

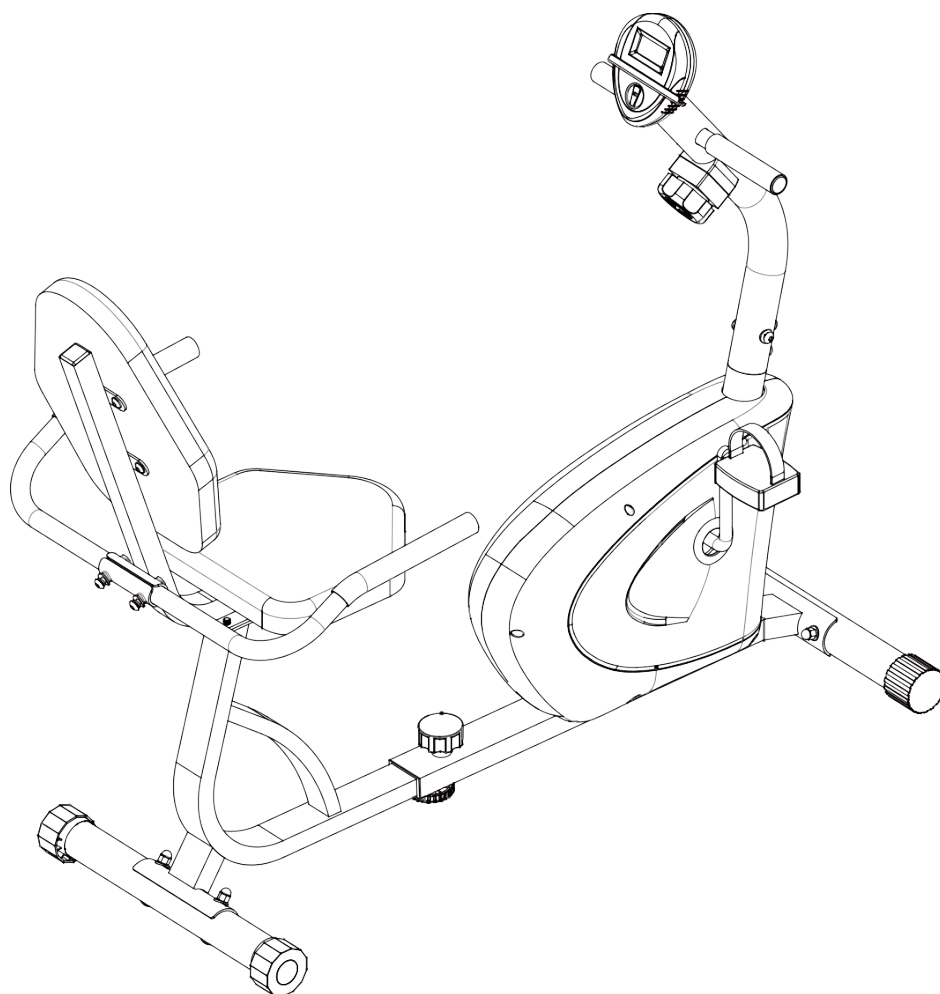


Велотренажер DFC

Артикул: GBYQ-2309D

Модель: Kondition

Руководство пользователя



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно изучите инструкции, представленные в руководстве. Соблюдение данных рекомендаций обеспечат вам комфортные и безопасные условия для пользования тренажёром. Проконтролируйте, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы о технике безопасности и правилах пользования тренажёром.

1) Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим 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.

2) Следите за своим самочувствием во время тренировки. **Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью.** Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, тошноту или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку.

3) 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 1,2 метра свободного пространства. **Не подпускайте к тренажёру детей.** Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

4) Перед первым запуском тренажёра проверьте болты, штифты и другие крепёжные соединения. Убедитесь, что все элементы надёжно затянуты. Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

5) **Для поддержания должного уровня безопасности регулярно выполняйте осмотр тренажёра.** При осмотре уделяйте особое внимание тем компонентам, которые наиболее подвержены износу.

6) Используйте тренажёр по его прямому назначению. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не возобновляйте работу до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

7) При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения. Если у вас спортивная обувь на шнурках, постарайтесь их спрятать или завязать таким образом, чтобы они не попали в тренажёр.

8) Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины. При необходимости обратитесь за помощью.

9) Перед началом занятий осмотрите педали – убедитесь, что и ремешки на педалях, и сами педали надёжно закреплены. Это поможет вам избежать травм при дальнейшем использовании тренажёра.

10) Инерционная система маховика при неосторожном использовании может стать причиной травм пользователей (пострадать могут стопы, голеностопные суставы, голени, колени). По завершению работы с тренажёром не забудьте нажать на кнопку торможения, которая приведёт к полной остановке тренажёра. Эта же кнопка поможет вам остановить тренажёр непосредственно во время движения на нём (если это необходимо).

- 11) **Внимание:** не забывайте использовать ручку-фиксатор. Если устройство не используется, поверните ручку по часовой стрелке до упора, чтобы заблокировать маховик и кривошип. Не подпускайте к тренажёру посторонних лиц (и обязательно следите за вашими детьми), чтобы они не трогали тренажёр и не пытались собственноручно прокрутить какие-то детали.
- 12) **Внимание:** Регулируемые детали тренажёра должны быть настроены таким образом, чтобы они не создавали помех по время движения.
- 13) **Внимание:** Тренажёр не предназначен для использования в медицинских целях.
- 14) Максимально допустимый вес пользователя составляет 100 кг.
- 15) Система торможения тренажёра не связана со скоростным режимом, а это значит, что время, которое необходимо для резкого торможения, не зависит от скорости движения. Класс изделия: НС (предназначен для домашнего, бытового использования).

ПАРАМЕТРЫ ИЗДЕЛИЯ

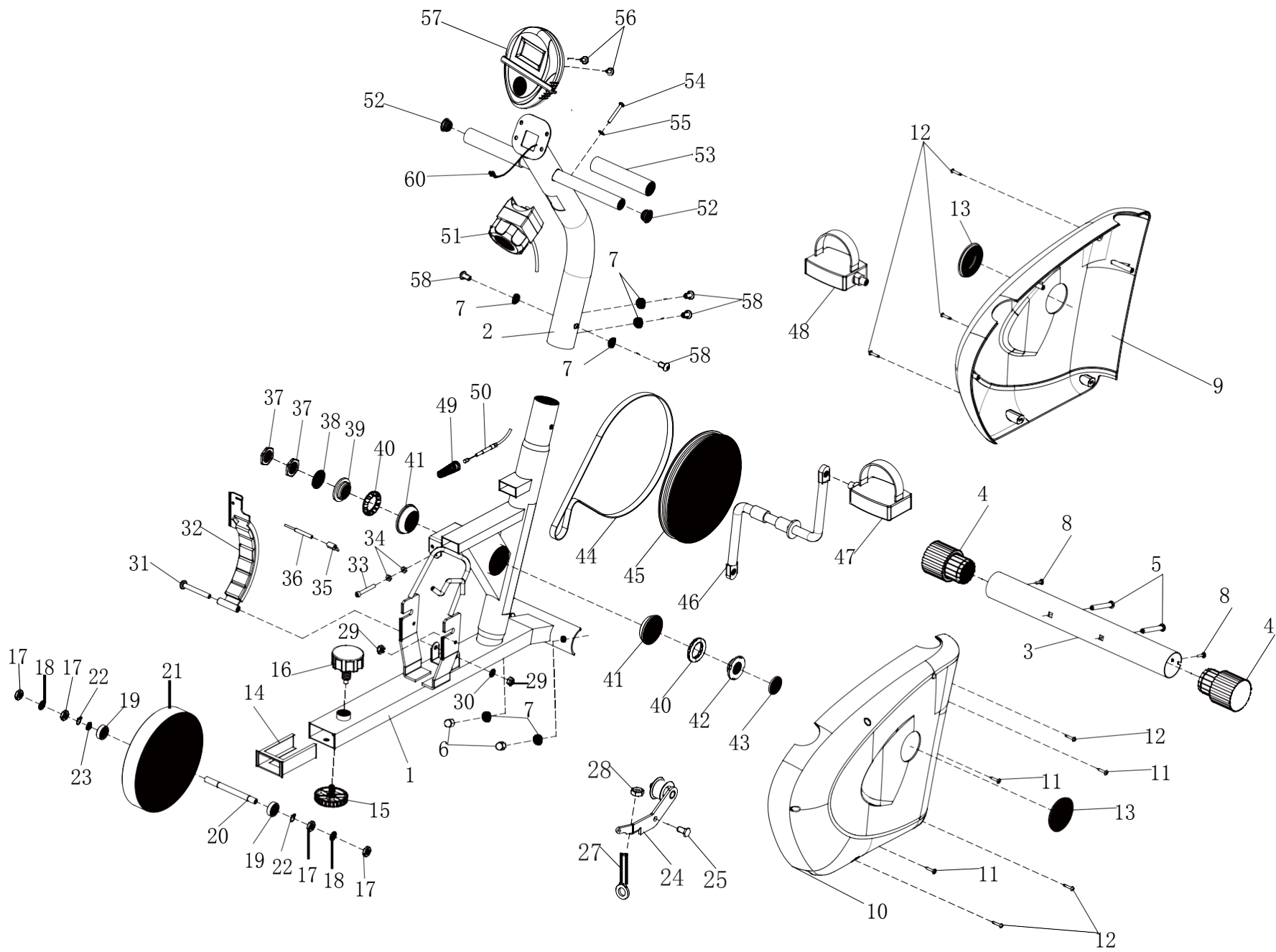
Название:	Велотренажёр	Габариты:	720*330*525мм
Артикул:	GBYQ-2309D	Вес брутто:	24,5 кг

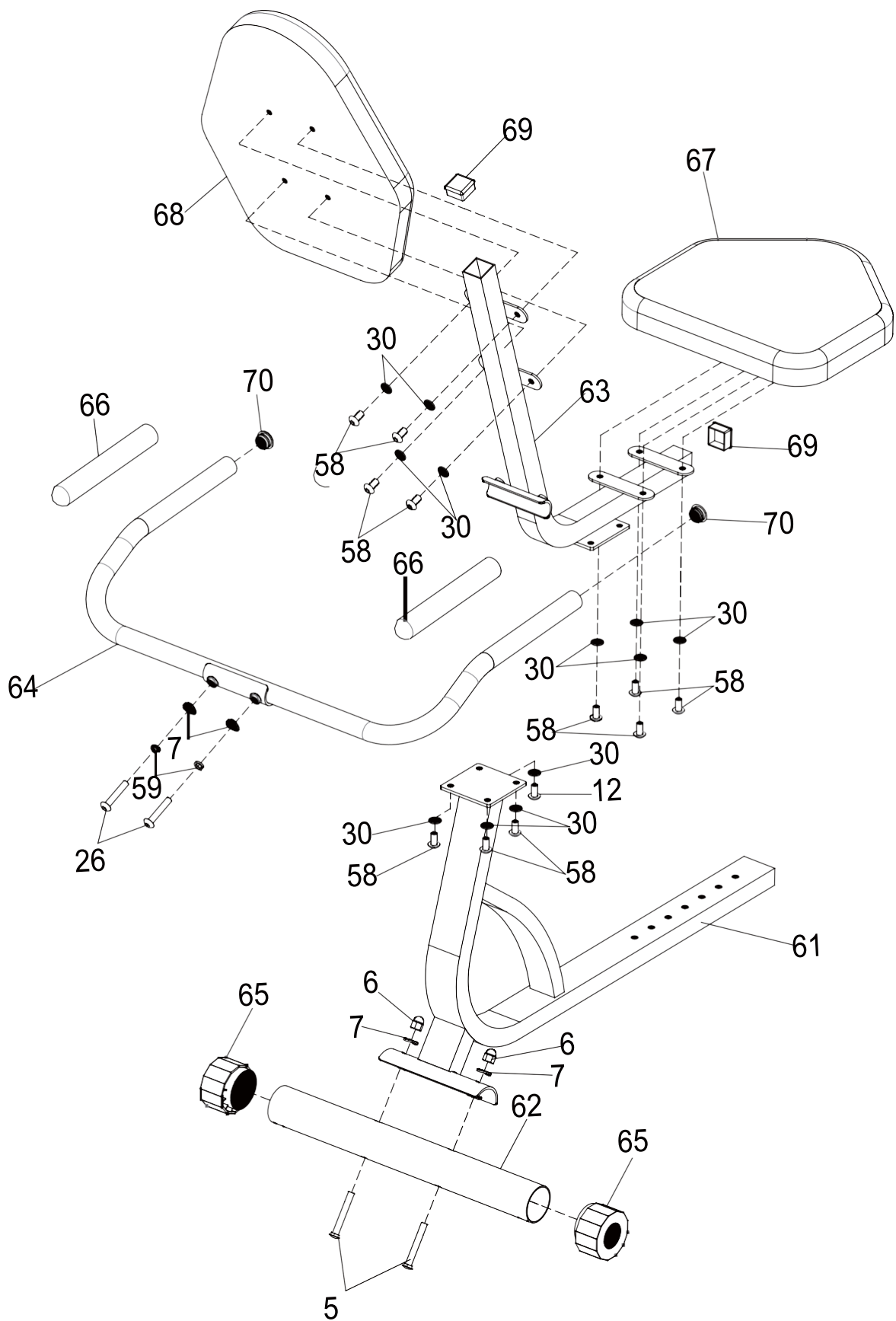
Только для справки

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя рама	1	37	Шестигранная гайка	2
2	Передняя стойка	1	38	Зубчатая шайба	1
3	Передний стабилизатор	1	39	Левая заглушка	1
4	Заглушка переднего стабилизатора	2	40	Сепаратор-подшипник	2
5	Болт с квадратным подголовником М8*65	4	41	Чашка подшипника	2
6	Колпачковая гайка	4	42	Правая заглушка	1
7	Изогнутая шайба	10	43	Шайба	1
8	Саморез ST3.9*10	2	44	Ремень	1
9	Левая защитный кожух	1	45	Ремённый шкив	1
10	Правый защитный кожух	1	46	Кривошип	1
11	Саморез ST4.2*20	3	47	Правая педаль	1
12	Саморез ST4.2*20	6	48	Левая педаль	1
13	Защитная крышка	2	49	Пружина	1
14	Втулка	1	50	Нижний провод натяжения	1
15	Регулировочная ножка	1	51	Верхний провод натяжения	1
16	Ручка-фиксатор	1	52	Заглушка Ф22	2
17	Шестигранная гайка 3/8	4	53	Рукоятка	2
18	Шайба	2	54	Винт с крестообразным шлицем М5*45	1
19	Подшипник 6000RS	2	55	Шайба Ф5	1
20	Ось маховика	1	56	Винт М5*12	2
21	Маховик	1	57	Консоль	1
22	Стопорное кольцо	2	58	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником М8*16	16
23	Волнистая шайба	1	59	Пружинная шайба	2
24	Вилка сцепления	1	60	Верхний индуктирующий провод	1
25	Винт с шестигранной головкой	1	61	Задняя рама	1
26	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М8*45	2	62	Задний стабилизатор	1
27	Штифт с кольцом	1	63	Опора сиденья	1
28	Гайка	1	64	Поручень	1
29	Контргайка М8	2	65	Заглушка заднего стабилизатора	2
30	Плоская шайба М8	13	66	Накладка на поручень	2
31	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*60	1	67	Сиденье	1
32	Магнитная пластина	1	68	Спинка	1
33	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М8*45	1	69	Квадратная заглушка	2
34	Гайка М6	2	70	Заглушка Ф25	2
35	Индуктор	1			
36	Нижний индуктирующий провод	1			

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

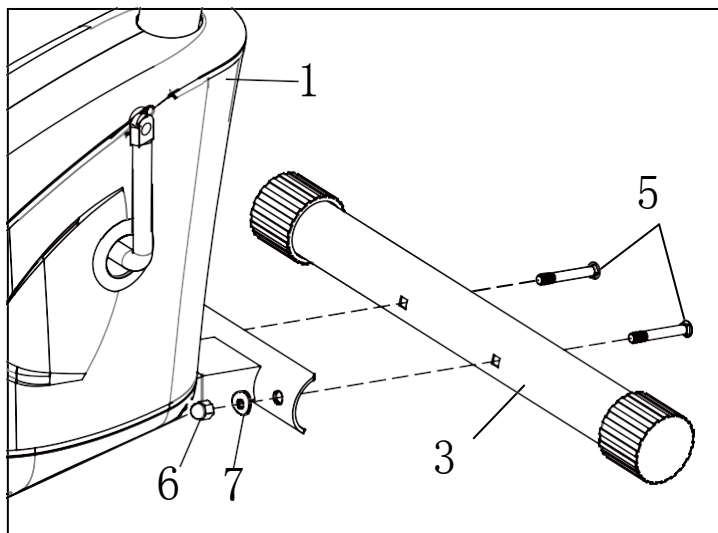




ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

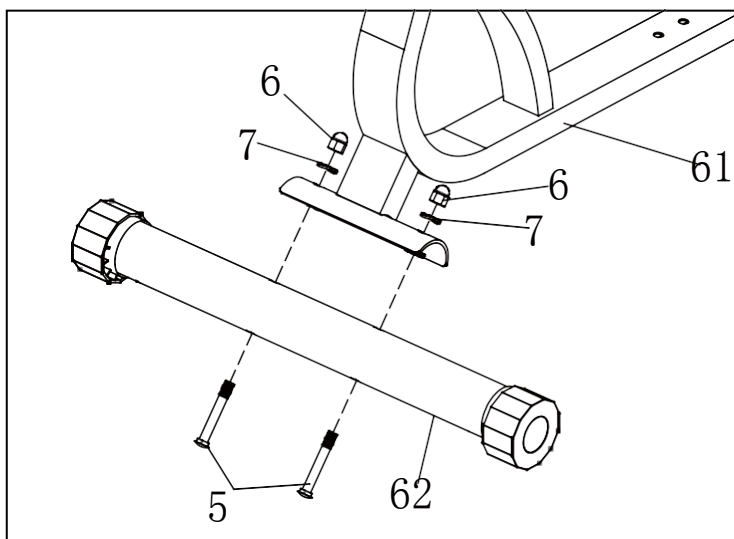
ШАГ 1.

Прикрепите передний стабилизатор (3) к раме (1) при помощи двух комплектов крепежей: болтов М8*65мм (5), шайб М8 (7) и гаек М8 (6). Затяните крепёж.



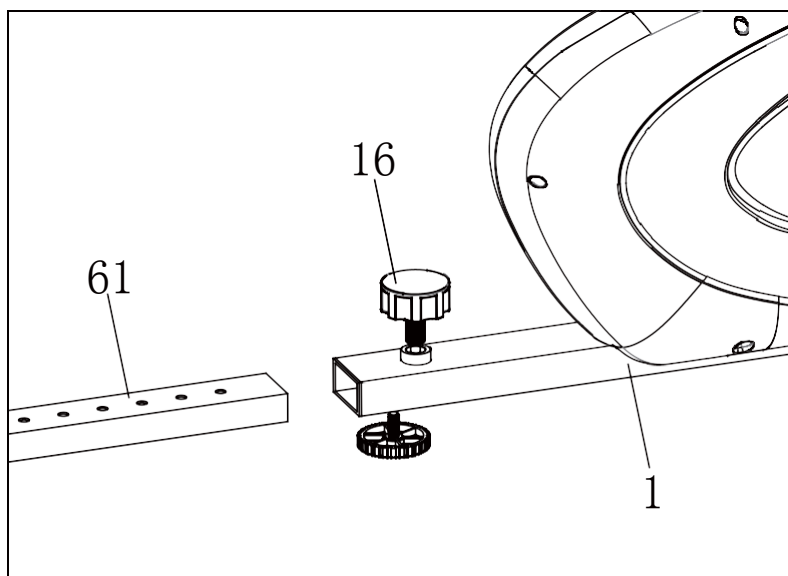
ШАГ 2.

Аналогичным способом закрепите на раме (61) задний стабилизатор (62).



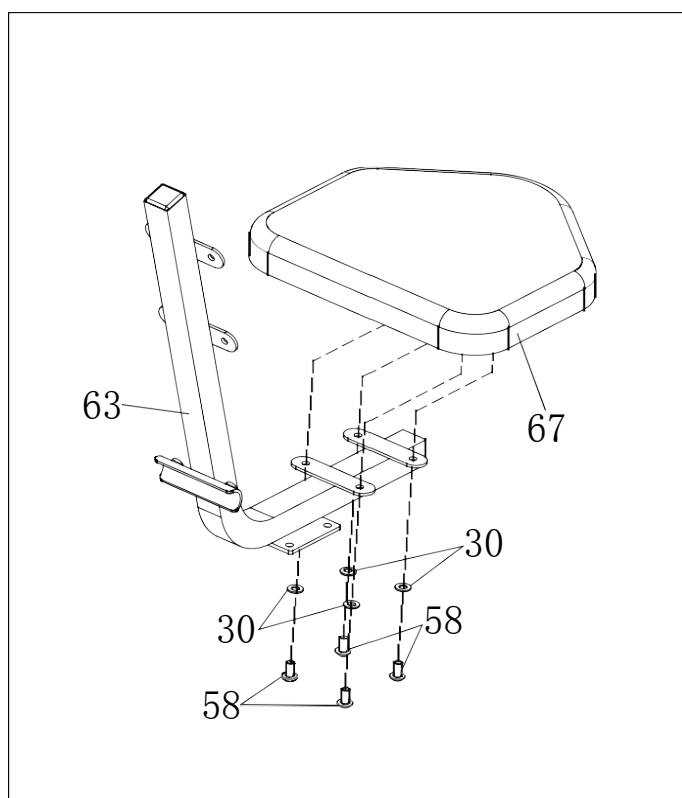
ШАГ 3.

Ослабьте ручку (16) на передней раме (1), затем соедините переднюю (1) и заднюю (61) рамы, отрегулируйте их положение и, совместив отверстия на деталях, верните ручку в исходное положение, тем самым зафиксировав конструкцию. Затяните ручку.



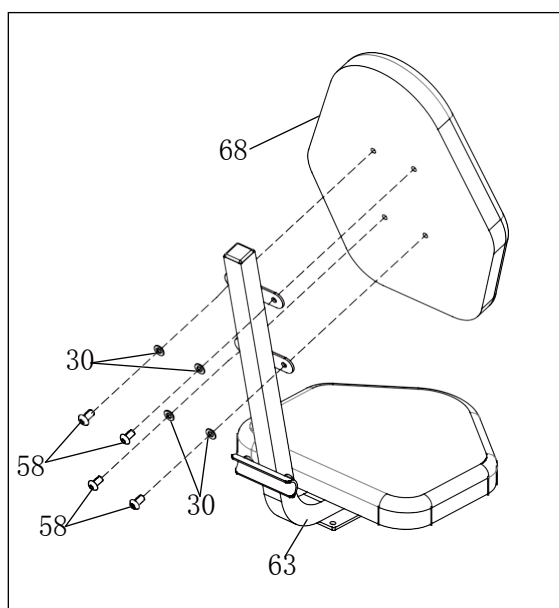
ШАГ 4.

Прикрепите сиденье (67) к опоре (63) при помощи четырёх винтов М8*16мм (58) и четырёх шайб М8 (30). Затяните крепёж.



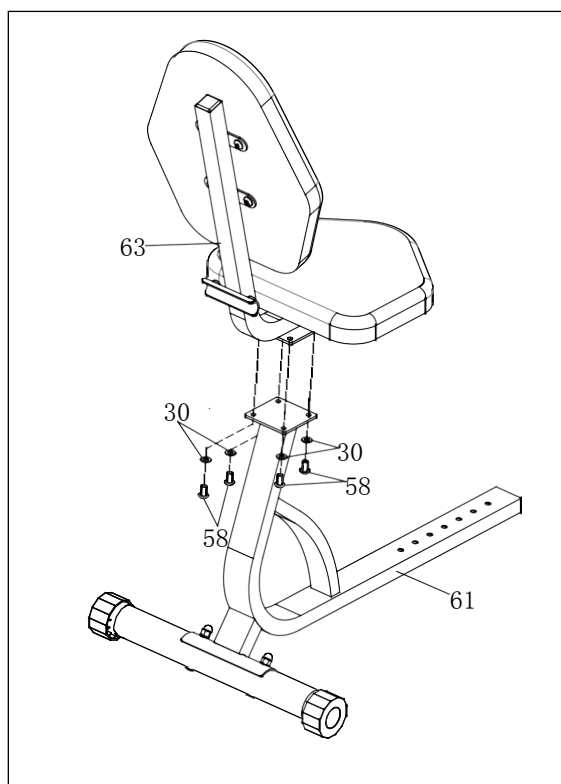
ШАГ 5.

Прикрепите к опоре (63) спинку (68), используя четыре винта М8*16мм (58) и четыре шайбы М8 (30). Затяните крепёж.



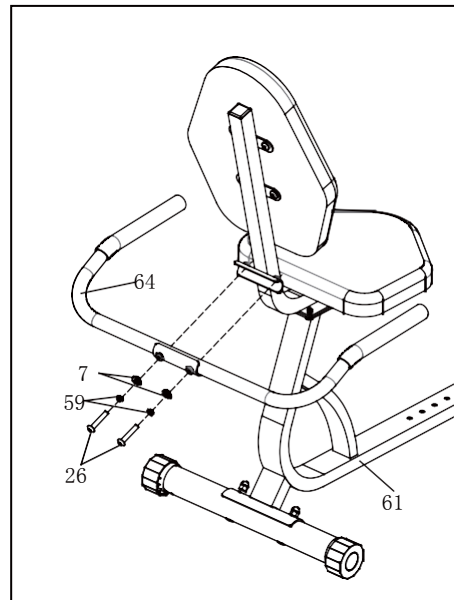
ШАГ 6.

Конструкцию, полученную в шаге 5, закрепите на раме (61) при помощи четырёх винтов М8*16мм (58) и четырёх шайб М8 (30). Затяните крепёж.



ШАГ 7.

Прикрепите поручень (64) к опоре (63) при помощи двух винтов М8*45 (26), двух пружинных шайб М8 (59) и двух изогнутых шайб М8 (7).



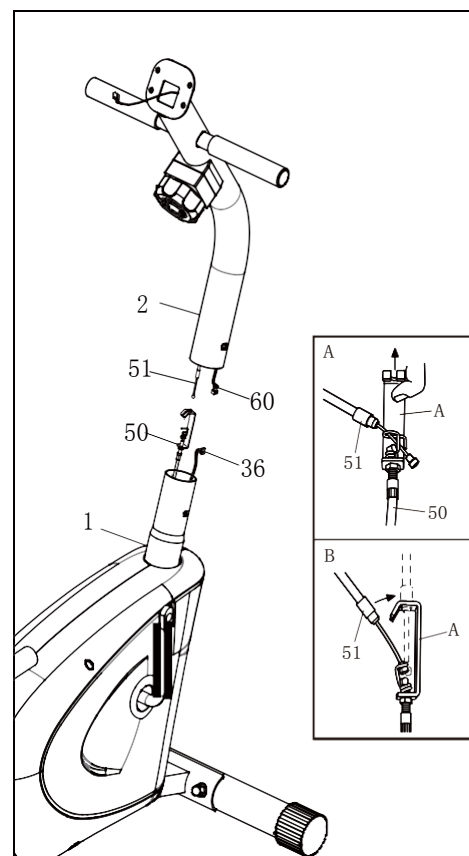
ШАГ 8.

Соедините верхний (60) и нижний (36) индуктирующие провода (66). Затем соедините верхний (51) и нижний (50) провода натяжения в следующем порядке:

См. рисунок А: Возьмитесь за металлический кронштейн (А) нижнего провода натяжения (50) и потяните его вверх. Внизу кронштейна располагается специальный крюк, за который необходимо зацепить нижний край верхнего провода натяжения (51).

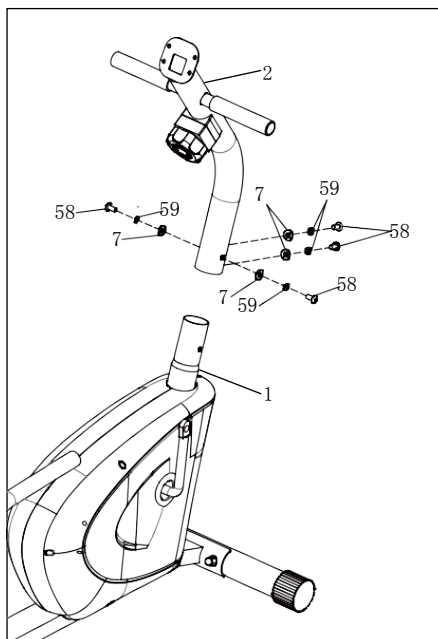
См. рисунок В: На вершине кронштейна (А) есть паз, потяните провод натяжения (51) вверх и установите в этот паз, тем самым зафиксировав его.

В завершение спрячьте провода в раму (1).



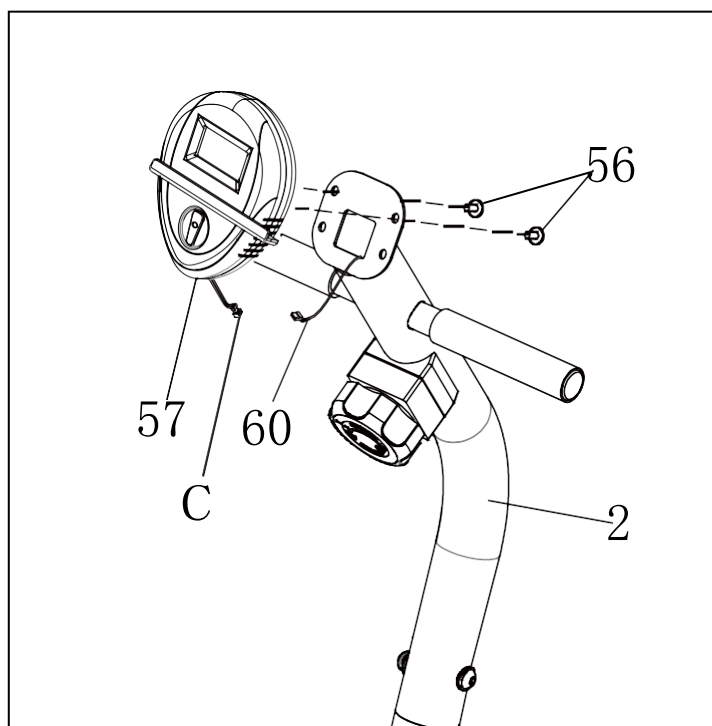
ШАГ 9.

Установите стойку (2) на раму (1), закрепите её при помощи четырёх комплектов крепежей: винтов М8 х 16мм (58), пружинных шайб М8 (59) и изогнутых шайб (7). Затяните крепёж.



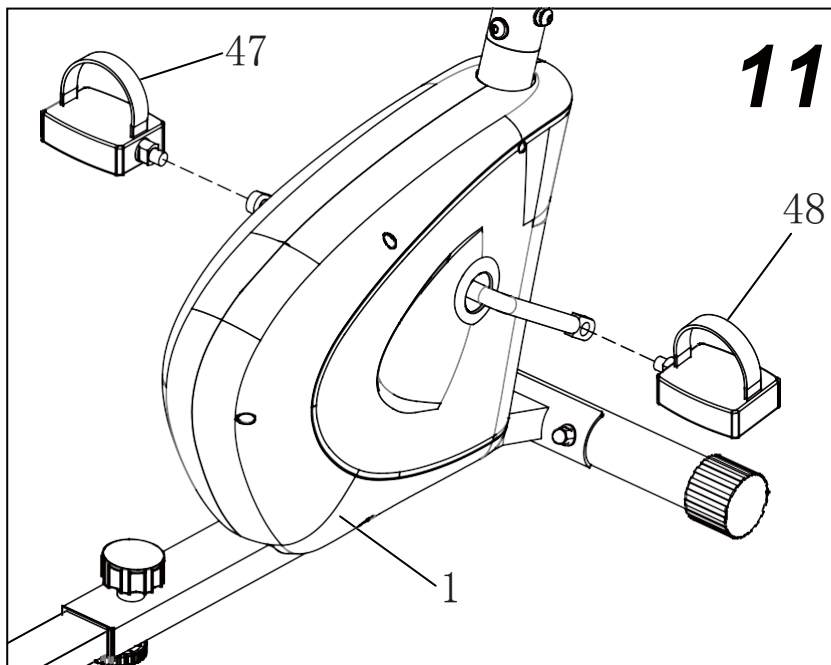
ШАГ 10.

Подсоедините провод (С) консоли (57) к верхнему индуктирующему проводу (60). Спрячьте провода в стойку. Затем прикрепите консоль (57) к стойке (2) при помощи двух винтов М5х12мм (56). Обратите внимание, что винты поставляются в сборе с консолью, поэтому вам предварительно потребуется открутить винты и затем уже использовать их в дальнейшей сборке.

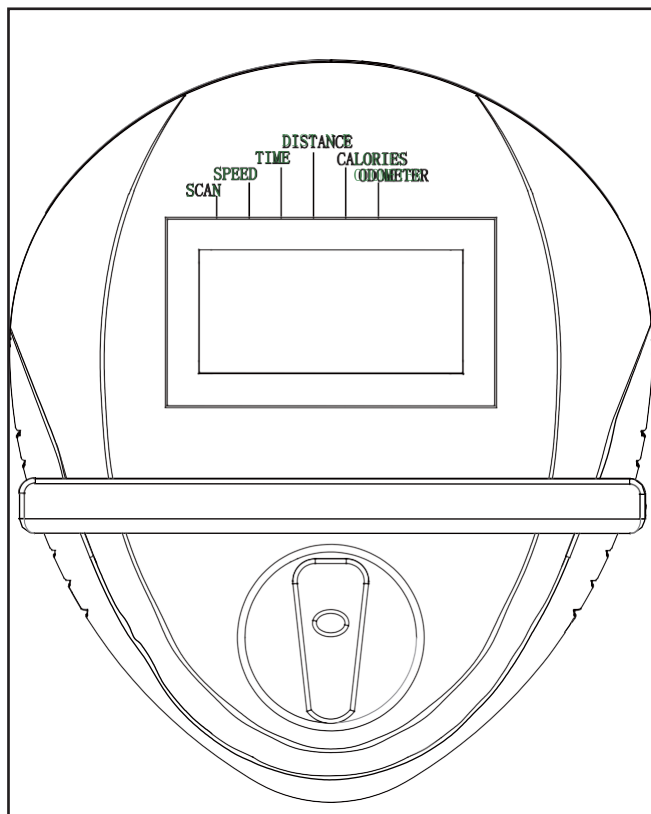


ШАГ 11.

Прикрепите к тренажёру правую (48) и левую (47) педали, закрутив их в одноимённые кривошипы: правую педаль (48) по часовой стрелке, а левую (47) – против часовой стрелки. Для того, чтобы плотно закрутить педали, воспользуйтесь гаечным ключом.



ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЮЮ



1. Режим работы консоли.

Консоль проста в использовании и имеет 6 рабочих режимов, от которых зависит, какая информация отображается на дисплее.

Time (Время): длительность тренировки.

Speed (Скорость): текущая скорость (в км/ч).

Distance (Дистанция): расстояние, пройденное во время тренировки (в км).

Calories (Калории): приблизительное количество сожжённых вами калорий.

Total Distance (Общая дистанция): общее расстояние, пройденное с момента первого запуска.

Pulse (Пульс): частота сердечных сокращений (кол-во уд/мин) – отображается на дисплее в том случае, когда вы держитесь за соответствующие датчики на поручне.

Scan (Сканирование): в данном режиме все параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно, по несколько секунд каждый.

2. Использование консоли.

Перед запуском убедитесь, что в консоль установлены батарейки (2 батарейки типа AAA, не входят в комплект). Если консоль покрыта защитной плёнкой, снимите её.

Включение консоли: для запуска консоли нажмите на любую кнопку или просто начните крутить педали.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

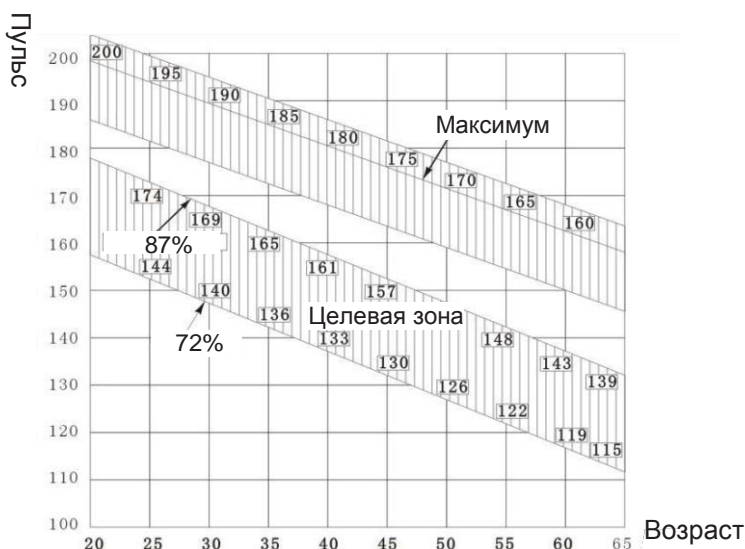
Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

1. Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Выполните несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. На каждое упражнение уделяйте по 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.

3. Заминка

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. Обнаружение неисправностей.

Если на дисплее консоли не отображаются данные о тренировке, осмотрите все соединения и убедитесь, что они исправны.

5. ПОДДЕРЖКА МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

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 вам необходимо изменить 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.

6. ПОТЕРЯ ВЕСА

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

7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Сиденье тренажёра является регулируемой частью, настроить его высоту можно за счёт опоры, в которой предусмотрены несколько регулировочных отверстий. Вытащите ручку, которая фиксирует положение опоры, затем приподнимите или опустите конструкцию – в зависимости от ваших пожеланий. Когда опора примет нужное положение, зафиксируйте её, совместив отверстия на опоре и раме и установив в эти отверстия ручку. В завершение регулировки затяните ручку. Рабочая нагрузка меняется в зависимости от сопротивления педалей: высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера. Регулировка сопротивления выполняется при помощи соответствующей ручки.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра. Все дефектные/изношенные детали подлежат незамедлительной замене. Приостановите занятия до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
2. При осмотре тренажёра особое внимание уделяйте тормозной системе. Если какая-то деталь повреждена или изношена, замените её.
3. Перед каждым использованием проверяйте надёжность крепления педалей. Если соединение ослаблено, то педали следует затянуть в соответствии с инструкциями данного руководства (раздел “Инструкции по сборке”).
4. По завершению занятий протирайте тренажёр мягкой тканью, смоченной в мыльном растворе, чтобы убрать с изделия грязь и остатки пота. Во избежание повреждения поверхности тренажёра не используйте для чистки нефтесодержащие растворители.