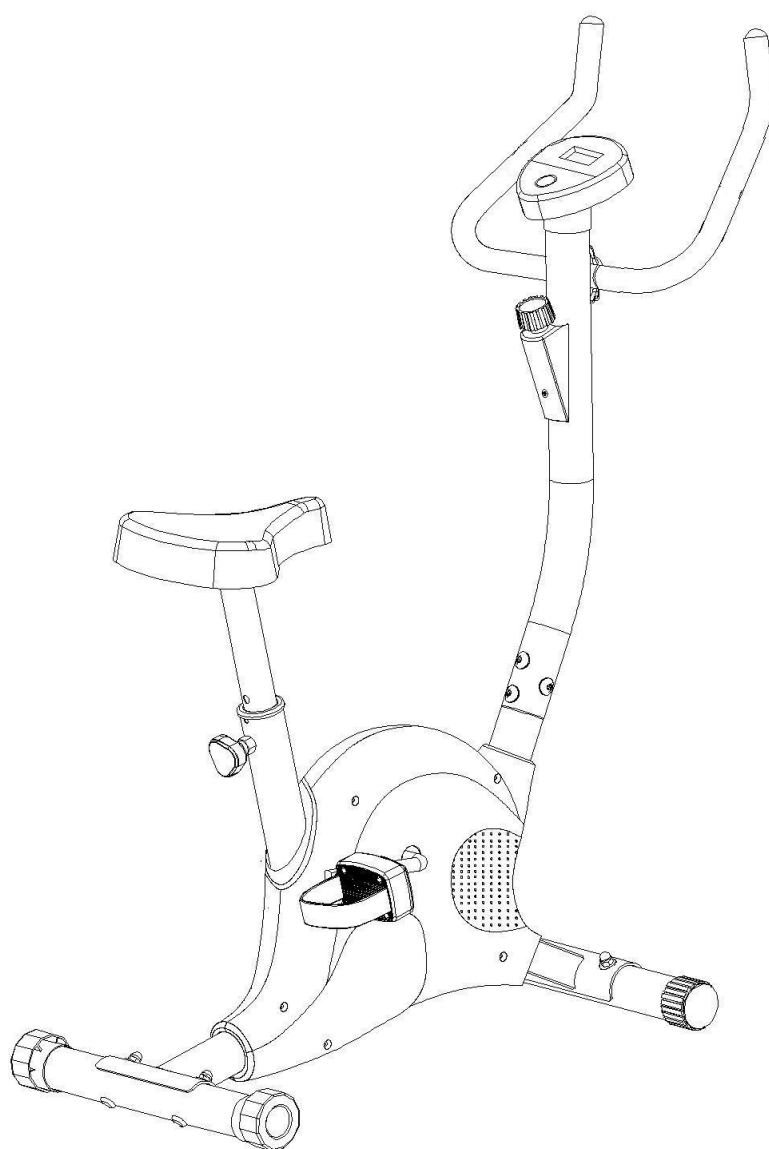


# Руководство пользователя

Велотренажер DFC

VT-8012



Уважаемый Покупатель,

Мы хотим поблагодарить вас за то, что выбрали этот велотренажер и желаем вам много удовольствия и успеха во время тренировки.

Внимательно изучите и следуйте следующим инструкциям по безопасности и сборке.

Содержание:

- 1) Инструкции по безопасности
- 2) Сборочный чертеж
- 3) Составные части
- 4) Инструкция по сборке
- 5) Инструкция на компьютер
- 6) Рекомендации к занятиям

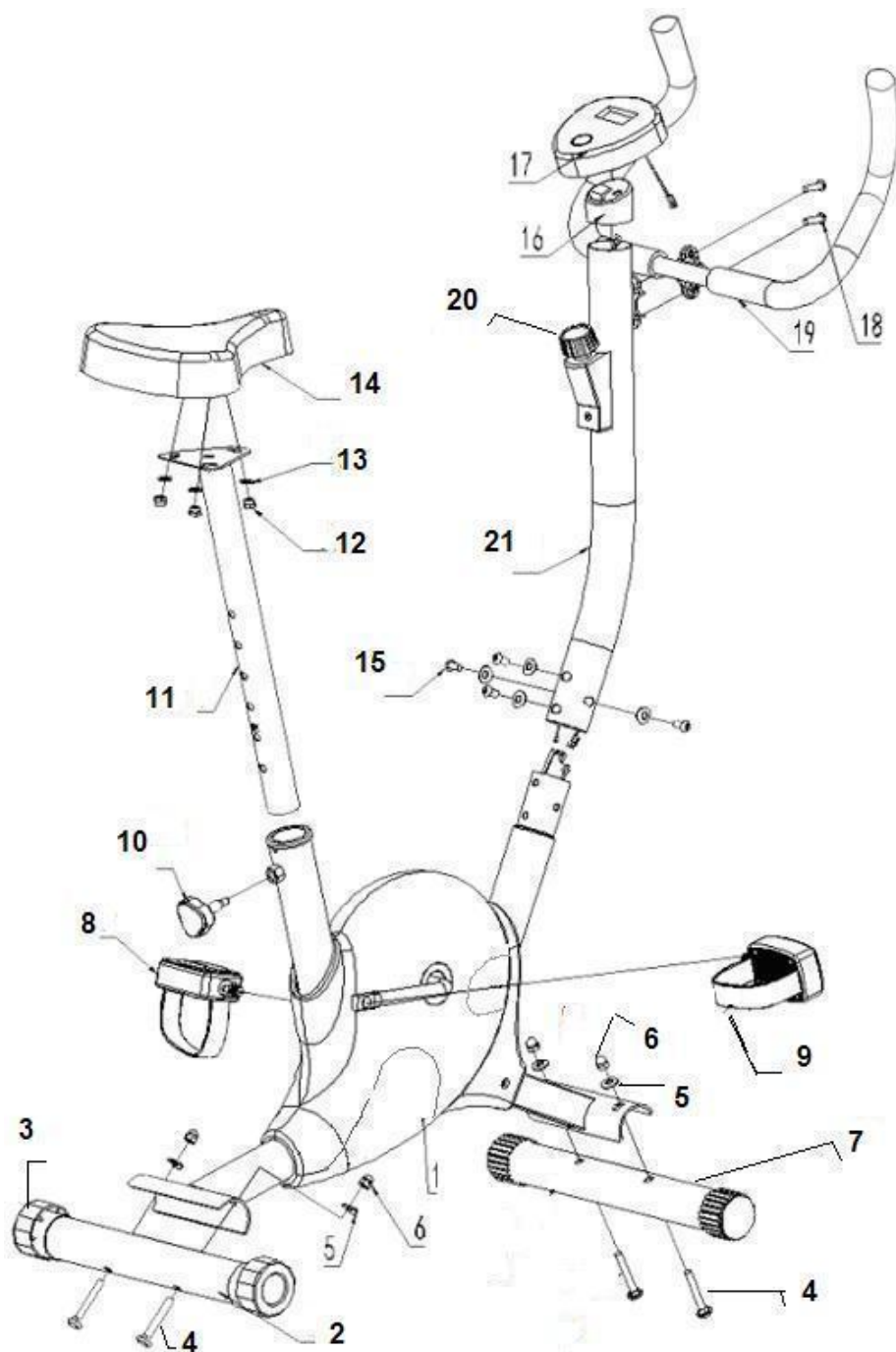
# ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Прежде чем начать тренировку, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию.

Обязательно сохраните инструкцию для получения информации, в случае ремонта или замены запасных частей.

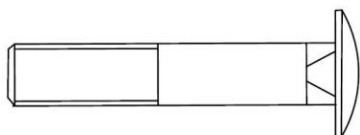
- Данный велотренажер предназначен только для домашнего использования и протестирован при максимальном весе пользователя 100 кг.
- Внимательно следуйте шагам сборки в инструкции.
- Для сборки используйте только подходящие инструменты и воспользуйтесь помощью при сборке в случае необходимости.
- Перед 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.
- Убедитесь, что другие пользователи тренажера знают о возможных опасностях.

# СБОРОЖНЫЙ ЧЕРТЕЖ



**СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ:**

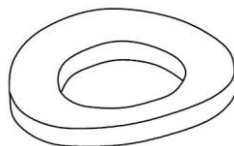
№.	Описание	К-во	№.	Описание	К-во
1	Основная рама	1шт	12	Стопорная гайка М8	3шт
2	Задний стабилизатор	1шт	13	Плоская шайба М8	3шт
3	Торцевые заглушки (правая и левая)	2шт	14	Сиденье	1шт
4	Болт с усом М8Х60	4шт	15	Болт М8Х20 и шайба М8	4 компл.
5	Изогнутая шайба М8	4шт	16	Опора компьютера	1шт
6	Стопорная гайка М8	4шт	17	Компьютер	1шт
7	Передний стабилизатор	1шт	18	Болт с квадратным подголовком М8Х25	2шт
8	Педаль левая	1шт	19	Рукоятка	1шт
9	Педаль правая	1шт	20	Регулировочная ручка	1шт
10	Регулировочная ручка	1шт	21	Передняя стойка	1шт
11	Опора сиденья	1шт			



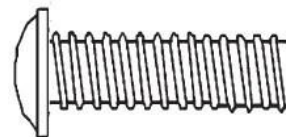
Болт с усом М8Х60



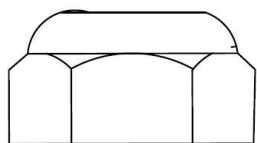
Стопорная гайка М8



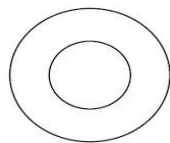
Изогнутая шайба М8



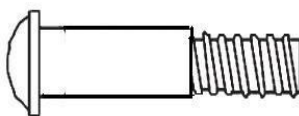
Болт М8Х20



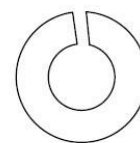
Стопорная гайка М8



Плоская шайба М8



Болт с квадратным  
подголовком М8Х25



Пружинная шайба



Регулировочная ручка



Гаечный ключ



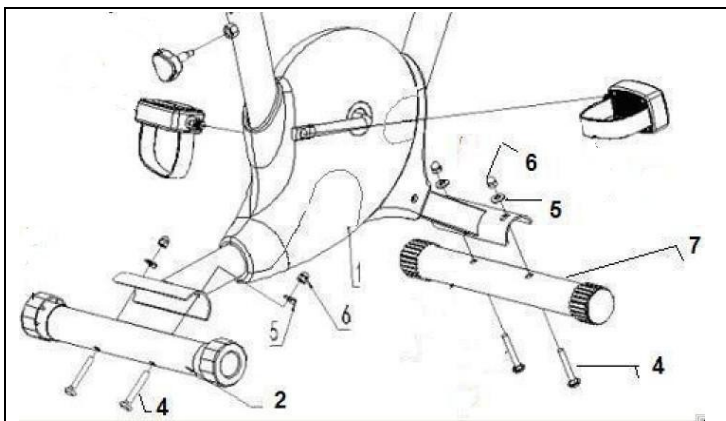
Шестигранный  
ключ



Опора компьютера

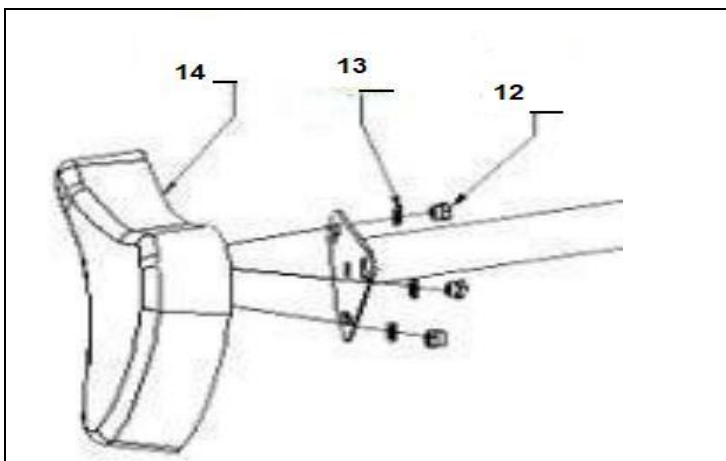
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## Шаг 1



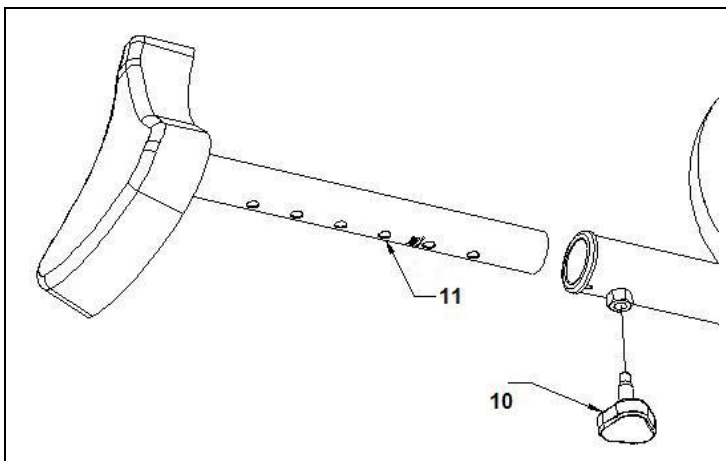
Прикрепите стабилизаторы (2) и (7) к основной раме (1), используя 4-ре болта М8Х60 (4), 4-ре изогнутые шайбы М8 (5), 4-ре стопорные гайки М8 (6).

## Шаг 2



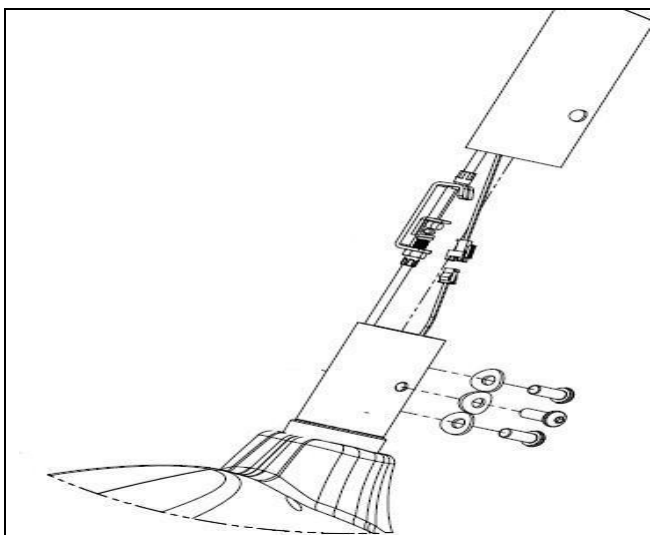
Прикрепите сиденье (14) к опоре (11) с помощью 3-х стопорных гаек М8 (12) и 3-х шайб М8 (13). Надежно затяните.

## Шаг 3

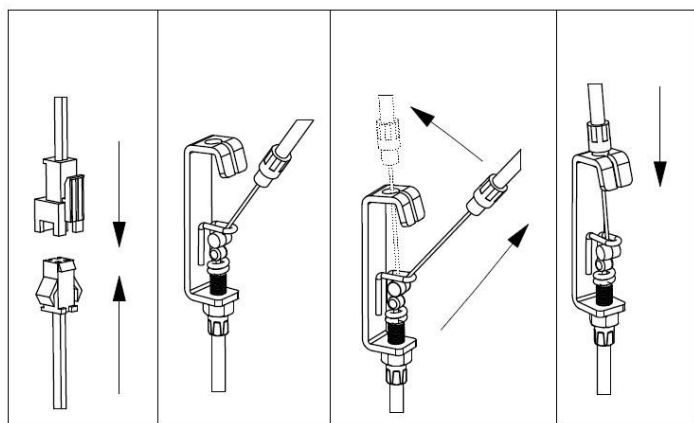


Установите опору сиденья (11) в основную раму(1), надежно зафиксируйте с помощью регулировочной ручки (10).

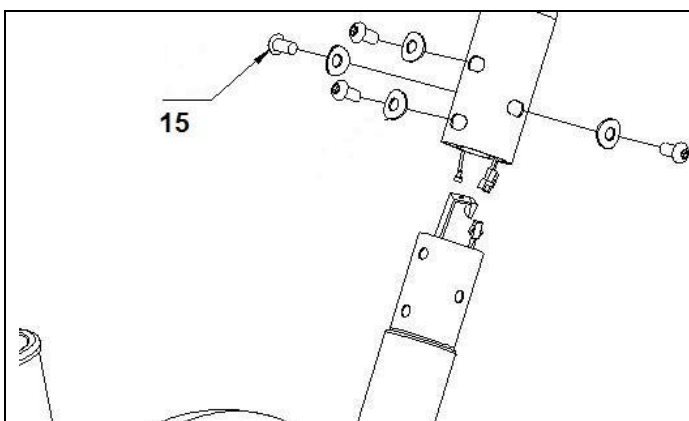
## Шаг 4



Отрегулируйте ручку (20),  
убедитесь, что самый длинный  
кабель в передней стойке.  
Возьмите переднюю стойку (21)  
и присоедините верхний кабель,  
затем соедините нижнюю часть  
верхнего кабеля с нижней  
зацепкой. Убедитесь, что  
провода не перекручены.

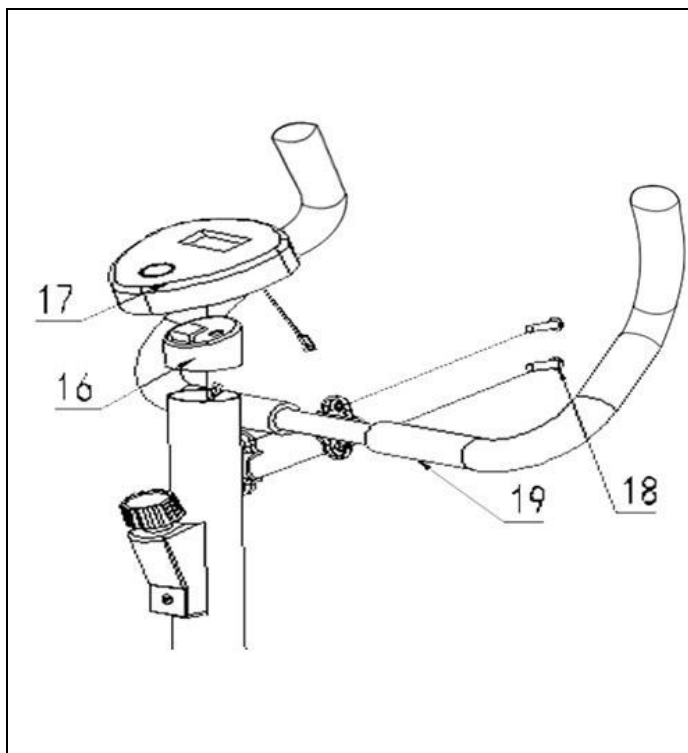


## Шаг 5



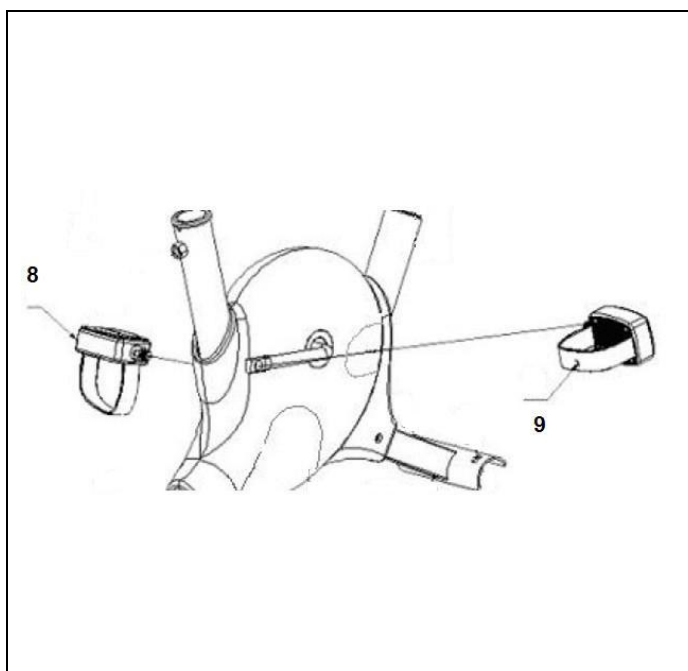
Вставьте переднюю стойку  
(21) в основную раму,  
зафиксируйте с помощью 4-х  
болтов M8X20 и 4-х шайб M8  
(15).

## Шаг 6



Зафиксируйте рукоятку(19) с помощью болтов М8Х25 (18). Вытащите кабель компьютера через опору (16) до того, как установите опору компьютера на передней стойке. Соедините провода с компьютером и зафиксируйте компьютер (17) на опоре.

### Step 7



Педали (8) и (9) Левая педаль промаркирована буквой “L” , её необходимо накручивать против часовой стрелки. Правая педаль промаркирована буквой “R”, её необходимо накручивать по часовой стрелке.

**\*\*Вставьте 2 батарейки 1.5V “AA” в компьютер. Теперь тренажер ГОТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.**

**Инструкции 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

**ПЕРЕЗАГРУЗКА:** Компьютер может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

## **ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ**

Компьютер содержит всего одну клавишу (круглая, синяя).

1. Позволяет выбрать функции : Время-Расстояние-Калории-Пульс
2. Для сброса данных к 0 значениям, удерживайте клавишу в течении 2-х секунд

## **УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИЯМИ**

### **АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ**

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.

### **SCAN / СКАНИРОВАНИЕ**

Нажимайте клавишу до тех пор, пока на экране не высветится **SCAN**. Компьютер будет показывать попеременно следующие функции: Время-Расстояние-Калории-Пульс и каждая функция задержится на экране на 6 сек.

#### **TIME / ВРЕМЯ**

Нажимайте клавишу до тех пор, пока на экране не высветится **TIME**. Компьютер покажет параметр времени на главном экране. Без установки значения времени, компьютер начнет отсчитывать время от 00:00~99:59.

#### **SPEED / СКОРОСТЬ**

Нажимайте клавишу до тех пор, пока на экране не высветится **SPEED**. Компьютер покажет измерение текущей скорости от 0.00~99.9 км/ч.

#### **DISTANCE/РАССТОЯНИЕ**

Нажимайте клавишу до тех пор, пока на экране не высветится **DIST**. Компьютер начнет учитывать пройденное расстояние от 0.1~99.9км.

#### **CALORIE/ КАЛОРИИ**

Нажимайте клавишу до тех пор, пока не высветится **CAL** на экране. Компьютер начнет учитывать расход калорий.

#### **PULSE /ПУЛЬС**

Нажимайте клавишу до тех пор, пока не высветится **PULSE** на экране. Компьютер покажет текущий пульс в ударах в минуту.

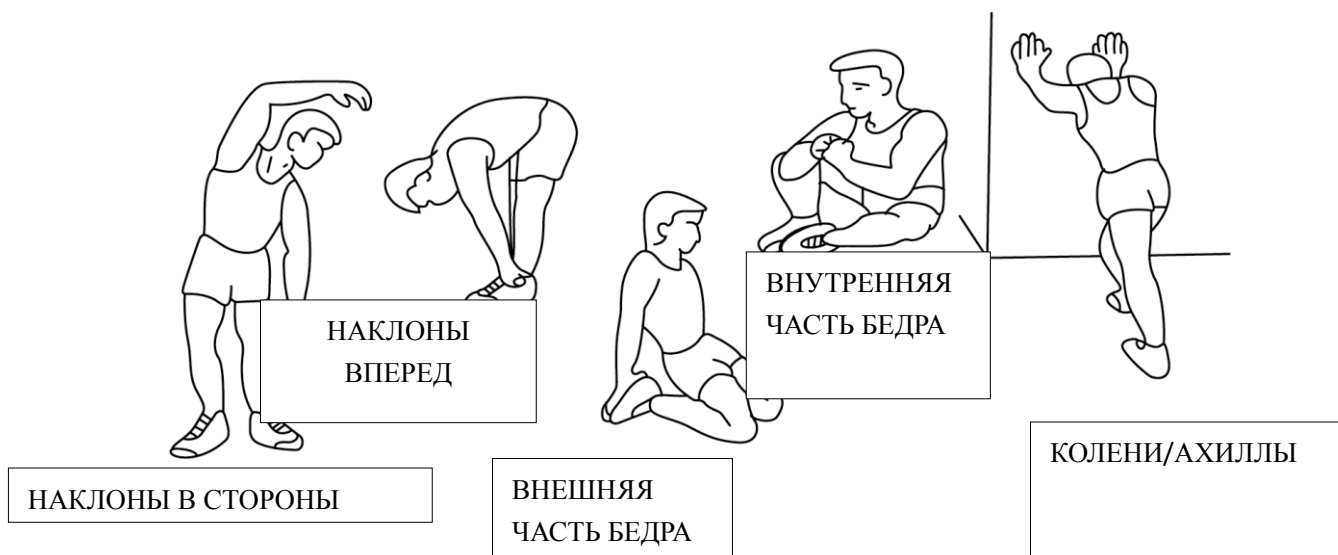
ПРИМЕЧАНИЕ: .Если нет входного сигнала пульса в течении 16 сек, следует проверить и переустановить батарейки.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ**

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

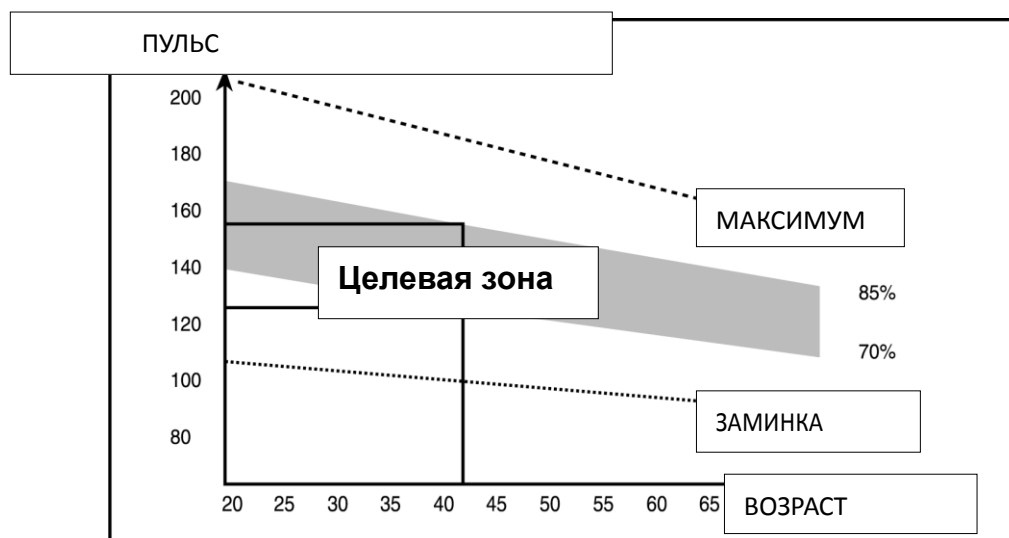
### **1. Разогревающая разминка**

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 целью.

## **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.