



# **ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC**

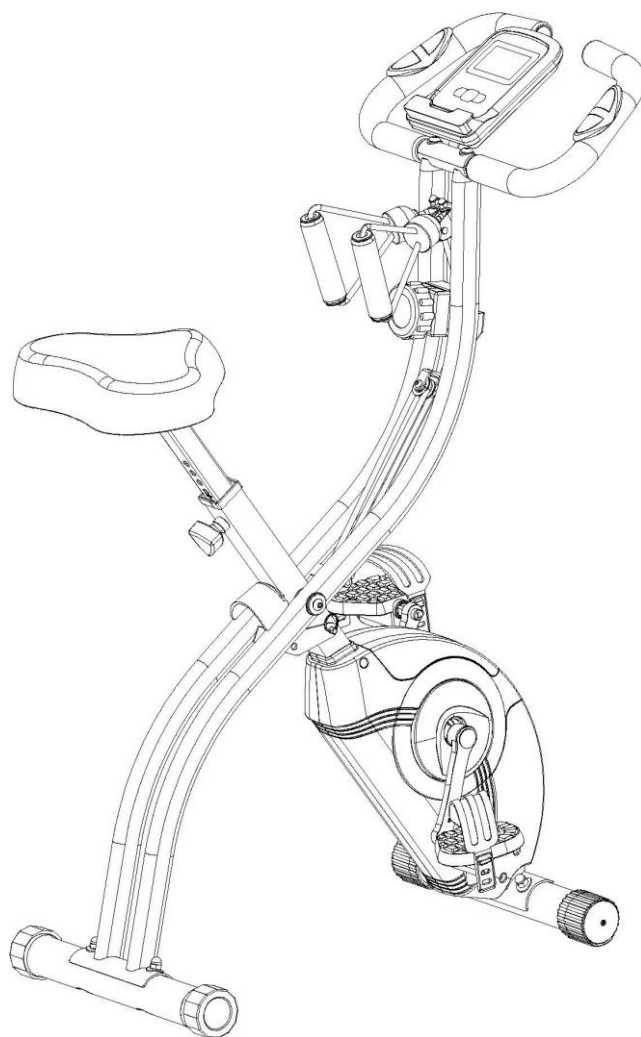
Артикул: B3373R-5W

B3373R-5G

Модель: XIDUER

Тип (серия): В

## **Руководство пользователя**



## ***Уважаемый покупатель,***

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажёра, изучите инструкции и рекомендации, представленные в руководстве.

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

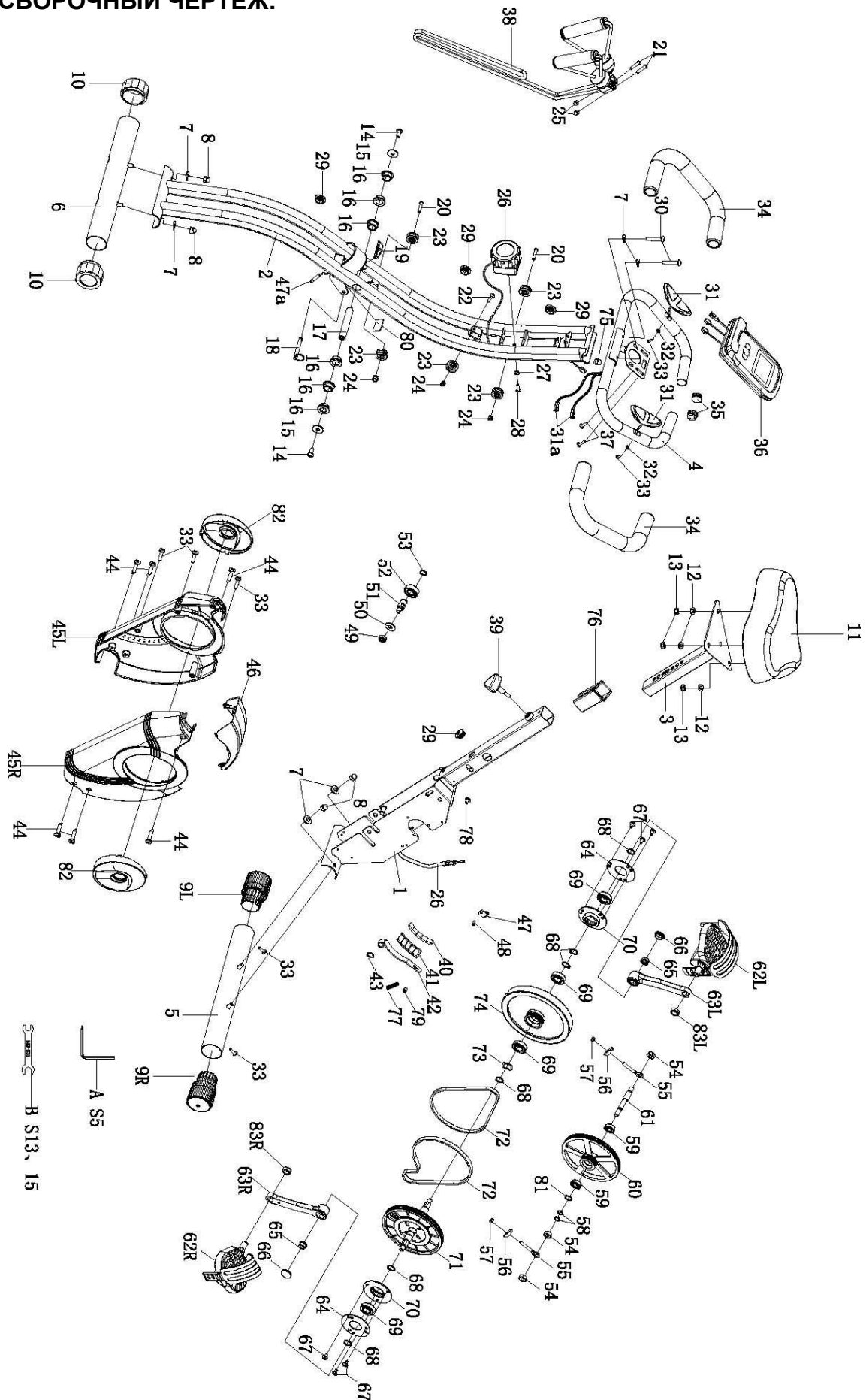
Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте данное руководство. В частности, учтите следующие меры предосторожности:

1. Выполняйте сборку тренажёра строго в соответствии с инструкциями, представленными в руководстве.
2. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажёра и убедитесь, что он безопасен для использования.
3. Не используйте и не храните тренажёр во влажных местах, в противном случае, это может привести к поломке.
4. Положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы защитить пол от грязи.
5. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
6. Протирать тренажёр следует влажной тряпкой. Не используйте для чистки абразивные чистящие средства. После каждой тренировки удаляйте с тренажёра капли влаги.
7. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут причинить вред вашему здоровью. Перед началом занятий по любой из тренировочных программ проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимально допустимое значение параметров (пульс, мощность, продолжительность тренировок и т.д.) для ваших тренировок. Обратите внимание, что данное устройство не подходит для лечебных целей.
8. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.
9. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
10. Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.
11. Если вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.
12. Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.
13. Тренажёр оборудован ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление педалей. Чтобы настроить подходящее сопротивление, крутите ручку вперёд или назад, тем самым увеличивая или уменьшая нагрузку.
14. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.
15. Тренажёр следует использовать только в помещении!

**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ КРЕПЕЖИ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ.**

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



## СПЕЦИФИКАЦИЯ:

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя опорная рама	1	44	Винт ST4.2*16	6
2	Задняя опорная рама	1	45L/R	Защитный кожух (левый/правый)	2
3	Регулируемая опора сиденья	1	46	Верхняя защитная крышка цепи	1
4	Поручень	1	47	Датчик	1
5	Передний стабилизатор	1	47а	Провод датчика	1
6	Задний стабилизатор	1	48	Винт M4*10	1
7	Изогнутая шайба D8	6	49	Гайка с нейлоновой вставкой M10*1.5	1
8	Гайка M8	4	50	Плоская шайба D10	1
9L/R	Заглушка переднего стабилизатора (левая/правая)	2	51	Внутренний вал	1
10	Заглушка заднего стабилизатора	2	52	Подшипник 6202RS	1
11	Сиденье	1	53	Стопорное кольцо D15	1
12	Плоская шайба D8	3	54	Гайка M10*1.5	3
13	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	55	Регулировочный болт	2
14	Винт M8*15	2	56	Изогнутая пластина	2
15	Плоская шайба D8*Ф25*2	2	57	Гайка с нейлоновой вставкой M6	2
16	Распорная втулка	6	58	Плоская шайба D10*1.0*Ф14	2
17	Вращающийся вал	1	59	Подшипник 6000	2
18	Штифт Ф8	1	60	Шкив	1
19	Амортизатор	1	61	Вал	1
20	Винт M6*40	2	62L/R	Педаля (левая/правая)	2
21	Винт M6*45	2	63L/R	Кривошип (левый/правый)	2
22	Винт M6*28	1	64	Подшипниковая пластина	2
23	Ролик	5	65	Фланцевая гайка M10*1.25	2
24	Гайка с нейлоновой вставкой M6	3	66	Заглушка	2
25	Гайка M6	2	67	Винт M6*10	6
26	Регулятор натяжения	1	68	Стопорное кольцо D17	6
27	Плоская шайба Ф18*Ф5*1.5	1	69	Подшипник 6003RS	4
28	Винт M5*20	1	70	Подшипниковая опора	2
29	Заглушка кабель-канала	4	71	Шкив	1
30	Винт M8*40	2	72	Ремень	2
31	Пульсометр	2	73	Шайба D17	1
31а	Провод пульсометра	2	74	Маховик	1
32	Плоская шайба Ф12*Ф5*1	2	75	Заглушка	1
33	Винт ST4.2*18	7	76	Распорная втулка	1
34	Накладка на поручень	2	77	Шайба	1
35	Круглая заглушка	2	78	Винт M5*15	1
36	Консоль	1	79	Заглушка	1
37	Винт M5*10	2	80	Смягчающая накладка	1
38	Трос с рукоятками для тяги	1	81	Шайба D10	1
39	Ручка M12	1	82	Защитная крышка	2
40	Квадратный магнит	5	83L/R	Гайка с нейлоновой вставкой 1/2"*20	2
41	Магнитная решётка	1	A	Шестигранник S5	1
42	Магнитная пластина	1	B	Гаечный ключ S13, 15	1
43	Стопорное кольцо	1			

# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

## 1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что вокруг оборудования достаточно свободного пространства.

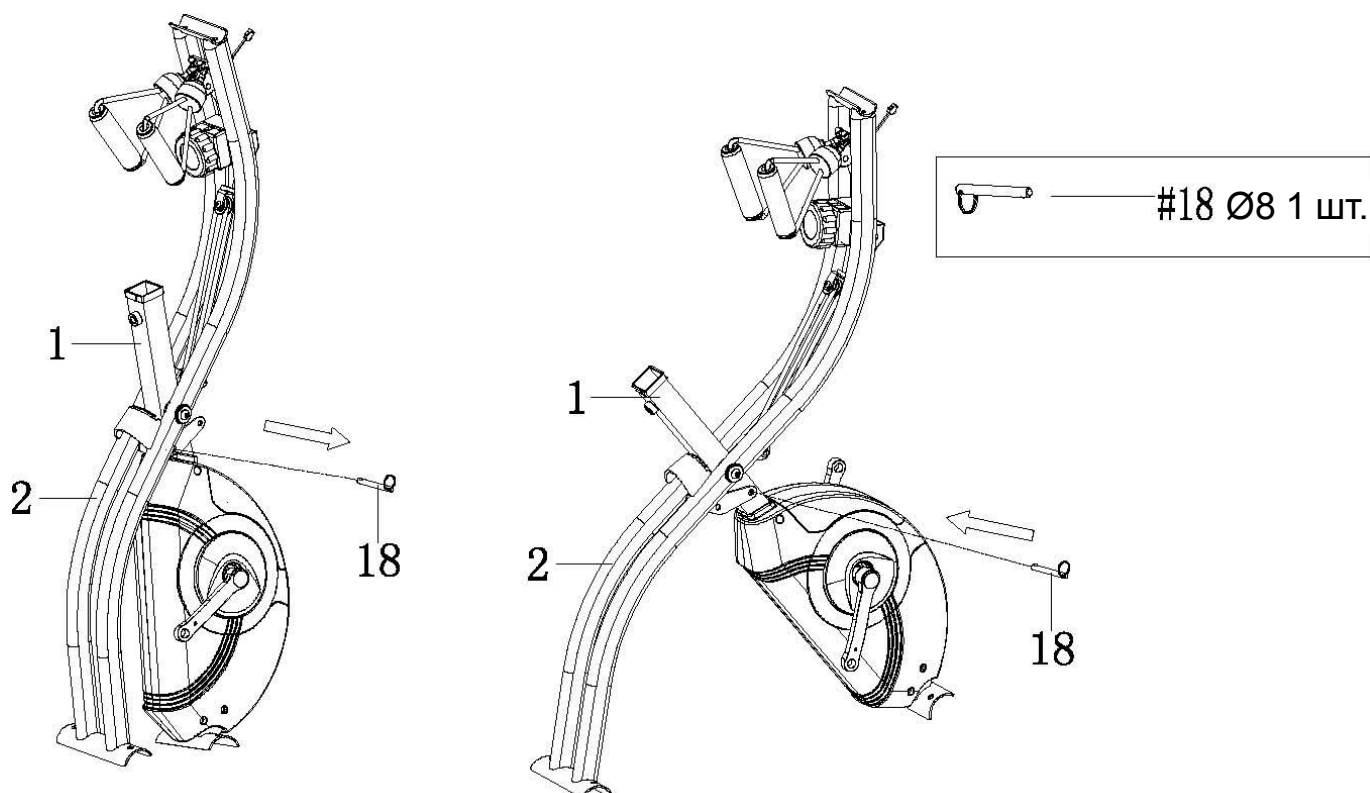
Б. При сборке и замене каких-либо деталей используйте только те инструменты, которые входят в комплект, или подходят непосредственно для вашего тренажёра.

В. Перед началом сборки проверьте, все ли детали есть в наличии.

## 2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

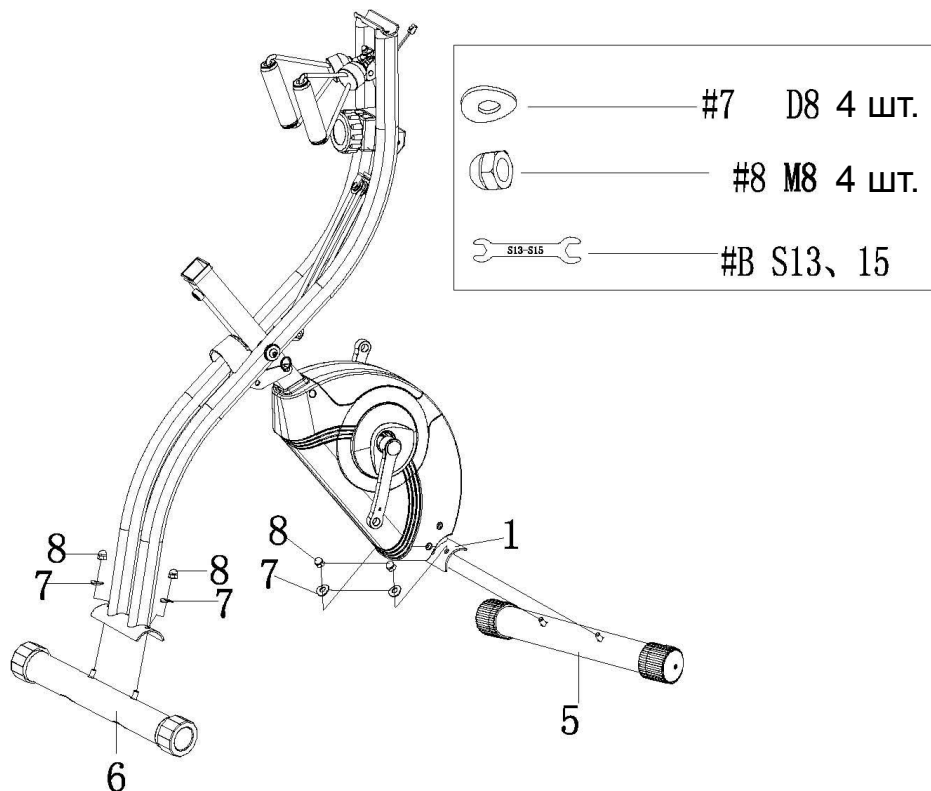
### ШАГ 1:

Выньте штифт (18) из главной рамы (1), раскройте тренажёр, как показано на рисунке ниже. Совместите отверстия на передней (1) и задней (2) опорных рамах, после чего зафиксируйте конструкцию, установив в отверстия штифт (18).



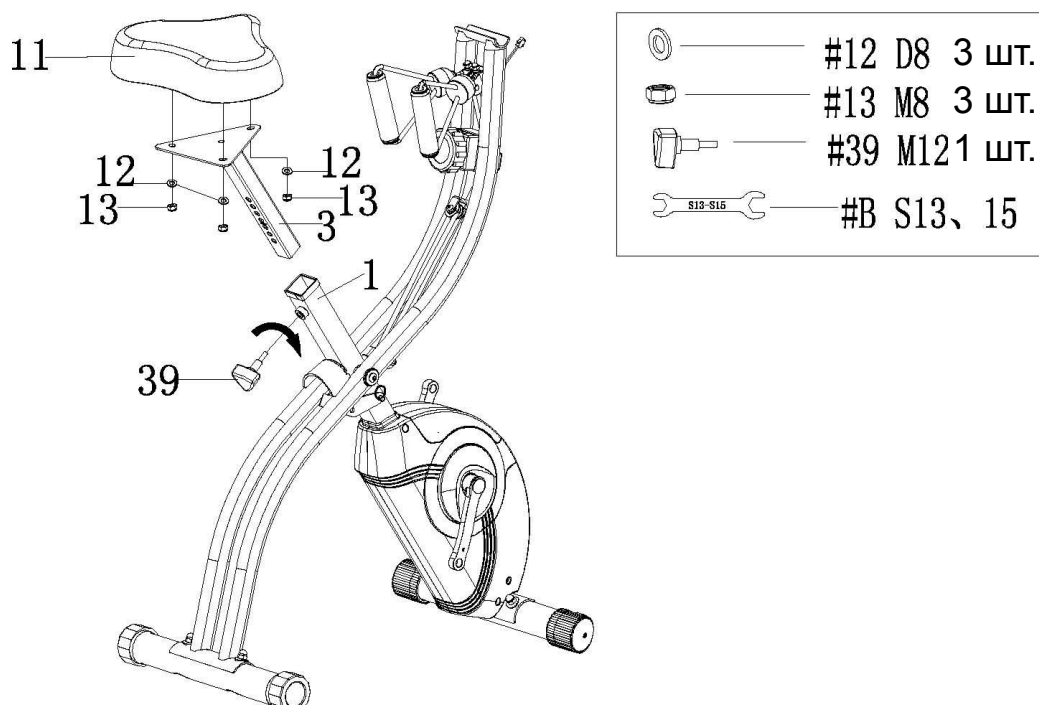
## ШАГ 2:

Открутите гайки (8) и снимите шайбы (7) со стабилизаторов (1) и (2). Затем поочерёдно закрепите стабилизаторы на основной конструкции, используя ранее снятый крепёж (см. рисунок ниже).



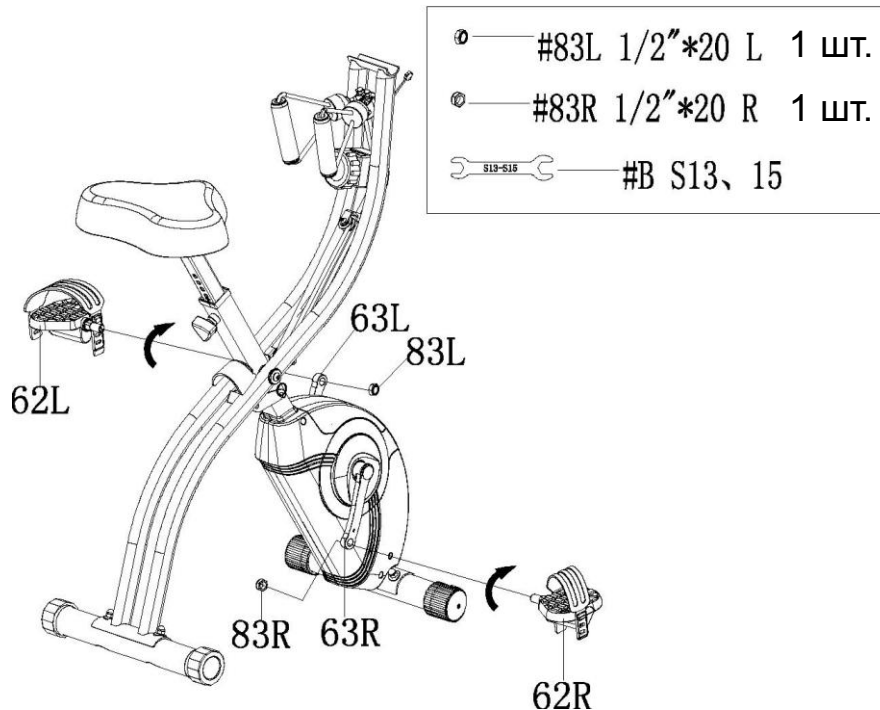
## ШАГ 3:

Снимите крепёж, установленный на сиденье (11), – три комплекта шайб (12) и гаек (13). Используйте его, чтобы закрепить сиденье на опоре (3). Затем полученную конструкцию установите в отверстие главной рамы, как показано на рисунке ниже, отрегулируйте её по высоте и зафиксируйте при помощи ручки (39).



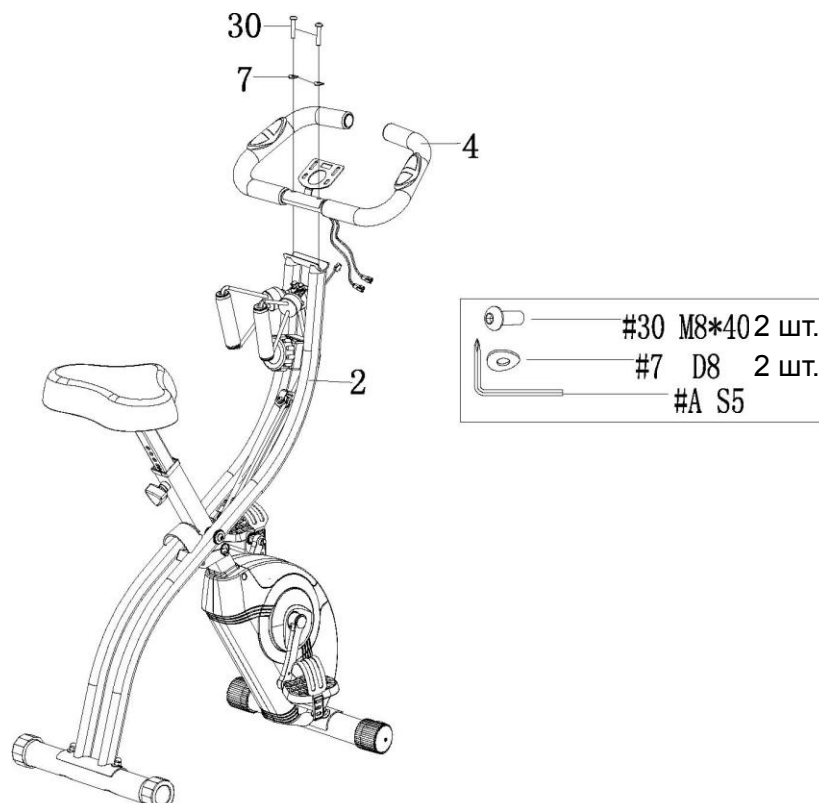
#### ШАГ 4:

Закрутите левую (62L) и правую (62R) педали в одноимённые кривошипные (63L) и (63R), закрепите детали при помощи гаек (44L) и (44R). Внимание: правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую – против часовой стрелки. Проверьте, чтобы педали были плотно закреплены, в противном случае, это может привести к повреждению резьбы во время тренировки.



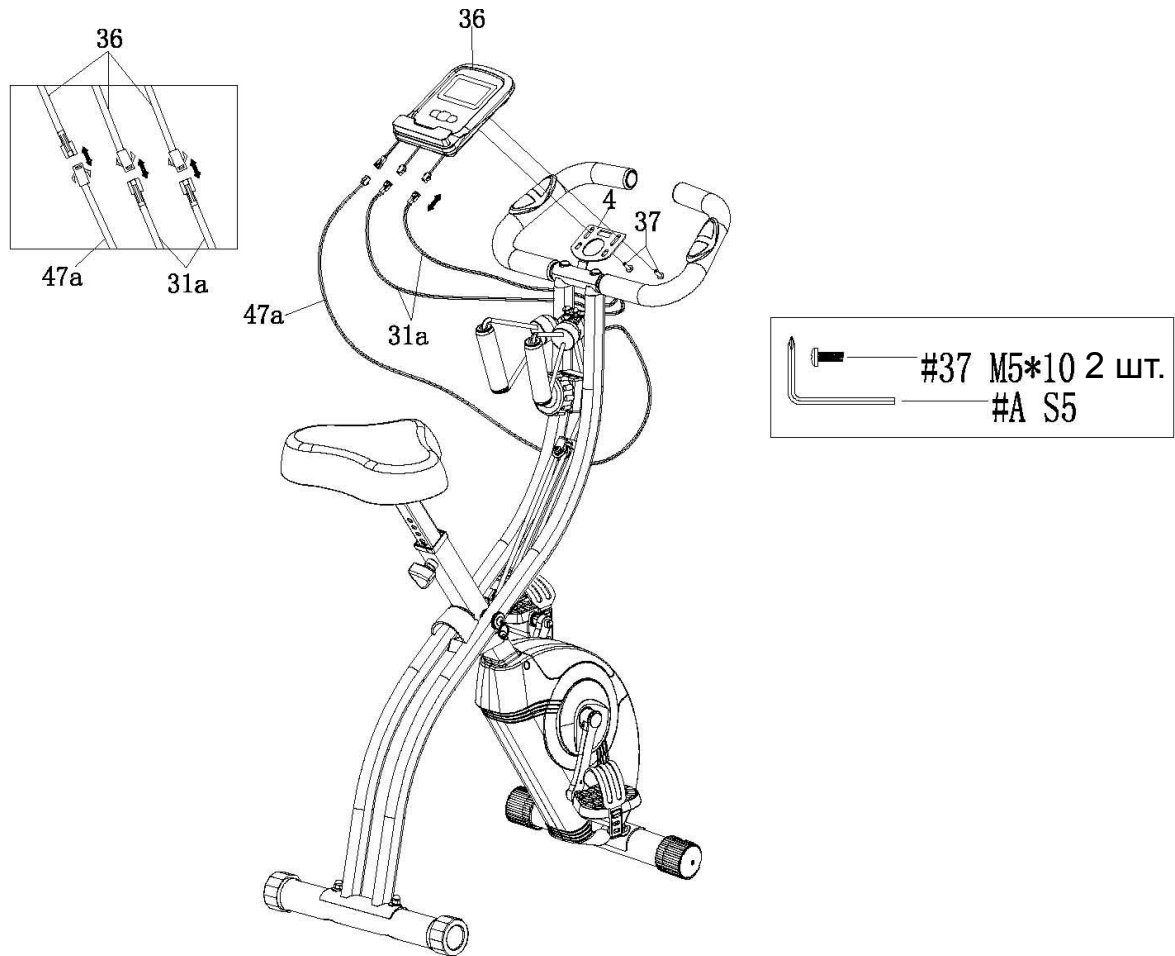
#### ШАГ 5:

Разместите поручень (4) на вершине рамы (2), совместите отверстия на деталях и закрепите полученную инструкцию при помощи винтов (30) и шайб (7).



## ШАГ 6:

Соедините провода консоли (36) с проводом датчика (47а) и проводами поручня (31а), как показано на рисунке ниже, после чего закрепите консоль (36) на металлическом держателе поручня (4) при помощи винтов (37).





# РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME-----	00:00-99:59 МИН
СКОРОСТЬ/SPEED-----	0.0-99.9 КМ/Ч
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE-----	0.00-999.9 КМ
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0-9999 ККАЛ
ОДОМЕТР/ODOMETER-----	0.0-9999 КМ и
ПУЛЬС/PULSE (при наличии) -----	40~240 УД/МИН

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

**РЕЖИМ/MODE:** Выбор и переключение на желаемую функцию.

**НАСТРОЙКИ/SET (при наличии):** Переход к настройке параметров тренировки (время, пройденная дистанция, количество сожженных калорий).

**СБРОС/RESET (при наличии):** Сброс параметра тренировки (время, пройденная дистанция, количество сожженных калорий).

## ФУНКЦИИ/ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

**1. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):** В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно. В данном режиме настраивать параметры нельзя. При удержании кнопки консоль перезагрузится, и все параметры тренировки сбросятся (за исключением общей пройденной дистанции).

**2. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (TIME):** Общая продолжительность тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

**3. СКОРОСТЬ (SPEED):** Текущая скорость тренажёра.

**4. ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** Расстояние, пройденное во время тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

**5. КАЛОРИИ (CALORIES):** Количество калорий, сожженных во время тренировки. Можно установить в качестве целевого параметра, для регулировки используйте кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ).

**6. ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODOMETR):** Общее расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Данный параметр считается автоматически, установить его в качестве целевого показателя нельзя.

**7. ПУЛЬС (при наличии):** Частота сердечных сокращений (уд/мин). Для отображения данного параметра возьмитесь за датчики, расположенные на поручнях тренажёра, и удерживайте их в течение 30 секунд. Система считает ваш пульс, и результаты отразятся на дисплее консоли.

После запуска устройства дисплей загорится и на секунду отобразятся все показатели, после чего консоль переключится в режим сканирования. В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно, по 6 секунд каждый. Чтобы на дисплее отображался только один параметр, нажмите на кнопку.

Пока тренажёр активен, консоль отсчитывает все параметры, когда вы прекращаете движение, отсчёт также останавливается (показатель времени с задержкой в 4 секунды). Если тренажёр не используется более 4 минут, консоль переключится в спящий режим. Чтобы возобновить работу, начните движение или нажмите на любую из кнопок консоли.

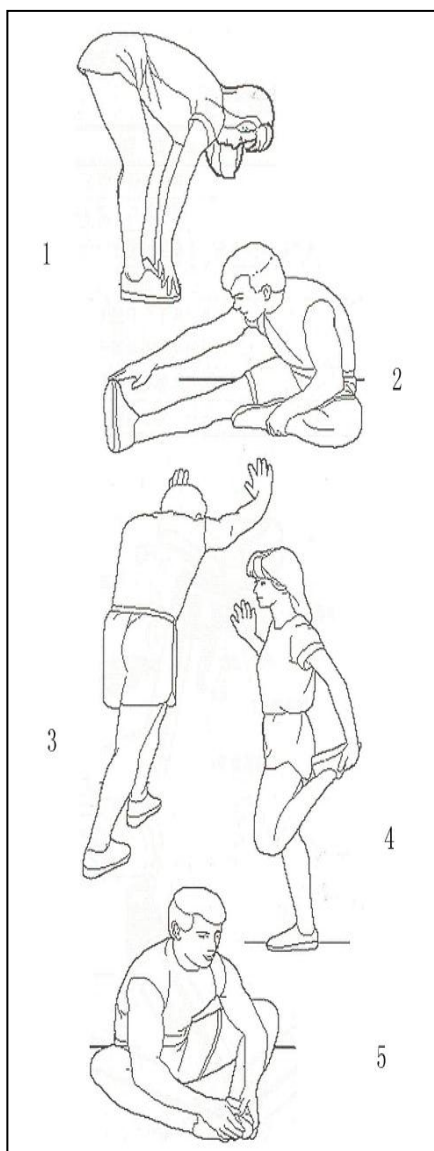
## **ЗАМЕНА БАТАРЕЕК**

Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Для работы консоли требуется 2 батарейки типа "AAA" (батарейки в комплект не входят). Заменять следует сразу обе батарейки, не допускайте одновременное использование старых и новых батареек.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

### 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 выполнить 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.



**1. Наклоны вперёд:** Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

**2. Растяжка подколенного сухожилия:** Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

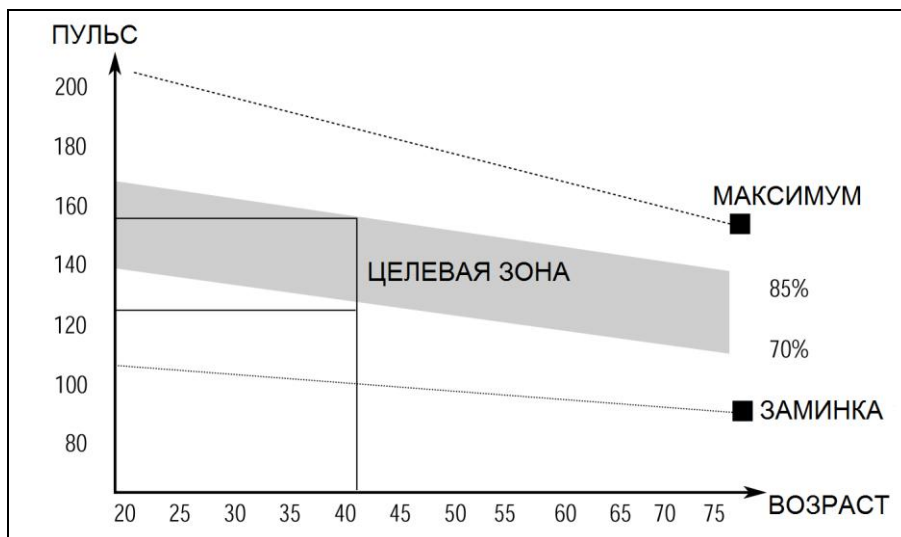
**3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия:** Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

**4. Растяжка четырёхглавых мышц:** Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

**5. Растяжка внутренней поверхности бедра:** Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

## **2.Тренировка**

Минимальная продолжительность данного этапа составляет 12 минут, хотя большинство пользователей начинают с 15-20 минут. Проведите несколько тренировок в небольшом темпе, после чего постепенно увеличивайте нагрузку. Со временем ваш уровень будет улучшаться, и пульс во время тренировок будет находиться в пределах целевой зоны (в соответствии с диаграммой ниже). Обратите внимание, что нельзя достичь высокого спортивного уровня за одну тренировку, поэтому вы должны быть готовы к длительным и регулярным нагрузкам.



## **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.

Менять интенсивность тренировок следует постепенно, произвольное увеличение нагрузки может привести к растяжению мышц, и вы не сможете тренироваться в течение длительного времени.

## **Советы по использованию тренажёра.**

Тренажёр оборудован специальной ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжёлое кручение педалей, низкое сопротивление – более лёгкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажёра.