

ИНСТРУКЦИЯ

Мини велотренажер

DFC

1.2-1



Данный мини велотренажер подходит для тренировки рук и ног в любое время и в любом месте. Вы можете использовать его сидя дома или в офисе для укрепления и улучшения кровообращения. Расположите его на столе и используйте его для рук.

Важные предупреждения



ВНИМАНИЕ: Во избежание риска получения травмы, прочитайте следующие предупреждения до использования тренажера.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве и предупреждения на тренажере.
2. Владелец тренажера обязан предупредить всех пользователей о всех мерах безопасности.
3. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
4. Храните тренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Разместите его на ровной поверхности, рекомендуется использовать коврик под тренажер, чтобы защитить пол. Убедитесь, что при сборке, демонтаже или использования есть достаточно свободного места.
5. Регулярно проверяйте и затягивайте весь крепеж. Незамедлительно замените изношенные детали.
6. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера.
7. Максимальный вес пользователя 100кг.
8. Надевайте подходящую одежду для тренировок. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в тренажер. Для защиты ног, надевайте спортивную обувь.
9. Используйте тренажер только так, как описано в руководстве.
10. Всегда держите спину прямо при использовании тренажера, не округляйте спину.
11. Если вы почувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и приведите организм в нормальное состояние.
12. ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ ЯРЛЫК расположен внизу слева на тренажере.
13. Замените ярлык, если он стал нечитабелен или повредился.



ВНИМАНИЕ: До начала любой программы тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно, если у вас имеются проблемы со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием.

Велотренажер (1)

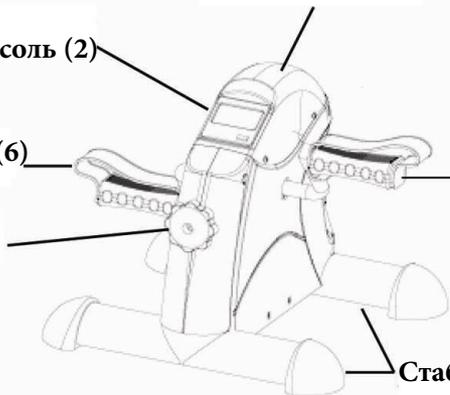
Консоль (2)

Педаль (левая) (6)

Регулятор нагрузки (5)

Педаль (правая) (4)

Стабилизаторы (3)

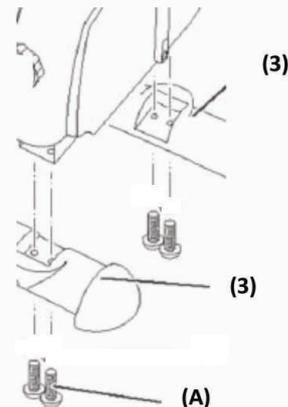


Сборка

ШАГ 1

*Для фиксации винтов (А), используйте прилагаемую отвертку (С).

*Закрепите стабилизаторы (3) с помощью винтов (А) к тренажеру.



В

ШАГ 2

*Прикрутите правую педаль (4), с обозначением "R" по часовой стрелке к правому шатуну, используя гаечный ключ (В).

*Прикрутите левую педаль (6), с обозначением "L" по против часовой стрелки к левому шатуну, используя гаечный ключ (В).



№	Описание	Кол-во
А	Винт с торцевой головкой 	4
В	Гаечный ключ 	1
С	Отвертка 	1

Примечание:

Выше указаны детали, которые требуется для сборки тренажера. Перед началом сборки, убедитесь в их наличии в упаковке.



Перепроверьте надежно ли затянуты все болты, гайки и винты

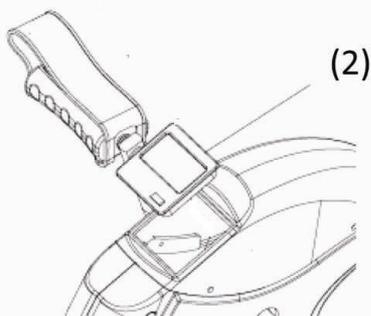
Установка батареек

*Аккуратно вытащите консоль (2) из тренажера.

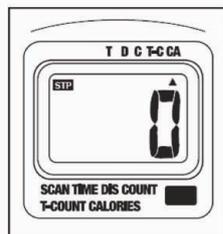
Консоль подключена к тренажеру кабелем, не вытаскивайте ее полностью. Кабель должен оставаться подключенным и к консоли, и к тренажеру.

*Вставьте 1.5V AAA батарейку в консоль.

*Вставьте консоль обратно в тренажер.



(2)



Показатели консоли

T (Time)	Пройденное время с начала тренировки.
D (Distance)	Пройденное расстояние с начала тренировки.
C (Count)	Количество вращений педалей во время тренировки
T-C (T-count)	Показывает количество вращений педалей в минуту после начала тренировки. Когда счет сбрасывается, значение становится "0".
CA (Calories)	Сожженное количество калорий
SCAN	Данные показатели будут показаны по порядку и будут меняться каждые 5 секунд.

Как пользоваться консолью

Start	Как только вы начнете крутить педали, тренажер и консоль автоматически заработает.
Stop	Как только вы прекратите заниматься, (STP) появится слева в верхней части дисплея через 4 секунды. Тренажер выключится через 2 минуты.
Reset	Для перезапуска консоли, удерживайте reset 3 секунды.
Выбор показателей	Выберете нужные вам показатели. Подтвердите ваш выбор стрелочкой ▲ в верхней части дисплея.
	При появлении (SCAN) в верхней части дисплея, показатели будут меняться каждые 5 секунд.

Внимание: Не пытайтесь изменить или переделать тренажер. Изменения или модификации устройства приведут к аннулированию гарантии, и может сделать его небезопасным для использования

Дополнительная информация

Если консоль не корректно работает, вытащите батарейку и вставьте ее снова. После смены батарейки все значения сбросятся до «0». Перезапустите консоль до использования. Из-за вибраций, возникающих во время доставки, ваша консоль не будет установлена на «0», это не показатель неисправности.

Замените батарейку, если дисплей становится тусклым, трудно читабельным или вовсе ничего не показывает.

Требование: данное оборудование было протестировано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса D, в соответствии с частью 15 правил FCC. Эти ограничения предназначены для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если оно установлено и используется не в соответствии с инструкциями, может вызывать вредные помехи для радиосвязи. Однако нет никакой гарантии, что помехи не возникнут в отдельных случаях установки. Если оборудование вызывает помехи радио или телевизионному приему, который может быть определен путем включения оборудования и выключения, пользователь может попытаться устранить помехи одним или несколькими из следующих способов; переместить приемную антенны, увеличить разьединение между оборудованием и приемником, или обратитесь к дилеру за помощью.

Рекомендованные упражнения



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.

ШАГ 1: РАЗМИНКА

Разомнитесь с помощью растяжки, около 5-10 минут. При растяжке, ваши движения должны быть плавными и медленными, без колебаний или рывков. Тянитесь, пока не почувствуете небольшое напряжение, но не боль. Не задерживайте дыхание. Помните, что все упражнения должны быть выполнены для обеих сторон вашего тела.

Растяжка квадрицепса

С одной стороны обопритесь на стену для равновесия, поднимите одну ногу, схватив её сзади. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам, насколько возможно. Дотянитесь до вашей лодыжки руками. Встаньте прямо и почувствуйте, как мышцы тянутся вдоль передней части бедра.

Удерживайте растяжку 20-30 секунд, отпустите и повторите с другой ногой. Будьте осторожны, чтобы не напрягать колено - цель не дотронуться пяткой до ягодицы, а достаточно, просто растянуть бедро.

Растяжка икр и ахилла

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены, стула или другой стойкого предмета. Наклонитесь вперед и положите обе руки на стену или объект на ширине плеч. Вытяните одну ногу назад (одна сторона растягиваться) с согнутым коленом и пяткой на земле. Держите другую ногу ближе к стене или предмету. Наклонитесь слегка и согните ногу в колене, чтобы пятка растягивалась (держите пятку вниз), пока не почувствуете растяжку в задней части ноги (чуть выше пятки). Удерживайте эту растяжку в течение примерно 30 секунд, отпустите и повторите с другой стороны.



Растяжка трицепса

Встаньте с одной рукой вверх над головой так, чтобы локоть почти касался головы; согните руку в локте. Обхватите голову и захватите локоть с противоположной стороны. Аккуратно потяните, пока не почувствуете растяжение в вашем трицепсе. Удерживайте растяжку 10-15 секунд, дыхание нормальное, отпустите и повторите с другой стороны.

ШАГ 2: ТРЕНИРОВКА

Упражнения на руки

Расположите тренажер перед собой. Убедитесь, что тренажер устойчиво стоит и оба стабилизатора на поверхности стола. Сядьте перед тренажером и возьмитесь руками за педали. Вы можете крутить педали в обе стороны.

Упражнения на ноги

Расположите тренажер перед стулом на полу. Разместите ноги на педалях. Расстояние между стулом и тренажером должно быть достаточным для кручения педалей. Вы можете крутить педали в обе стороны.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	ОПИСАНИЕ	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	Консоль	1	17	Корпус	R/L
2	Верхняя часть тренажера	1	18	Основная рама	1
3	Ремешок педали	R/L	19	Ручка регулировки	1
4	Педаль	R/L	20	Штифт регулировки	1
5	Винт M4X12	8	21	Шплинт	1
6	Фланец	2	22	Датчик консоли	1
7	Винт M6X12	12	23	Винт M5X10	2
8	Прокладка	2	24	Стабилизатор	2
9	Маховик	1	25	Нескользящая прокладка	4
10	Кривошип	1	26	Винт M5X14	4
11	Крепежные пластины	2	27	Отвертка	1
12	Заклёпка	2	28	Гаечный ключ	1
13	Тормозная лента	1			
14	Винт M5X20	4			
15	Винт M5X25	4			
16	Винт M4X7	4			

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

