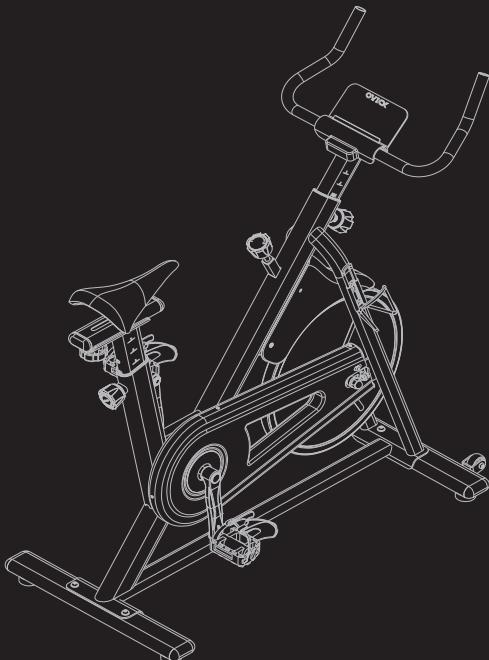




Велотренажер DFC
Артикул: В-Q100В
Модель: OVICX
Тип (серия): В

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ





СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по безопасному использованию	1
Краткое описание продукта	2
Список деталей	3
Инструкция по сборке	5
Руководство по настройке	7
Регулировка велосипеда	8
Перевозка велосипеда	9
Руководство по использованию фитнес-оборудования	10



Instructions for Safe Use

ПРИМЕЧАНИЕ:

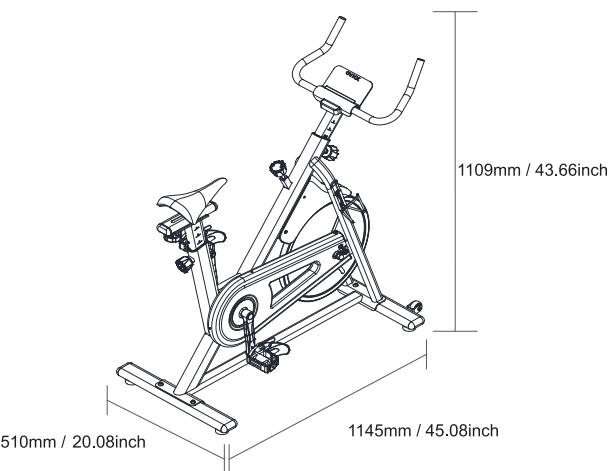
Перед использованием данного оборудования внимательно прочитайте инструкцию.

I. Инструкции по безопасному использованию

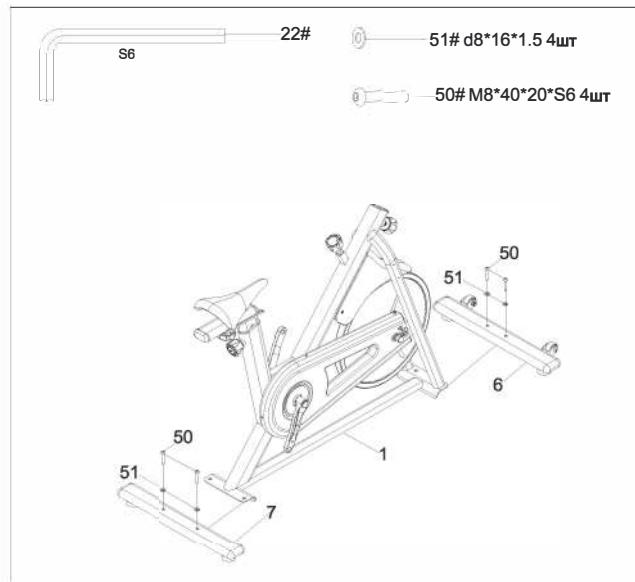
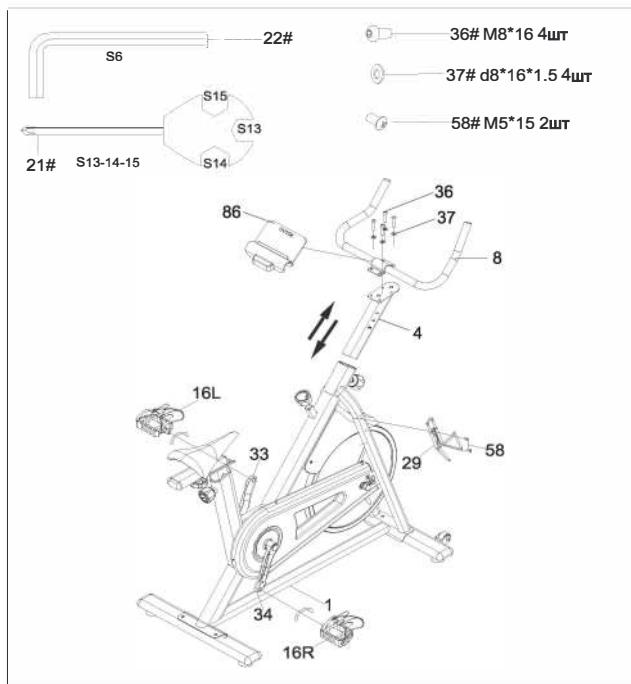
Благодарим вас за покупку нашей продукции. Правильное использование этого тренажера является гарантией безопасности и здоровья для вас. Перед использованием велотренажера внимательно ознакомьтесь со следующим содержанием:

1. Важно прочитать руководство перед установкой и использованием. Только при условии правильной установки, обслуживания и использования этого оборудования вы сможете выполнять упражнения безопасно и эффективно.
2. Прежде чем приступить к выполнению программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать о своем текущем физическом состоянии и убедиться, не причинит ли это вреда вашему здоровью, если вы будете использовать это оборудование для выполнения упражнений. Если вы занимаетесь лечением сердечного ритма, артериального давления и уровня холестерина, консультация врача будет крайне необходима.
3. Обратите внимание на некоторые симптомы вашего организма. Неправильные и чрезмерные физические нагрузки навредят вашему здоровью. Если у вас есть следующие неприятные симптомы: боль, стеснение в груди, учащенное сердцебиение, тахипноз, ощущение тяжести в верхней части тела, головокружение и тошнота, пожалуйста, немедленно прекратите упражнения. Если вы хотите продолжить занятия, пожалуйста, сначала проконсультируйтесь с врачом.
4. Пожалуйста, следите за тем, чтобы дети и домашние животные не приближались к этому оборудованию, так как оно предназначено для взрослых.
5. Пожалуйста, подложите под дно оборудования прочный и плоский материал, чтобы защитить пол и ковер. В целях безопасности, пожалуйста, убедитесь, что вокруг оборудования имеется свободное пространство не менее 50 см.
6. Перед использованием убедитесь, что винты и гайки плотно зафиксированы.
7. Пожалуйста, используйте это оборудование с осторожностью. Если во время установки или использования оборудования вы обнаружите какие-либо дефекты или услышите ненормальный звук, немедленно прекратите занятия и не используйте его до устранения проблем.
8. При выполнении упражнений надевайте одежду подходящего размера, чтобы свободная одежда не спотыкалась и не мешала выполнять упражнения. Обратите внимание, что неправильные и чрезмерные упражнения могут нанести вред организму.
9. Это оборудование подходит только для домашнего и бытового использования. Максимально допустимый вес пользователя: 110кг.
10. Пожалуйста, будьте осторожны при перемещении оборудования, чтобы избежать ненужных травм.
11. Этот продукт не может быть использован в качестве медицинского оборудования

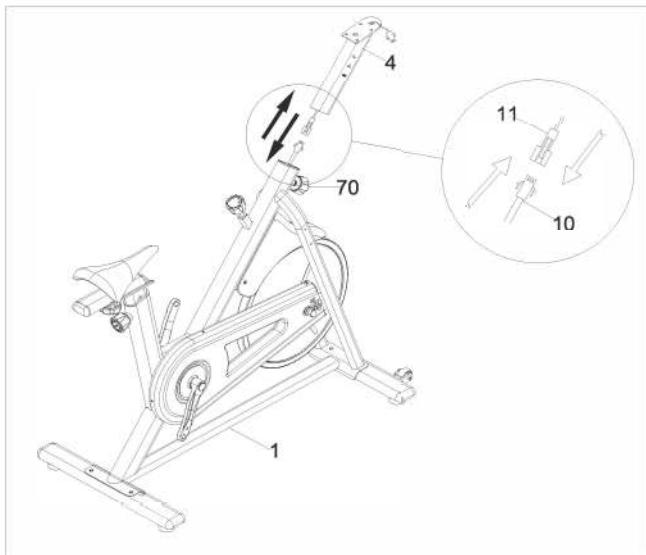
Q100 Product Introduction



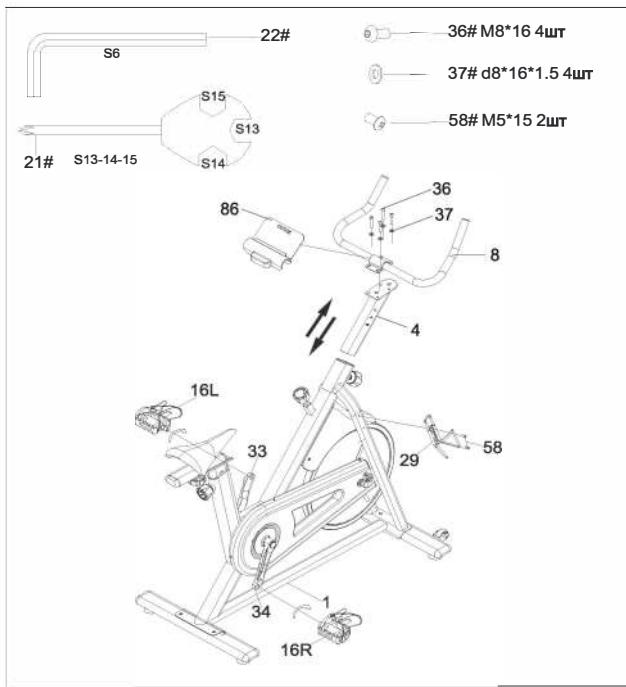
Название изделия	Велотренажер
Артикул	B-Q100B
Система устойчивости	Система магнитного сопротивления
Привод	Ременной привод
Цвет изделия	Тёмно-серый
Ограничение по высоте	150-190cm / 59.06-74.80 inch
Вес нетто	27kg / 59.52 lbs
Вес брутто	31kg / 68.34 lbs
Интеллектуальное подключение	* Bluetooth
Размер занимаемой пл.	1145×510×1109mm / 45.08*20.08*43.66 inch
Размер упаковки	1010×220×880mm / 39.76*8.66*34.65 inch

**ШАГ 1:**

Сначала установите переднюю нижнюю трубу (6) и заднюю нижнюю трубу (7) в основную раму (1), затем установите четыре винта (50 #) и четыре шайбы (51 #) в переднюю нижнюю трубу (6) и заднюю нижнюю трубу (7) и зафиксируйте винты шестигранным гаечным ключом (22 #).

**ШАГ 2:**

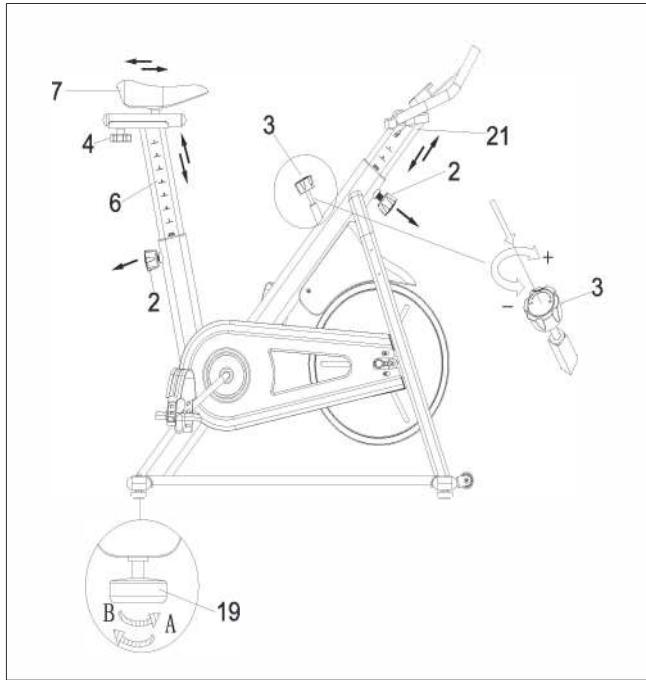
Сначала соедините внутреннюю головку пружинного провода (11) на раму (4) с головкой провода датчика (10) на главной дорожке (1) рукой, чтобы убедиться, что застежка собрана на месте, затем поверните ручку пружинного штифта против часовой стрелки и вытяните ее наружу, а затем вставьте раму (4) в узел главной дорожки (1).

**ШАГ 3**

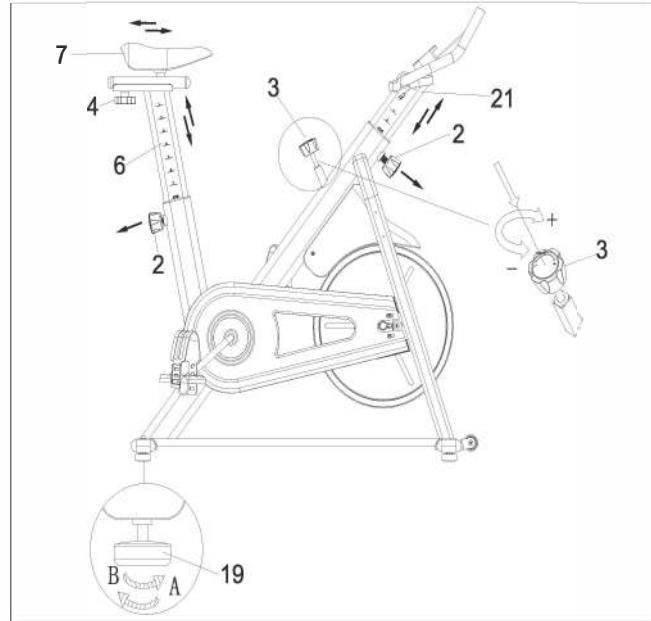
1. Сначала установите узел ручки (8) на раму (4), затем поочередно вставьте в отверстия 4 винта (38#) и 4 прокладки (37#) и затяните их шестигранным ключом, после чего закрепите крышку ручки (8) на узле ручки (8).

2. Сначала вкрутите левую педаль (16L) и правую педаль (1R) в левую рукоядку (33) и правую рукоядку (34) в соответствии с направлением стрелки, как показано на рисунке, а затем закрутите их крестовым ключом (21#).

3. Сначала установите держатель для бутылок (29) на основную раму (1) и совместите его с отверстием, затем с помощью крестообразного ключа (21#) поочередно закрутите два винта (58#) на держателе бутылки.

**Регулировка баланса.**

Чтобы добиться плавной и комфортной езды, необходимо обеспечить устойчивость велосипеда. Если вы заметили, что велосипед не сбалансирован во время использования, вам следует отрегулировать передние и задние подножки. Они расположены под передней и задней сторонами велосипеда. Для этого поверните подножку (19) по часовой стрелке (направление А) рукой, чтобы ослабить и отрегулировать высоту. Поверните против часовой стрелки (направление В) и затяните, чтобы уменьшить высоту, пока она не станет параллельной поверхности велосипеда. При регулировке передних и задних подножек, как описано выше, убедитесь, что передние и задние подножки находятся на одном уровне с землей. При необходимости повторите эту процедуру, чтобы отрегулировать баланс.

**Регулировка сидения**

Ослабьте ручку регулировки (2) и поднимите узел трубы седла (6) в нужное положение. Убедитесь, что ручка регулировки седла (2) зафиксирована в нужном отверстии. Ослабьте ручку регулировки седла (4) и переместите седло вперед или назад в нужное положение. Как только положение будет зафиксировано, прочно закрепите ручку регулировки седла (4), вращая ее по часовой стрелке.

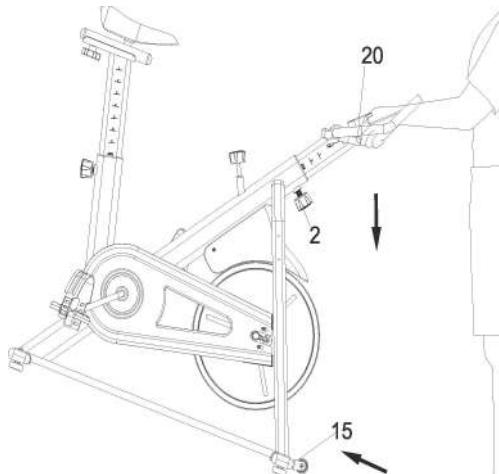
Отрегулируйте ручку

Ослабьте ручку регулировки штока (2), что позволит поднять ручку штока (2) в нужное положение. Убедитесь, что ручка зафиксирована в нужном отверстии.

Когда положение будет зафиксировано, ручка регулировки штока (2) будет надежно закреплена вращением по часовой стрелке.

Отрегулируйте сопротивление

Сопротивление увеличивается поворотом ручки регулировки сопротивления (3) вправо, а сопротивление уменьшается поворотом ручки регулировки сопротивления (3) (против часовой стрелки). Для экстренного торможения нажмите ручку регулировки сопротивления (3) вниз.

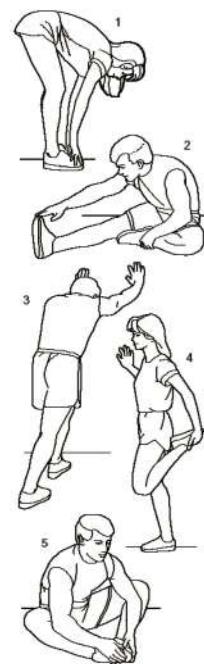
**Как перевезти велосипед**

Чтобы переместить велосипед, сначала убедитесь, что ручка закреплена правильно. Если ручка ослабла, затяните ручку (2) и зафиксируйте ее. Затем встаньте перед велосипедом так, чтобы вы находились прямо перед рулем. Крепко держитесь за каждую сторону ручки, поставьте одну из ног на переднюю нижнюю трубу (15), надавите руками на ручку (20), а затем наклоните велосипед так, чтобы ножка переднего колеса устойчиво касалась земли. Благодаря тому, что колеса коснутся земли, вы сможете легко переместить велосипед в нужное место.

Соблюдайте меры безопасности

Перед выполнением физических упражнений проконсультируйтесь со специалистом, он поможет подобрать частоту, интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием. Если во время занятий вы почувствовали сдавленность или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите занятия!

Пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем продолжать упражнения.

**1. Растяжка**

Слегка согните колени, медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, максимально коснитесь пальцев ног (сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

2. Разгибание подколенного сухожилия

Сядьте на чистую подушку, выпрямите одну ногу, другую поставьте внутрь так, чтобы она упиралась во внутреннюю часть выпрямленной ноги, и постараитесь коснуться пальцев рук (сохраняйте эту позу 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

3. Растяжка стоп и ахилловых сухожилий

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или дерево, и поставьте одну ногу на заднюю позицию. Держите задние ноги прямо, а пятки на земле, наклоняясь в сторону стены или дерева. Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

4. Разгибание квадрицепса

Держите равновесие левой рукой у стены или стола, затем вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую подыжку и медленно тянитесь к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы перед бедрами напряглись. Держите это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

5. Разгибание сарториуса (мышца на внутренней поверхности бедра)

Подошвы ног находятся напротив друг друга, сядьте так, чтобы колени были направлены наружу. Возьмитесь за стопы обеими руками и потянитесь в направлении паха. Держите так 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это три раза.

示意图

技术要求：

材质：封面300g铜版纸覆亚膜，内页157g铜版纸

尺寸：210x180mm

工艺：四色印刷

