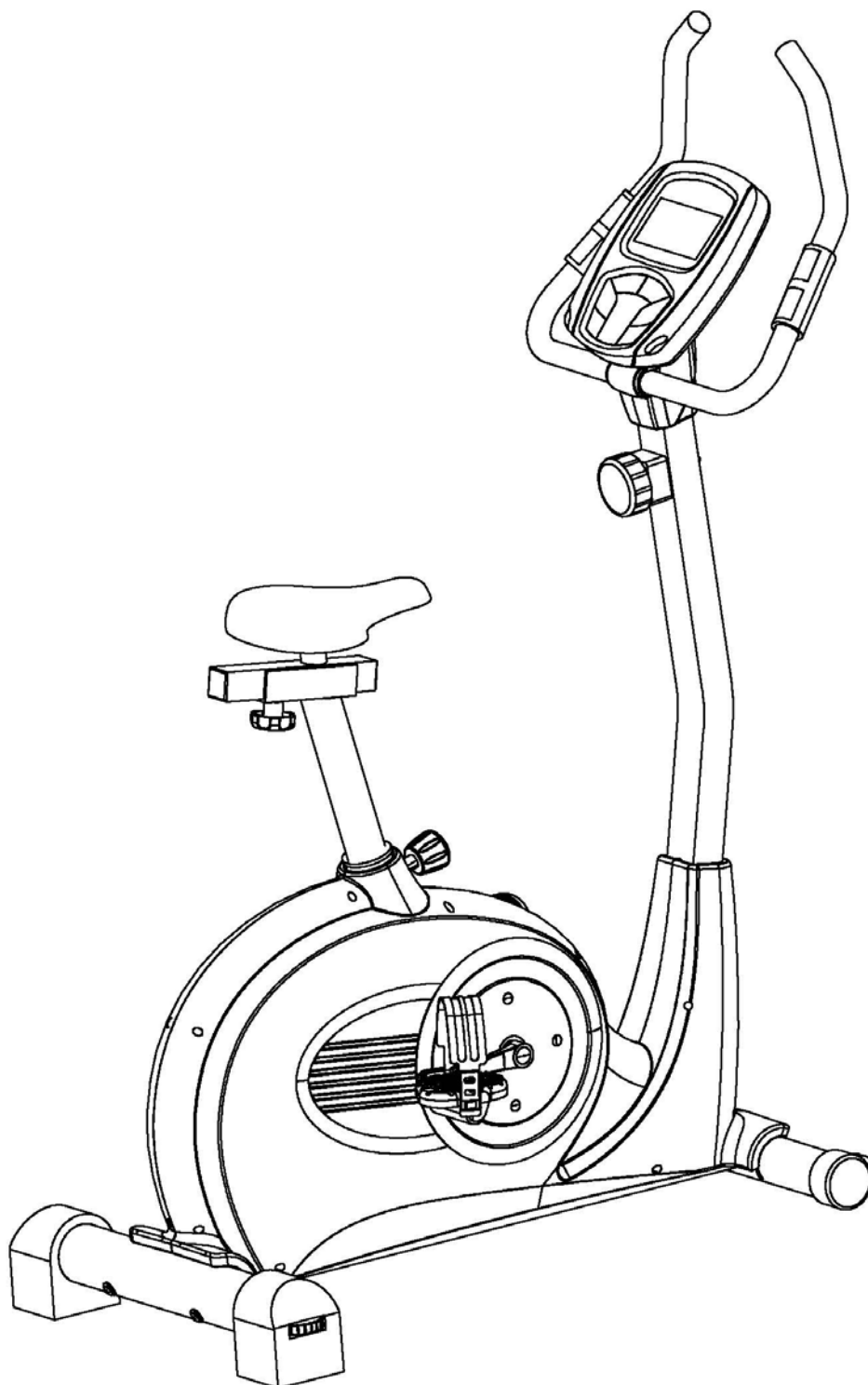


# ВЕЛОТРЕНАЖЕР

---

## DFC B87075

### 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**

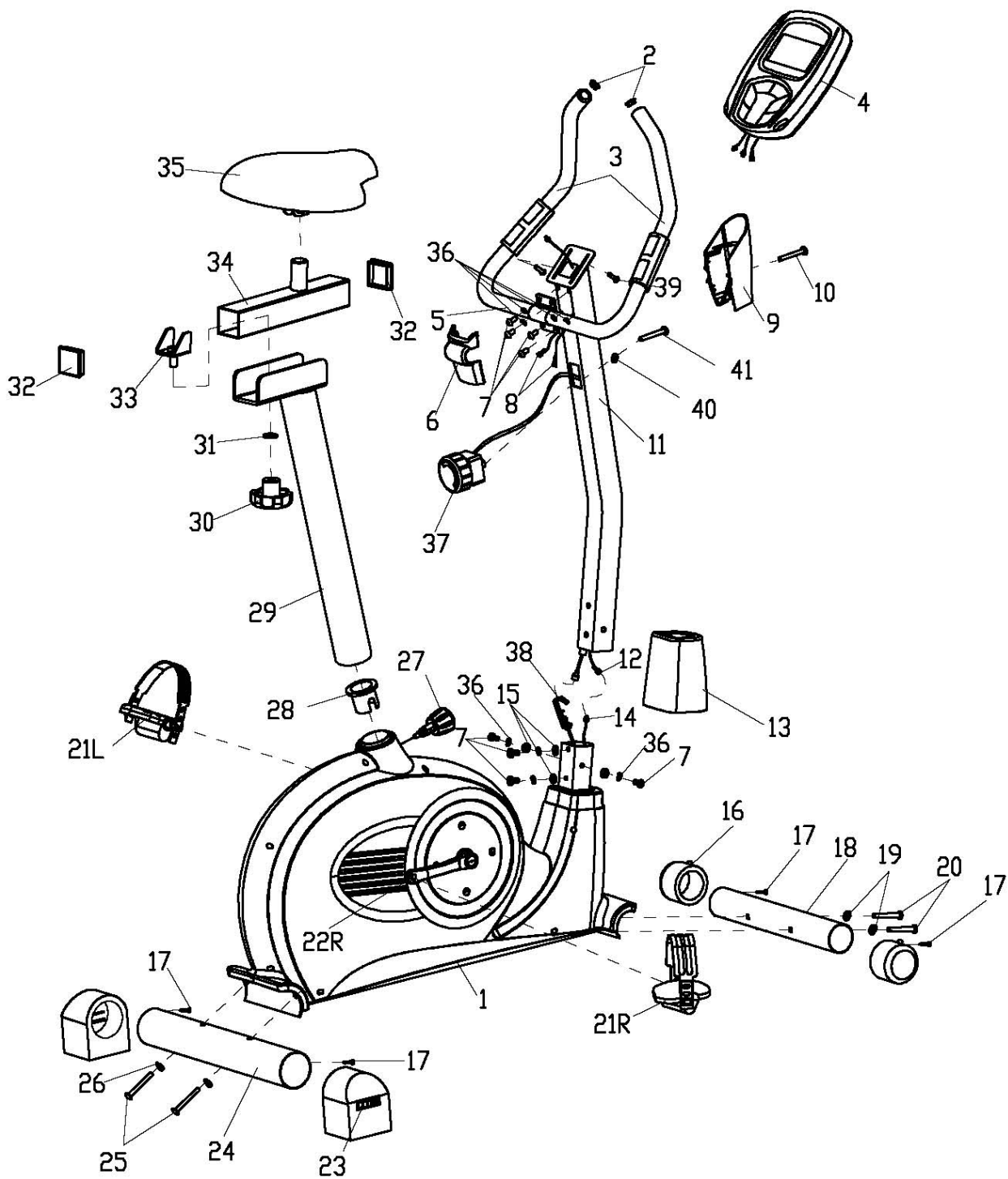
**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

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



# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1	22L/R	Шатун (L/R)	1/1
2	Круглая заглушка	2	23	Заглушка регулятора уровня	2
3	Пенная накладка	2	24	Задний стабилизатор	1
4	Счетчик	1	25	Болт Аллена M8XL90	2
5	Поручень	1	26	Дуговая шайба D8X2 XФ25 XR39	2
6	Накладка переднего стабилизатора	1	27	Ручка резьбовая M16X1.5X32	1
7	Болт Аллена M8X15	8	28	Втулка стойки	1
8	Кабель пульсометра	2	29	Стойка сидения	1
9	Накладка заднего стабилизатора	1	30	Ручка-гайка M10	1
10	Саморез ST4.2X18	1	31	Плоская шайба d10	1
11	Стойка руля	1	32	Квадратная заглушка	2
12	Удлинитель	1	33	U-образный кронштейн	1
13	Кожух	1	34	Горизонтальная стойка	1
14	Нижний кабель датчика	1	35	Сидение	1
15	Плоская шайба d8	4	36	Пружинная шайба d8	8
16	Заглушка ролика	2	37	Трос натяжения	1
17	Саморез ST3.5X20	4	38	Кабель троса натяжения	1
18	Передний стабилизатор	1	39	Саморез M5X10	2
19	Дуговая шайба D8XФ19X1.5XR30	2	40	Дуговая шайба d5	1
20	Болт Аллена M8XL75	2	41	Саморез M5X55	1
21L/R	Педаль (L/R)	1/1			

## 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 детали, как это требуется в сборке.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

**ПОДГОТОВКА:** перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

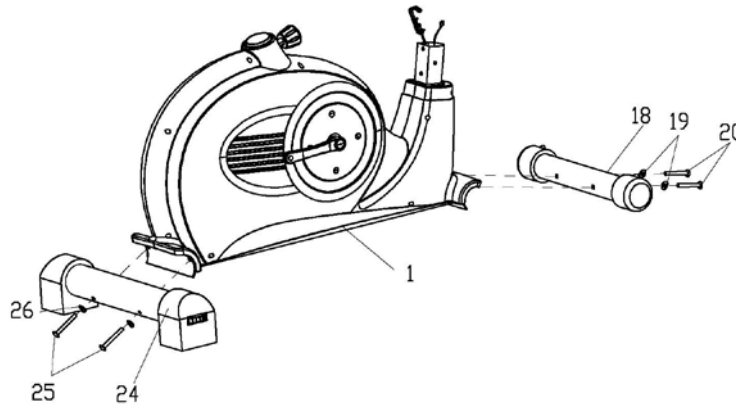
Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем или большим количеством человек, чтобы избежать возможных травм.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (18) к основанию рамы (1) с помощью болтов Аллена (20) и дуговых шайб (19), а затем зафиксируйте задний стабилизатор (24) у основания рамы (1) с помощью болтов Аллена (25) и дуговых шайб (26), как показано.

**Замечание:** заглушки регулятора уровня заднего стабилизатора могут быть отрегулированы для сохранения устойчивости оборудования.



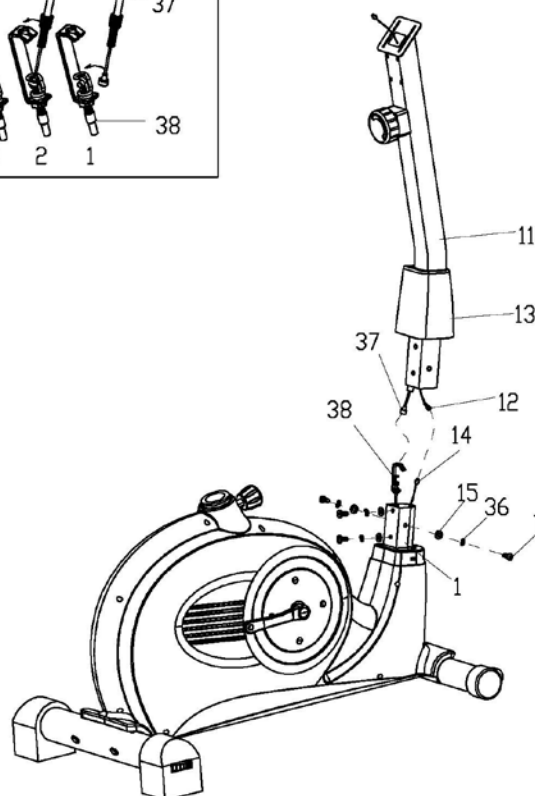
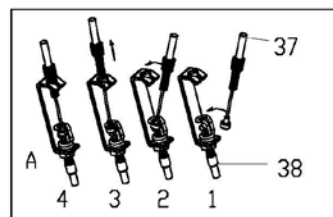
## ШАГ 2

I: Наденьте кожух (13) на стойку руля (11);

II: соедините нижний кабель (14) с удлинителем (12), а затем вставьте нижний трос натяжения (38) в верхний трос натяжения (37) выходящий из контроллера, убедившись, что все соединено корректно, как показано на иллюстрации.

III: Зафиксируйте стойку руля (11) в основании рамы (1), используя болты Аллена (7), пружинные шайбы (36) и плоские шайбы (15), как показано.

IV: Опустите вниз кожух (13) и зафиксируйте его на месте.



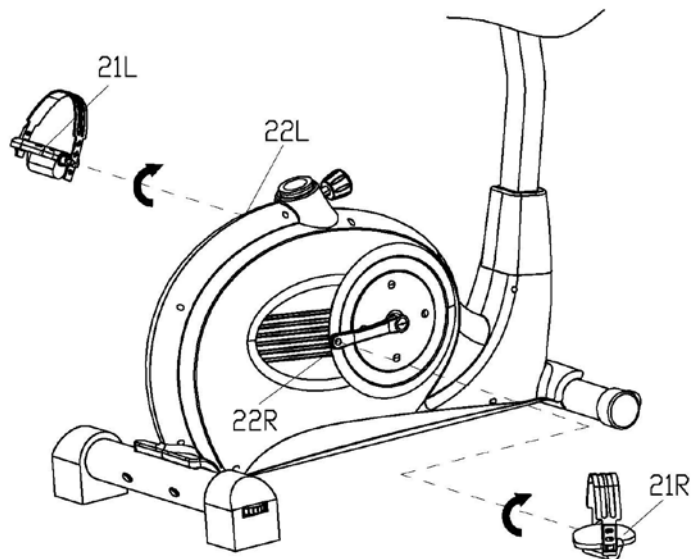
### ШАГ 3

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.

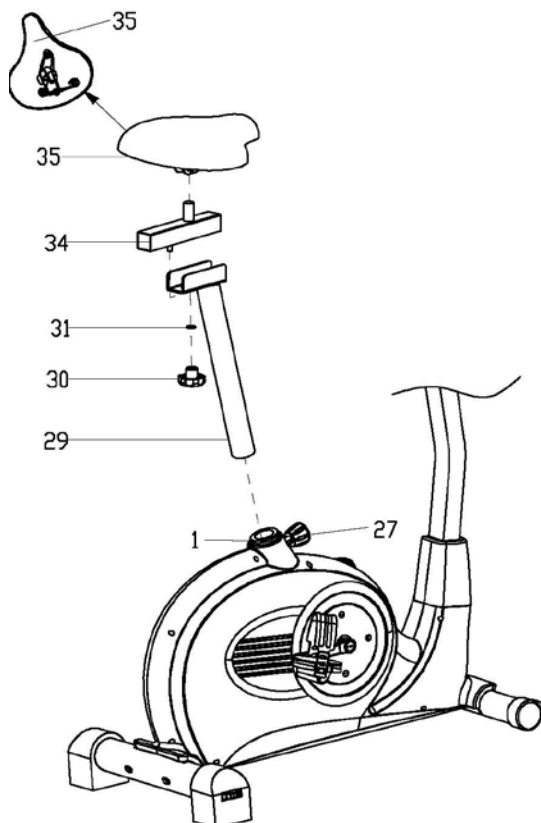
Чтобы затянуть, поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую - ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.



### ШАГ 4

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

Затем зафиксируйте горизонтальную стойку в вертикальной стойке сидения (29), используя плоскую шайбу (31) и ручку-гайку (30). Как показано. Вставьте стойку сидения (29) в основание рамы (1), зафиксируйте с помощью ручки (27) на желаемой высоте, как показано.

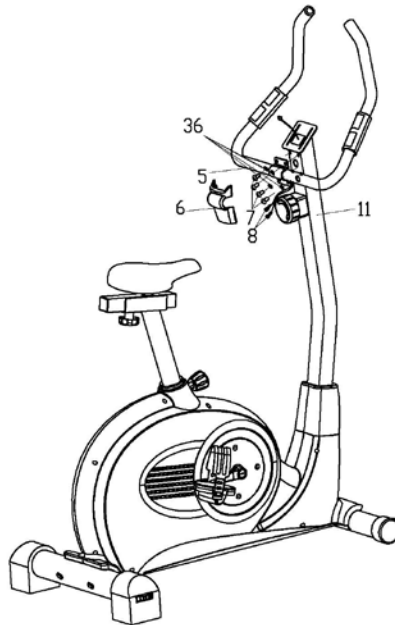


## ШАГ 5

**I:** Протяните кабели пульсометра (8) через стойку руля (11) и верхнюю точку кронштейна крепления компьютера.

Прикрепите поручень (5) к стойке руля (11), используя болты Аллена (7) и пружинные шайбы (36), как показано.

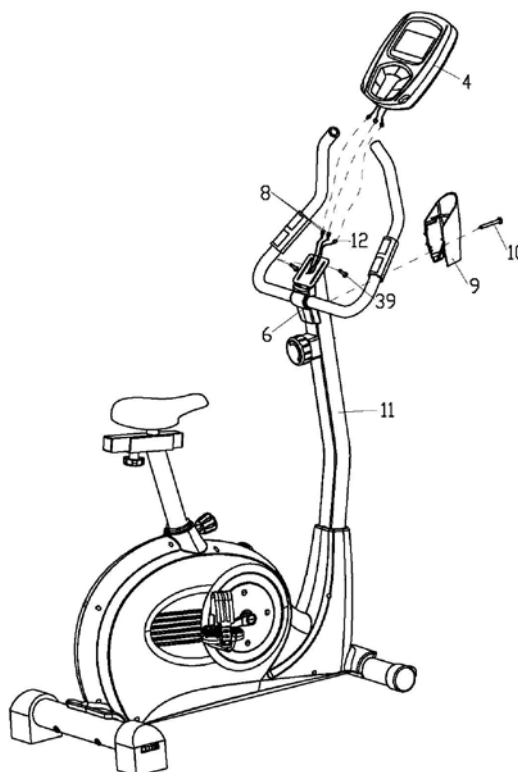
**II:** Прикрепите переднюю накладку поручня (6) к поручню.



## ШАГ 6

**I:** 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), зафиксируйте его с помощью саморезов (39), как показано.

**II:** Прикрепите накладку поручня (9) к стойке руля (11), совместите переднюю и заднюю крышки (6 и 9) должным образом, а затем закрепите их саморезом (10), как показано.



# Инструкция к компьютеру TZ-2186

## ФУНКЦИИ КНОПОК

### **РЕЖИМ/ MODE**

1. Нажмите кнопку, чтобы выбрать часы, минуты, год, месяц и день установки.
2. Нажмите кнопку, чтобы выбрать ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и ПУЛЬС.
3. Нажмите кнопку, чтобы выбрать функцию экрана на главном ЖК дисплее или подтвердить настройки.
4. Нажмите кнопку, чтобы подтвердить значения пола, возраста, роста и веса.
5. Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить/обнулить все значения текущих данных режима настройки. (Когда пользователь заменит батарейки, все значения будут сброшены на ноль автоматически.)

### **НАСТРОЙКА/ SET**

1. Установите часы, минуты, год, месяц и день.
2. Установите целевое значение времени, расстояния, калорий и пульса. Вы можете удерживать кнопку для быстрого увеличения значения. (Компьютер должен быть остановлен.)
3. Установите ваш пол, возраст, рост и вес для функции жиросчитателя.

### **ПЕРЕЗАГРУЗКА/ RESET**

1. Нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение при настройке.
2. Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить и обнулить все значения текущих данных режима настройки. (Когда пользователь заменит батарейки, все значения будут сброшены до нуля автоматически.)

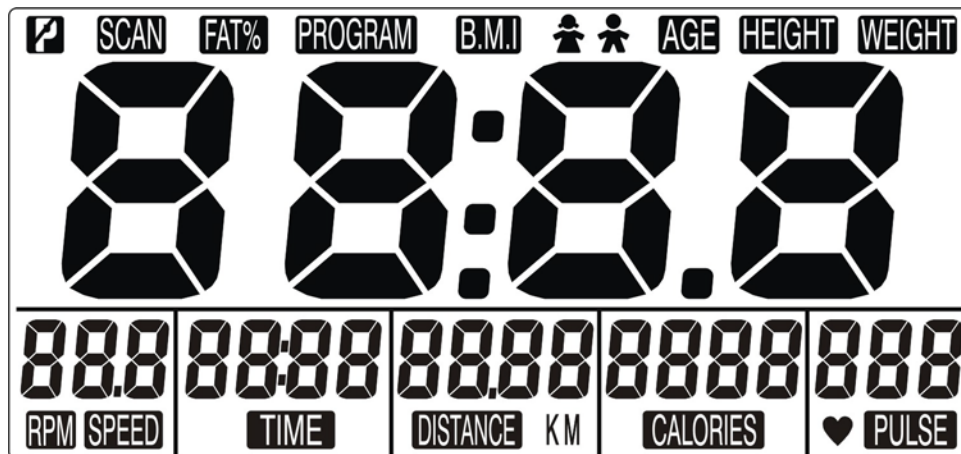
### **ЖИРОАНАЛИЗ/ BODY FAT**

Нажмите эту кнопку, чтобы запустить функцию жиросчитателя, затем нажмите кнопку MODE чтобы ввести ваши персональные данные пола, возраста, роста и веса. После завершения ввода данных, нажмите её еще раз, чтобы измерить ваш процент жира в организме (FAT%) и ИМТ.

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ/ RECOVERY**

Чтобы активировать функцию восстановления пульса нажмите эту кнопку. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться в главное меню.

### **ЖК ЭКРАН:**



## ФУНКЦИИ

### **СКАНИРОВАНИЕ / SCAN**

Автоматически сканирует каждую из величин каждые 6 секунд. Экран покажет обороты/мин – скорость – время – дистанцию – калории – пульс на главном экране.

### **ВРЕМЯ / TIME**

Считает время с 0:00 до 99:59. Пользователь может установить целевое значение времени, нажав кнопки SET и MODE. Шаг увеличения – 1 минута.

### **ОБОРОТЫ/ RPM**

Отображает обороты в минуту (RPM). RPM и СКОРОСТЬ переключаются на дисплее через каждые 6 секунд после начала тренировки.

### **СКОРОСТЬ/ SPEED**

Отображает текущую скорость. Максимальное значение скорости 99.9 км/ч или миль/ч.



## **ДИСТАНЦИЯ/ DISTANCE**

Считает расстояние с 0.00 до 99.99 км или миль. Пользователь может установить целевое значение расстояния, нажав кнопки SET и MODE. Шаг увеличения – 0.5 км или мили.

## **КАЛОРИИ/ CALORIES**

Считает сожженные калории с начала тренировки с 0 до максимального значения 999 калорий. Пользователь может установить целевое значение калорий перед началом тренировки, нажав кнопки SET и MODE. Шаг увеличения – 10 калорий.

**Замечание: Эти данные являются приблизительными для сравнения различных тренировок, которые не могут быть использованы в медицинских целях.**

## **ПУЛЬС/ PULSE**

Монитор покажет ЧСС пользователя в уд/мин во время тренировки. Пользователь может установить целевое значение ЧСС, нажав кнопки SET и MODE.

## **КАЛЕНДАРЬ/ CALENDAR**

Монитор покажет дату, месяц и год при переходе в спящий режим.

## **ЧАСЫ/ CLOCK**

Монитор покажет текущее время при переходе в спящий режим.

## **ТЕМПЕРАТУРА/ TEMPERATURE**

Монитор покажет текущую температуру от 10°C до 60°C при переходе в спящий режим.

## **ПОРЯДОК РАБОТЫ:**

1. Включить питание –  
Установите 2 батарейки типа 1.5V UM-3 или AA. Монитор запустит тестовый режим сегментов и длинным звуковым сигналом. (При замене батареек, все значения будут сброшены на ноль автоматически.)
2. Установите текущую дату –  
Нажмите кнопки SET и MODE, чтобы установить текущее время, год, месяц и день. После первой установки и до замены батареек, эта дата будет обновляться автоматически.
3. Выберите и установите целевые значения –  
Необходимо воспользоваться функцией установки времени, расстояния, калорий и пульса, находясь в каждом режиме настройки по очереди. Например: установить время можно, когда значение времени мигает на экране, вы можете нажать кнопку SET для изменения значения. Нажмите кнопку MODE для подтверждения и перехода к следующему параметру. Установка расстояния и калорий происходит так же, как и настройка времени.
4. После того, как прозвучит звуковой сигнал скорости, каждое значение СКОРОСТЬ – ОБОРОТЫ – ВРЕМЯ – РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ – ПУЛЬС будет отображаться на экране, сменяясь каждые 6 секунд.
5. Вы так же можете нажать кнопку MODE, чтоб выбрать ту функцию, которая будет постоянно отображаться на экране за исключением оборотов и скорости. Обороты и СКОРОСТЬ переключается на экране каждые 6 секунд.
6. Если вы заранее настроили целевые значения, функция начнет обратный отсчет, когда начнется тренировка. После того, как цель будет достигнута, монитор издаст звуковой сигнал и функция начнет отсчет от нуля автоматически, если тренировка продолжится.
7. Измерение пульса –  
После того как вы начнете удерживать пластины пульсометра в течение несколько секунд, монитор покажет ваше текущее ЧСС в ударах в минуту. Для того, чтобы обеспечить точное считывание ЧС, пожалуйста, не держитесь только одной рукой. Вы можете запрограммировать целевой пульс до начала тренировки. После того, как ваша текущая ЧСС достигнет цели, компьютер начнет издавать звуковой сигнал.
8. Восстановление –  
Когда ПУЛЬС «работает», вы можете нажать кнопку «RECOVERY», чтобы начать тест на восстановление. Монитор отсчитает с 0:60 секунд до 0:00 и символ бьющегося сердца будет мигать до

конца обратного отсчета, т.е. до "0:00". В течение 60 секунд, когда идет подсчет, пожалуйста, держите датчик пульсометра. Затем на экране появится надпись от "F1 до F6", чтобы показать ваш статус восстановления. F1 является наилучшим, и F6 - худший. Вы можете продолжать тренироваться, чтобы улучшить свой статус восстановления ЧСС, и периодически проверять его с помощью функции восстановления.

## 9. Жироанализ -

9-1.Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать измерения.

9-2.Нажмите кнопки MODE и SET, чтобы ввести ваши персональные данные. Диапазон допустимых значений персональных данных:

ВОЗРАСТ:	10 ~ 99 лет
РОСТ:	100 ~ 250 см (или 3'03" ~ 8'02")
ВЕС:	10 ~ 200 кг (или 22 ~ 440 фунтов)

9-3. После введения персональных данных, вы можете нажать кнопку BODY FAT и удерживать контактные пластины, чтобы начать тестирование.

9-4. Тестирование займет несколько секунд. Если вы неверно удерживали контактные пластины во время тестирования, ЖК экран отобразит ошибку с помощью символаErr через 10 секунд.

9-5. После окончания теста, вы увидите процентное содержание жира и ИМТ фигуры (индекс массы тела) на основном дисплее в указанной последовательности с помощью режима сканирования.

% СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА : Рассчитывается из ваших личных данных, показывает значение в диапазоне 5%~50%.

ИМТ: Рассчитывается из ваших личных данных, показывает значение в диапазоне 1.0~99.99.

9-6. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться на главный экран.

### Замечание

1. При остановке тренировки на 4 минуты экран покажет температуру окружающей среды, часы и календарь автоматически.
2. Если компьютер отображает некорректную информацию, пожалуйста, повторно установите батарейки и попробуйте еще раз.
3. Батарейки: 1.5V UM-3 от AA (2 шт).
4. Батарейки необходимо удалить из компьютера без повреждений и безопасно утилизировать.

### **Замечание:**

1. Не выбрасывайте электроприборы как несортированные бытовые отходы, использовать специальные пункты сбора.
2. Обратитесь к местному правительству для получения информации о расположении пунктов сбора.
3. Если электроприборы вывозятся на свалку, опасные вещества могут просочиться в грунтовые воды и попасть в пищевую цепочку, повредив здоровье пользователей.
4. При замене старой техники на новую розничный продавец по закону обязан забрать старое устройство для утилизации бесплатно для вас.



# 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 надлежащей 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.**



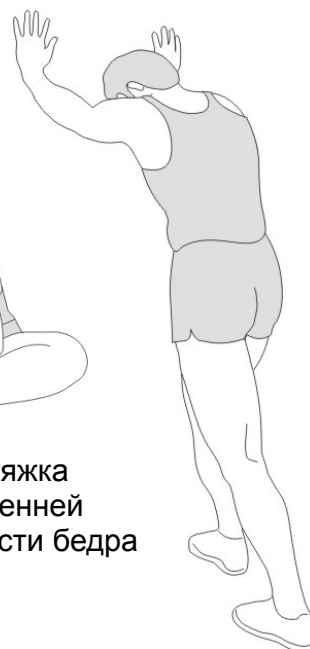
Наклоны в сторону



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.