



ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC

Артикул: Slimmy

Модель: FitLover

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования. Храните документ в безопасном и доступном месте, чтобы можно было в любой момент к нему обратиться.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите инструкции в руководстве. Правильная сборка, использование и техническое обслуживание оборудования обеспечит безопасную и эффективную работу с тренажёром. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.

2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. 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.

6. Перед эксплуатацией устройства убедитесь, что все детали тренажёра, такие как болты, гайки и другие соединения, правильно установлены и плотно затянуты. Особое внимание обращайте на детали, наиболее подверженные изменениям, например, педали, которые могут ослабнуть со временем и требуют настройки.

7. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно выполняйте осмотр тренажёра на предмет повреждения или износа его составных элементов.

8. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или непосредственно во время тренировки вы услышите посторонний шум, немедленно приостановите работу. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.

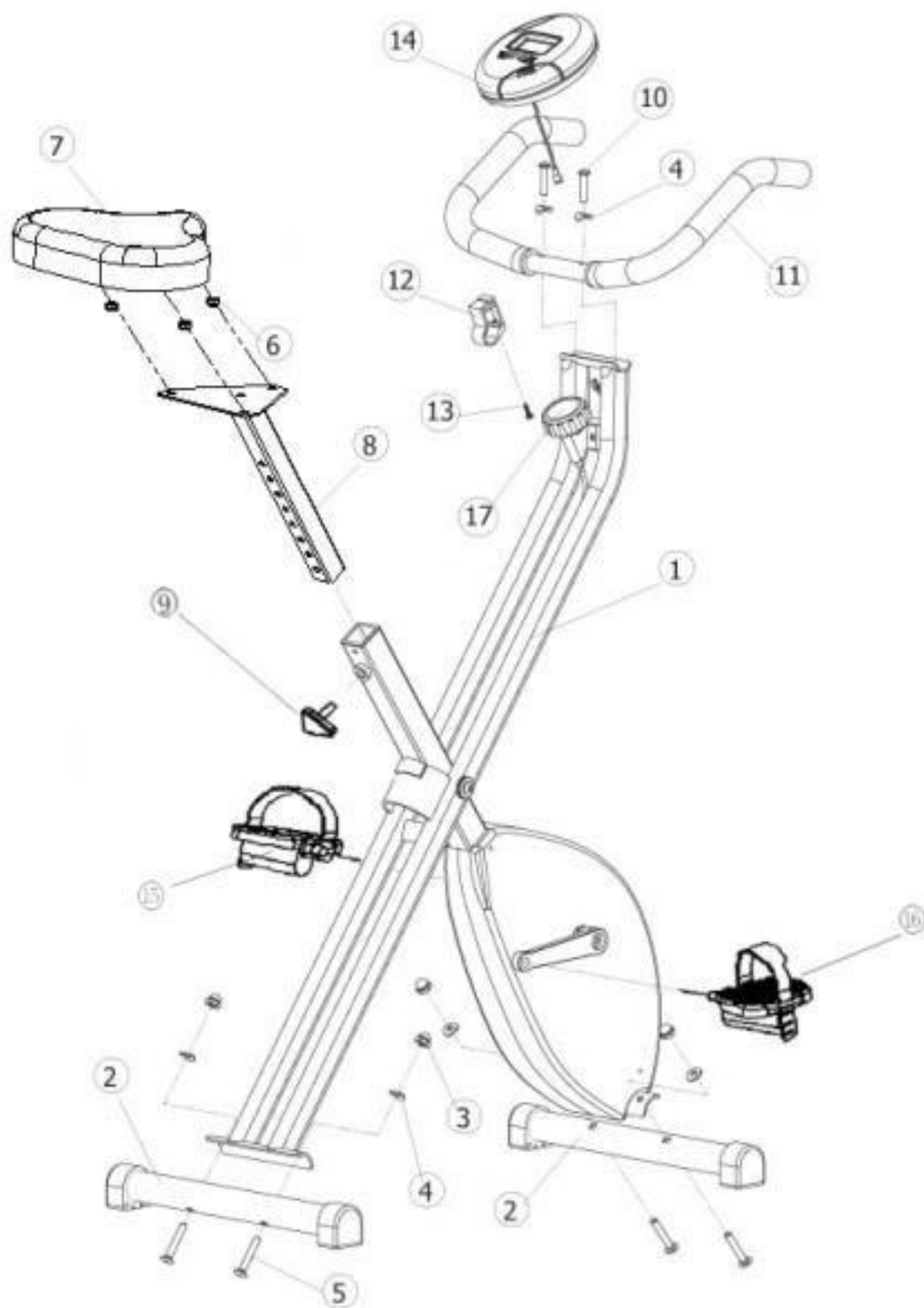
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду. Не рекомендуется ношение слишком свободной одежды, которая может попасть в подвижные механизмы или ограничить ваши движения. В начале вашей работы с тренажёром выполняйте упражнение в медленном темпе. Держитесь за поручни и не поднимайтесь над сиденьем во время движения.

10. Тренажёр предназначен только для домашнего, бытового использования. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг, торможение не зависит от набранной скорости.

11. Тренажёр не предназначен для использования в терапевтических целях.

12. Соблюдайте осторожность при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъема и / или обратитесь за помощью в случае необходимости.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ



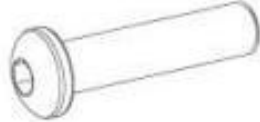
Болт с полукруглой головкой и усом М8х50



Шайба Ø16 x Ø8.3 x 1.5t



Колпачковая гайка М8



Болт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ М8х35



Винт



Гаечный ключ



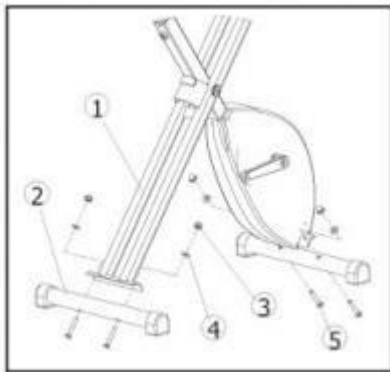
Шестигранник



Ручка

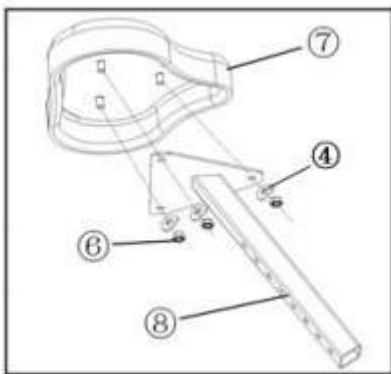
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	10	Болт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	2
2	Стабилизатор	2	11	Поручень	1
3	Колпачковая гайка	4	12	Держатель консоли	1
4	Изогнутая шайба	6	13	Винт	1
5	Болт с полукруглой головкой и усом	4	14	Консоль	1
6	Гайка	3	15	Левая педаль	1
7	Сиденье	1	16	Правая педаль	1
8	Опора сиденья	1	17	Регулятор сопротивления	1
9	Регулировочная ручка	1			

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



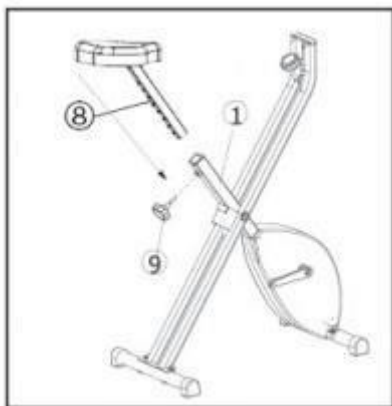
ШАГ 1

Прикрепите стабилизаторы (2) к главной раме (1) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов M8x50мм (5), шайб (4) и гаек (3).



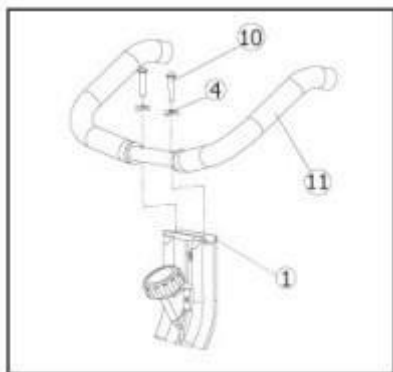
ШАГ 2

Прикрепите сиденье (7) к опоре (8) при помощи двух гаек (6).



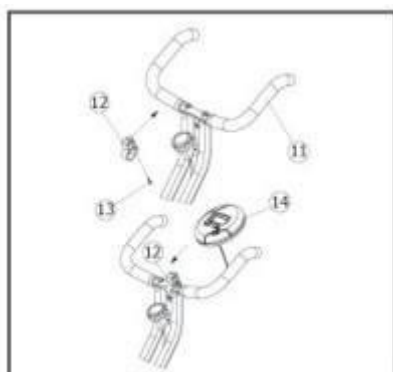
ШАГ 3

Установите опору (8) в главную раму (1) и зафиксируйте, используя ручку (9). Обратите внимание, ручка должна попасть в одно из отверстий опоры, в противном случае, положение детали будет неустойчивым, и это может привести к негативным последствиям. При необходимости вы можете отрегулировать высоту опоры по завершению сборки.



ШАГ 4

Закрепите поручень (11) на главной раме (1) при помощи двух болтов (10) и двух шайб (4).



ШАГ 5

Установите держатель консоли (12) на поручень (11), закрепите его при помощи винта (13). Затем возьмите консоль (14), подключите её к тренажёру при помощи соответствующего провода и в завершение вставьте устройство в держатель.



ШАГ 6

Закрутите левую (15) и правую (16) педали в одноимённые кривошипы. Правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую – против часовой стрелки.

Примечание: Обратите внимание, что педали промаркированы – левая педаль обозначена буквой "L", а правая – буквой "R".

Правая и левая сторона определяется исходя из вашего рабочего положения на тренажёре.

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.

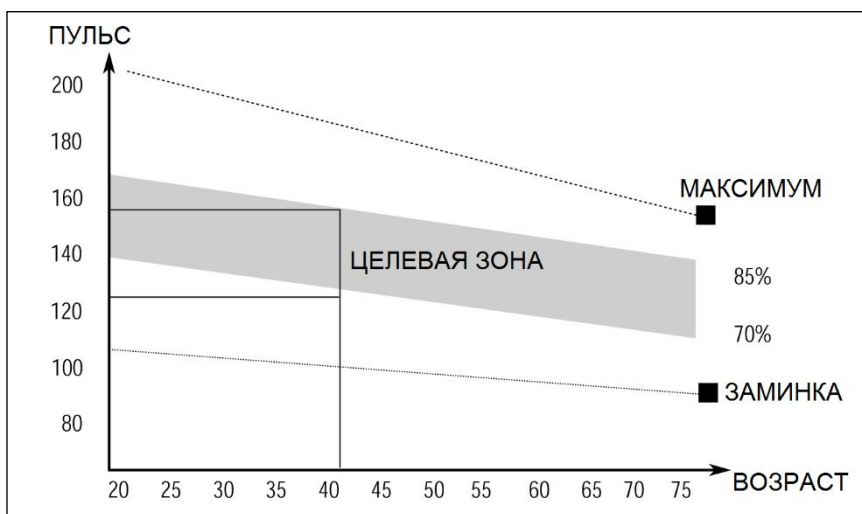
1. Разогревающая разминка

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, 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.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 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.

4. Устранение неисправностей

Если на дисплее консоли не отображаются данные, убедитесь, что все провода подключены правильно.

ТРЕНИРОВКИ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Если основной целью ваших тренировок является укрепление мышц, сопротивление педалей следует устанавливать на самую высокую отметку. При таком подходе ваши мышцы будут подвержены высокой нагрузке, что создаст нужный эффект, но, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы хотели. Для поддержания физической формы используйте другую методику тренировок. Этапы разминки и заминки могут проходить как обычно, но в конце силовой части тренировки увеличьте сопротивление тренажёра, заставляя ваши мышцы работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс начнёт выходить из целевой зоны, снизьте скорость.

ТРЕНИРОВКИ НА ПОХУДЕНИЕ

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа по содержанию похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

Советы по использованию тренажёра

Для вашего удобства тренажёр оборудован регулируемой опорой, которая позволяет настроить высоту сиденья. Всего предусмотрено 7 уровней. Положение сиденья фиксируется при помощи ручки. Процесс регулировки прост: ослабьте ручку, установите сиденье на нужную высоту и затем заново затяните ручку.

Для регулировки сопротивления также есть специальный регулятор. Высокое сопротивление ведёт за собой более тяжёлое кручение педалей, низкое сопротивление – более лёгкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажёра.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ (TMR).....	00:00-99:59 МИН
СКОРОСТЬ(SPD).....	0.0-99.9 КМ/Ч
ДИСТАНЦИЯ (DST).....	0.00-999.9 КМ
КАЛОРИИ (CAL).....	0-9999 ККАЛ
ПУЛЬС (PUL).....	40-240 УД/МИН

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE): Выбор и переключение на желаемую функцию.

СБРОС (RESET): Сброс значения параметров тренировки.

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. СБРОС:

Сброс параметров тренировки производится в двух случаях: при смене батарейки, а также при удержании кнопки СБРОС (RESET) более 3-х секунд.

3. НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ:

Для переключения параметров воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажимайте кнопку до тех пор, пока на дисплее не высветится нужный вам показатель:

ВРЕМЯ (TIME): Продолжительность тренировки.

СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость движения пользователя.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Пройденное расстояние.

КАЛОРИИ (CALORIES): Количество сожжённых калорий.

РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN): В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно в следующей последовательности:

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – ПУЛЬС – КАЛОРИИ (повтор)

Если вы перед тренировкой установили значение для какого-то параметра, данный параметр будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленными вами значения. Если настройки выполнено не было, то отсчёт параметров выполняется в прямом порядке, начиная с нулевого значения.

4. ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Для работы консоли требуются две батарейки типа “AA”. Батарейки устанавливаются в задний отсек устройства.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ПЕРЕД СБОРКОЙ!

При креплении педалей строго соблюдайте инструкции.

Правая педаль должна закручиваться по часовой стрелке, а левая педаль – против часовой стрелки.



Если у вас возникли трудности, и вы не можете различить педали, осмотрите их – на детали нанесены стрелки, обозначающие направление резьбы. Это поможет вам правильно определить, в какую сторону следует закручивать педаль.

Не затягивайте педали с усилием, иначе вы рискуете повредить резьбу. Начните закручивать педали вручную и уже затем подключите инструмент (гаечный ключ).