



# **ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC**

Артикул: LS-623-X

Модель: MBV

## **Руководство пользователя**



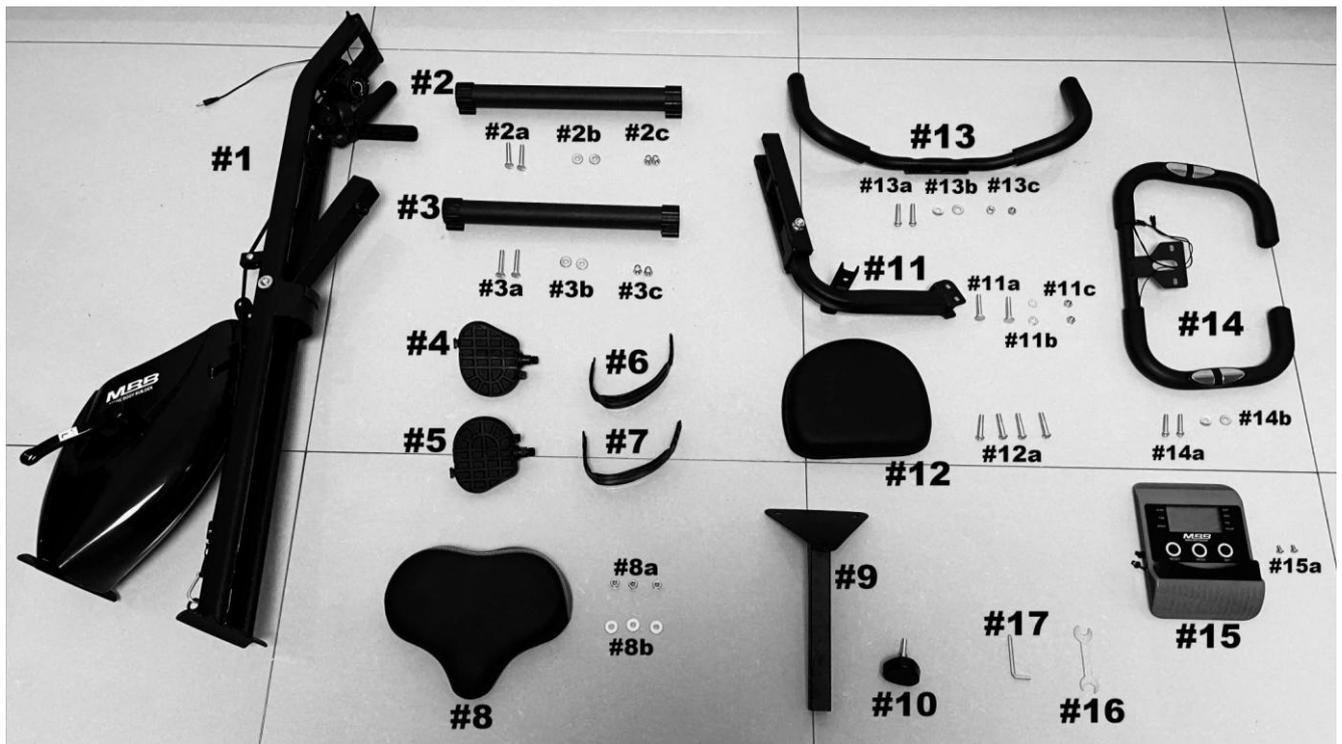
## **Меры предосторожности**

**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 пользования.
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	10	Ручка-фиксатор	1
2	Передний стабилизатор	1	11	Держатель спинки	1
2a	Болт	2	11a	Болт с квадратным подголовком	2
2b	Изогнутая шайба	2	11b	Плоская шайба	2
2c	Колпачковая гайка	2	11c	Контргайка	2
3	Задний стабилизатор	1	12	Спинка	1
3a	Болт	2	12a	Винт с полукруглой головкой	4
3b	Изогнутая шайба	2	13	Задний поручень	1
3c	Колпачковая гайка	2	13a	Винт с полукруглой головкой	2
4	Правая педаль	1	13b	Изогнутая шайба	2
5	Левая педаль	1	13b	Контргайка	2
6	Ремешок правой педали	1	14	Передний поручень	1
7	Ремешок левой педали	1	14a	Винт с полукруглой головкой	2
8	Сиденье	1	14b	Изогнутая шайба	2
8a	Контргайка	3	15	Консоль	1
8b	Плоская шайба	3	15a	Винт с шестигранным углублением под ключ	2
9	Держатель сиденья	1	16; 17	Гаечный ключ; шестигранник	1; 1

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



### ШАГ 1

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

Выньте стопорный штифт, раскройте тренажёр, как показано на рисунке, после чего установите штифт в соседнее отверстие, зафиксировав конструкцию в рабочем состоянии. Проверьте, чтобы тренажёр не складывался.



### ШАГ 2

Возьмите передний стабилизатор (#2). Снимите с детали крепёж (#2а, #2b, #2с).

Подсоедините стабилизатор (#2) к раме (#1), как показано на рисунке. Совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию, используя болты (#2а), шайбы (#2b) и гайки (#2с). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (#16).



### ШАГ 3

Аналогичным образом прикрепите к тренажёру задний стабилизатор (#3).



#### 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 (#16), 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 (#8a, #8b).

Закрепите сиденье (#8) на держателе (#9), используя ранее снятый крепёж (#8a, #8b). Затяните детали при помощи гаечного ключа (#16) – см. рисунок.



### ШАГ 8

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

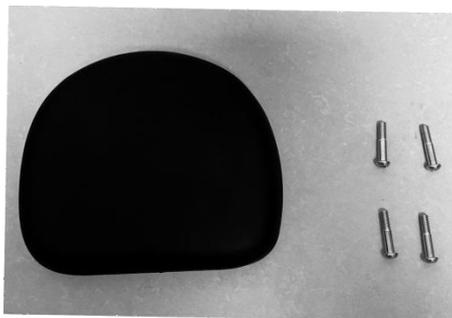
Отрегулируйте держатель по высоте, после чего зафиксируйте его при помощи ручки (#10). Убедитесь, что ручка попала в одно из отверстий держателя, в противном случае, положение конструкции будет неустойчивым и в любой момент может сорваться.



### ШАГ 9

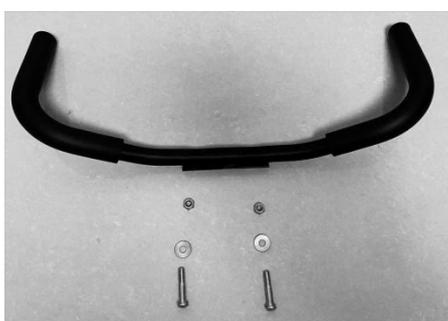
Возьмите держатель спинки (#11), снимите с детали крепёж (#11a, #11b, #11c).

Закрепите деталь на держателе сиденья (#9), используя ранее снятый крепёж – болты (#11a), шайбы (#11b) и контргайки (#11c). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (#16).



### ШАГ 10

Прикрепите спинку (#12) к держателю (#11) при помощи четырёх винтов (#12а). Затяните крепёж при помощи шестигранника (#17).



### ШАГ 11

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

Совместив отверстия на ручне (#13) и держателе (#11), зафиксируйте конструкцию при помощи винтов (#13а), шайб (#13b) и контргаяк (#13с). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (#16) и шестигранника (#17).



### ШАГ 12

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

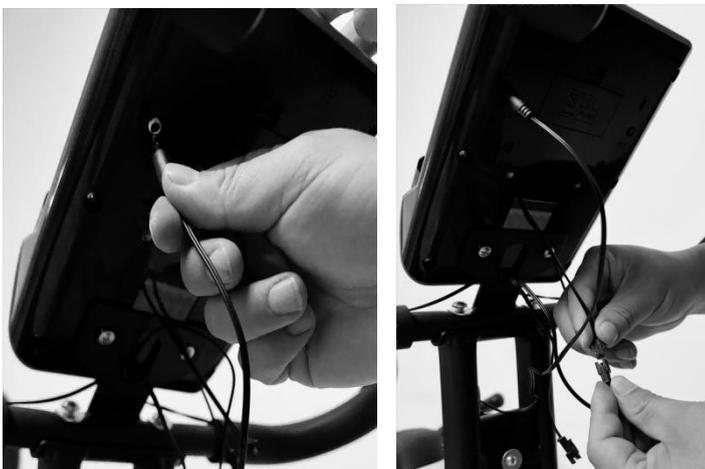
Закрепите ручень (#14) на тренажёре при помощи двух комплектов крепежей – винтов (#14а) и шайб (#14b). Затяните крепёж при помощи шестигранника (#17).



### ШАГ 13

Возьмите консоль (#15), выкрутите из устройства винты (#15а).

Совместив отверстия на консоли (#15) и поручне (#14), зафиксируйте конструкцию при помощи винтов (#15а), которые ранее были сняты с консоли. Затяните крепёж при помощи шестигранника (#17).



### ШАГ 14

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.

## 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.

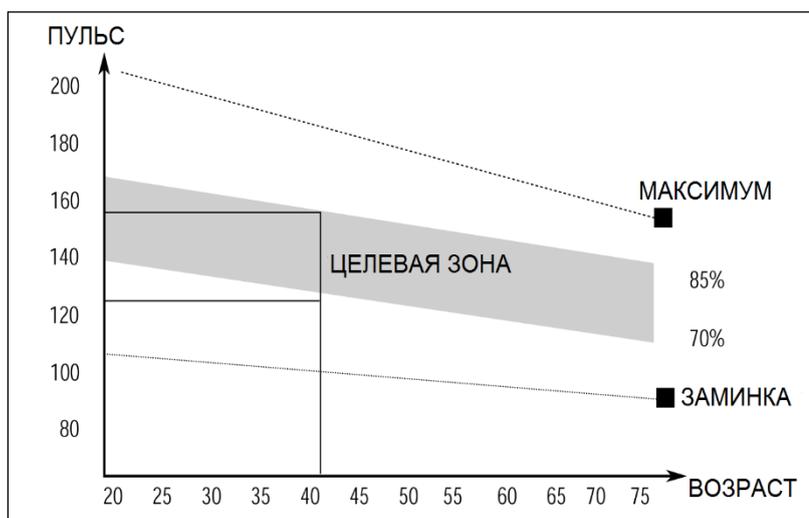
### 1.Разогревающая разминка

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.



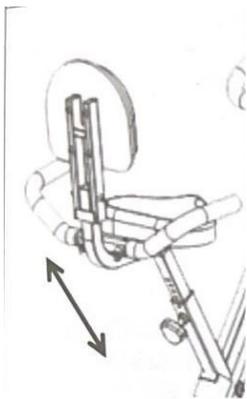
Этап должен длиться не менее 12 минут, но большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

### **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.

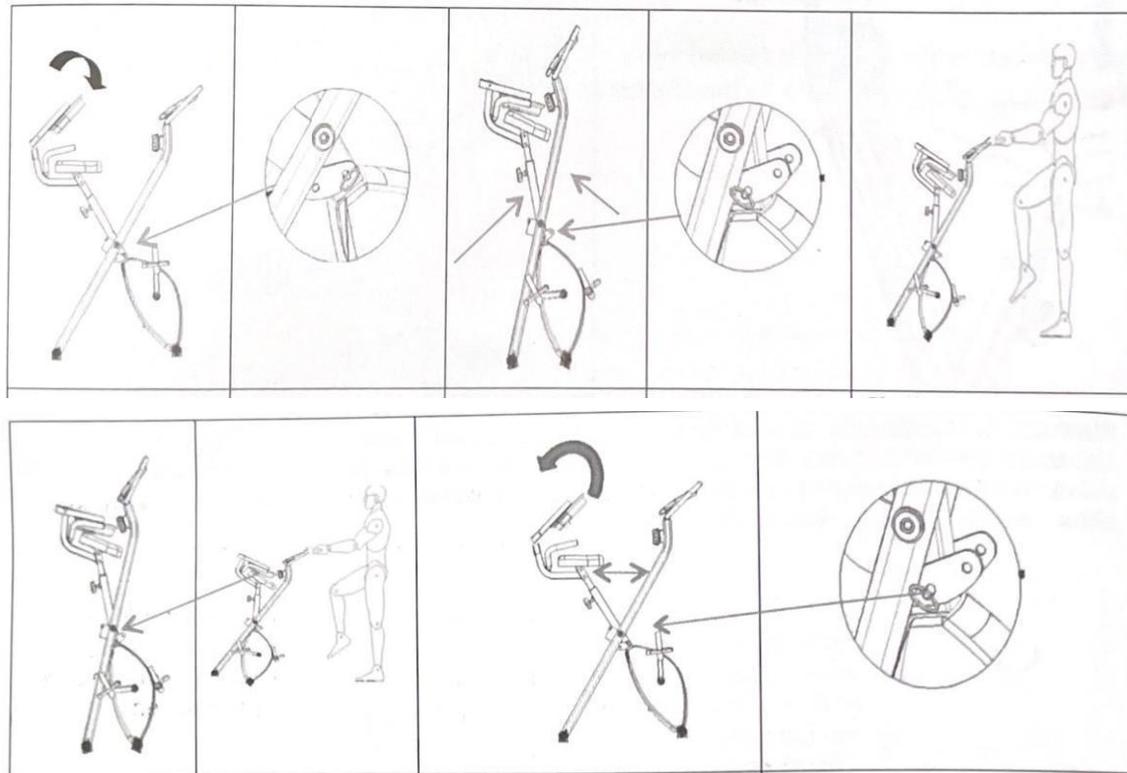
По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

#### **Регулировка сиденья**



Немного выкрутите ручку из держателя сиденья, повернув её против часовой стрелки, – таким образом вы освободите пространство для перемещения сиденья. Установите сиденье на нужную высоту, зафиксируйте деталь в текущем положении, вернув ручку на место (для того, чтобы затянуть ручку, её следует повернуть по часовой стрелке).

#### **Как сложить/разложить тренажёр**

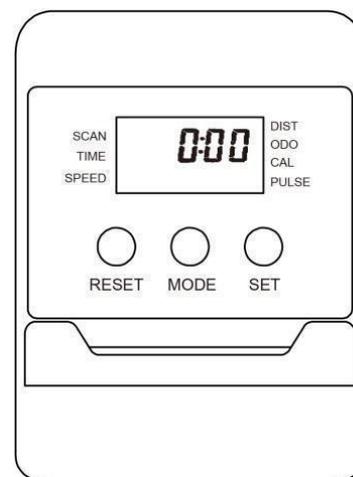


- Выньте стопорный штифт; возьмитесь за передний поручень и сиденье и сложите тренажёр (см. рисунок). Заново зафиксируйте его при помощи стопорного штифта (штифт следует установить в соседнее от предыдущего положение отверстие). Обратите внимание, после установки штифта тренажёр может немного раскрыться.
- Чтобы разложить тренажёр, выполните инструкции в обратном порядке. Выньте штифт, раскройте тренажёр и затем заново зафиксируйте его. Обратите внимание, что перед тренировкой штифт необходимо извлечь.

# 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
ОДОМЕТР .....	0.00-999.9 КМ
КАЛОРИИ .....	0-999.9 ККАЛ
ПУЛЬС .....	40-240 УД/МИН



## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**РЕЖИМ (MODE):** Переключение между параметрами [СКАНИРОВАНИЕ – ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ОДОМЕТР].

**СБРОС (RESET):** Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы обнулить значение параметров.

**НАСТРОЙКА (SET):** Используется для перехода в режим настроек, где вы можете установить целевое значение показателей времени и дистанции.

## 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. ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

**РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN):** В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно (по 5 секунд каждый) в следующей последовательности:

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ОДОМЕТР

**ВРЕМЯ (TIME):** Продолжительность тренировки. Данный показатель можно установить в качестве целевого значения, в этом случае отсчёт будет производиться в обратном порядке.

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

**ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** Пройденное расстояние. Данный показатель можно установить в качестве целевого значения.

**КАЛОРИИ (CALORIES):** Количество сожжённых калорий.

**ОДОМЕТР (ODO):** Общая пройденная дистанция с первого запуска тренажёра (обнуляется при смене батареек).

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

### **3. ЗАМЕНА БАТАРЕЕК**

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