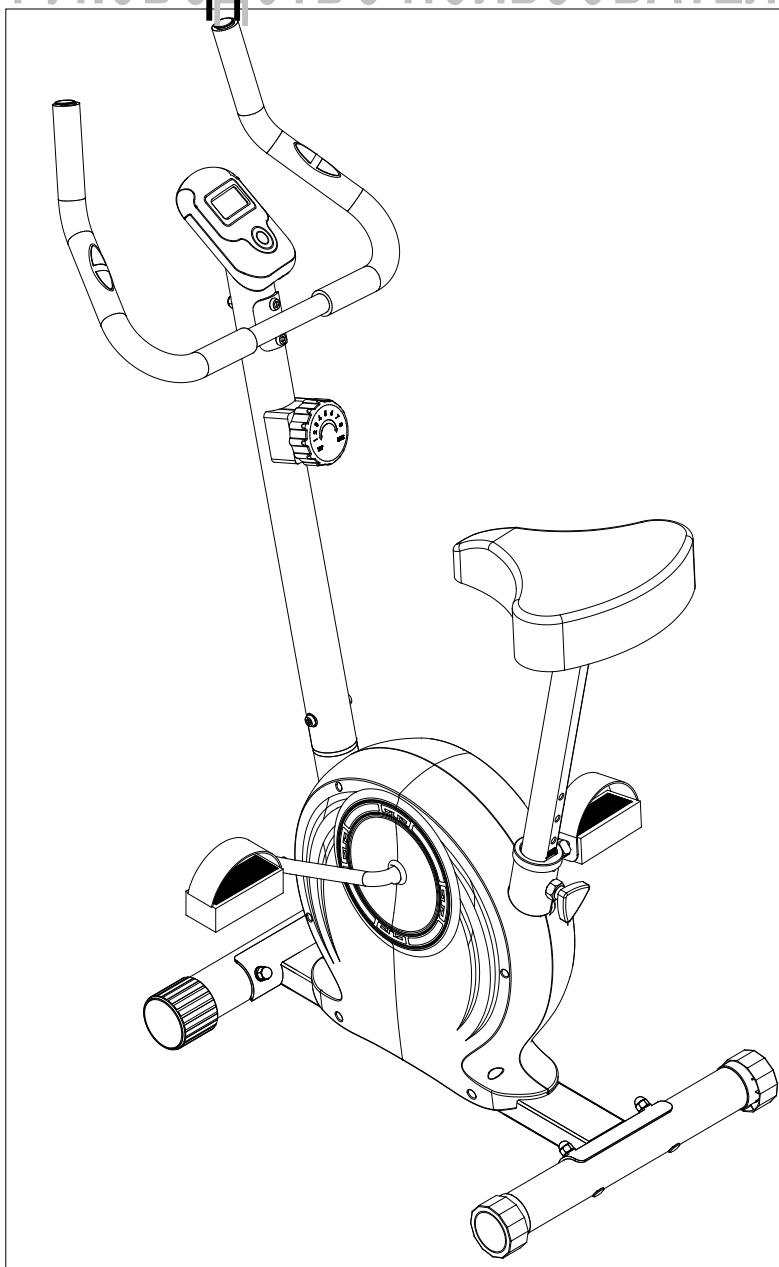


ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC UB5030

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	2-3
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	4-5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	6-7
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	8-9
КОМПЬЮТЕР	10

Дорогой Покупатель,

Внимательно прочтите все инструкции перед использованием тренажера.

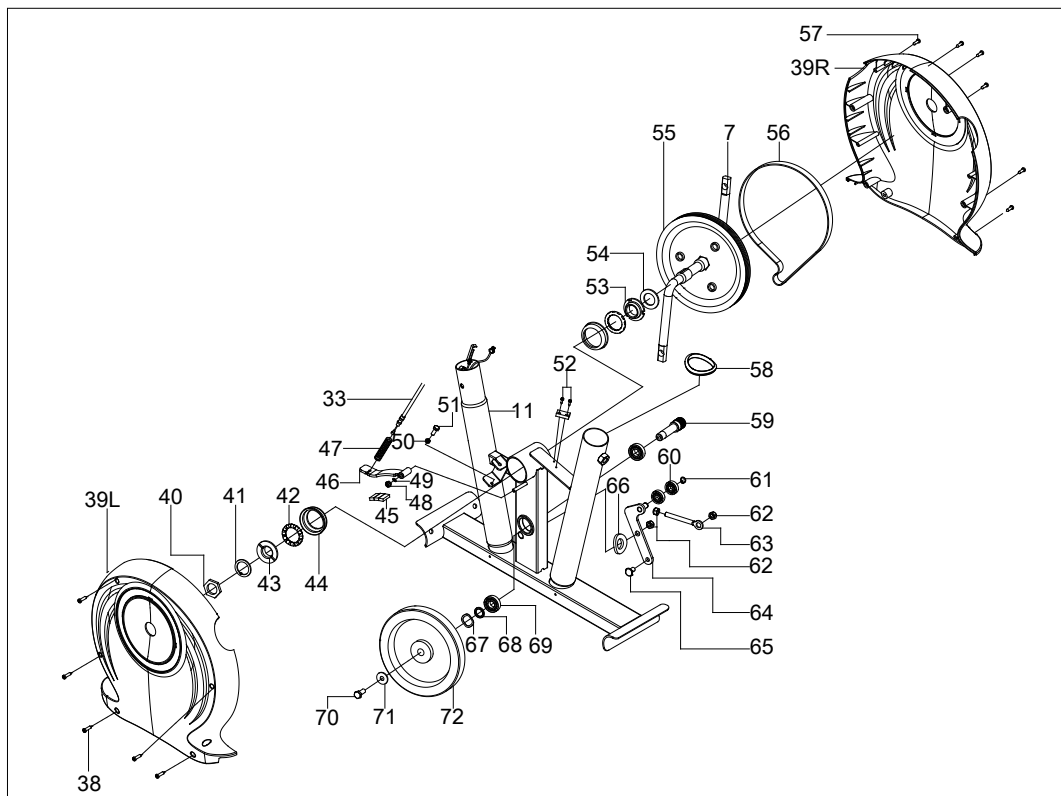
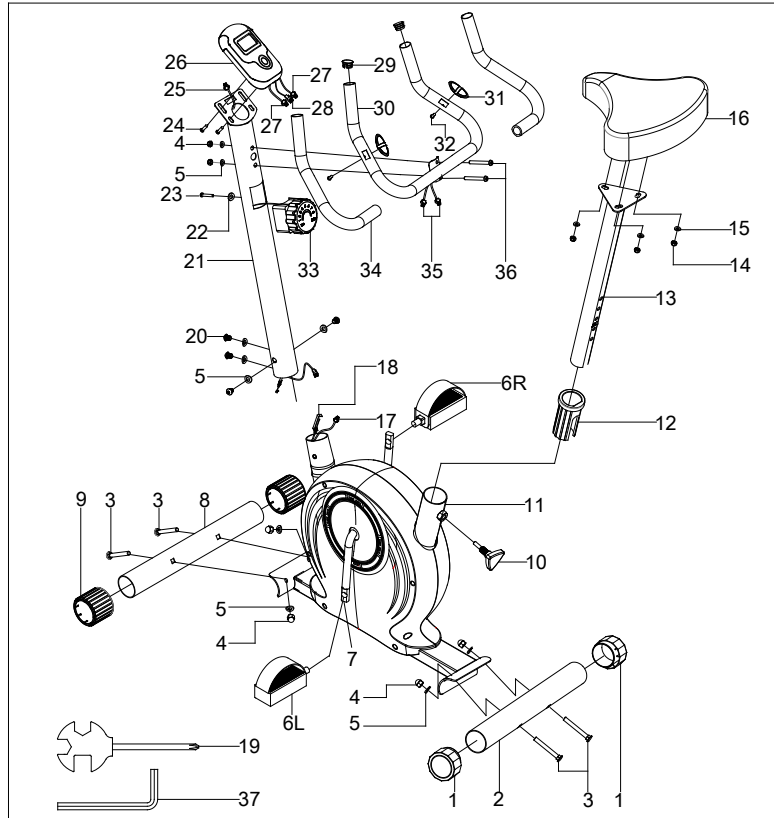
ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ:

Внимательно прочтите все инструкции перед использованием тренажера:

- 1、 Соберите тренажер строго в соответствии с инструкцией.
- 2、 Проверьте все винты, гайки и другие соединения перед использованием тренажера в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в исправном состоянии.
- 3、 Установите тренажер на сухой ровной поверхности и держите его подальше от влаги и воды.
- 4、 Расположите подходящее основание (например, резиновый коврик, деревянную доску и т. д.) под тренажером во время сборки, чтобы избежать грязи и т. д..
- 5、 Перед началом тренировки, удалите все предметы в радиусе 2 метров от тренажера.
- 6、 Не используйте агрессивные чистящие вещества для очистки тренажера, используйте только прилагаемый инструмент или подходящие инструменты для самостоятельной сборки или ремонта каких-либо частей тренажера. Удалите капли влаги с тренажера сразу после окончания тренировки.
- 7、 На ваше здоровье может негативно повлиять неправильные или чрезмерные тренировки. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он может определить максимальные нагрузки (пульс, продолжительность тренировки и т. д.), подходящие для вас для самостоятельных тренировок. Данный тренажер не подходит для терапевтических целей.
- 8、 Тренируйтесь только на исправном тренажере. Используйте только оригинальные запчасти для ремонта.
- 9、 Данный тренажер одновременно может использоваться только одним человеком.

10. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь во время тренировки.
11. Если вы почувствуете слабость, тошноту или другие ненормальные симптомы, незамедлительно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
12. Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажером под контролем другого человека, который сможет проконсультировать и оказать помощь.
13. Мощность тренажера возрастает с увеличением скорости, и наоборот. Тренажер оснащен регулировочной ручкой, которая может настраивать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку регулировки сопротивления на уровень 1. Увеличьте сопротивление, повернув ручку регулировки на уровень 8.
14. Максимальный вес пользователя 100кг.
15. Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не травмировать спину. Всегда используйте надлежащие способы подъема и/или воспользуйтесь помощью.
16. **Данное руководство - для справки, продукция может быть изменена без уведомления.**

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ:



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во	№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
1	ЗАГЛУШКА	2	38	КРЕПЕЖНЫЙ ВИНТ (ST4.2x19)	4
2	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	39LR	КОЖУХ (L/R)	2
3	БОЛТ С КВАДРАТ. ПОДГОЛОВКОМ (M8*62)	4	40	КРЕПЕЖНАЯ ГАЙКА	1
4	ГЛУХАЯ ГАЙКА (M8)	6	41	КРЕПЕЖНАЯ ШАЙБА (L)	1
5	ДУГОВАЯ ШАЙБА (D8XФ16X1.5)	10	42	КОЛЬЦО	2
6LR	(L/R) ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	2	43	ШАЙБА I	1
7	ШАТУН	1	44	КОРПУС ВТУЛКИ	2
8	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1	45	МАГНИТ	3
9	ЗАГЛУШКА	2	46	КРОНШТЕЙН МАГНИТА	1
10	ПРУЖИН. РЕГУЛИР. РУЧКА	1	47	ПРУЖИНА	1
11	ОСНОВНАЯ РАМА	1	48	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА (M6)	1
12	ПЛАСТИКОВАЯ ВСТАВКА	1	49	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
13	ОПОРА СИДЕНЬЯ	1	50	ГАЙКА (M6)	1
14	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА (M8)	3	51	БОЛТ (M6X20)	1
15	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (D8)	3	52	КРЕПЕЖНЫЙ ВИНТ(ST2.9X10)	2
16	СИДЕНЬЕ	1	53	ШАЙБА II	1
17	ПРОВОД ДАТЧИКА	1	54	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
18	ПРОВОД НАТЯЖЕНИЯ	1	55	ЦЕПНОЕ КОЛЕСО	1
19	КРЕСТОВОЙ КЛЮЧ S13 14 15	1	56	РЕМЕНЬ	1
20	БОЛТ(M8X16)	4	57	КРЕПЕЖНЫЙ ВИНТ ST4.2X19	7
21	СТОЙКА	1	58	УПЛОТНИТЕЛЬНОЕ КОЛЬЦО	1
22	ДУГОВАЯ ШАЙБА (D5)	1	59	ОСЬ	1
23	БОЛТ (M5X20)	1	60	ПОДШИПНИК 6000ZZ	2
24	БОЛТ(M5X20)	2	61	СТОПОРНОЕ КОЛЬЦО	1
25	СРЕДНИЙ ПРОВОД	1	62	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА M8	3
26	КОНСОЛЬ	1	63	БОЛТ	1
27	ПРОВОД КОНСОЛИ 1	2	64	КРОНШТЕЙН	1
28	ПРОВОД КОНСОЛИ 2	1	65	ВИНТ	1
29	ЗАГЛУШКА	2	66	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
30	РУКОЯТКА	1	67	ВОЛНООБРАЗНАЯ ШАЙБА	1
31	ДАТЧИК ПУЛЬСА	2	68	РАСПОРНАЯ ВТУЛКА	1
32	КРЕПЕЖНЫЙ ВИНТ (ST3.8x18)	2	69	ПОДШИПНИК 6002ZZ	2
33	ПРОВОД НАТЯЖЕНИЯ	1	70	БОЛТ M8X15	1
34	НАКЛАДКА	2	71	ПЛОСКАЯ ШАЙБА	1
35	ПРОДОД ПОРУЧНЯ	2	72	МАХОВИК	1
36	БОЛТ(M8X62)	2			
37	ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ	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:

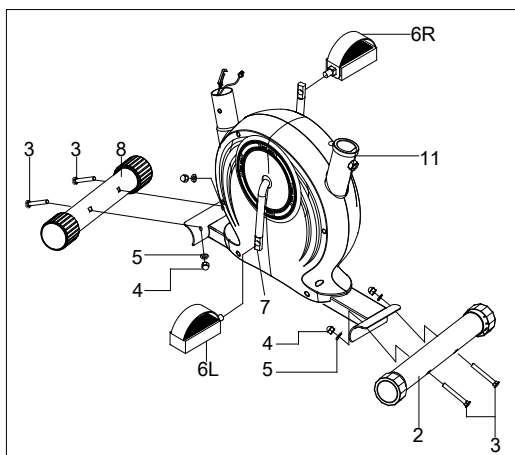


РИС.1

Рис.1:

Прикрепите передний (8) и задний стабилизатор (2) к основной раме (11) с помощью болта (3), глухой гайки (4) и дуговой шайбы(5).

Педали (6L &6R) промаркированы "L" –левая и "R" -правая.

Прикрепите их к соответствующим шатунам. Правый шатун находится на правой стороне тренажера, когда вы сидите на нем. Обратите внимание, что правая педаль должна быть вкручена резьбой по часовой стрелке, а левая педаль против часовой стрелки.

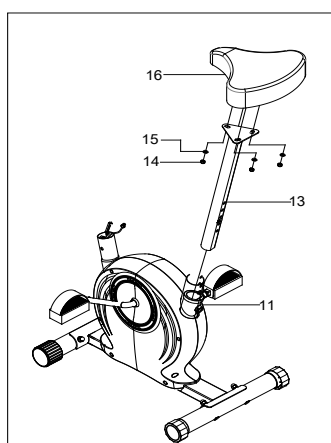


РИС.2

Рис.2:

Удалите болты из сиденья (16), затем прикрепите сиденье (16) к опоре сиденья (13) с помощью плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (14). Вставьте опору сиденья (13) в основную раму (11)и сопоставьте отверстия. Закрепите сиденье в положении с помощью регулировочной ручки (10). Правильная высота сиденья может быть скорректирована после того, как тренажер полностью собран.

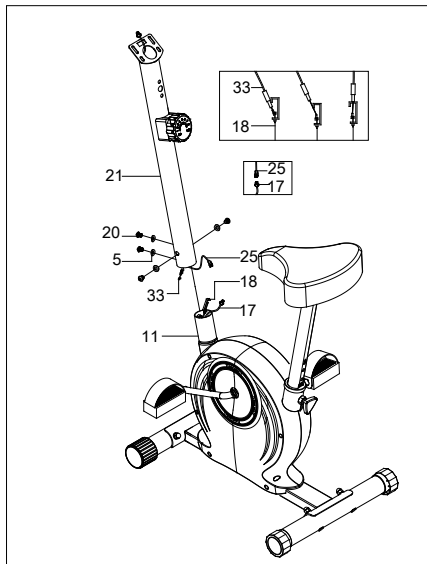


РИС.3

Рис.3:

Соедините провод датчика 17 и 25; соедините провод натяжения 18 и 33 как показано на РИС.3. Прикрепите стойку (21) к основной раме (11) с помощью болта (20), дуговой шайбы (5).

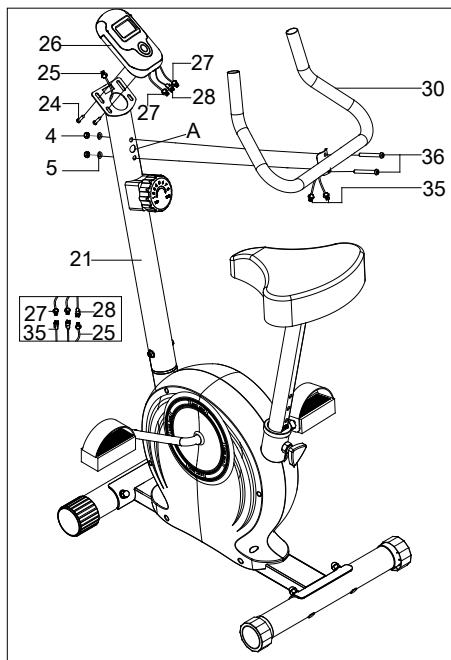


РИС.4

Рис.4:

Соедините провод датчика с разъемом консоли. Прикрепите (26) консоль к стойке (21) с помощью болта (24).

Прикрепите рукоятку (30) к стойке с помощью болта (36), гайки (4) и плоской шайбы (5). Затем соедините провод пульсометра (35) с консолью (26).

ВНИМАНИЕ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ НАДЕЖНО ЗАТЯНУЛИ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ЗАГЛУШКА НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ ПОДВИЖНА, ЧТО ОБЛЕГЧАЕТ ДЛЯ ВАС ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА И ПОЗВОЛЯЕТ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНОСТЬ.

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.

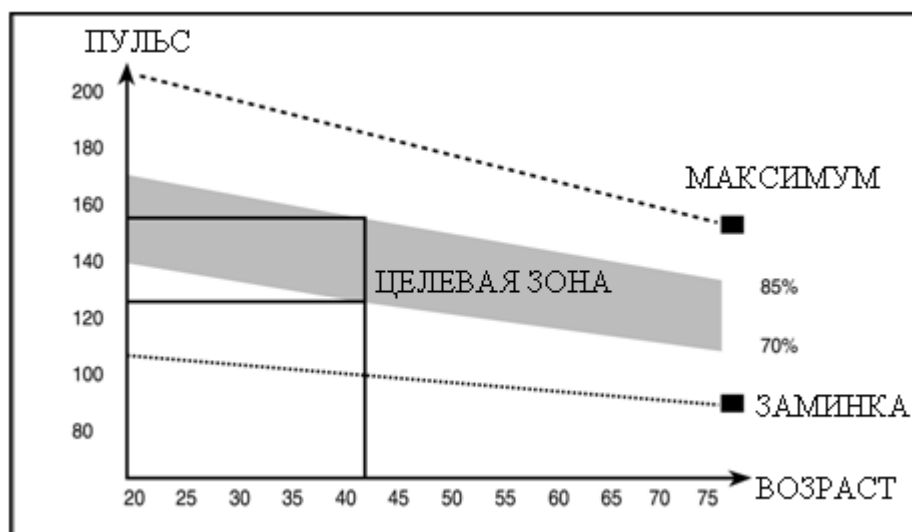
1. Разогревающая разминка

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:

TIME/ВРЕМЯ	-----00:00~99:59МИН
SPEED/СКОРОСТЬ	-----0.0~99.9КМ/Ч(МИЛЬ/Ч)
DISTANCE/РАССТОЯНИЕ	-----0.00~999.9КМ(МИЛИ)
ODOMETER/ ОДОМЕТР	-----0.0~9999КМ или МИЛИ
PULSE/ПУЛЬС	-----40~240УД/МИН
CALORIE/КАЛОРИИ	-----0.0~9999ККАЛ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE: позволяет вам выбрать и переключиться 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.

4. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

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

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

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

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

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

PULSE /ПУЛЬС - 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.

SCAN / СКАНИРОВАНИЕ - Компьютер будет показывать попеременно функции каждые 4 секунды. Автоматически будут отображаться следующие функции в указанном порядке:

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Без входного сигнала в течение 4-5 минут, ЖК-дисплей автоматически выключится.

2. Когда есть входной сигнал, монитор автоматически включается..
3. Если параметры на мониторе отображаются неправильно, пожалуйста, удалите и заново установите батарейку, для получения корректного результата.
4. В консоли используется батарейка 1.5V “AA” или “AAA”.

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