



# ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: В818,  
В818В

Серия (тип): В



Руководство пользователя **DFC**

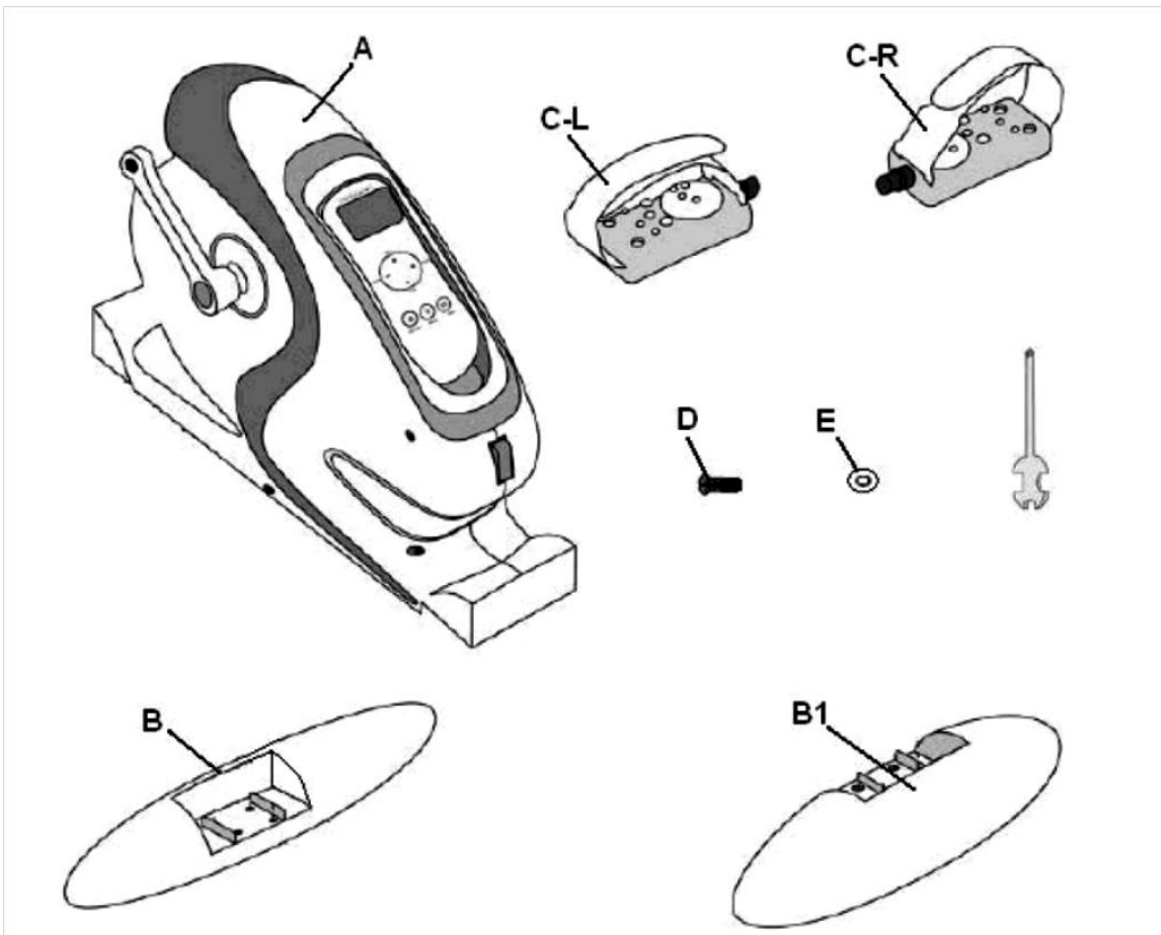


Рис. 1

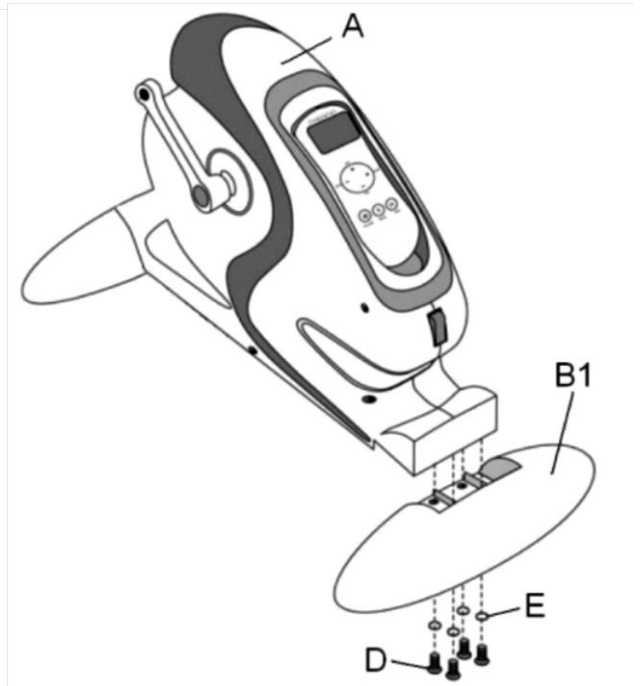
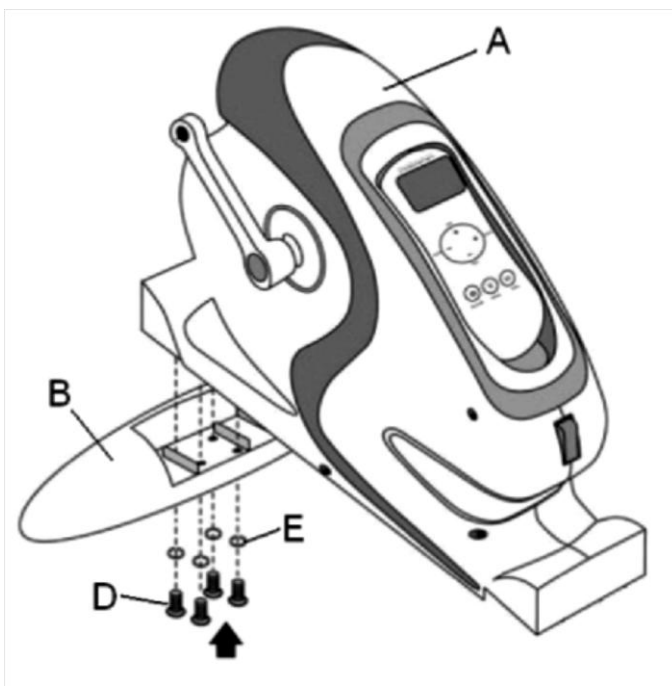


Рис. 2

Рис. 3

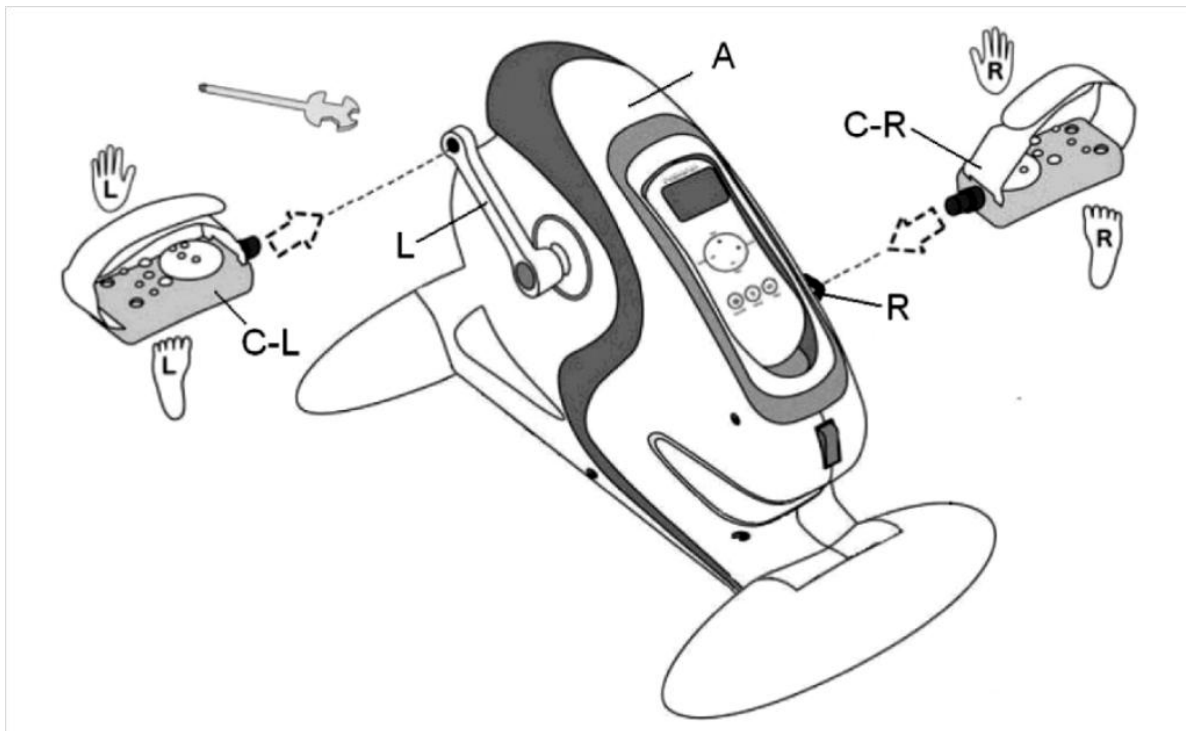


Рис. 4

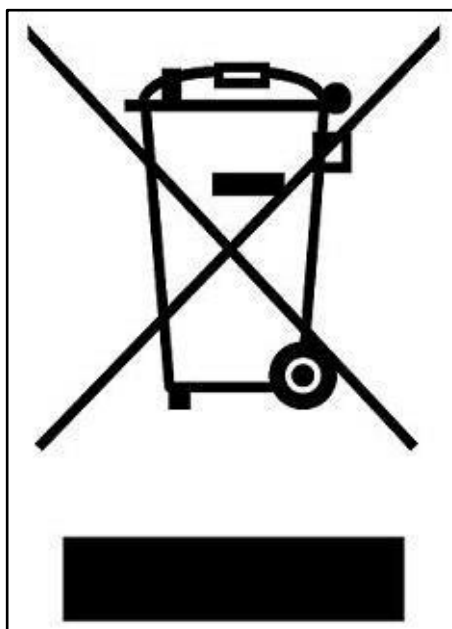


Рис. 5

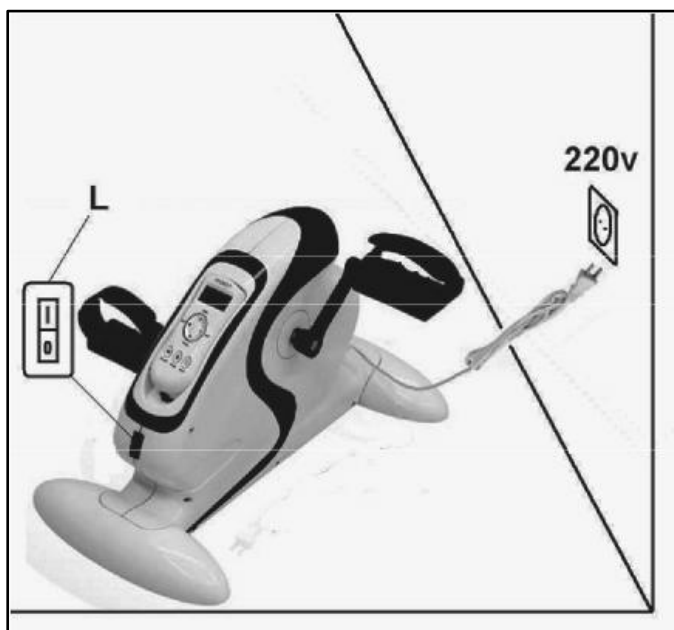


Рис. 6

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

При работе с электронными приборами следуйте инструкциям по безопасности, включая рекомендации, представленные ниже. Это позволит вам снизить риск получения травм во время использования и технического обслуживания тренажёра.

Утилизировать электрические приборы необходимо в отдельные баки, предназначенные для данного класса отходов (см. рис.5).

**ВНИМАНИЕ!** Для снижения риска поражения электрическим током, отсоединяйте тренажёр от электросети после каждого использования и перед чисткой устройства. Для обеспечения безопасной эксплуатации внимательно изучите инструкции данного руководства, прежде чем приступить к работе с тренажёром.

1. Убедитесь, что напряжение в вашей сети составляет 220 В (рис.6). Перед подключением тренажёра к сети проверьте, чтобы конфигурация вилки и розетки соответствовали друг другу. Если какой-то из параметров сети не соответствует требуемым характеристикам, обратитесь к поставщику.

2. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.

3. Не оставляйте тренажёр без присмотра, когда он подключён к сети. Отключайте тренажёр после каждого использования.

4. Размещать тренажёр следует на ровной поверхности. Проконтролируйте, чтобы позади тренажёра было не менее 0,5 м свободного пространства.

5. Во избежание травм следите за тем, чтобы дети не подходили близко к тренажёру. Не оставляйте их без присмотра. Ни при каких обстоятельствах не используйте тренажёр в игровых целях.

6. Держите свои руки подальше от движущихся частей тренажёра.

7. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Надежно завязывайте шнурки.

8. Не рекомендуется хранить тренажёр в месте с повышенной влажностью, особенно в течение длительного времени. Несоблюдение данного правила может привести к тому, что оборудование быстро покроется ржавчиной.

9. При изношенном или повреждённом сетевом кабеле использовать тренажёр запрещено.

10. Держите кабель подальше от источников тепла.

11. Не используйте тренажёр вне помещения.

12. Перед тем, как отсоединить тренажёр от электросети, сначала выключите его, переведя выключатель в положение "О".

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в следующих случаях:

1. Раковое заболевание.
2. Восстановительный период после операции.
3. Проблемы с сердцем.
4. Проблемы с бедром.
5. Тромбоз.
6. Перелом костей.
7. Эпилептические припадки.
8. Период беременности.

## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Выньте все детали из коробки и разместите их на рабочей поверхности. См.рис.1.

**Сборку тренажёра следует выполнять вдвоём.**

Убедитесь, что все указанные детали в наличии: корпус (А), левая педаль (С-Л), правая педаль (С-Р), передний стабилизатор (В), задний стабилизатор (В1), винт М4х25 (D), пружинная шайба М4 (Е), гаечный ключ.

### 1. УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРОВ

Установите корпус (А) на передний стабилизатор (В), промаркированный буквой “В”, закрепите конструкцию при помощи винтов (D) и шайб (Е), как показано на рис.2. Затем возьмите второй стабилизатор (В1), промаркированный буквой “А”, подсоедините его к другой стороне корпуса (А) и закрепите при помощи аналогичного крепежа. См. рис.2.

### 2. КРЕПЛЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Стороны педалей определяется относительно позиции пользователя во время занятий на тренажёре.

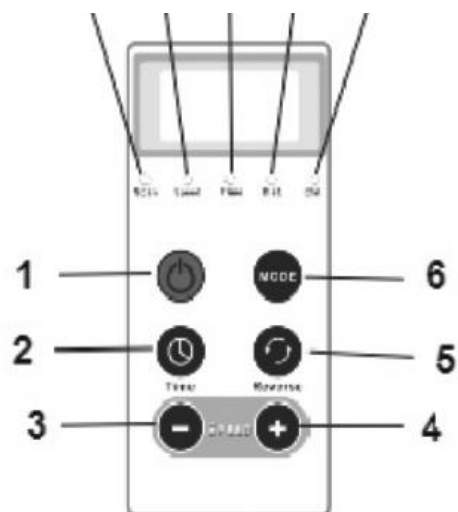
Подсоедините правую и левую педали (С) к одноименным кривошипам. Для разделения педалей они, как и кривошпы, промаркированы: “R” – правая деталь, “L” – левая.

### ПОДКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Подключите тренажёр к электросети с напряжением 220В и заземлением. Установите переключатель в положение [I]. См. рис.6.

## ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Сканирование Скорость Время Дистанция Калории



На дисплее тренажёра отображаются следующие параметры и режимы: скорость, время (длительность тренировки), дистанция (пройденное расстояние, в км), сожжённые калории, режим сканирования (когда все параметры переключаются, сменяя друг друга).

### Функциональные кнопки:

1. Включение/выключение.
2. Время – настройка длительности (1-15 мин)
3. Скорость “-” – уменьшение скорости (12 уровней).
4. Скорость “+” – увеличение скорости (12 уровней).
5. Прямой/обратный ход – смена направления движения педалей.
6. Режим – выбор параметра тренировки.

## **ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С ПАНЕЛЬЮ УПРАВЛЕНИЯ**

Подсоедините тренажёр к электросети и установите переключатель в положение “I”.

Для активации панели управления нажмите кнопку (1). Тренажёр запустится со скоростью 1 уровня и автоматически установленной длительностью 5 минут. При этом на дисплее активируется режим сканирования.

Нажмите кнопку (2), чтобы установить длительность тренировки (от 1 до 15 минут). Чтобы изменение параметра выполнялось быстрее, нажмите и удерживайте кнопку до тех пор, пока на дисплее не отобразится нужная длительность.

По завершению выставленного времени тренажёр автоматически выключится.

Для регулировки скорости используйте кнопки (3) и (4). Также, как и для показателя времени, скорость можно отрегулировать быстрее, нажав и удерживая соответствующую кнопку.

Для смены направления движения педалей воспользуйтесь кнопкой (5).

Кнопка (6) переключает параметры тренировки. Для того, чтобы перейти к тому или иному параметру, нажимайте на кнопку до тех пор, пока под нужным параметром не загорится индикатор.

Чтобы выключить тренажёр, снова нажмите кнопку (1). По завершению тренировки установите переключатель в положение “0”, чтобы полностью отключить тренажёр.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ**

Заниматься на тренажёре рекомендуется два раза в день.

На начальном этапе длительность каждой тренировки должна быть небольшой – от 3 до 6 минут. Затем постепенно увеличивайте длительность, пока не достигнете максимального значения 15 минут.

Когда вы начнете чувствовать себя комфортно на тренажёре, попробуйте позаниматься на более высоких скоростях.

## **ПРИМЕЧАНИЕ**

Мы надеемся, что вы останетесь довольны данным продуктом. При регулярных занятиях на тренажёре вы заметите за собой ряд положительных изменений – улучшение самочувствия, увеличение энергии и снижение стресса.

## **ОСМОТР И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

Перед тем, как приступить к осмотру или техническому обслуживанию тренажёра, отключите тренажёр от электросети.

## **ВНИМАНИЕ:**

Периодически проверяйте, чтобы все крепёжные элементы были правильно установлен и надёжно затянуты.

Каждые три месяца осматривайте и подтягивайте детали.

При возникновении сомнений относительно какой-либо из деталей тренажёра обратитесь в наш сервисный центр (контакты представлены на последней странице руководства).

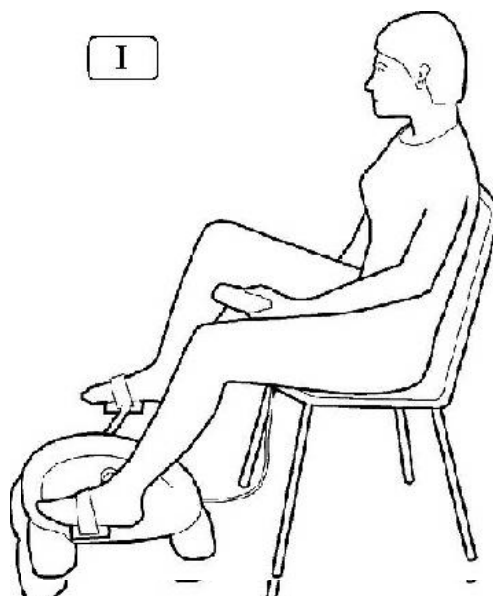
Для замены повреждённых деталей используйте только оригинальные запасные части, в противном случае использование оборудования может привести к травмам и повреждениям.

**МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ТРЕНАЖЁР БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ.**

## Типы упражнений

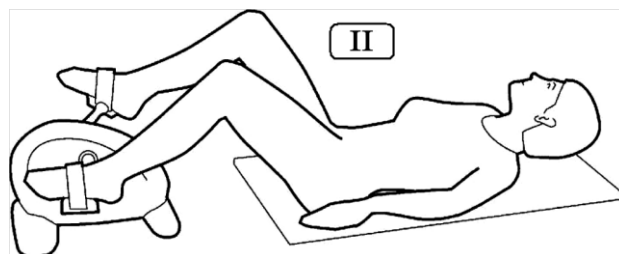
### Упражнение для ног (в сидячем положении):

- Поставьте стул в удобное для вас место.
- Установите тренажёр перед стулом. Расстояние от тренажёра до стула должно быть таким, чтобы ваши ноги во время выполнения упражнений были немного согнуты.
- Сядьте на стул (он должен быть крепким, устойчивым).
- Убедитесь, что вы заняли комфортное положение. Особое внимание обратите на поясницу. При необходимости положите под поясницу небольшую подушку.
- Разместите ноги на педалях.
- Включите тренажёр, нажав на соответствующую кнопку (1) и начните крутить педали.
- Для остановки тренажёра нажмите кнопку (1) ещё раз.



### Упражнение для ног (в положении лёжа):

- Положите на пол защитное покрытие и лягте на него. Убедитесь, что вы заняли комфортное положение. Особое внимание обратите на поясницу. При необходимости положите под поясницу и голову небольшие подушки.
- Разместите ноги на педалях. При необходимости воспользуйтесь ремешками, чтобы зафиксировать положение ваших стоп.
- Расположите руки вдоль тела.
- Дальнейшие этапы выполняются аналогично тренировкам в сидячем положении.
- По завершению тренировки не вставайте резко с пола. Задержитесь немного в положении лёжа и уже затем медленно поднимитесь.



**Примечание:** Если вы занимаетесь на кровати, убедитесь, что тренажёр находится в устойчивом положении. Разместите под тренажёр защитное покрытие, которое будет выступать в качестве опоры. Устанавливать тренажёр на

матрас/постельное бельё не безопасно.

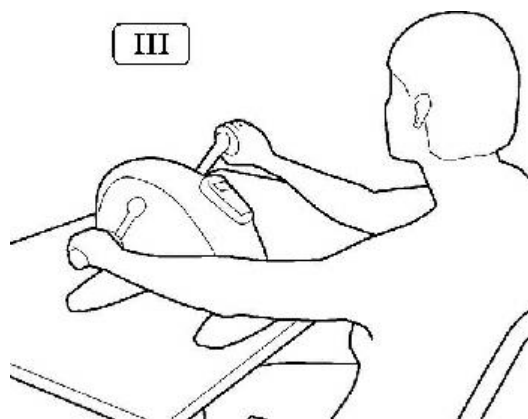
### Упражнение для рук:

- Установите тренажёр на стол перед собой. Поверхность стола должна быть твёрдой и устойчивой.

- Сядьте перед тренажёром. Проверьте, чтобы тренажёр был расположен на удобной для вас высоте (ориентировочно на уровне груди) и расстоянии. Руки при выполнении упражнений на тренажёре должны быть немного согнуты.

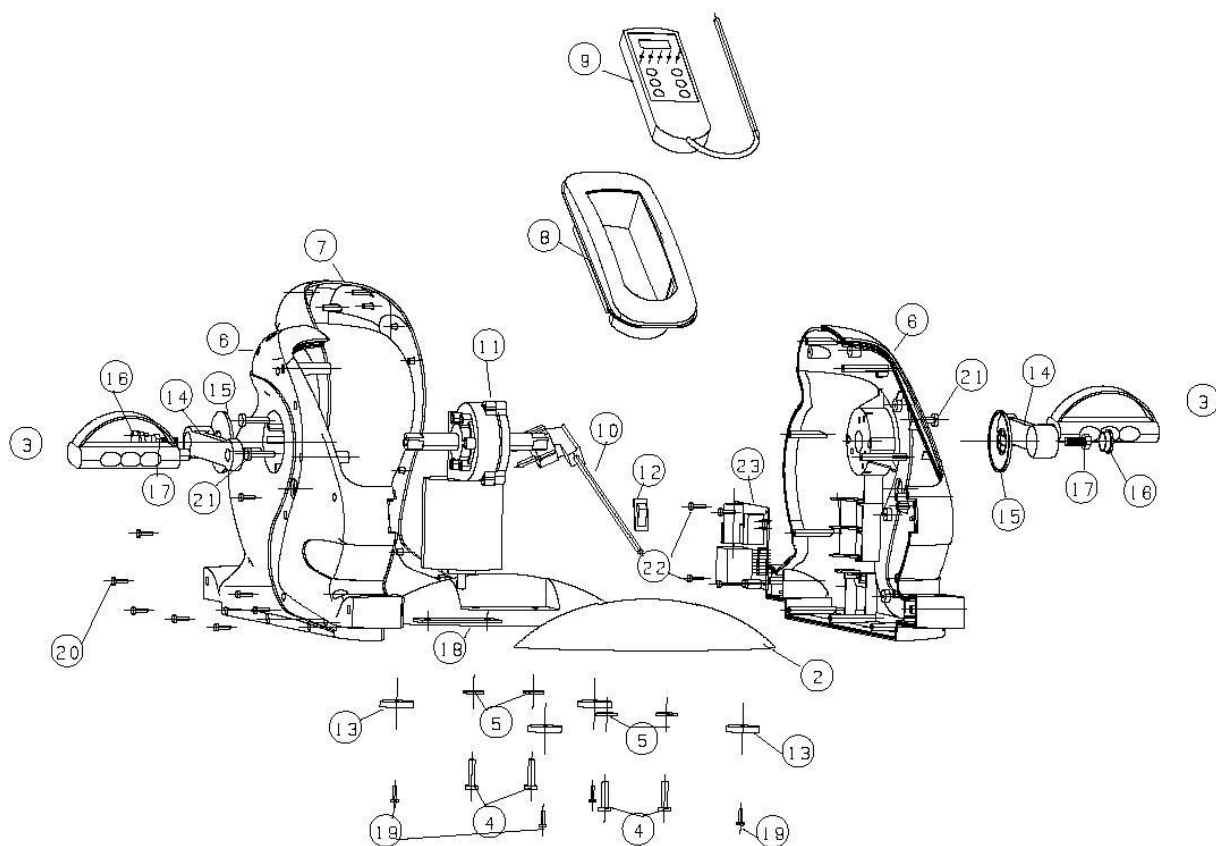
- Дальнейшие этапы выполняются аналогично тренировкам в сидячем положении.

- По завершению тренировки не вставайте резко со стула. Задержитесь немного в таком положении и уже затем медленно поднимитесь.





## ДЕТАЛИРОВКА



№	Описание	Тип	Количество
1	Основной корпус		1
2	Трубка для стоп		2
3	Педали		1 пара
4	Винты с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M6*18	4
5	Тихоокеанский мат		4

6	Оболочка		1 пара
7	Крышки формы S		1 пара
8	Коробка дистанционного управления		1
9	Пульт		1
10	Шнур питания		1
11	Электрический блок		1
12	вкл выкл		1
13	подушка для стопы		4
14	рукоятка		1 пара
15	чехлы для оболочек		2
16	Крышка кривошипа		2
17	фланцевые винты LR	M8*16	2
18	Укрепитель для ножной педали		2
19	Крест саморез	M4*15	4

20	Крест саморез	M4*15	9
21	Винт с внутренним шестигранником с полукруглой головкой	M6*16	6
22	Крест саморез	M3*8	4
23	Печатная плата		1
24	L Шестигранный ключ	5#	1
25	Ключ с открытым зевом	13-15	1