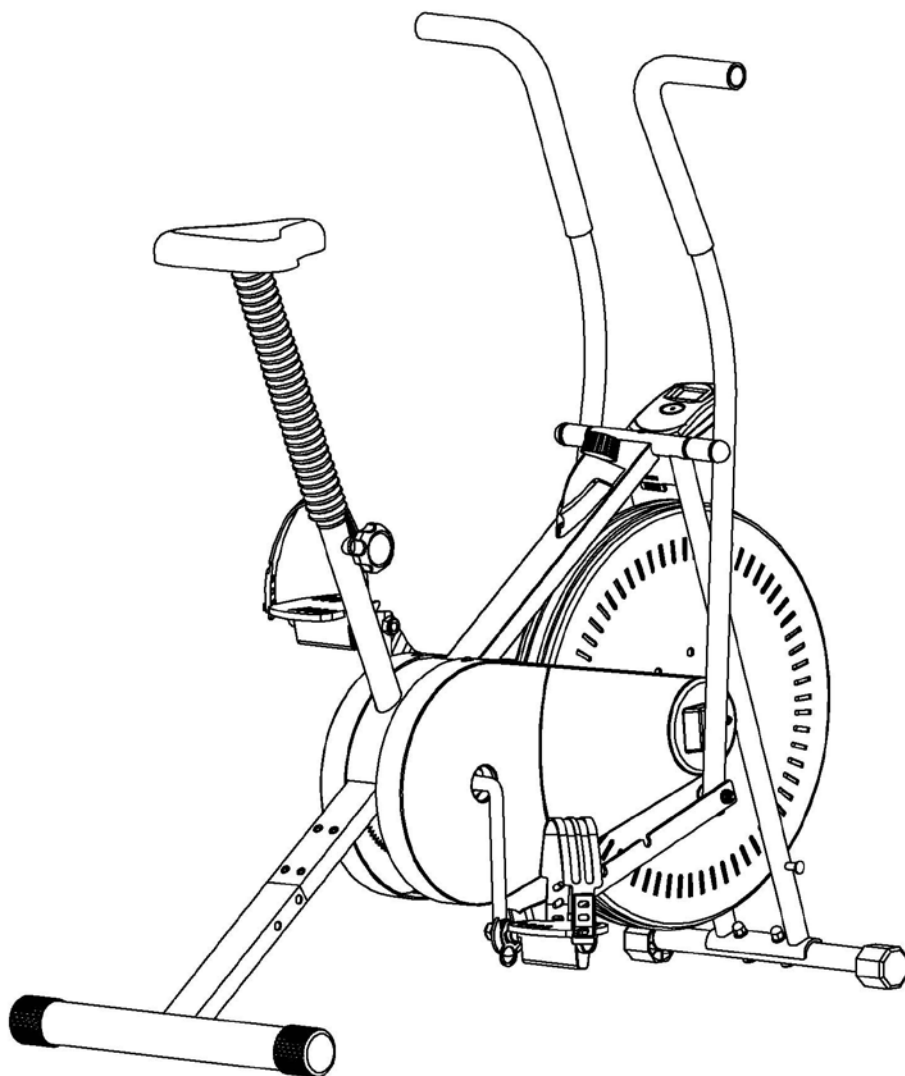


Велотренажер **DFC B8203**



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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.



ДЕРЖИТЕ МЕЛКИЕ ДЕТАЛИ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ.

Важные меры предосторожности ВНИМАНИЕ!

- 1) Проконсультируйтесь с врачом перед началом использования тренажера. это особенно важно для тех, кому за 35 или имеются проблемы со здоровьем. Наша компания не несет никакой ответственности за травмы или ущерб, нанесенные имуществу при использовании этого продукта.
- 2) Чтобы снизить риск поражения электрическим током, ожога, пожара или других возможных травм для пользователя, важно прочесть инструкцию и следующие меры предосторожности перед началом эксплуатации.

Меры предосторожности и советы

Это ответственность владельца проследить, чтобы все пользователи этого велотренажера прочитали Руководство пользователя и ознакомились с предупреждениями и мерами предосторожности.

*максимальный вес пользователя 100 кг.

*Этот велотренажер должен быть использован только на ровной поверхности и предназначен для использования только в помещении. Он не должен использоваться в гараже, на улице или возле воды. Мы рекомендуем поместить коврик под велотренажер, чтобы защитить пол или ковер, а также для облегчения чистки.

*Держите части тела и одежду подальше от всех движущихся частей.

*Надевайте удобную, спортивную обувь и соответствующую одежду для занятий на тренажере. Не используйте велотренажер босиком или, в сандалях, или в носках, или чулки!

*Всегда проверять ваш велотренажер перед использованием, чтобы убедиться, что все части находятся в рабочем состоянии.

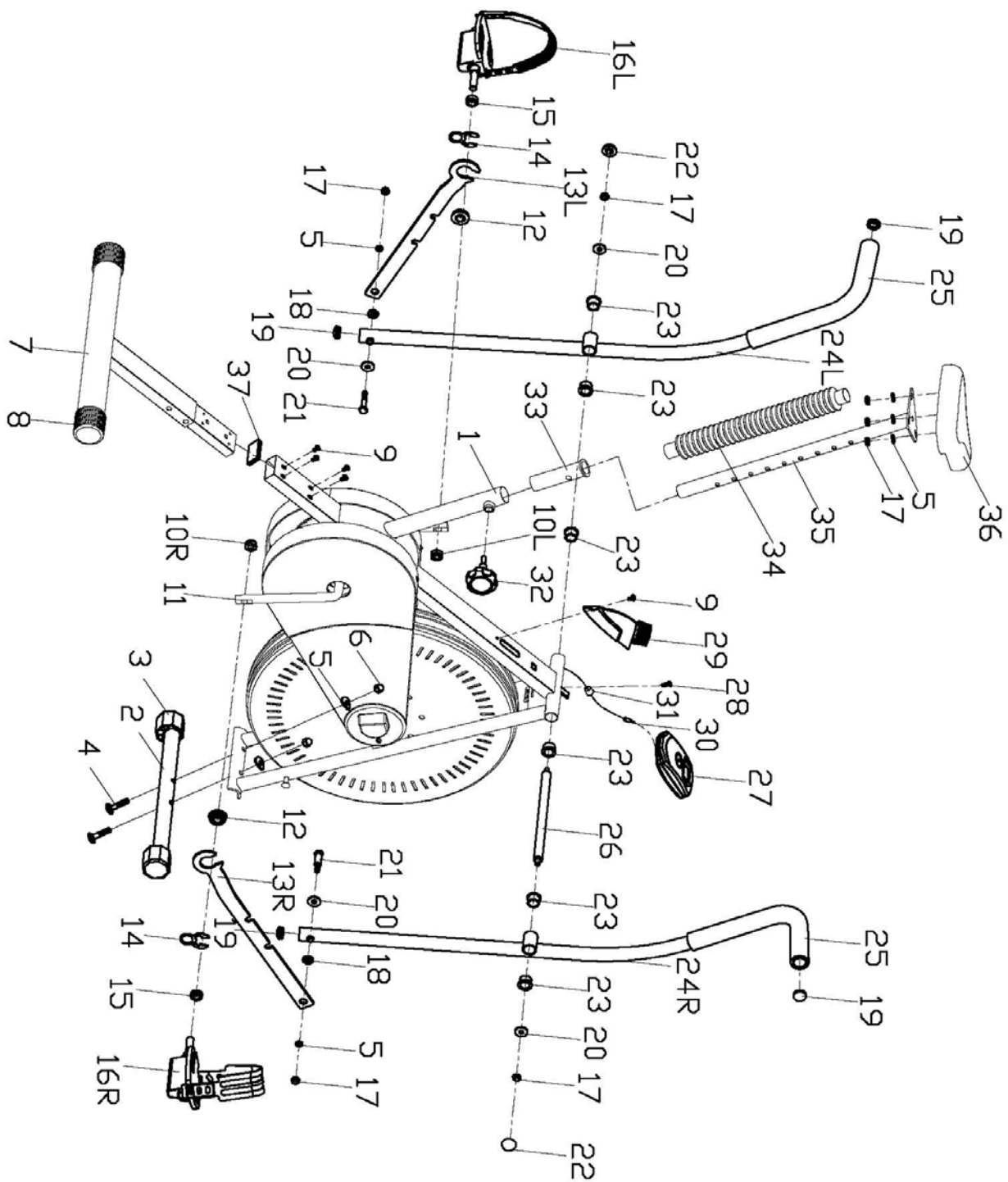
*Не оставляйте детей без присмотра вблизи или на велотренажере.

* Не используйте агрессивные чистящие средства.

*Никогда не вставляйте посторонние предметы или части тела в любое отверстие.

*Используйте оборудование только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, которые не входят в комплект с данным тренажером.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

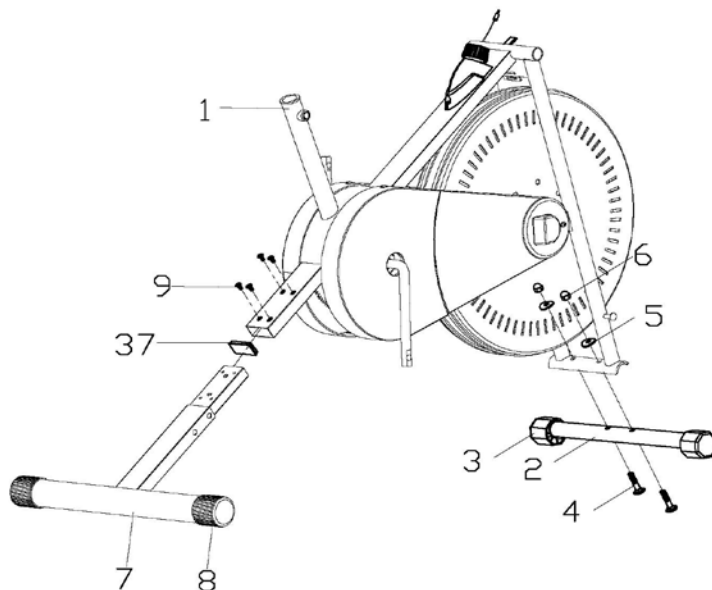
No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	20	Плоская шайба φ22*φ8.5*2	4
2	Передний стабилизатор	1	21	Болт с шестигранной головкой М8*45	2
3	Заглушка	2	22	Пластиковая заглушка S13	2
4	Болт с квадратным подголовком М8*40	2	23	Втулка φ25*φ21*φ16*15*2	6
5	Плоская шайба φ19*φ8.2*1.5	7	24L/R	Поручень L/R	1 пр
6	Глухая гайка М8	2	25	Накладка	2
7	Задний стабилизатор	1	26	Вал поручня	1
8	Заглушка	2	27	Консоль	1
9	Винт М5*10	5	28	Винт М5*14	1
10L/R	Нейлоновая гайка L/R	1 пр	29	Регулировка натяжения	1
11	Шатун	1	30	Провод датчика	1
12	Подшипник	2	31	Заглушка	2
13L/R	Крепление поручней	1 пр	32	Болт	1
14	Стопорное кольцо D17	2	33	Втулка сиденья	1
15	Стальная втулка φ21*φ17*φ13*8.3	2	34	Гофра	1
16L/R	Педаль L/R	1 пр	35	Опора сиденья	1
17	Нейлоновая гайка М8	7	36	Сиденье	1
18	Стальная втулка φ16*φ13*φ8*6.5	2	37	Квадратная вставка	1
19	Заглушка	4			

СБОРКА

ШАГ 1:

1. Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью болта (4), плоской шайбы (5) и глухой гайки (6).

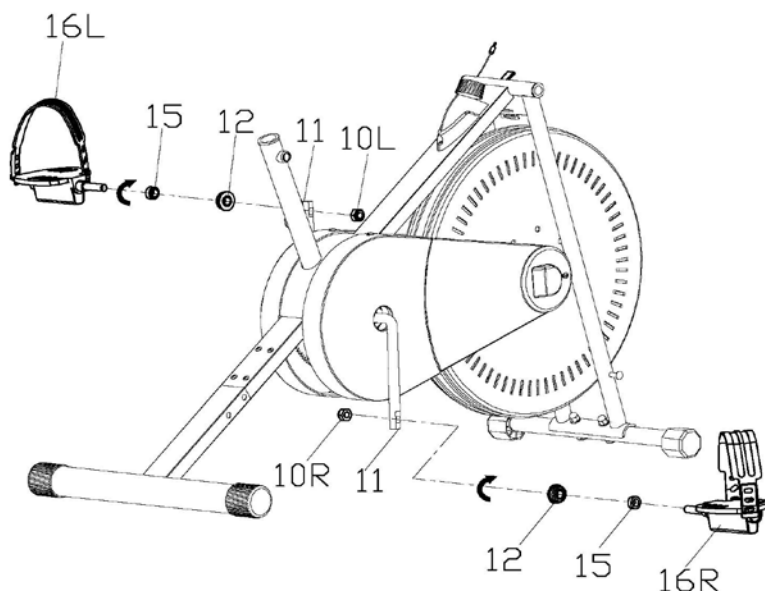
2. Вставьте квадратную вставку (37) в основную раму, прикрепите задний стабилизатор (7) к основной раме болтом (9).



ШАГ 2:

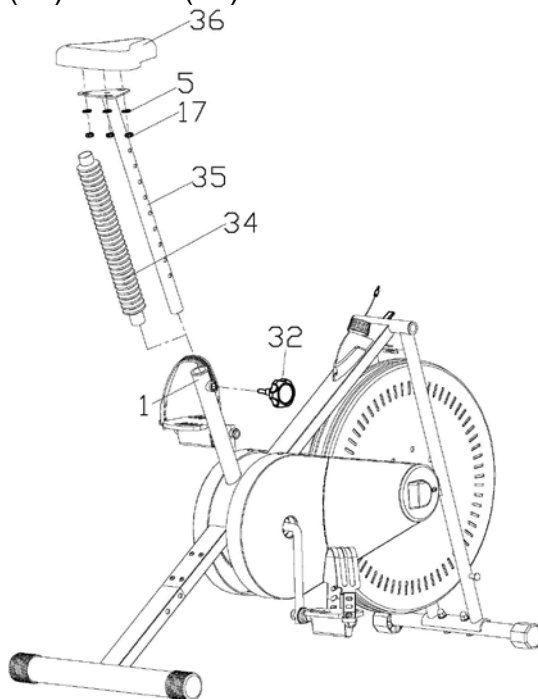
Прикрепите педали L/R (10L/R), стальную втулку (15), подшипник (12), нейлоновую гайку L/R (10L/R) к шатуну (11) с помощью гаечного ключа.

Примечание: Левую педаль (16L) прикрутить против часовой стрелки, а правую педаль (16R) – по часовой стрелке. При использовании проследите, чтобы педали L/R (16L/R) были закреплены, как на рисунке ниже, иначе педали могут сломаться.



ШАГ 3:

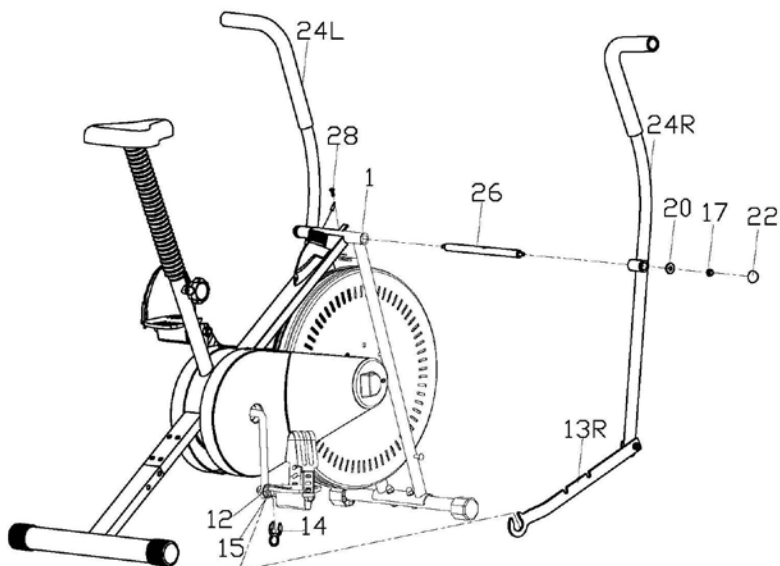
Прикрепите сиденье (36) к опоре сиденья (35) с помощью нейлоновой гайки (17), плоской шайбы (5), затем установите гофру (34) на опору сиденья (35), в конце вставьте опору сиденья (35) в основную раму (1), отрегулируйте отверстия и закрепите опору сиденья (35) болтом (32).



ШАГ 4:

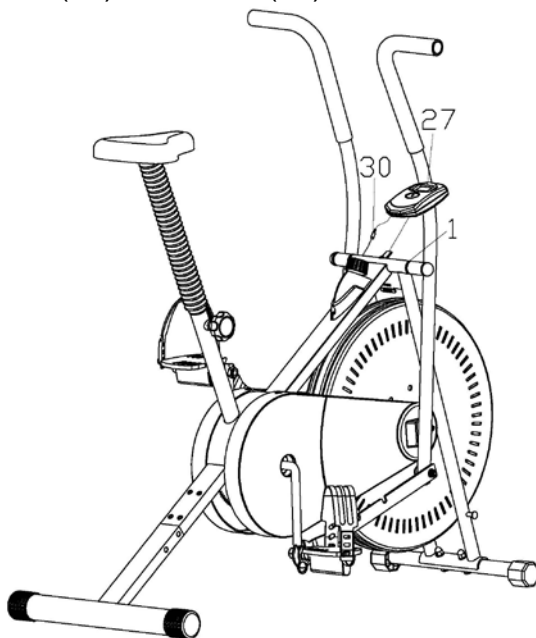
1. Прикрепите вал поручня (26) к основной раме (1) винтом (28), затем прикрепите правый поручень (24R) к валу поручня (26) с помощью нейлоновой гайки (17), плоской шайбы (20), в конце вставьте пластиковую заглушку (22).

2. Прикрепите крепление поручня (13R) к подшипнику (12), затем стопорное кольцо (14) к стальной втулке (15). Прикрепите левый поручень (24L) к валу поручня (26) аналогичным образом и прикрепите крепление поручня (13L).



ШАГ 5:

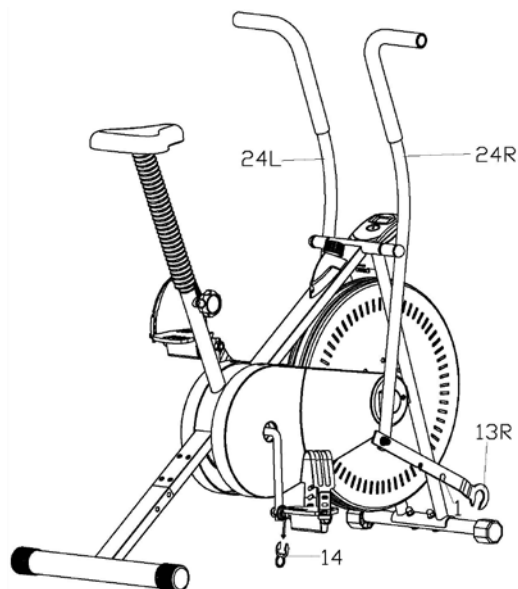
Расположите консоль (27) на держателе консоли на основной раме(1),затем подключите провод датчика (30) к консоли(27).



Примечание:

Поручни L/R (24L/R) и крепление поручней(13L/R) могут крепиться к зафиксированной оси на основной раме(1).

Сперва снимите стопорное кольцо(14), затем прикрепите крепление поручня (13R) к зафиксированной оси на основной раме(1)как показано на рисунке ниже, таналогичным образом прикрепите крепление поручня (13L) к зафиксированной оси на основной раме (1).



XLG Консоль (III)

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

TIME/ВРЕМЯ-----	00:00-99:59МИН: СЕК
SPEED/СКОРОСТЬ-----	0.0-999.9 КМ/Ч
DISTANCE/РАССТОЯНИЕ-----	0.00-99.99 КМ
CALORIES/КАЛОРИИ-----	0.00-999.9 ККАЛ
ODOMETER(если есть)-----	0.00 – 99.99 КМ ИЛИ МИЛИ
PULSE/ПУЛЬС (если есть)-----	40 - 200 УД/МИН

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE/SELECT: Для выбора желаемой функции. Удерживайте эту кнопку в течении 4 секунд для сброса значений всех функций, кроме ODOMETER (ИТОГО).

SET (если есть) : Для ввода целевого значения, кроме ODOMETER (ИТОГО).

RESET/CLEAR (если есть) : Для сброса значений, кроме ODOMETER (ИТОГО).

AUTO ON/OFF: Если тренажер не используется более 4 минут, то он автоматически выключается. Если вы начинаете заниматься на тренажере или нажимаете любую кнопку, консоль начинает работать.

ФУНКЦИИ:

- <1>. TIME (TMR) Показывает время тренировки.
- <2>. SPEED (SPD) Показывает текущую скорость.
- <3>. DISTANCE (DST) Показывает пройденное расстояние во время тренировки.
- <4>. CALORIES (CAL) Показывает количество калорий, сожженных во время тренировки.
- <5>. ODOMETER (ИТОГО) (если есть) Показывает общее расстояние, пройденное во время тренировки.

При входном сигнале, начинает с исходных значений.

ODOMETER нельзя сбросить (с помощью кнопки), только заменив батарейки.

<6>. PULSE (PUL) (если есть). Показывает пульс пользователя в уд/мин во время тренировки. Примечание: Вы должны удерживать пластины датчиков обеими руками.

<7>. SCAN Автоматически попеременно переключается между функциями ①TIME②SPEED (если есть) ③DISTANCE④CALORIES⑤PULSE (если есть) ⑥ODOMETER (если есть).

BATTERY/БАТАРЕЙКИ При неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батарейки. В мониторе используются две батарейки "AA", или одна "AAA", или одна "1.5V"

РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

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.**



Наклоны в сторону



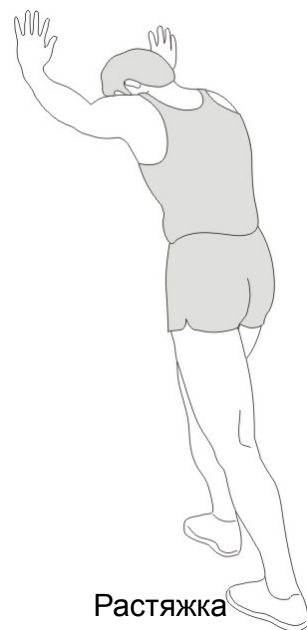
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка подколенного сухожилия



Растяжка голенистопа

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.