

ИНСТРУКЦИЯ

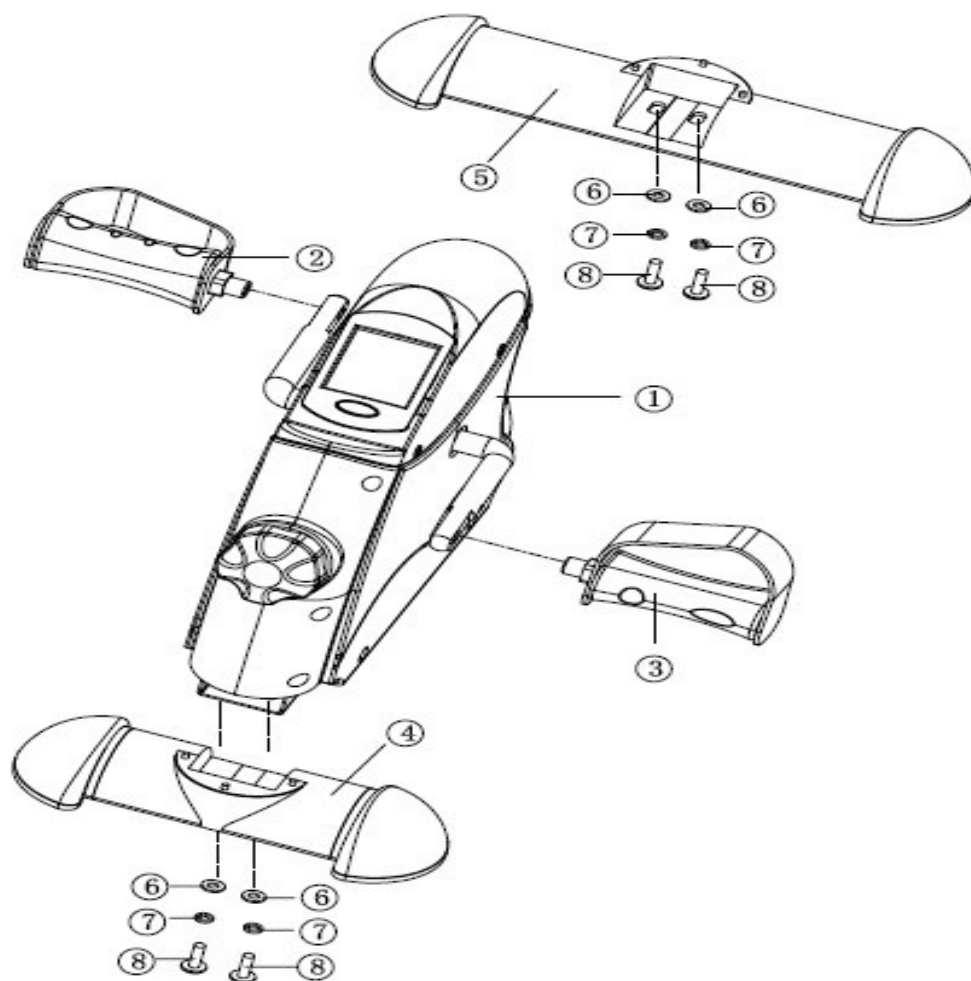
Мини велотренажер DFC SC-W002E



Внимание

- Прочитайте это руководство перед началом сборки и использования устройства.
- Проверяйте тренажер на наличие недостающих или сломанных деталей перед каждым использованием.
- Прекратите использование тренажера, если вы обнаружили недостающие или сломанные части.
- Максимальный допустимый вес не должен превышать 100 кг.
- Располагайте тренажер на чистой ровной поверхности.
- Не допускайте, чтобы дети и домашние животные находились вблизи тренажера.
- Не храните тренажер вне помещений, в условиях повышенной влажности и высоких температур.
- Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом использования тренажера. Разминайтесь перед тренировкой.
- Если во время использования вы почувствуете головокружение, тошноту, боли в груди или любые другие необычные симптомы, сразу **ОСТАНОВИТЕ** тренировку. Немедленно обратитесь к врачу.
- Только для домашнего использования.
- Этот тренажер предназначен только для домашнего (некоммерческого) использования.

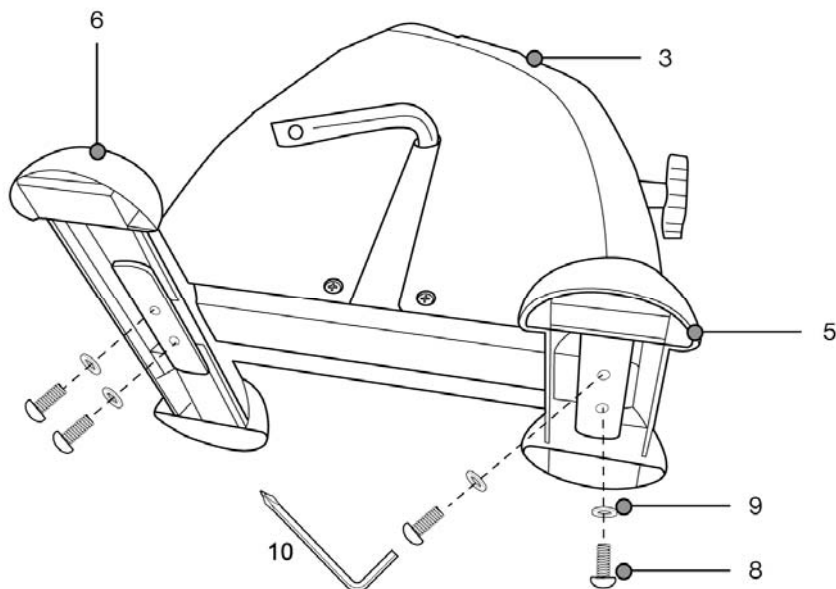
Сборочный чертеж:



№.	Описание	Количество
1	Основной механизм	1
2	Левая педаль	1
3	Правая педаль	1
4	Передняя ножка	1
5	Задняя ножка	1
6	Плоская шайба	4
7	Пружинная шайба	4
8	Винты	4
9	Отвертка	1
10	Гаечный ключ	1

Сборка устройства и аксессуаров

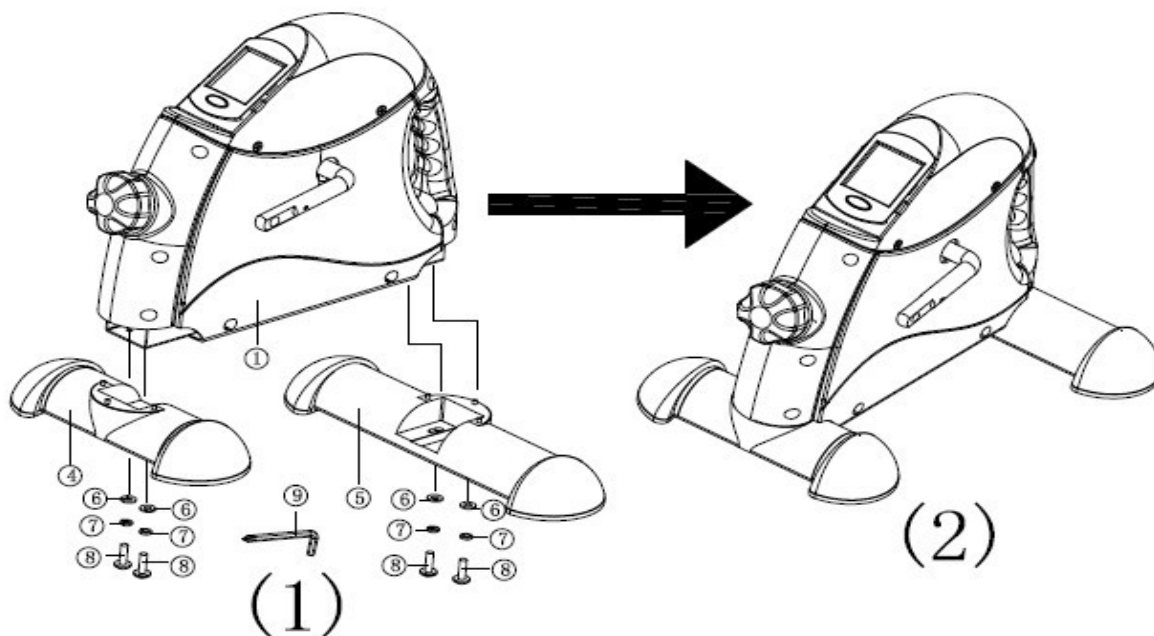
Достаньте все сборочные части из упаковки, затем расположите их на поверхности пола. В качестве мер предосторожности поместите отдельные части, которые могут повредить покрытие пола, на картон. Удалите весь упаковочный материал подальше от места сборки. Следуйте этим инструкциям, шаг за шагом, чтобы избежать ошибок при монтаже.



1. Прикрепите переднюю ножку 4 и заднюю ножку 5 к основному механизму 1 с помощью винтов 8, пружинной шайбы 7 и плоской шайбы 6. Для этого используйте отвертку 9. См. рисунок (1).

Примечание: Убедитесь, что передняя (4) и задняя (5) ножки правильно расположены.

На рис. (2) показано изображение после шага 1.

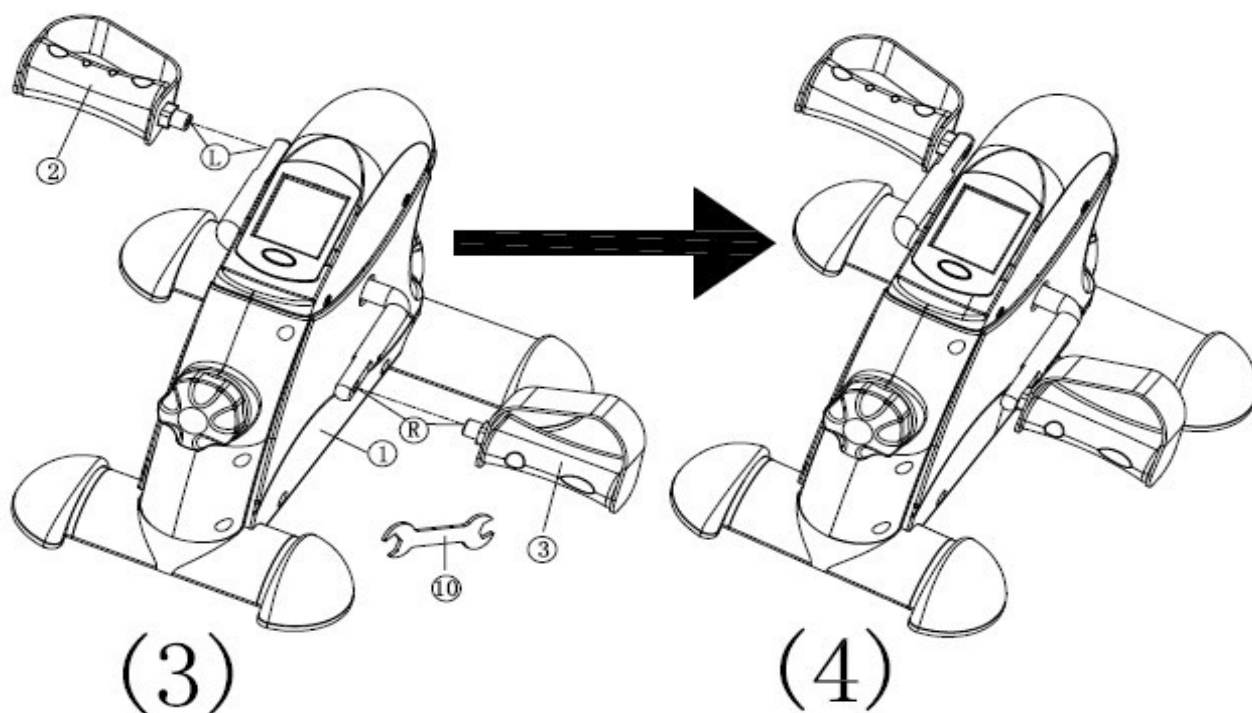


2. Прикрепите левую педаль 2 и правую педаль 3 к соответствующим рычагам. Используйте гаечный ключ (10), имеющийся в комплекте.

См. рисунок (3).

Примечание Педали и рычаги промаркированы “L” для левых и “R” для правых частей. Во время сборки убедитесь, что маркировка нанесена правильно.

На рис (4) показано изображение после шага 2.



Теперь мини велотренажер готов к использованию.

Начало эксплуатации

Перед началом использования убедитесь, что

- ▲ Тренажер полностью собран и готов к работе.
- ▲ Тренажер располагается на ровной поверхности и установлен без перекосов.

Изменение сопротивления

Для того чтобы ваши тренировки были эффективны, вы можете изменять сопротивление тренажера. Для этого необходимо повернуть регулировочную ручку.

Регулировка ремней педалей

Вы можете настроить ремни педалей в соответствии с вашими пожеланиями.

Ослабьте винты на поверхности педали, используя шестигранный ключ. Установите необходимый вам размер ремня и верните винты на свои места.

Разминка

Для того чтобы избежать риска травм, вы всегда должны размяться и расслабить мышцы, прежде чем делать какие-либо упражнения.

Употребляйте достаточное количество жидкости перед тренировкой, чтобы избежать обезвоживания.

Разминка должна занять у вас примерно от 5 до 10 минут, чтобы мышцы успели подготовиться к тренировке. Для этого хорошо подойдет бег на месте и махи руками.

Тренировка

Не выставляйте сразу большое сопротивление на тренажере. Начинайте с уровня, который вам кажется наименее сложным. Медленно увеличивайте сопротивление. Если вы новичок, то ваша тренировка должна состоять из:

Разминка: 5-10 минут с низким сопротивлением.

Тренировка: 15-40 минут с увеличивающимся сопротивлением.

Охлаждение организма: 5-10 минут с низким сопротивлением.

Старайтесь дышать медленно и равномерно насколько это возможно.

▲ ВНИМАНИЕ! Прислушивайтесь к сигналам своего организма во время тренировки. Немедленно остановите или закончите тренировку. Если вы почувствуете отдышку или боли.

Руководство по тренировочному процессу

Тренировка мышц ног

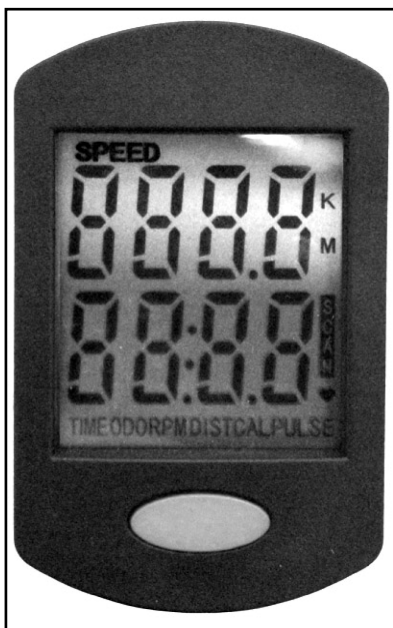
- Поставьте тренажер на пол. Убедитесь, что поверхность ровная, плоская и не скользит.
- Установите стул перед тренажером.
- Сядьте на стул.
- Расположите ноги в ремнях педалей.
- Меняйте расстояние между тренажером и стулом, если вам кажется, что они слишком далеко или близко относительно друг друга.
- Ваши ноги должны двигаться равномерно и плавно.

Тренировка мышц рук

- Установите тренажер на столе. Убедитесь, что высота стола подходящая, он ровный и не скользит.
- Расположите стул перед тренажером.
- Сядьте на стул.
- Вставьте ваши руки в ремни педалей.
- Меняйте расстояние между тренажером и стулом, если вам кажется, что они слишком далеко или близко относительно друг друга.
- Крутите педали плавно и равномерно.

Обозначения и функции компьютера

Компьютер имеет двух строчный дисплей, на котором могут быть отображены различные функции. Скорость отображается в верхней строке. В нижней строке отображаются необходимые значения. Нажмите на овальную кнопку под дисплеем для переключения между следующими значениями:



SCAN: Дисплей показывает несколько секунд при включении

TIME: Показывает продолжительность тренировки в минутах: секундах (0:00 – 99:59).

ODO: Показывает полное расстояние, пройденное с момента последнего включения батареи (0 - 9999 км)
(Примечание : Это значение сбрасывается до 0, как только разряженная батарея удалена и заменена новой батареей).

RPM: Показывает скорость вращения в минуту (0 – 999).

DIST: Показывает пройденное расстояние (0.00 – 99.99 км).

CAL: Показывает количество сожженных калорий (0.00 – 999.9)
(Дисплей показывает приблизительное значение. Фактическое потребление калорий зависит от состояния подготовки человека).

SPEED: Скорость в км / ч (0.0 – 999.9 км)

Держите овальную нажатой в течение примерно трех секунд для удаления всех значений (за исключением величины ODO).

Включение и выключение компьютера

Компьютер автоматически включится и начнет проводить измерения, как только вы начнете

тренировку на велотренажере. Компьютер автоматически отключится, при условии. Что его не используют в течение 4 минут.

Замена батареек

- Выньте аккуратно компьютер из держателя.
- Удалите батарейку из отсека.
- Установите новую батарейку (1.5 V, AAA) в отсек с обратной стороны компьютера.

Замечание: Убедитесь, что вы установили батарейку в правильном направлении (полярности). Правильное расположение полярности указано внутри батарейного отсека. Проверьте правильность установления разъема. При необходимости установите его снова. Верните компьютер в держатель и зафиксируйте его там легким нажатием на поверхность компьютера.

▲Внимание!

Убедитесь, что кабель не перекручен и не зажат.