

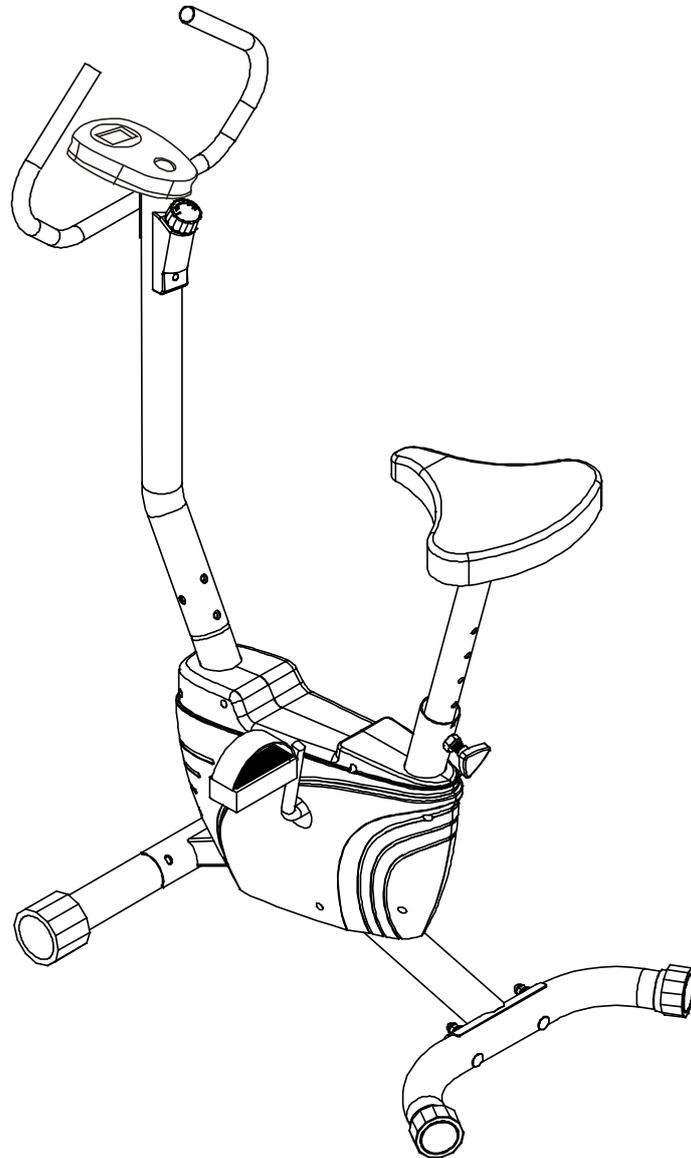


ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC

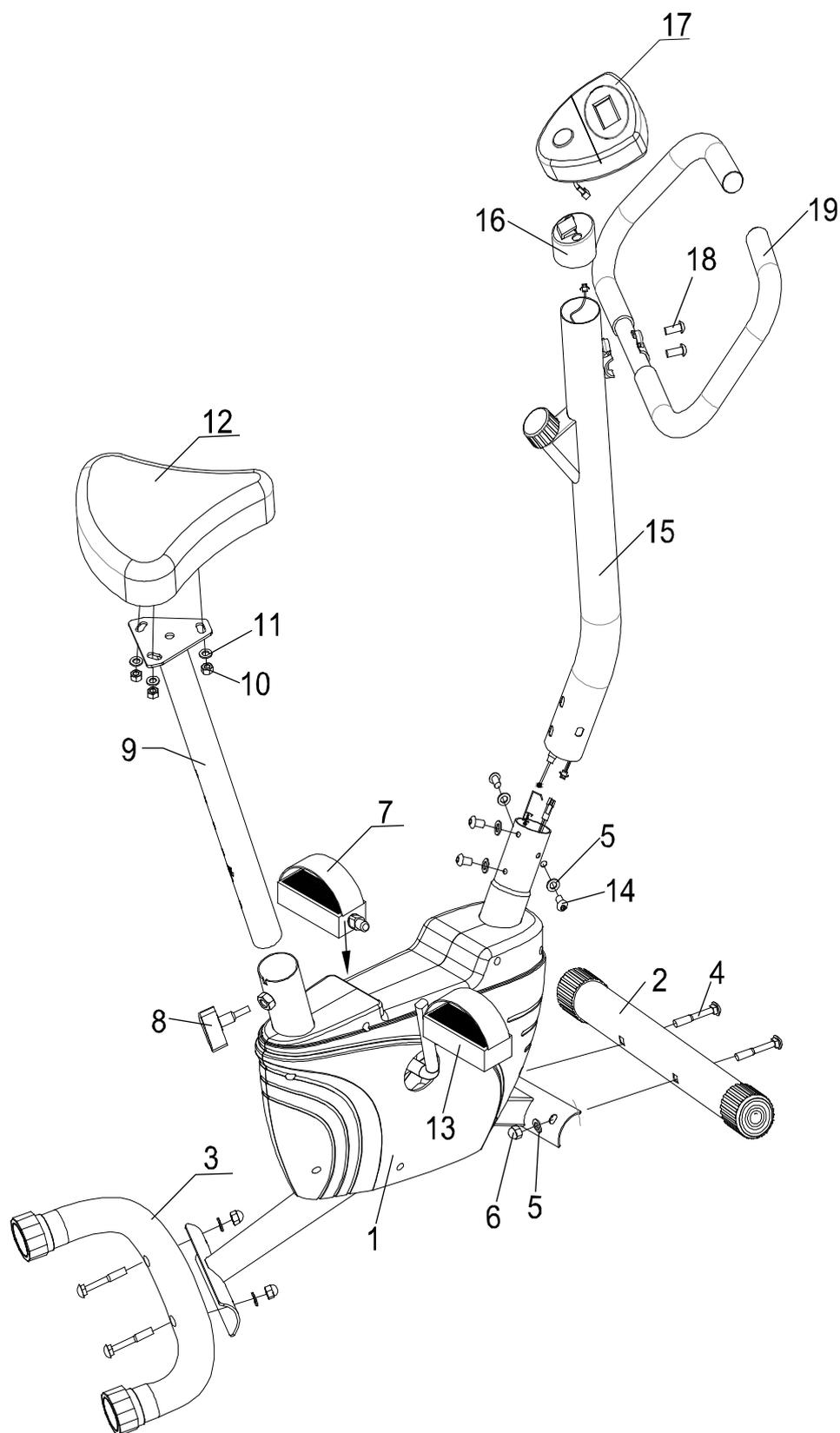
Артикул: B65300

Модель: SURPASS

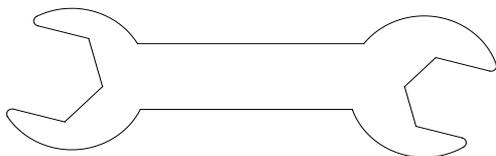
Руководство пользователя



Сборочный чертёж



Инструменты:



Гаечный ключ 13-15



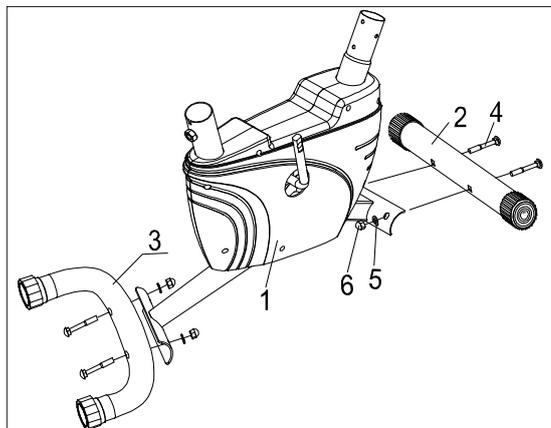
Шестигранник 16

Спецификация

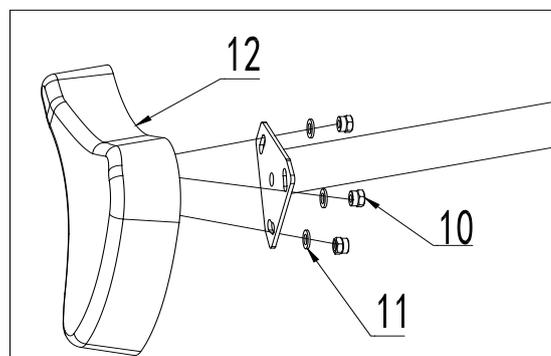
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	11	Шайба плоская	3
2	Передний стабилизатор	1	12	Сиденье	1
3	Задний стабилизатор	1	13	Правая педаль	1
4	Болт с квадратным подголовком	4	14	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключом	4
5	Шайба изогнутая	4	15	Стойка	1
6	Гайка колпачковая	4	16	Кронштейн консоли	1
7	Левая педаль	1	17	Консоль	1
8	Ручка-фиксатор	1	18	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключом	2
9	Опора сиденья	1	19	Поручень	1
10	Контргайка М8	3			

Инструкции по сборке

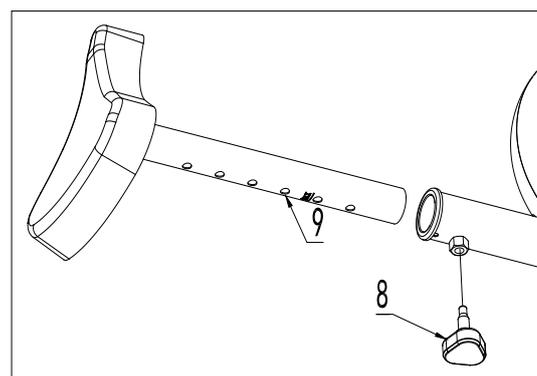
1. Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к главной раме (1) при помощи болтов (4), шайб (5) и гаек (6). Затяните крепёж гаечным ключом. Убедитесь, что оба стабилизатора устойчивы, чтобы избежать расшатывания конструкции во время занятий на тренажёре.



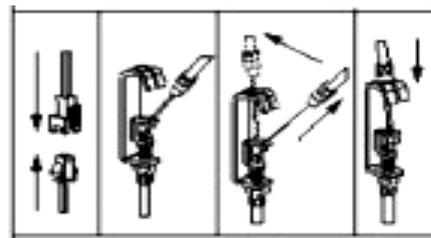
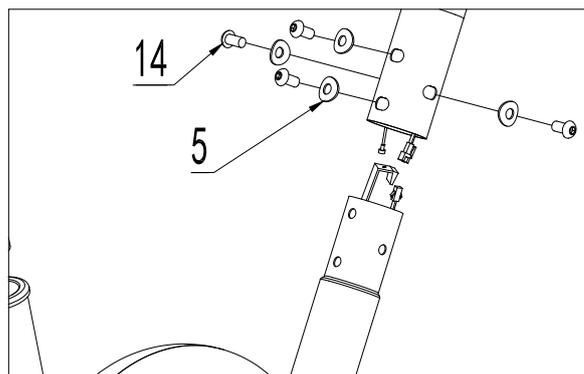
2. Разместите сиденье (12) на опоре таким образом, чтобы выступы сиденья попали в отверстия опоры. Закрепите конструкцию при помощи шайб (11) и гаек (10).



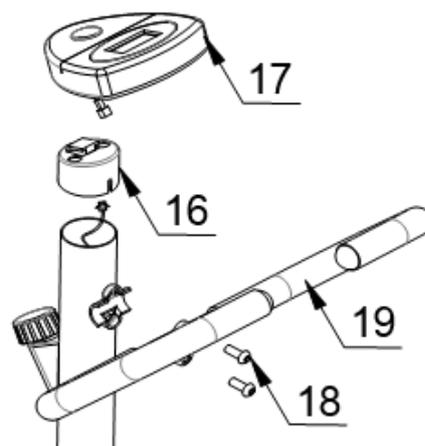
3. Установите опору (9) в отверстие рамы (1), отрегулируйте деталь по высоте и зафиксируйте конструкцию при помощи ручки (8), совместив предварительно отверстия на деталях.



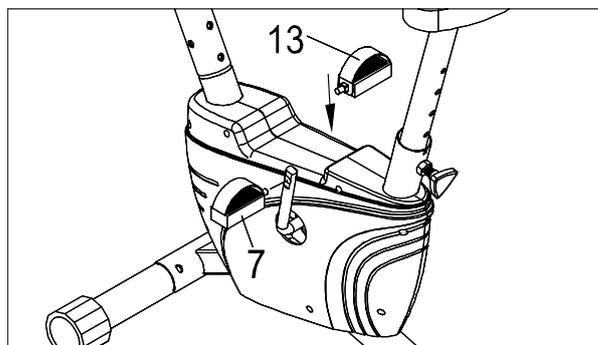
4. Соедините провода из стойки с проводами рамы – способ их соединения изображён на схеме справа. Затем разместите стойку поверх рамы и закрепите конструкцию при помощи болтов (14) и шайб (5).



5. Протяните индуктирующий провод через кронштейн (16), затем установите кронштейн поверх стойки. Подсоедините провод к консоли (17), саму консоль закрепите на кронштейне. В завершение шага закрепите на стойке поручень (19) при помощи винтов (18).



6. Закрепите правую (13) и левую (7) педали на одноимённых кривошипах, затяните детали при помощи гаечного ключа. Обратите внимание, правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую педаль – против часовой стрелки.



Инструкции по работе с консолью



ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ (TMR).....	0–99:59 МИН
СКОРОСТЬ (SPD).....	0–99.9 КМ/Ч
ДИСТАНЦИЯ (DST).....	0–999.9 КМ
КАЛОРИИ (CAL)	0–9999 ККАЛ

РЕЖИМЫ И ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

Режим сканирования (SCAN): в данном режиме на дисплее параметры отображаются на дисплее попеременно, в определённой последовательности.

Дистанция (DST): расстояние, пройденное во время тренировки.

Скорость (SPD): текущая скорость тренажёра.

Время (TMR): продолжительность тренировки.

Калории (CAL): количество калорий, сожженных во время тренировки.

Для работы консоли требуется 1 батарейка типа АА.

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 устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном 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 тренажёра.
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 детей и питомцев. 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. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения. В начале вашей работы с тренажёром выполняйте упражнение в медленном темпе и держитесь за поручни. Не поднимайтесь над сиденьем во время движения.
10. Тренажёр предназначен только для домашнего, бытового использования. Максимально допустимый вес пользователя – 90 кг, скорость не ограничена.
11. Тренажёр не предназначен для медицинских целей.
12. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждение спины. Используйте дополнительные инструменты или обратитесь за помощью при необходимости.
13. Во время занятий на тренажёре держите спину прямо.

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.

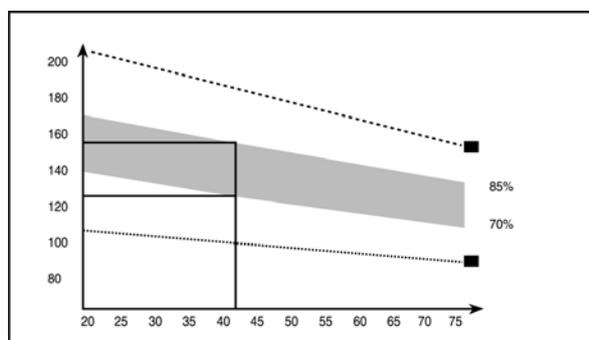
1. Разогревающая разминка

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.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо установить высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы хотите. При желании улучшить физическую форму измените свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, потребуется снизить скорость.

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.

Потеря веса

Важным фактором в данном вопросе является то, какие усилия вы готовы приложить, поскольку чем дольше и интенсивнее вы занимаетесь, тем больше калорий сжигаете. Принцип тренировки схож с программой на повышение выносливости, но с другой достигаемой целью.

Советы по использованию тренажёра

Для вашего удобства тренажёр оборудован специальной ручкой, с помощью которой можно регулировать сиденье. Принцип действия просто: 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.

Гарантия на изделие

Общие сведения:

1. Объектом гарантийного талона является фитнес-оборудование, поставляемое данной компанией.
2. Срок бесплатного гарантийного обслуживания отсчитывается с даты покупки изделия и составляет: главная рама – один год, пластиковые элементы – один год, консоль – полгода, быстро изнашиваемые детали – два месяца.
3. В случае поломки составных элементов изделия или возникновения существенных неисправностей в работе, обусловленных производственными факторами, компания бесплатно выполнит ремонт или заменит деталь (если ситуация возникла в течение гарантийного срока, и правила эксплуатации изделия не были нарушены).
4. Бесплатной замене не подлежат быстро изнашиваемые детали.
5. Если поломки и неисправности вызваны нарушениями со стороны покупателя (неправильная эксплуатация, попытки самостоятельного ремонта и т.д.), а также сторонними факторами, не зависящими от производителя, обслуживание тренажёра и замена деталей выполняется за дополнительную плату.

Примечание:

1. Обязательно сохраните гарантийный талон и держите его в безопасном месте. В случае утери документа оформить его повторно будет невозможно.
2. В гарантийном талоне следует указать модель и наименование изделия. При обращении в сервисную службу покажите этот талон, а также документ, подтверждающий покупку.
3. К быстро изнашиваемым элементам относятся такие детали, как сиденье, педали.