

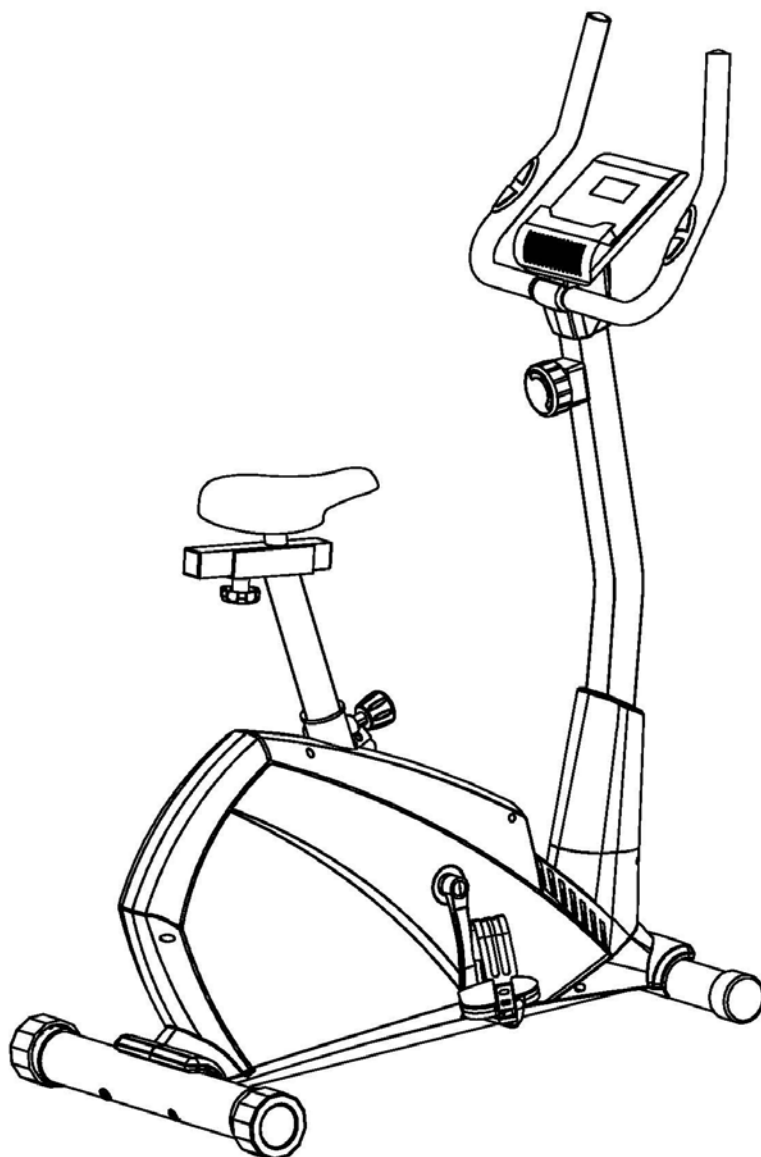
# ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC B8729



---

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

---



### **ВАЖНО!**

---

*Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер.  
Сохраните инструкцию на будущее. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

## **Перед тем, как начать**

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.

## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

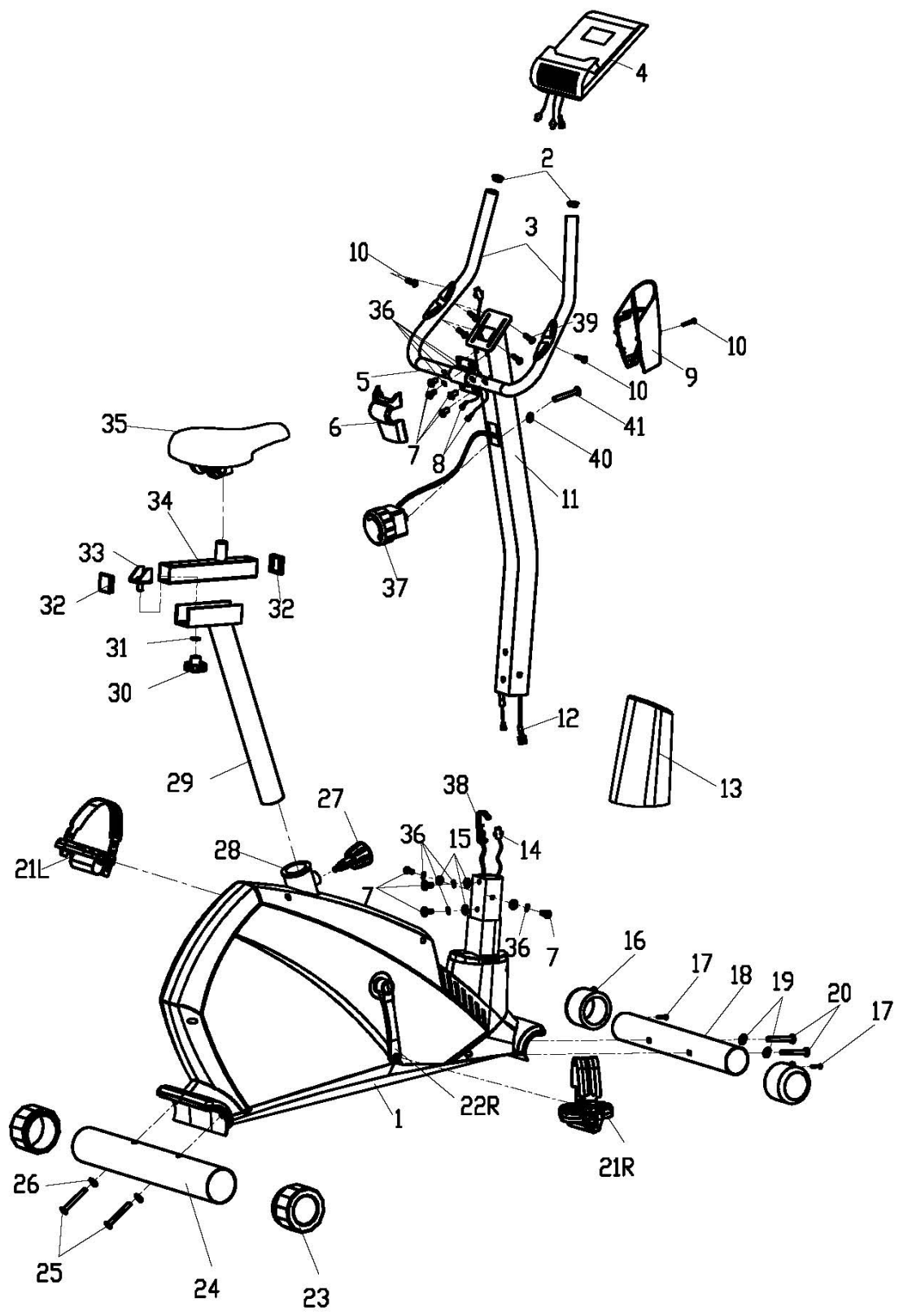
**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

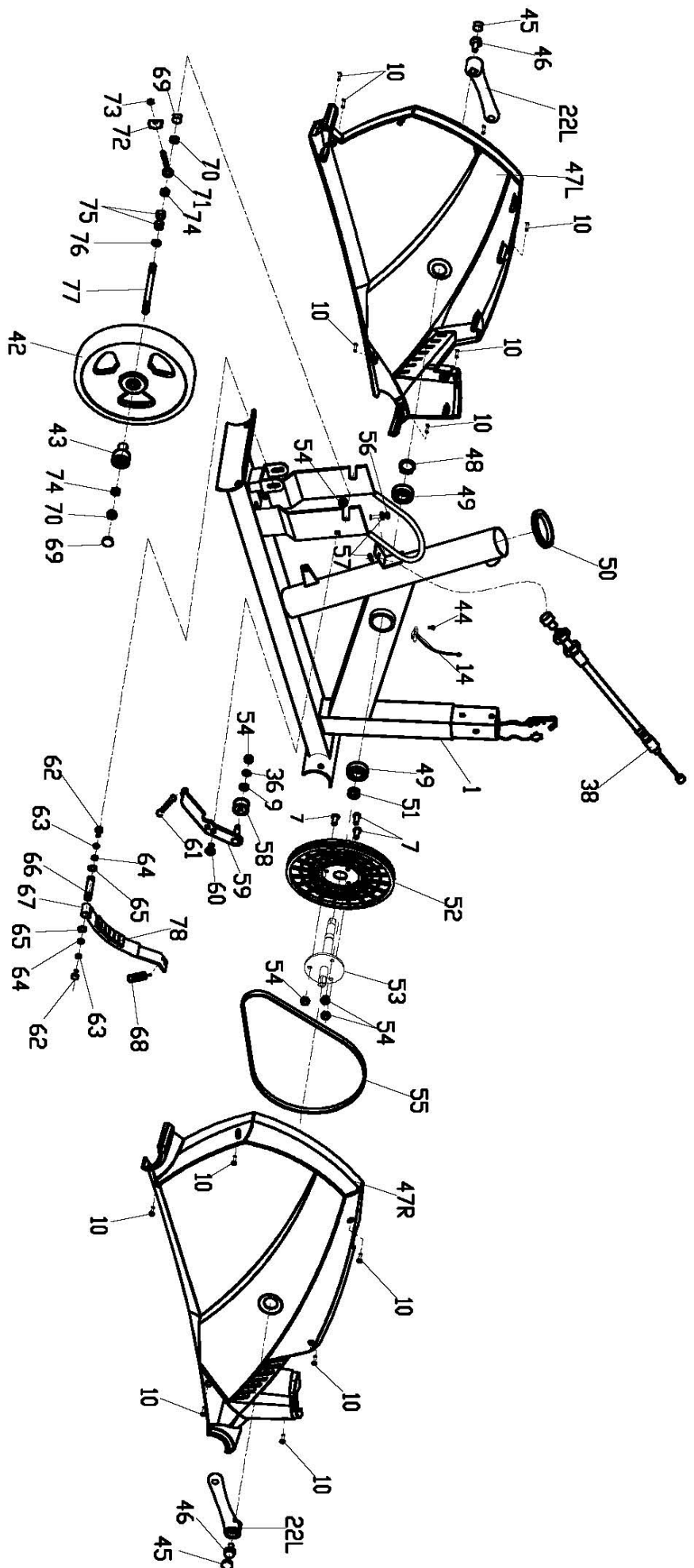
1. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
2. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
3. Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
4. Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
6. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
8. Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
9. Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
10. Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
11. Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
12. Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку к уровню 1 и увеличьте сопротивление, повернув ручку к уровню 8.

**ВНИМАНИЕ: ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 35 ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.**

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ / Максимальная масса пользователя 120 кг

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ





№.	Наименование	Шт.	№.	Наименование	Шт.
1	Основание рамы	1	41	Винт в крестовым шлицем M5X55	1
2	Круглая заглушка	2	42	Маховик	1
3	Мягкие накладки поручня	2	43	Малое колесо	1
4	Компьютер	1	44	Винт	1
5	Поручень	1	45	Малая пласт. накладка	2
6	Передняя накладка поручня	1	46	Фланцевый болт M8	2
7	Болт Аллена M8X15	8	47L/R	Накладка ремня	1 пар
8	Кабель пульсометра	2	48	Пружинная шайба D17	1
9	Задняя накладка поручня	1	49	Подшипник 6203	2
10	Саморез ST4.2X18	1	50	Втулка	1
11	Стойка руля	1	51	Проставка	1
12	Удлинитель кабеля датчика	1	52	Шкив ремня	1
13	Защитный кожух	1	53	Средняя ось	1
14	Нижний кабель датчика	1	54	Нейлоновая гайка M8	5
15	Плоская шайба d8	4	55	Ремень	1
16	Роликовая заглушка	2	56	Шестигранный болт	1
17	Саморез ST3.5X10	2	57	Шестигранная гайка M5	2
18	Передний стабилизатор	1	58	Натяжное колесо	1
19	Дуговая шайба d8XФ19X1.5XR30	2	59	Натяжной кронштейн	1
20	Болт Аллена M8XL72	2	60	Болт	1
21L/R	Педаль (L/R)	1 пар	61	Пружина 1	1
22L/R	Шатун (L/R)	1 пар	62	Шестигранный болт	2
23	Задняя заглушка	2	63	Пружинная шайба D6	2
24	Задний стабилизатор	1	64	Плоская шайба D6	2
25	Болт Аллена M8XL90	2	65	Пружинная шайба D12	2
26	Дуговая шайба d8X2 XФ25 XR39	2	66	Ось магнитной пластины	1
27	Ручка резьбовая M16X1.5X32	1	67	Магнитная пластина	1
28	Втулка стойки седла	1	68	Пружина 2	1
29	Стойка седла	1	69	Колпачковая гайка	2
30	Ручка-гайка M10	1	70	Шестигранная гайка	2
31	Плоская шайба d10	1	71	Болт	1
32	Квадратная заглушка	2	72	U-образная шайба	1
33	U-образный кронштейн	1	73	Шестигранная гайка M6	1
34	Горизонтальная стойка	1	74	Низкая гайка M10×1	2
35	Сидение	1	75	Прокладка Ф16×Ф10.5×9	2
36	Пружинная шайба d8	8	76	Прокладка Ф16×Ф10.5×3	1
37	Регулятор напряжения	1	77	Ось маховика	1
38	Трос натяжения	1	78	Квадратный магнит	10
39	Винт в крестовым шлицем M5X10	4			
40	Дуговая шайба d5	1			

**ЗАМЕЧАНИЕ:**

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите их.

Ссылайтесь на отдельные детали.

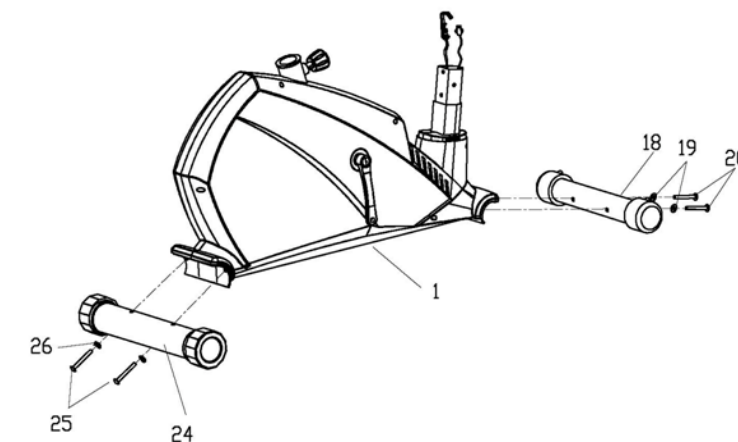
**ПОДГОТОВКА:** перед сборкой; Перед сборкой детали в комплекте. Настоятельно рекомендуется количеством человек

## ИНСТРУКЦИЯ

### ШАГ 1

1. Прикрепите передний стабилизатор (20) и дугу

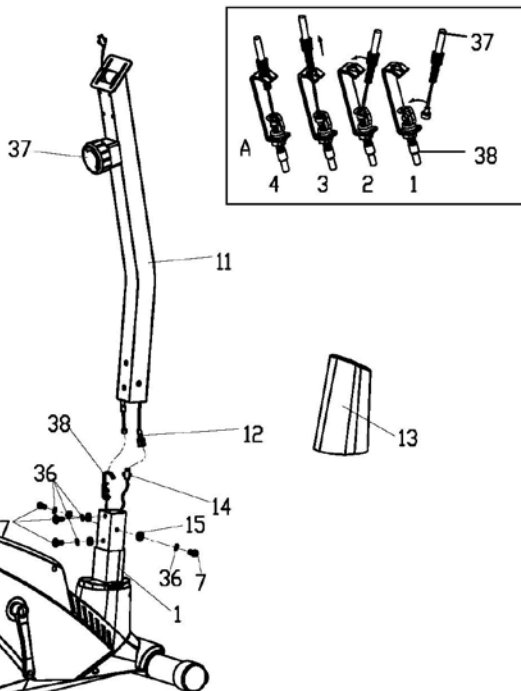
2. Прикрепите задний стабилизатор (24) к основанию рамы (1) с помощью болта Аллена (25) и дуговой шайбы (26), как показано.



### ШАГ 2

1. Наденьте защитный кожух (13) на стойку руля (11);

2. Соедините нижний кабель датчика (14) с удлинителем (12), а затем вставьте нижний трос натяжения (38) в верхний трос натяжения, выходящий из регулятора (37), убедитесь что соединение надежно. Зафиксируйте стойку руля (11) на основании рамы (1), используя болты Аллена (7), пружинные шайбы (36) и плоские шайбы (15), как показано. Опустите вниз защитный кожух (13) и зафиксируйте его на месте.



Убедитесь

пространства  
элементов для  
необходимые

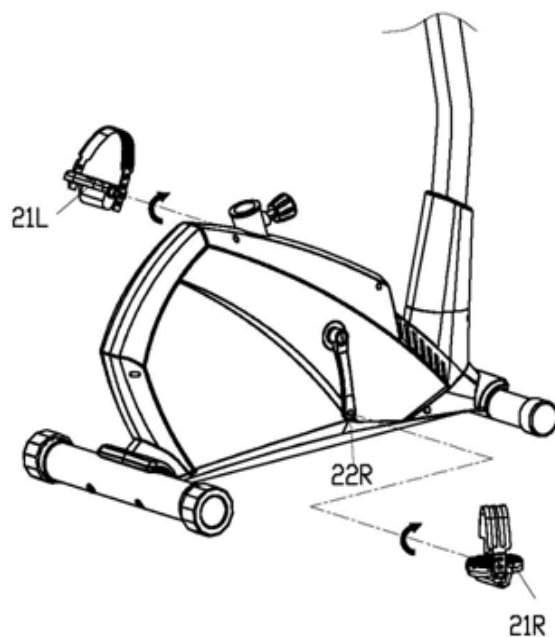
с большим

помощью болта

### ШАГ 3

Прикрепите педали (21L/R) к шатунам (22L/R) соответственно, если смотреть глазами велосипедиста, которые едет. Всегда проверяйте, что педали надежно зафиксированы крепежом, перед началом занятий.

**Замечание:** обе педали промаркированы L ДЛЯ ЛЕВОЙ и R ДЛЯ ПРАВОЙ. Чтобы затянуть, поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую – ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.



### ШАГ 4

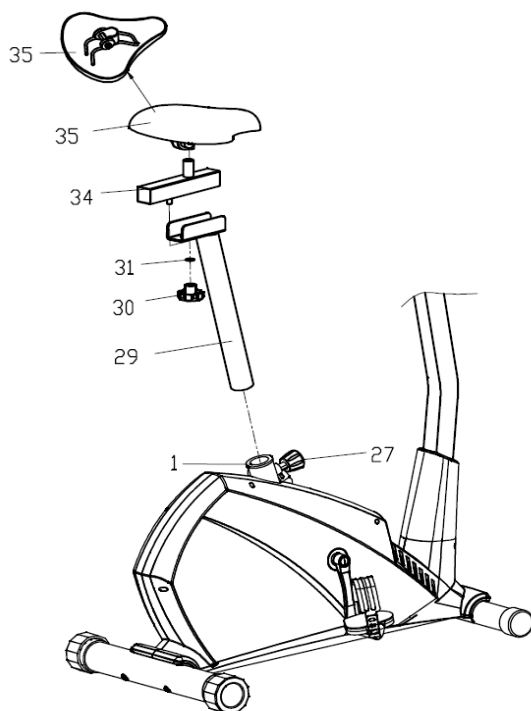
1. Вставьте стойку сидения (29) в основание рамы (1), зафиксировав её ручкой

регулировки (27) на желаемой высоте, как показано на рисунке.

2. Затем закрепите горизонтальную стойку сидения (34) на вертикальной стойке сидения (29) с помощью плоской шайбы (31) и ручки-шайбы (30, как показано.

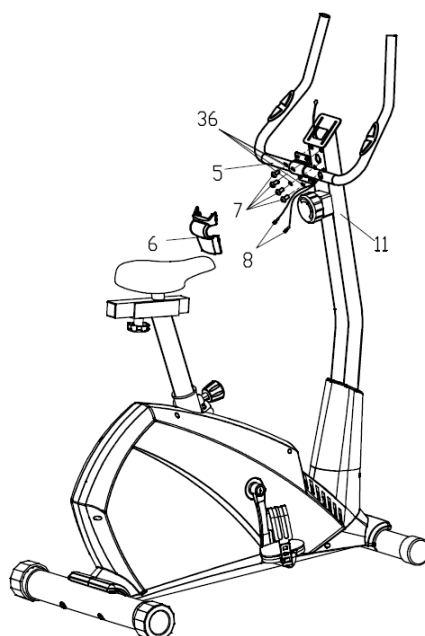
3. Прикрепите сидение (35) к горизонтальной стойке (34), используя винт и гайку под сидением.

Замечание: убедитесь, что сидение (35) надежно закреплено на горизонтальной стойке (34) перед началом занятий.



## ШАГ 5

Вытащите разъемы кабеля пульсометра (8) из вертикальной стойки (11) через верхнюю часть кронштейна компьютера. Прикрепите поручень (5) к вертикальной стойке (11) с помощью болта Аллена (7) и пружинных шайб (36), как показано. Наконечник прикрепите переднюю накладку поручня (6) к поручню.



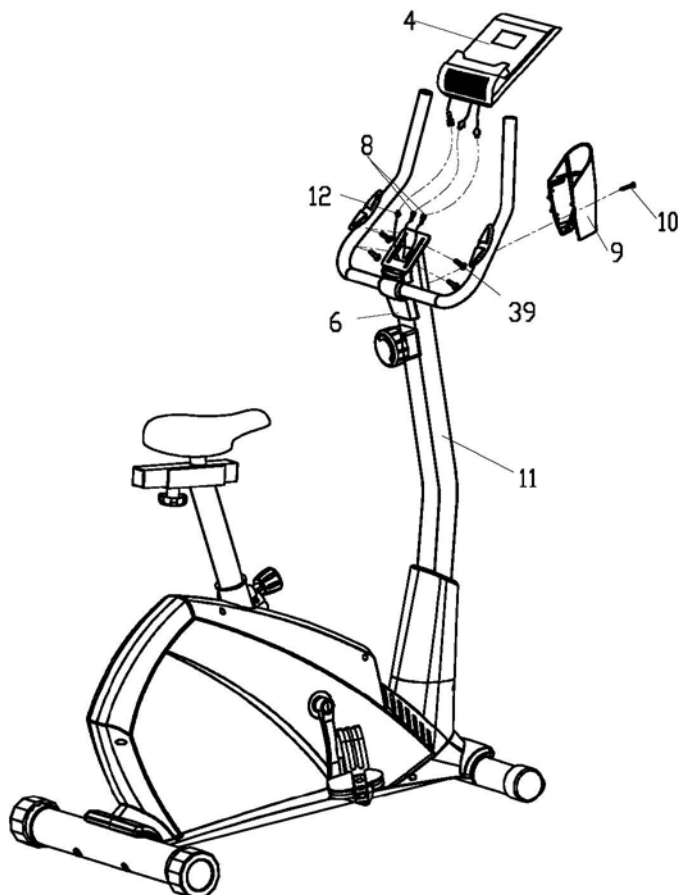
## ШАГ 6

1. Соедините все провода (8 и 12) с проводами, выходящими из компьютера (4), а затем



установите компьютер в кронштейн, расположенный в верхней точке стойки руля (11), закрепив его винтами с крестовым шлицем (39) и плоскими шайбами (38), как показано.

2. Прикрепите заднюю накладку поручня (9) к стойке руля (11), соедините переднюю и заднюю накладки (6 и 9) соответственно, и затем закрепит их с помощью винта с крестовым шлицем (10), как показано.



**Необходимо ознакомиться перед использованием****А. Данные пользователя:**

Вам необходимо ввести персональные данные перед началом тренировки. Нажмите кнопку BODY FAT чтобы ввести пол, возраст, рост и вес; компьютер сможет сохранять данные до тех пор, пока вы не вынете батарейки.

**Режим «часы»:**

- a. Компьютер перейдет в режим часов при отсутствии входного сигнала или если кнопки не нажимать в течение 4 минут. Вы можете нажать клавишу для переключения часов и температуры в режиме часов или нажмите любую другую клавишу, чтобы выйти из режима часов ENTER.
- b. Зажмите кнопку ETNER на 2 секунды, чтобы перезагрузить экран, вы можете отрегулировать часы, нажимая UP или DOWN, используйте кнопку ENTER, чтобы выбрать следующие регулировки. Если не настроить время, оно автоматически сбрасывается через 30 секунд.

**Функции и особенности:**

1. ЧАСЫ: отображает текущее время в часах и минутах.
2. ТЕМПЕРАТУРА: отображает текущую температуру.
3. ВРЕМЯ: Показывает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер автоматически будет считать от 0:00 до 99:59 с интервалом в одну секунду. Вы так же можете запрограммировать обратный отсчет, используя кнопки UP и DOWN от 0:00 до 99:00. Если вы будете продолжать тренировку после того, как время достигнет 0:00, компьютер начнет подавать звуковой сигнал, и сбросит данные к исходным параметрам времени.
4. СКОРОСТЬ: Отображает значение скорости тренировки в км / миль в час.
5. РАССТОЯНИЕ: Отображает общее пройденное расстояние во время каждой тренировки до максимального значения - 999.9 КМ / Миль.
6. КАЛОРИИ: Ваш компьютер будет оценивать суммарное количество сожженных калорий в любой момент времени во время тренировки.
7. ВОЗРАСТ: Ваш компьютер программируется в диапазоне от 10 до 99 лет. Если вы не установили возраст, будет установлено значение по умолчанию - 35 лет.
8. ПУЛЬС: Ваш компьютер отображает частоту пульса в ударах в минуту во время тренировки.
9. RPM: Ваша частота вращения педалей.
11. СКАНИРОВАНИЕ: В качестве начала, экран будет автоматически сканировать время, расстояние, калории, обороты, пульс, скорость, каждая функция будет светиться на основном экране в течение 6 секунд.
12. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: На стадии START, оставьте руки на пульсометре или установите нагрудный пульсометр на тело, а затем нажмите кнопку "PULSE RECOVERY", все функциональные дисплеи остановятся, кроме "ВРЕМЯ". Время начнет отсчет с 01:00 - 00:59 - - до 00:00. Как только будет достигнуто 00:00, компьютер покажет ЧСС и статус восстановления от F1.0 до F6.0.

**1.0 НЕВЫПОЛНЕННЫЙ****1.0 < F < 2.0 ОТЛИЧНО****2.0 ≤ F ≤ 2.9 ХОРОШО****3.0 ≤ F ≤ 3.9 УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО****4.0 ≤ F ≤ 5.9 НИЖЕ СРЕДНЕГО****6.0 ПЛОХО**

**Замечание:** если нет входного сигнала, то компьютер покажет символ "P" в окошке ПУЛЬС. Если компьютер показывает "Err" в окне сообщений, держите ваши руки на пластинах пульсометра после теста, необходимо нажать кнопку ENTER, а затем нажмите кнопку RECOVERY.

### **Функции кнопок:**

На компьютере всего 6 кнопок, выполняющих следующие функции:

1. Кнопка **ВВЕРХ**: В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т.д., и выбрать пол. В режиме часов вы можете настроить часы и будильник с помощью этой кнопки.
2. Кнопка **ВНИЗ**: В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и т.д., и выбрать пол. В режиме часов вы можете настроить часы и будильник с помощью этой кнопки.
3. Кнопка **ВВОД/ПЕРЕЗАГРУЗКА**:
  - a. нажмите кнопку чтобы подтвердить введенные данные.
  - b. в режиме покоя удерживайте эту кнопку более 3 секунд, чтобы перезапустить компьютер.
4. Кнопка **ЖИРОАНАЛИЗ**: нажмите кнопку и введите ваши персональные данные перед измерением соотношения жира в организме.
5. Кнопка **ИЗМЕРЕНИЕ**: Нажмите кнопку, чтобы получить ваше соотношение жира в организме, индекс массы тела (ИМТ) и базовый индекс метаболизма (БИМ).
  - a. Жировой %: Укажет ваше процентное содержание жира в теле после измерения.
  - b. ИМТ: является мерой жира в организме относительно роста и веса, применимо к взрослым мужчинам и женщинам.
  - c. БИМ: показывает количество калорий, которое ваше тело должно сжигать. Без учета какой-либо деятельности, это просто энергия, необходимая для поддержания сердечного ритма, дыхания и нормальной температуры тела. Он измеряется в состоянии покоя, не во сне, при комнатной температуре.

**Примечание:** Нажмите клавишу **ИЗМЕРЕНИЕ (MEASURE)**, положите обе руки пластины, примерно через 10 секунд появятся результаты теста; если вы неверно держите пластину, то на экране будет отображаться "Err". В зависимости от того. Какую из трех кнопок вы далее нажмете: **ВВОД**, **ВВЕРХ**, **ВНИЗ** - будут выведены результаты испытаний.

6. Кнопка **ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА**: нажмите эту кнопку и активируйте функцию восстановления.

**БАТАРЕЙКИ:** Если данные неправильно отображаются на мониторе, поменяйте батарейки.

**РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ**

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки и охлаждения. Делайте всю программу хотя бы два или (предпочтительнее) три раза в неделю, отдыхая в остальные дни между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

## **РАЗМИНКА**

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.

## **СТРЕЙЧИНГ**

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежущей 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.**



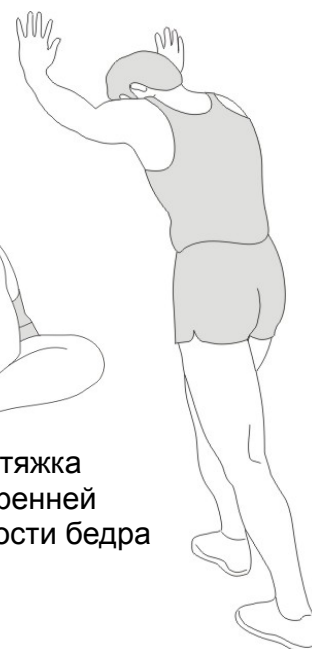
Наклоны в сторону



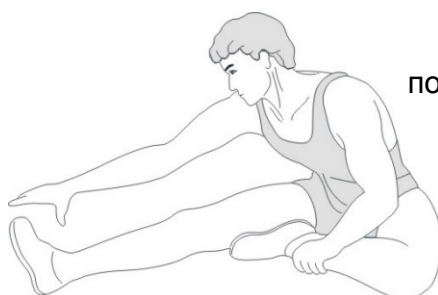
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка голенистопа



Растяжка подколенного сухожилия

*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.