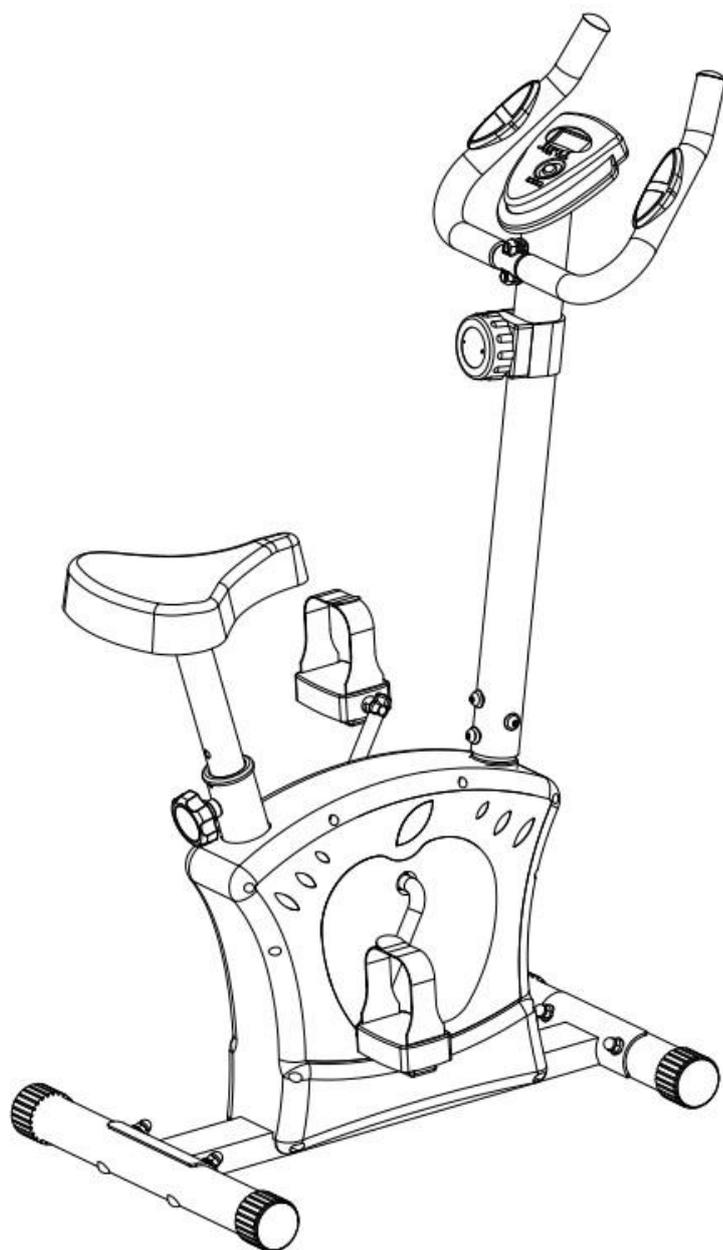


Руководство пользователя



Магнитный велотренажер DFC

VT-8607

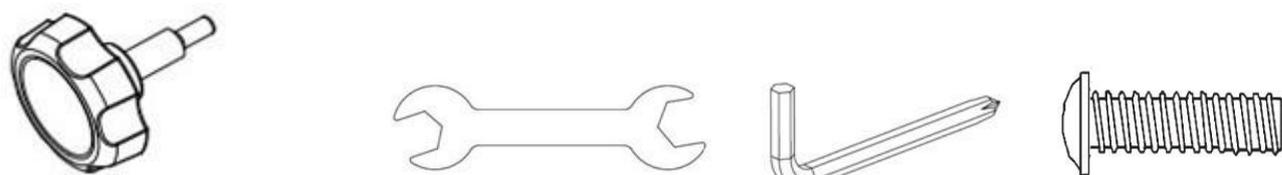
Запасные части :



Болт с шестигр. головкой М8Х60 Нейлоновая гайка М8 Изогнутая шайба М8 Болт М8Х20



Нейлоновая гайка М8 Плоская шайба М8 Транспортiroвочный болт М8Х25 Пружинная шайба

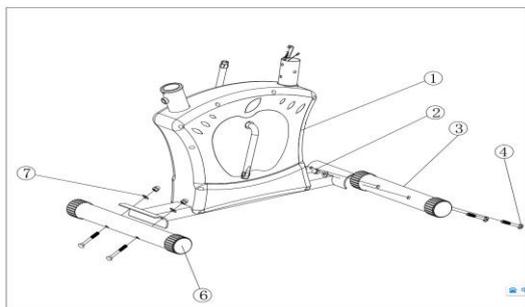


Ручка регулировки сидения Гаечный ключ Шестигранник Болт М6Х12

Сборочные единицы:

Но.:	Наименование	Кол-во	Но.:	Наименование	Кол-во
1	Основание	1	12	Плоская шайба М8	3
2	Задняя опора	1	13	Сидение	1
3	Передняя опора	1	14	Транспортiroвочный болт М8Х25	2
4	Болт с шестигр. головкой М8Х60	4	15	Пружинная шайба	2
5	Изогнутая шайба М8	4	16	Компьютер	1
6	Нейлоновая гайка М8	4	17	Руль	1
7	Правая педаль	1	18	Болт М6Х12	2
8	Левая педаль	1	19	Стойка руля	1
9	Ручка регулировки	1	20	Кабель компьютера	1
10	Стойка сидения	1	21	Изогнутая шайба М8	4
11	Нейлоновая гайка М8	3	22	Болт М8Х20	4

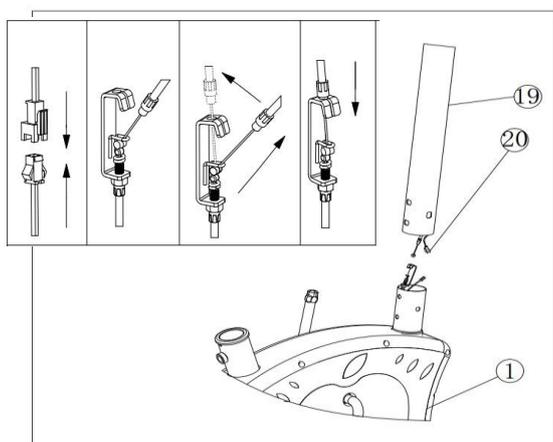
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Шаг 1:

С помощью шестигранных болтов (4), изогнутых шайб (5), нейлоновых гаек (6), присоедините переднюю нижнюю опору (2) и

заднюю нижнюю опору (3) к основанию тренажера (1).



Шаг 2:

Соедините кабель и провод компьютера в трубе (19) и в основании тренажера (1) .

*****Важно: Перед тем как соединить, поверните ручку сопротивления на "0" для того, чтобы было проще прикрепить**

кабель.

****Поэтапное подключение кабеля:**

1. Присоедините провод компьютера.
2. Присоедините стальной кабель в стойке руля (19) к кабелю основания (1) .

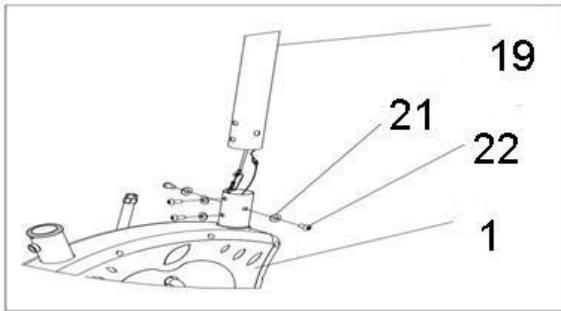


****Вставьте стальной кабель в стальную лепку.**

****С помощью левой руки держите стойку руля и**

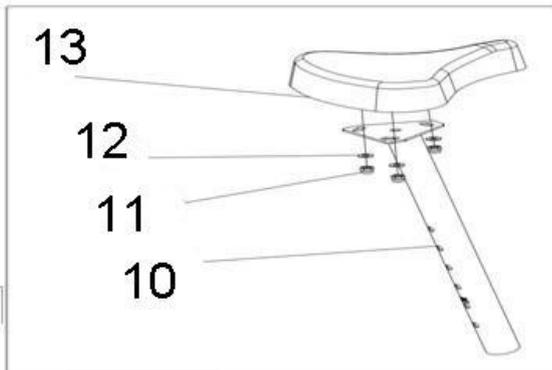
потяните её вверх, чтобы кабель закрепился в пазу.





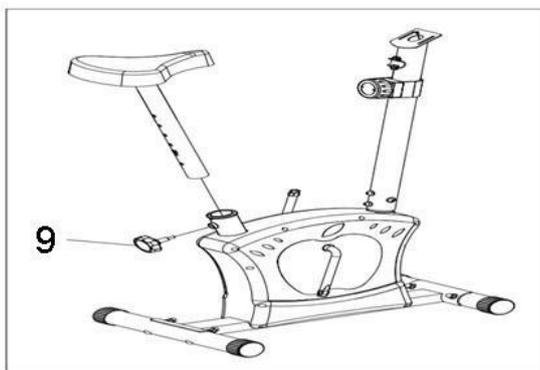
Шаг 3:

Вставьте стойку руля (19) в основание (1) и закрепите её с помощью 4 изогнутых шайб (21), болтов М8х20 (22).



Шаг 4:

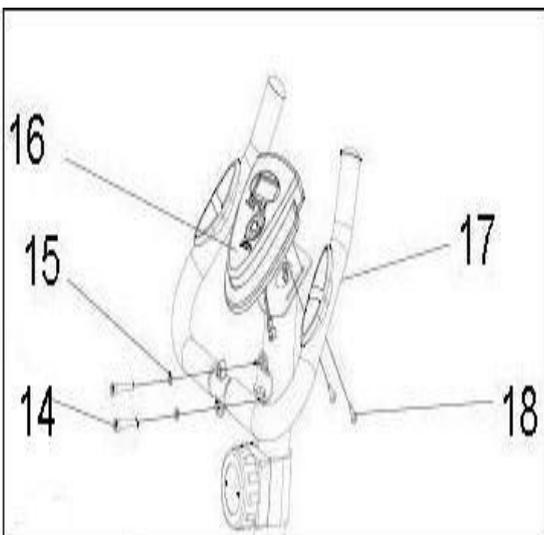
Затяните винты (11) и плоские шайбы (12), соединяющие сидение (13) и стойку сидения (10).



Шаг 5

Вставьте стойку сидения в основание (1) и зафиксируйте её регулировочной ручкой (9).

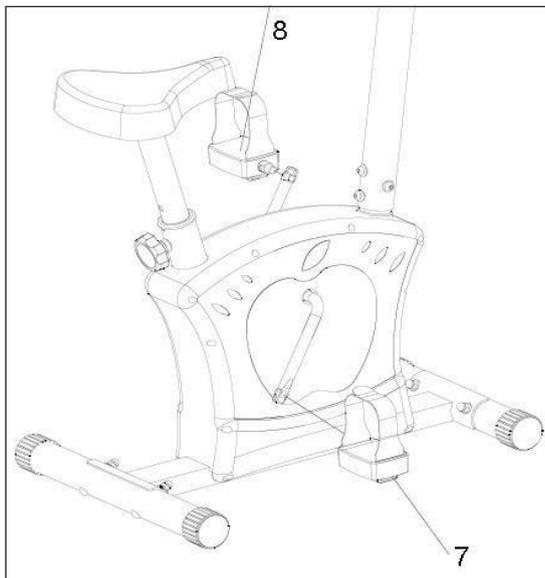
Вставьте 2 батарейки 1.5V "AA" в компьютер



Шаг 6:

Используйте транспортировочные болты (14) и пружинные шайбы (15), чтобы зафиксировать руль (17) на стойке. Вытащите провод монитора из стойки и соедините его с

компьютером (16), а затем вставьте батарейки в компьютер, перед тем, как закрепите его болтами **M6X12** (18).



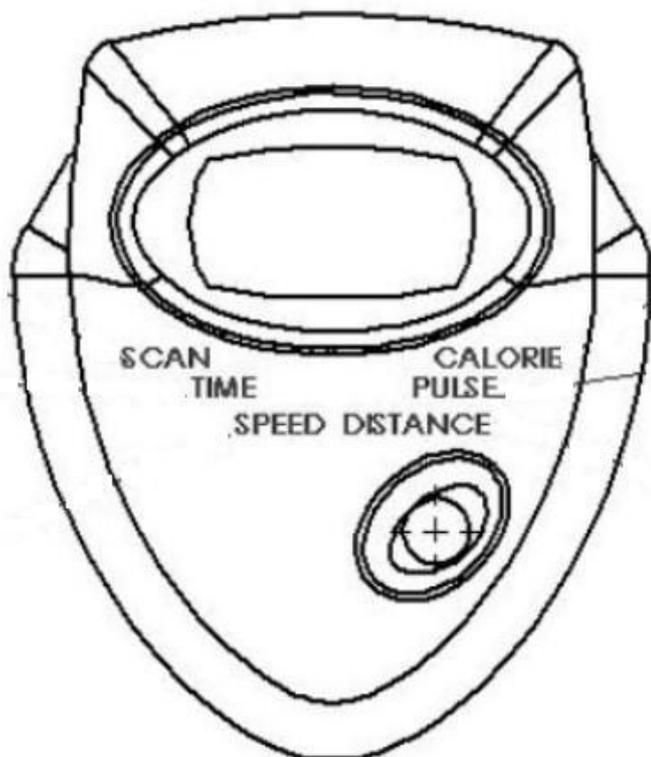
Шаг 7:

Накрутите на резьбу левую педаль (8) и правую педаль (7).

1. **Левая педаль** промаркирована буквой **“L”**, её необходимо накручивать **против часовой стрелки**.

Правая педаль промаркирована буквой **“R”**, её необходимо накручивать **по часовой стрелке**.

Инструкции по использованию компьютера:



1. ДИАПАЗОНЫ:

ВРЕМЯ.....00:00-99:59 МИН

СКОРОСТЬ.....0.0-99.9КМ/Ч

ДИСТАНЦИЯ.....0.00-999.9КМ

КАЛОРИИ.....0-9999ККАЛ

ПУЛЬС.....40-240УД/МИН

Основная функция:

MODE – позволяет вам выбрать и переключаться на желаемую вами функцию.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. AUTO ON/OFF

- Когда тренажер приведен в действие, компьютер включается автоматически.
- Если тренажер не используется более, чем 4 минуты, то компьютер выключается и все показатели сбрасываются на 0.

2. RESET

Компьютер может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

3. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

TIME/ВРЕМЯ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится TIME. Отобразиться общее рабочее время.

SPEED/СКОРОСТЬ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не

высветится SPEED. Отобразится общая рабочая скорость.

DISTANCE/РАССТОЯНИЕ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится DIST. Отобразится пройденное расстояние.

PULSE /ПУЛЬС - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится PULSE на экране. Компьютер покажет текущий пульс в ударах в минуту. Возьмитесь ладонями за пульсометр и подождите 30 секунд для более точных показаний.

CALORIE/ КАЛОРИИ - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится CAL на экране. Компьютер начнет учитывать расход калорий.

SCAN / СКаниРОВАНИЕ - Компьютер будет показывать попеременно следующие функции: TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES.

БАТАРЕЙКИ

Если дисплей ничего не отображает или показывает только частичный сегмент, извлеките батарейки, подождите 15 сек, и затем снова их вставьте.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование ВЕЛОТРЕНАЖЕРА предоставит вам ряд преимуществ: улучшит вашу физическую форму, мышечный тонус и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

1. Разогревающая разминка

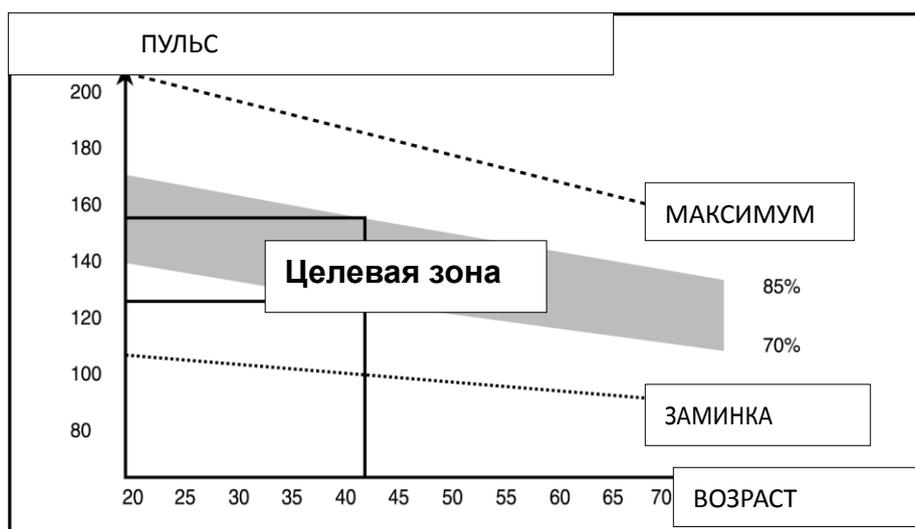
Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на

дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, просто **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2. Тренировка

На данном этапе необходимо будет приложить усилия. После регулярного использования, 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 ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, хотя у большинства людей первые тренировки обычно продолжительностью 15-20 минут.

3.Заминка (охлаждение организма)

Этот этап направлен на стабилизацию работы вашей сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение упражнений из разминки, т.е. снижение темпа продолжительностью примерно 5 минут. Заминку необходимо повторить, помня, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы. Чем больше вы будете тренироваться, тем продолжительнее и тяжелее будут тренировки. Рекомендуется тренироваться трижды в неделю, и чтобы тренировки, по возможности, были равномерно распределены в течение недели.

4. Устранение неисправностей: Если на мониторе компьютера ничего не отображается, проверьте корректность соединения проводов.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать довольно высокое сопротивление. Это позволит оказать дополнительную нагрузку на мышцы ног, и вы не сможете тренироваться так долго, как вам того хочется. Если вы также пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Вы должны разминаться до и растягиваться после тренировки как обычно, но, заканчивая тренировку, вам необходимо увеличивать сопротивление, чтобы увеличивать нагрузку на мышцы ног. Вам придется снизить скорость, чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Фактически это очень похоже на программу тренировок для улучшения физической формы, но отличается цель.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Высоту сидения можно отрегулировать с помощью выкручивания регулировочной ручки, поднятия и опускания сидения. На стойке сидения есть 7 отверстий, позволяющих отрегулировать высоту. После того, как вы выбрали правильную высоту, вставьте обратно регулировочную ручку и закрутите её. Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление

педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.