

---

# Руководство пользователя

Велотренажер DFC

VT-8302

---

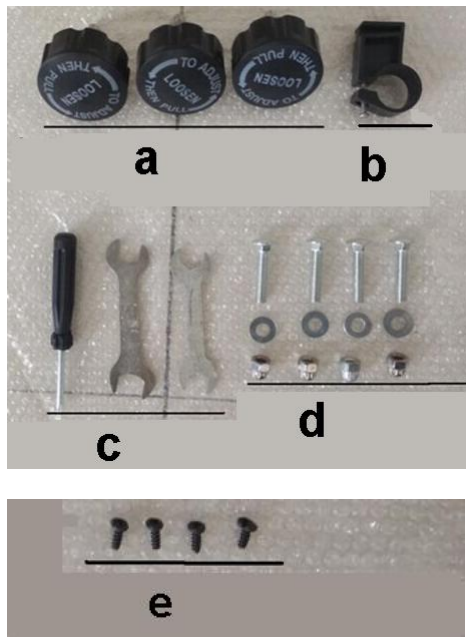


## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Прежде чем начать тренировку, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию. Обязательно сохраните инструкцию для получения информации, в случае ремонта или замены запасных частей.

- Данный велотренажер предназначен только для домашнего использования и протестирован при максимальном весе пользователя 120 кг.
- Внимательно следуйте шагам сборки в инструкции.
- Для сборки используйте только подходящие инструменты и воспользуйтесь помощью при сборке в случае необходимости.
- Перед первым использованием и каждые 1-2 месяца проверьте, чтобы все соединительные элементы были зафиксированы и находились в правильном положении. Незамедлительно замените неисправные детали и/или не используйте тренажер до ремонта. При ремонте используйте только оригинальные детали.
- В случае ремонта, обратитесь к вашему продавцу за консультацией.
- Не используйте абразивные чистящие средства при очистке домашнего тренажера.
- Перед началом занятий осмотрите тренажер и убедитесь, что он правильно собран.
- Все регулируемые части должны быть отрегулированы и затянуты на максимальные значения.
- Велотренажер предназначен для взрослых, дети могут заниматься на тренажере только под присмотром взрослых.
- Проконсультируйтесь со своим врачом перед началом использования тренажера.

**\*\*Составные части:**



“a”: Ручки (3шт)

“b”: Держатель компьютера (1шт)

“c” : Инструменты для сборки

“d” : Болты, гайки, шайбы (4 компл.)

“e” Винты для крепления рукоятки (4шт)



**Основной корпус**



“1”: Передний стабилизатор.

“2” :Задний стабилизатор

“3”: Рукоятка

“4”: #1 Опора сиденья

“5”: #2 Опора сиденья

“6”: Сиденье

“7”: Левая и правая педали

“8”: Пластиковая опора для локтей

“9”: Держатель рукоятки

“10”: Компьютер

**Сборка:**

Шаг 1: Используя 1 комплект крепежа (d), прикрепите **задний стабилизатор "2"** к **основному корпусу**. Таким же образом прикрепите **передний стабилизатор "1"** к **основному корпусу**.



Соединение заднего стабилизатора



Соединение переднего стабилизатора

Шаг 2: Прикрепите **сиденье** к **основному корпусу**.



1. Ослабьте крепеж на **сиденье "6"** и вставьте **"5" Опору сиденья (#2 )** и снова затяните крепеж на сиденье.



2. Вставьте **"4" опору сиденья (#1 )** и зафиксируйте **1 ручкой**.



3. Вставьте **"5" опору сиденья (#2 )** в **"4" опору сиденья (#1 )** и зафиксируйте **1 ручкой**.



**Шаг 3:**

Используя **винты “е” для рукоятки (4шт)**, зафиксируйте **рукоятку “9”**.



**Шаг 4:**

С помощью **ручки**, прикрепите **рукоятку** к **основному корпусу**.

**Шаг 5: Прикрепите левую и правую педали (“7”) к основному корпусу.**



**Левая педаль** промаркирована буквой **“L”** и прикручивается против часовой стрелке.

**Правая педаль** промаркирована буквой **“R”** и прикручивается по часовой стрелке.

**Шаг 6: Прикрепите пластиковую опору для локтей на рукоятку.**



**Ослабьте винты на пластиковой опоре для локтей “8”.**



Установите их на рукоятке (с правой и левой стороны).



Шаг 7: Разместите компьютер ("10") на рукоятке ("3").



1. Полностью освободите винт на держателе компьютера ("b").



2. Прикрепите держатель компьютера ("b") к рукоятке ("3") и закрепите винтом.



3. Установите 2 шт. батарейки 1.5V AA в компьютер и закрепите его на держателе компьютера ("b").

Шаг 8: Подключите провода к компьютеру.



"7" glyph



"1" glyph



Подключите “7” glyph сзади компьютера в разъем со словом “Pulse”, “1” glyph - “Speed”.

**\*\*Тренажер в собранном виде:**



Перед использованием тренажера, затяните все винты и ручки.

# Инструкция по использованию компьютера:

## 1. ДИАПАЗОНЫ:

ВРЕМЯ.....00:00-99:59 МИН

СКОРОСТЬ.....0.0-99.9КМ/Ч

ДИСТАНЦИЯ.....0.00-999.9КМ

КАЛОРИИ.....0-9999ККАЛ

ПУЛЬС.....40-240УД/МИН

## Основная функция:

**MODE (центральная клавиша)** – позволяет вам выбрать и переключаться на желаемую вами функцию.

## ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

- 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.

## 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.



**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.

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

**SCAN/СКАНИРОВАНИЕ** - Компьютер будет показывать попеременно следующие функции: TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES.

**ODOMETER/ОДОМЕТР** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится ODOMETER. Отобразится общее суммарное расстояние.

## **БАТАРЕЙКИ**

Если дисплей ничего не отображает или показывает только частичный сегмент, извлеките батарейки, подождите 15 сек, и затем снова их вставьте.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ**

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

### **1. Разогревающая разминка**

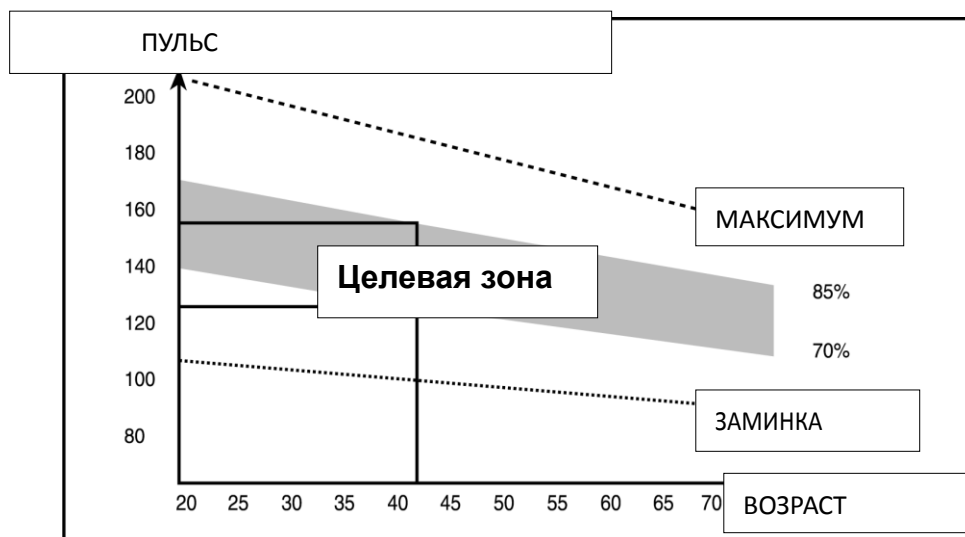
Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не

рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, просто **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.

**4. Устранение неисправностей:** Если на мониторе компьютера ничего не отображается, проверьте корректность соединения проводов.

## **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**

Высоту сидения можно отрегулировать с помощью выкручивания регулировочной ручки, поднятия и опускания сидения. На стойке сидения есть 7 отверстий, позволяющих отрегулировать высоту. После того, как вы выбрали правильную высоту, вставьте обратно регулировочную ручку и закрутите её. 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.