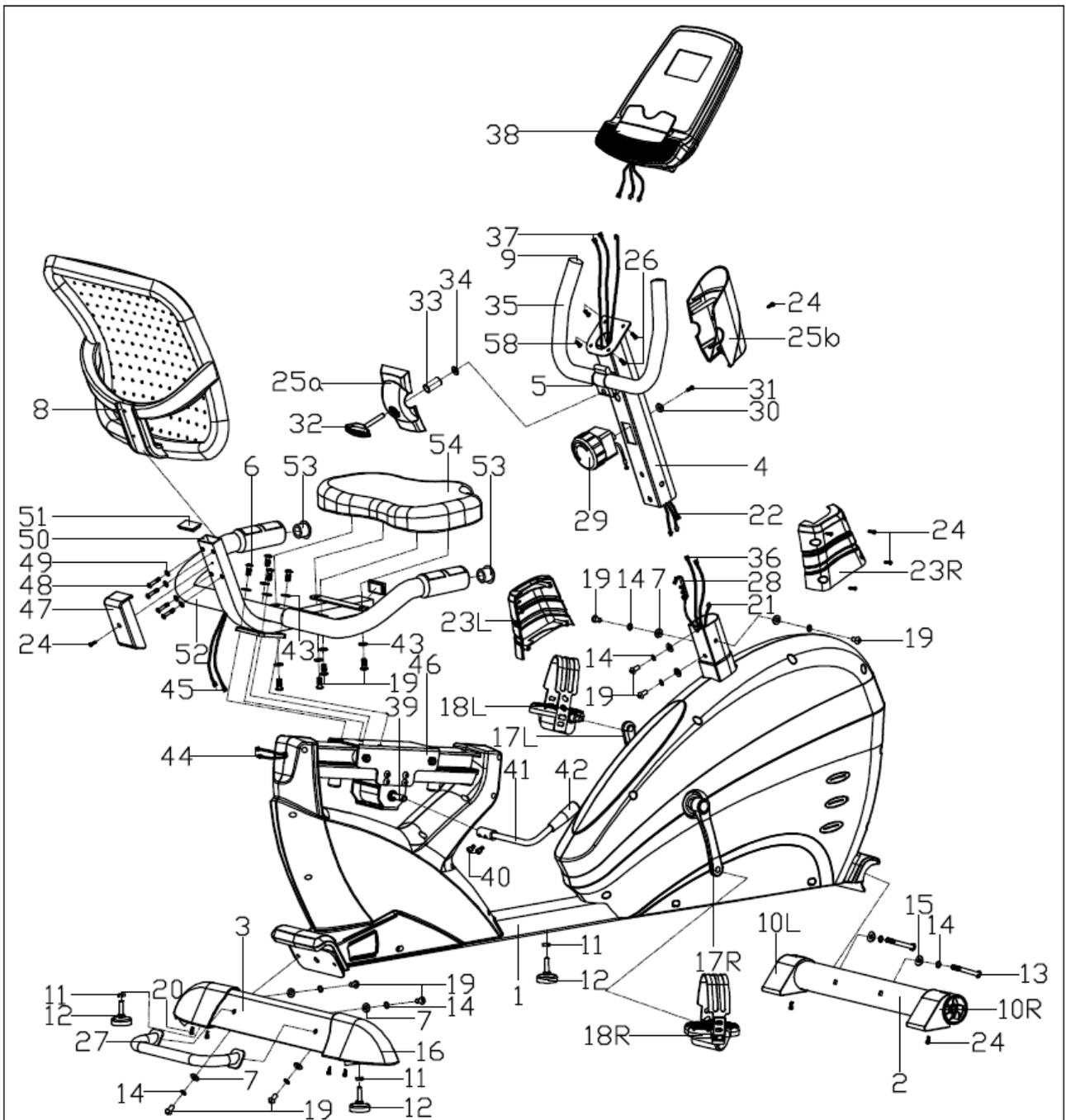
*Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер.
Сохраните инструкцию на будущее. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обратите внимание на следующие меры предосторожности до начала использования тренажера:

1. Соберите машину именно так, как описано в руководстве по эксплуатации.
2. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии. Убедитесь, что все пользователи проинформированы о мерах предосторожности.
3. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды; перед тренировкой уберите все лишние предметы в радиусе 2 метров от тренажера.
4. Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
6. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины.
7. Вы можете причинить вред вашему здоровью неправильными или чрезмерными тренировками. Перед началом любой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тем, у кого уже есть проблемы со здоровьем.
8. Этот тренажер предназначен для домашнего использования, не подходит для лечебных целей.
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. Мощность тренажера увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление.
12. Максимальная масса пользователя 130кг.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	28	Трос натяжение	1
2	Передний стабилизатор	1	29	Регулировка сопротивления	1
3	Задний стабилизатор	1	30	Дуговая шайба	1
4	Опора поручня	1	31	Винт	1
5	Поручень	1	32	Пластиковая ручка	1
6	Винт	4	33	Вставка	1
7	Плоская шайба D8xФ16x1.5	8	34	Плоская шайба	1
8	Спинка	1	35	Накладка	2
9	Круглая заглушка	2	36	Соединительный провод 1	2
10L/R	Передние заглушки L/R	1 пара	37	Соединительный провод 2	2
11	Шестигранная гайка M10	3	38	Компьютер	1
12	Регулировочная ножка	3	39	Кулачковый вал	1
13	Болт с шестигранной головкой M8x72	2	40	Шестигранная гайка M6x10	2
14	Пружинная шайба D8	10	41	Ручка	1
15	Дуговая шайба Ф8.5xФ25x1.5xR30	2	42	Накладка	1
16	Задние заглушки	2	43	Плоская шайба D8xФ19x1.5	8
17L/R	Шатун	1 пара	44	Соединительный провод 3	2
18L/R	Педаль	1 пара	45	Провод пульсометра	2
19	Болт с шестигранной головкой M8x15	12	46	Фиксированный кронштейн	1
20	Винт	4	47	Кожух	1
21	Провод датчика	1	48	Шестигранная гайка M6x40	4
22	Соединительный провод	1	49	Плоская шайба D6x1.2xФ16	4
23L/R	Кожух	1 пара	50	Опора сиденья	1
24	Винт	8	51	Квадратная заглушка	2
25a/b	Кожух	1 пара	52	Накладка	2
26	Винт	4	53	Круглая заглушка	2
27	Ручка для подъема	1	54	Сиденье	1

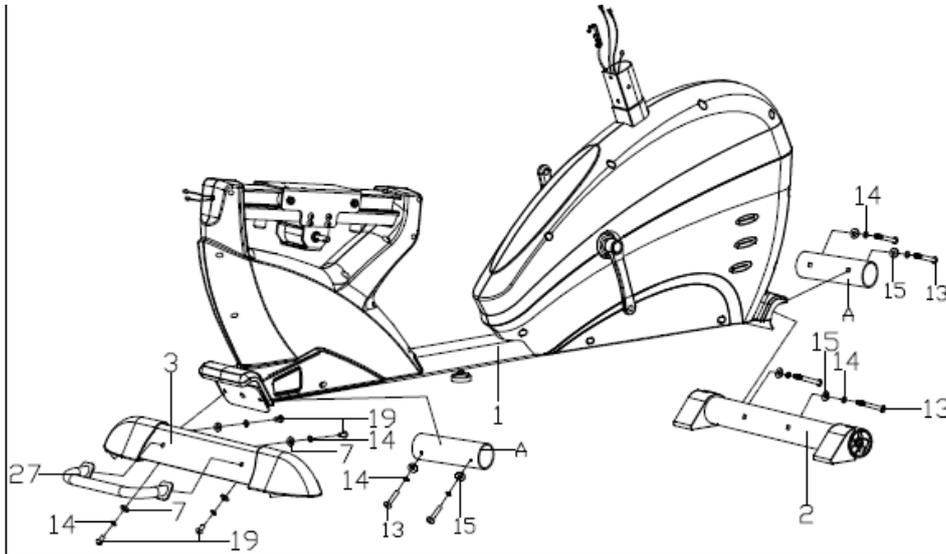
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:

А: Удалите бумажную трубку (А), болт (13), пружинную шайбу (14) и дуговую шайбу (15) из основной рамы (1).

В: Прикрепите ручку для подъема (27) к заднему стабилизатору (3) с помощью болта (19), пружинной шайбы (14) и дуговой шайбы (7). Затем прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью болта (19), пружинной шайбы (14) и дуговой шайбы (7).

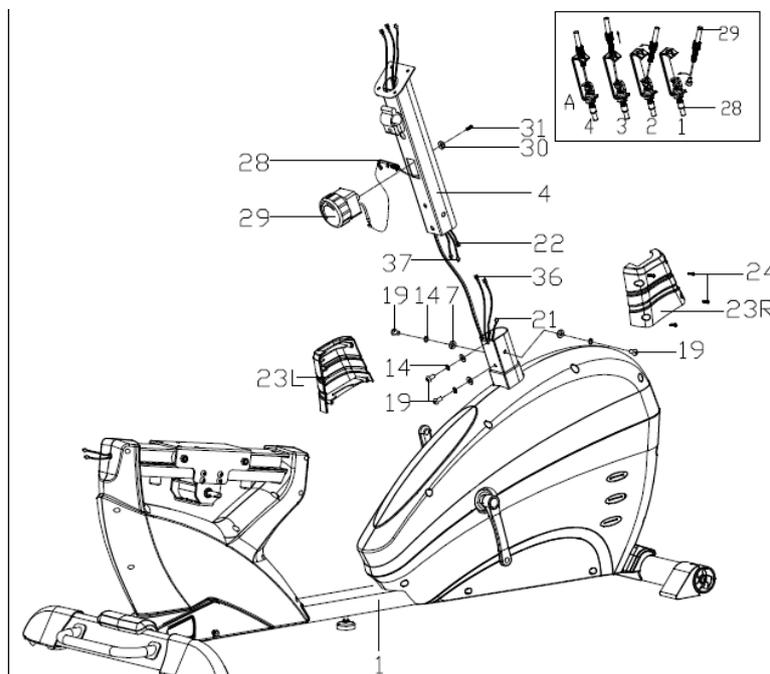
С: Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью болта (13), пружинной шайбы (14) и дуговой шайбы (15).



Шаг 2:

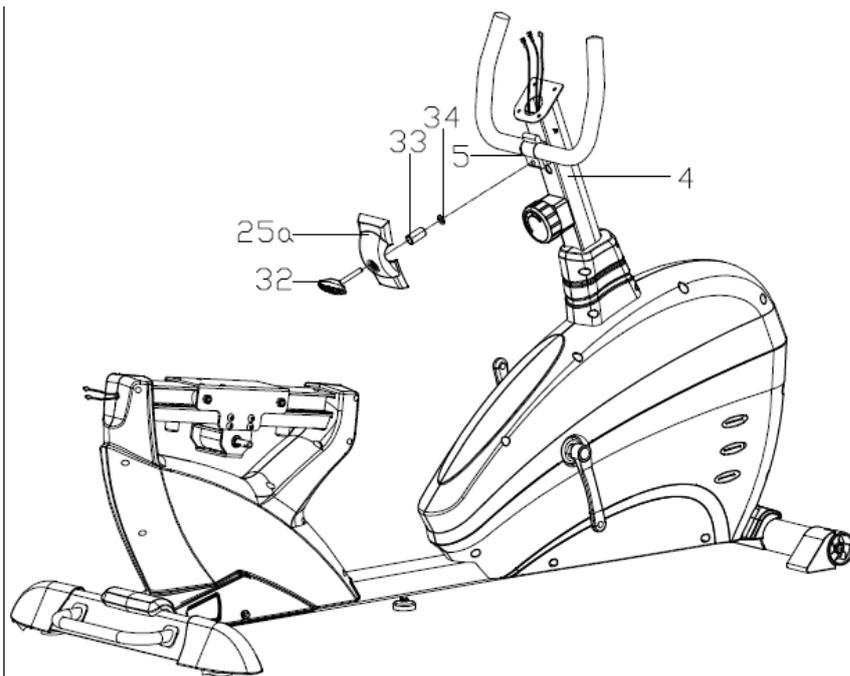
А: Пропустите трос натяжения (28) через нижнюю часть опоры поручня (4) и вытащите через отверстие, затем соедините трос натяжения (28) с регулировкой сопротивления (29), как показано на рисунке А. Прикрепите регулировку (29) к опоре поручня (4) с помощью винта (31) и дуговой шайбы (30).

В: Соедините провод датчика (21) и соединительный провод 1 (36) с проводом (22) и проводом 2 (37), затем прикрепите опору поручня (4) к основной раме (1) болтом (19), пружинной шайбой (14) и плоской шайбой (7). В конце прикрепите кожух (23L/R) к основной раме (1) винтами (24).



Шаг 3:

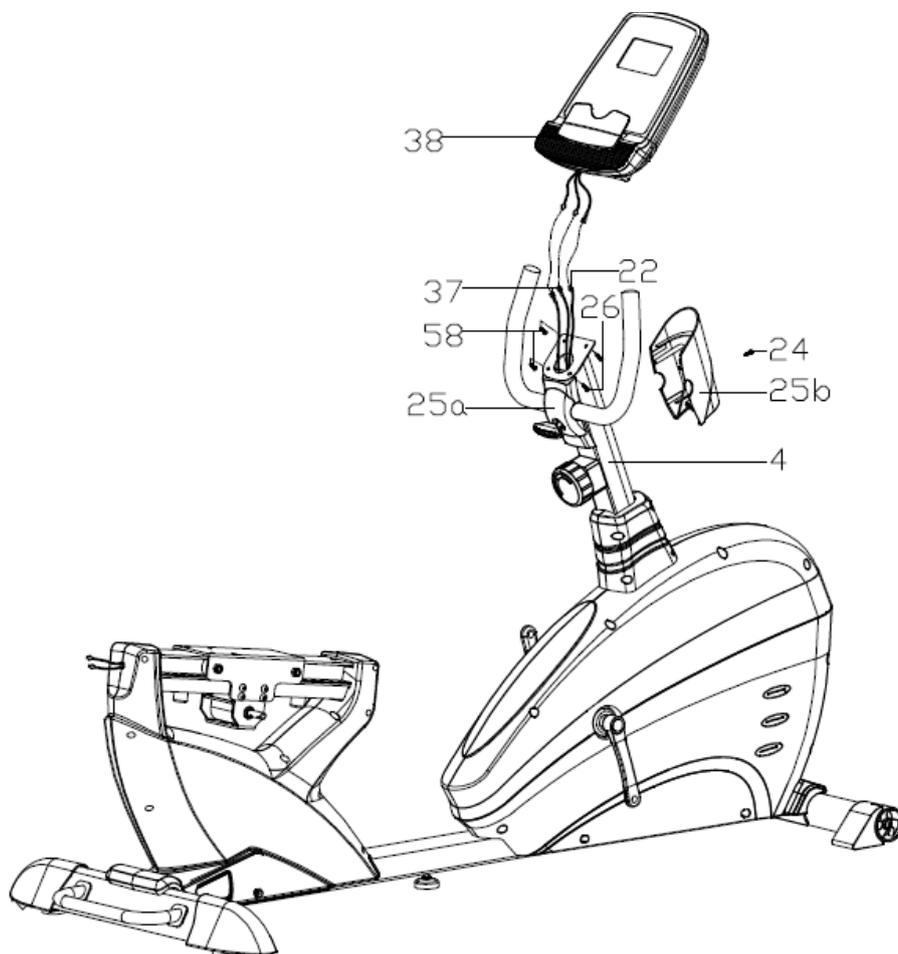
Прикрепите поручень (5) к опоре поручня (4) с помощью пластиковой ручки(32), кожуха (25а), вставки(33) и плоской шайбы (34).



Шаг 4:

А: Прикрепите соединительный провод 2 (37), провод (22) с проводами консоли(38), затем прикрепите консоль(38) к кронштейну на опоре поручня(4) с помощью винтов(58).

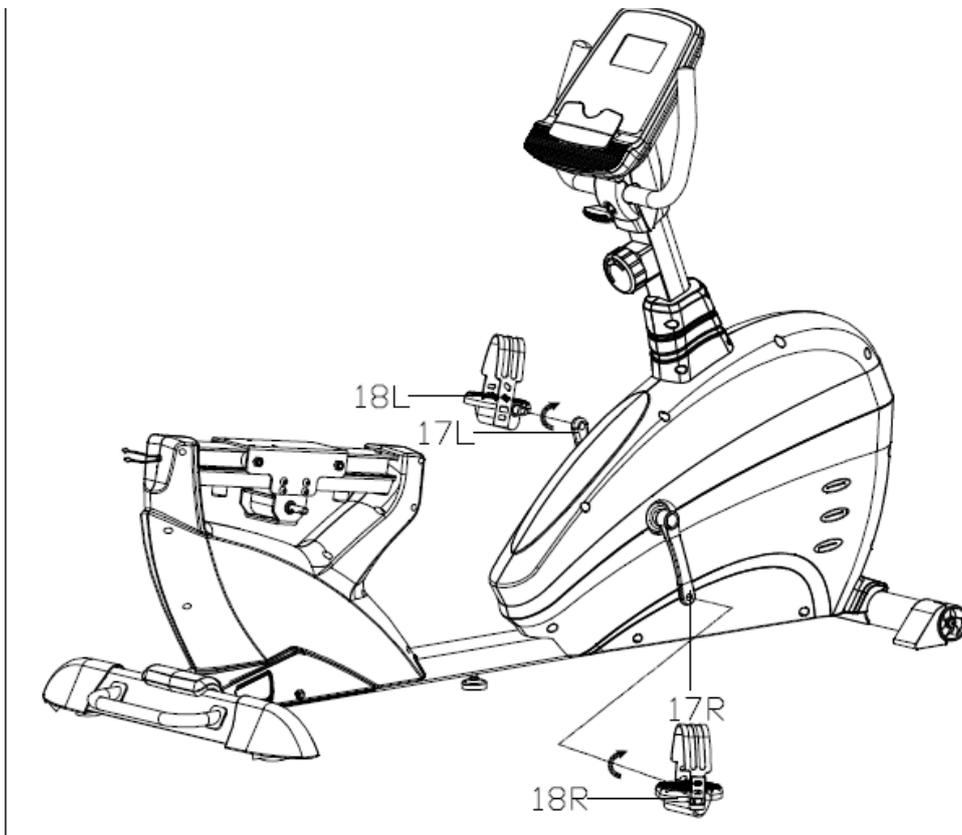
В: Прикрепите кожух (25а/б) к опоре поручня (4) винтами(24).



Шаг 5:

Прикрепите педали(18L/R) к шатунам(17L/R) с помощью гаечного ключа.

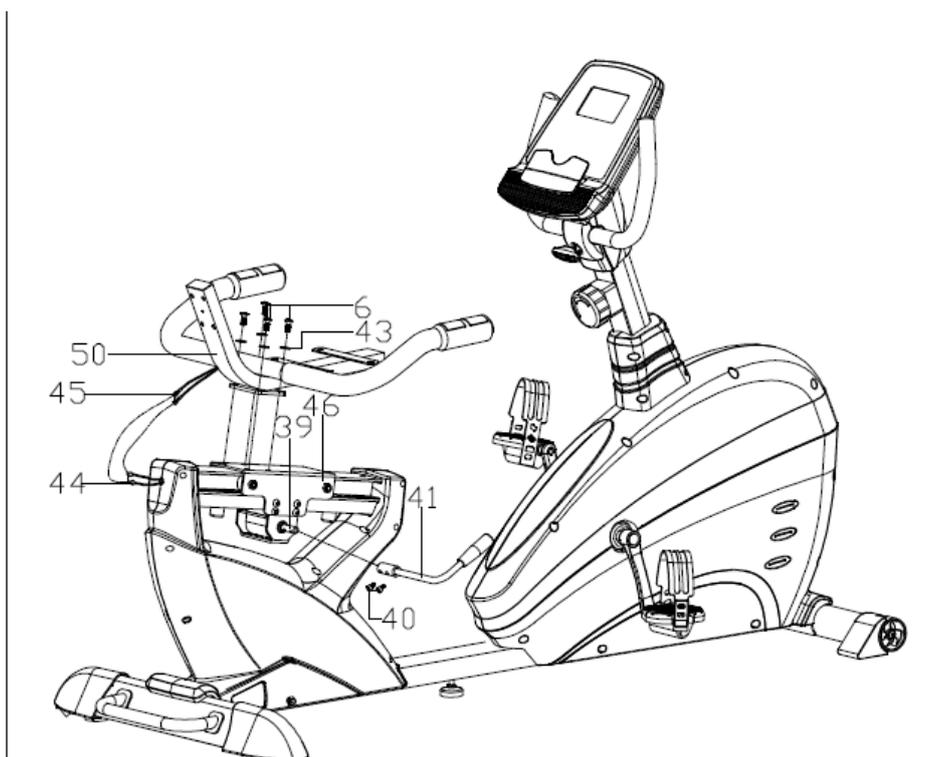
Примите во внимание: прикрепите педаль (18L) против часовой стрелки, а педаль (18R) по часовой стрелки, как показано на рисунке. Убедитесь, что педали (18L/R) надежно закреплены во время движения, иначе педали могут быть повреждены.



Шаг 6:

А: Соедините провод пульсометра (45) с проводом 3 (44) основной рамы(1), затем прикрепите опору сиденья (50) к фиксированному кронштейну (46) винтом (6) и плоской шайбой (43).

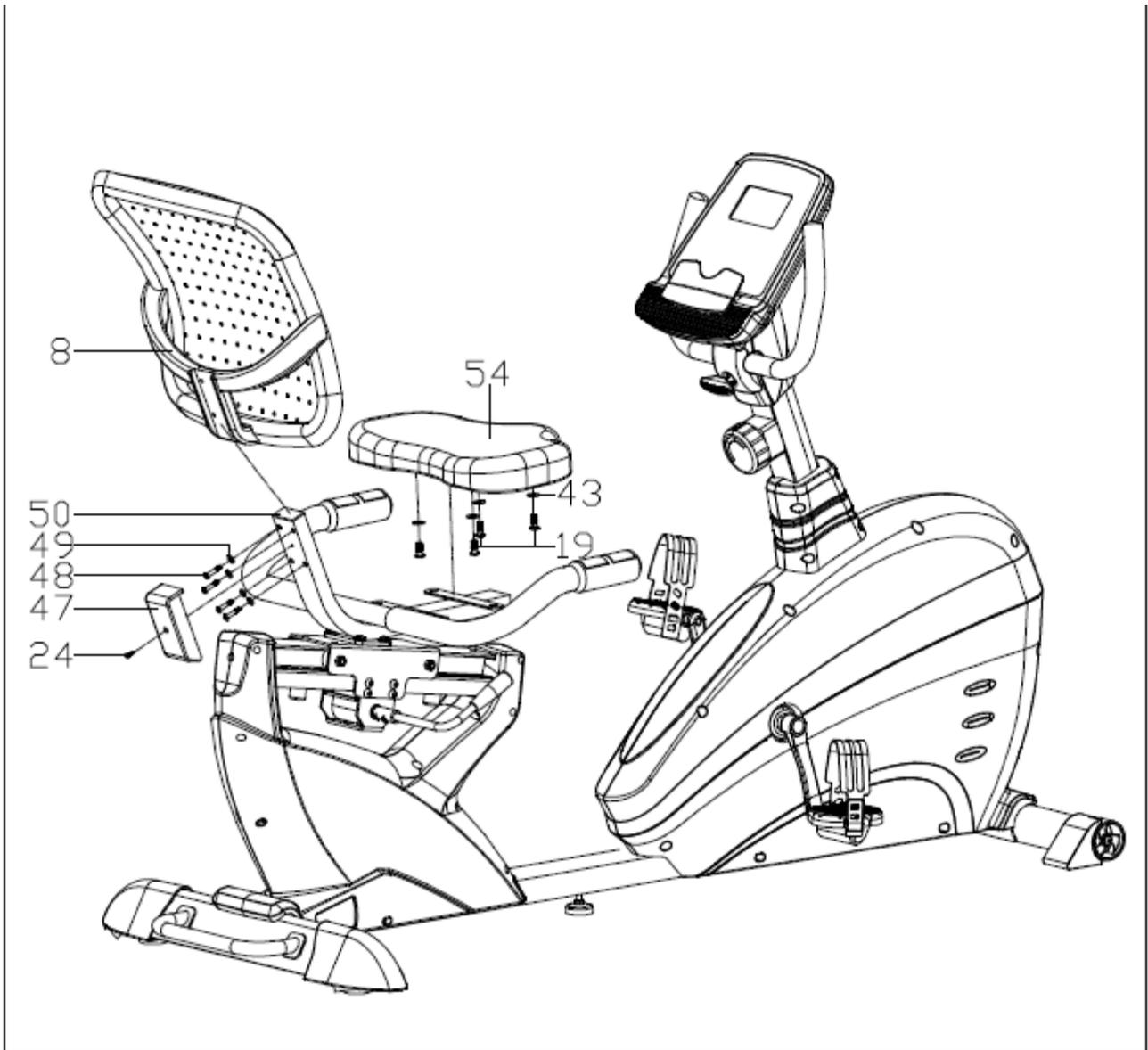
В: Прикрепите ручку(41) к кулачковому валу (39) с помощью шестигранных гаек (40).



Шаг 7:

А: Прикрепите сиденье (54) к соединительным пластинам на опоре сиденья (50) с помощью болтов (19) и плоских шайб (43).

В: Прикрепите спинку (8) к опоре сиденья (50) болтами(48) и плоскими шайбами (49),затем прикрепите кожух(47) к опоре сиденья (50) винтами(24).



МОНИТОР С ЖИРОАНАЛИЗАТОРОМ И ФУНКЦИЕЙ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

NO.00170

■ КНОПКИ

1. РЕЖИМ

Нажмите эту кнопку, чтобы переключить дисплей или выбрать необходимое информационное окно.

2. ВОССТАНОВЛЕНИЕ / ВВЕРХ

- i. В режиме настройки, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение в соответствующих мигающих окнах для TIME, DIST, CAL и TEMP (°C или °F)
- ii. Если вы не в режиме настроек или движения, нажмите эту кнопку чтобы войти/выйти из функции восстановления пульса.

3. ВНИЗ

В режиме настройки, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение в соответствующих мигающих окнах для TIME, DIST, CAL и TEMP (°C или °F)

4. ПЕРЕЗАГРУЗКА/ПУСК

- i. В режиме настройки, нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение в соответствующих мигающих окнах для TIME, DIST, CAL и TEMP (°C или °F)
- ii. При входе в режим жироанализатора, нажмите эту кнопку чтобы запустить жироанализ.
- iii. В режиме монитора удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить все параметры на 0.

5. ЖИРОАНАЛИЗАТОР

В режиме покоя нажмите эту кнопку, чтобы войти/выйти в настройки жироанализатора.

■ ФУНКЦИИ

1. СКОРОСТЬ/ЖИРОАНАЛИЗ/ЧАСТОТА ВРАЩЕНИЯ(ПРИ НАЛИЧИИ)

- i. Отображает мгновенную скорость в диапазоне 0.0~99.9км/ч или, если монитор настроен на мили, в диапазоне 0.0~99.9миль/ч. Максимальный выходной сигнал 1500 об/мин.
- ii. Отображает текущее значение частоты (RPM) во время упражнений. Она отображает частоту вращения педалей. Диапазон 0~1500 оборотов в минуту. (ПРИ НАЛИЧИИ)
- iii. Отображает процентное соотношения жира в теле.

2.ВРЕМЯ/ИМТ

- i. Считает общее время от начала и до конца тренировки в диапазоне 0 ~ 99мин59сек.
- ii. Можно заранее установить время тренировки, когда счетчик приблизится к заданному значению, монитор будет издавать звуковой сигнал 10 секунд. Максимальное значение времени 99 минут.
- iii. Определяет индекс массы тела (ВМІ).

3.РАССТОЯНИЕ/БИМ

- i. Считает общее расстояние от начала и до конца тренировки в диапазоне 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9км. Или если монитор настроен на мили, диапазон - 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 миль.
- ii. Можно заранее установить дистанцию тренировки, когда счетчик приблизится к заданному значению, монитор будет издавать звуковой сигнал 10 секунд. Максимально возможное расстояние 99.9км или мили (если монитор показывает М).
- iii. Отображает базовый индекс метаболизма (БИМ).

4. КАЛОРИИ/ТЕМПЕРАТУРА

- i. Считает общее количество калорий от начала и до конца тренировки в диапазоне 0.0 ~ 99.9 ~ 999ккал.
- ii. Можно заранее установить ограничение по калориям в тренировке, когда счетчик приблизится к заданному значению, монитор будет издавать звуковой сигнал 10 секунд.
- iii. Отображает температуру в помещении (ТЕМР).

5. ПУЛЬС

- i. Удерживайте пульсометр и измеряйте ваш пульс в уд/мин. Диапазон - 40 ~ 240уд/мин.
- ii. На экране появится "Р" в случае приостановки проверки пульса, если нет импульсного сигнала в течение 60 секунд. Вы можете нажать ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы снова войти в режим сканирования пульса.

6.БУДИЛЬНИК

Монитор воспроизведет звук при нажатии кнопок “РЕЖИМ” “ВОССТАНОВЛЕНИЕ” “ВНИЗ”, ПЕРЕЗПАГРУЗКА или “ЖИРОАНАЛИЗАТОР”.

7. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ОТКЛ/ВКЛ И АВТОМАТИЧЕСКИЙ СТАРТ/СТОП

- i. Без какого-либо отклика от упражнений или без активности в течение 8 минут, питание выключится автоматически, и все данные будут сброшены за исключением параметров жиросанализатора и температуры.
- ii. После начала упражнений или появления обратной связи, монитор автоматически включится.

■ ДЕЙСТВИЯ

1. НАСТРОЙКА

Нажмите MODE чтобы выбрать окно дисплея, которое должно быть предварительно установлено, в соответствующем окне будет мигать установленное значение. Затем нажмите UP/DOWN, чтобы увеличить/уменьшить значение, которое вы хотите установить в качестве будильника, целевого значения расстояния или калорий. Удерживайте UP/DOWN для быстрого увеличения/уменьшения значения. Нажмите RESET для сброса значения в соответствующем мигающем окошке.

2. ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Перед тем как измерить вашу ЧСС, нажмите любую кнопку чтобы сменить символ “Р” на “П” в окошке, затем войдите в режим пульсометра. Расположите обе ваши руки на пластинах пульсометра и на ЖК экране через 3-4 секунды отобразится ваш текущий пульс в ударах в минуту.

Замечание: во время измерения пульса из-за задержки в считывании информации с контакта, измеренное значение может быть выше реального ЧСС в течение первых 2 ~ 3 секунд, а затем

будет отображаться близко к реальному. Значение ЧСС не может рассматриваться в качестве основания для медицинского лечения.

3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

Если вы не в режиме настроек или движения, сначала проверьте ваш пульс, как указано выше. Затем нажмите RECOVERY/UP, чтобы включить функцию восстановления пульса. Экран начнет обратный одноминутный отсчет для вашего ЧСС. Обхватите пластины пульсометра, когда счетчик дойдет до 0. Затем на экране появится ваш уровень восстановления от F1 до F6, то есть от самого быстрого восстановления до самого медленного. Самое быстрое F1 восстановление – хороший показатель. Нажмите RECOVERY / UP снова для выхода из функции восстановления пульса.

4. ЖИРОАНАЛИЗАТОР, ИМТ и БИМ

Если вы не в режиме движения, нажмите BODYFAT чтобы войти в параметры настройки жиросканера. Вы можете установить следующие параметры: № тренировки (1 – 8), вес (КГ), рост (СМ), возраст (.. лет), пол. Если система показывает символ М, вес будет отображаться в “фут”, а рост будет отображаться в “дюйм”. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему параметру. Нажмите RECOVERY / UP для увеличения значения во время настройки. Нажмите DOWN, чтобы уменьшить.

Когда вы закончите настройку, удерживайте пульсометр и нажмите кнопку RESET/GO. Затем на экране отобразится через 6 секунд ваш процент содержания жира в организме.

Нажмите BODYFAT еще раз, чтобы выйти из режима жиросканера.

Замечание:

- i. Во время установки параметров вы автоматически покинете режим жиросканера, если нет обратного сигнала от устройства в течение 10 секунд.
- ii. Во время измерений, может отображаться Er.1 если отсутствует значение в течение 10 секунд.

5. АУДИОСОПРОВОЖДЕНИЕ И ДИНАМИК [ПРИ НАЛИЧИИ]

Подключите аудио разъем в аудио-плеер, включите переключатель звука с правой стороны компьютера. В этом случае появится возможность проигрывать звук.

■ РАСШИФРОВКА ПОКАЗАНИЙ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА

Пол/Возраст	Недовес	Норма	Плотное	Избыточный вес	Ожирение
М/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
М/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Ж/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Ж/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

■ ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Когда дисплей станет тусклым или неразборчивым, выньте батарейки и замените их аналогичными батарейками типа AA UM3 R6.

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.**



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.