

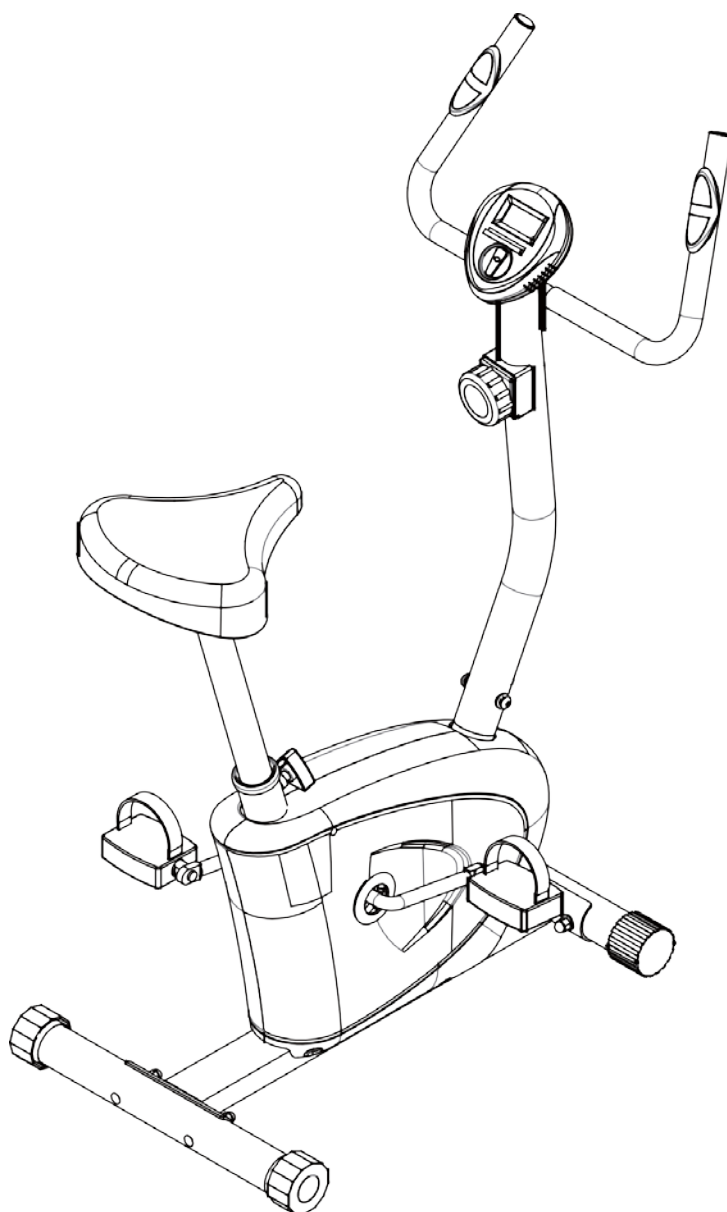


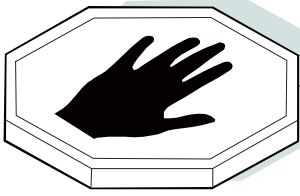
Велотренажер DFC

Артикул: GBYQ-2309A

Модель: Kondition

Руководство пользователя





Меры предосторожности

Перед тем, как приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Все выполняемые упражнения должны быть согласованы и одобрены, чтобы избежать травм и не нанести вред здоровью вследствие неправильного использования тренажёра. Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочтите все инструкции настоящего руководства.

- * Держите детей подальше от тренажёра – независимо от того, занимаетесь вы на нём или нет.
- * Для обеспечения безопасности во время занятий убедитесь, что вокруг тренажёра не менее 1 метра свободного пространства.
- * Регулярно проверяйте, чтобы гайки, болты и крепления были надёжно затянуты. Периодически проверяйте все подвижные детали тренажёра на предмет износа или повреждений. Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.
- * Для чистки тренажёра используйте влажную ткань, ни в коем случае не применяйте растворители.
- * Перед началом тренировок убедитесь, что тренажёр установлен на ровной и устойчивой поверхности. При необходимости положите под тренажёр резиновый коврик, чтобы предотвратить скольжение во время выполнения упражнений.
- * При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

Использование и хранение тренажёра.

Тренажёр следует хранить в чистом и сухом помещении. Избегайте чрезмерно холодных или влажных мест хранения, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам, которые нельзя проконтролировать.

Ограничения по весу.

Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.

Подготовка к занятиям.

При составлении программы тренировок в первую очередь учитывайте уровень вашей физической подготовки. Если вы не тренировались в течение длительного времени или же просто не подготовлены к повышенным физическим нагрузкам, начните тренировки с малой интенсивностью (по несколько минут), постепенно повышая нагрузку.

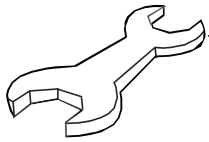
Наряду с физическими упражнениями не менее важным является правильное сбалансированное питание. Соблюдение всех рекомендаций по питанию и режиму тренировок способствует улучшению внешнего вида и самочувствия.

ПАРАМЕТРЫ ИЗДЕЛИЯ

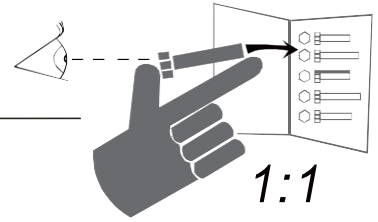
Название:	Велотренажёр	Габариты упаковки:	700*260*515мм
Артикул:	GBYQ-2309A	Вес брутто:	18,0 кг

Спецификация

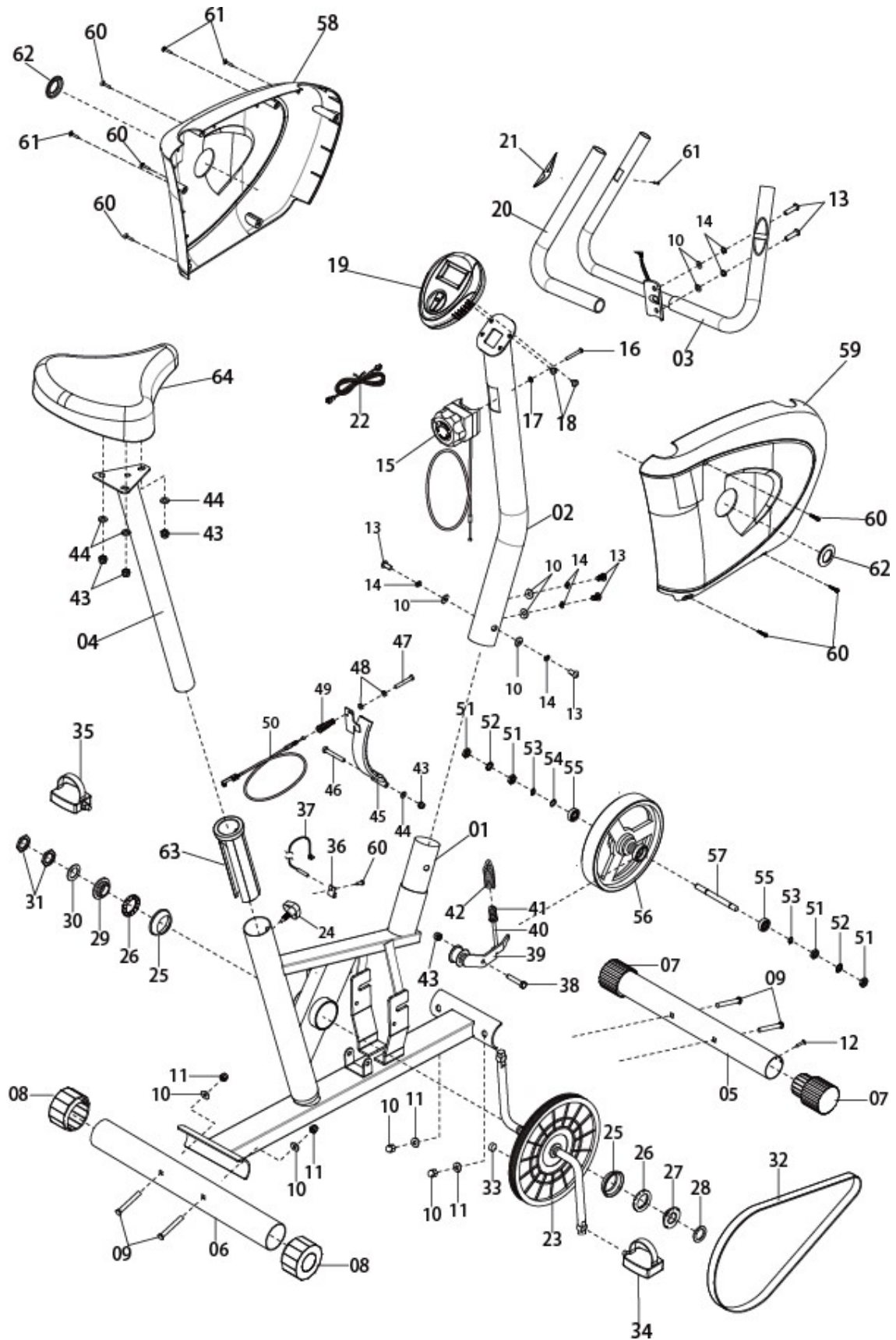
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	35	Левая педаль	1
2	Передняя стойка	1	36	Датчик	1
3	Поручень	1	37	Нижний индуктирующий провод	1
4	Регулируемая опора сиденья	1	38	Болт с шестигранной головкой М8*16	1
5	Передний стабилизатор	1	39	Вилка сцепления	1
6	Задний стабилизатор	1	40	Стержень натяжной	1
7	Транспортировочное колесо	2	41	Гайка спиральная	1
8	Регулировочная ножка	2	42	Пружина натяжная	1
9	Болт с квадратным подголовником	4	43	Контргайка М8	5
10	Изогнутая шайба ф8	10	44	Шайба М8	4
11	Колпачковая гайка	4	45	Магнитная пластина	1
12	Саморез ST3.9*10	2	46	Болт М8*60	1
13	Винт М8*16	6	47	Болт М6*45	1
14	Шайба М8	0	48	Шестигранная гайка М6	2
15	Верхний провод натяжения	1	49	Пружина	1
16	Винт М5*45	1	50	Нижний провод натяжения	1
17	Изогнутая шайба ф5	1	51	Шестигранная гайка 3/8-26	4
18	Винт М5*12	2	52	Звездчатая шайба	2
19	Консоль	1	53	Стопорное кольцо ф10	2
20	Накладка на поручень	2	54	Волнистая шайба ф10	1
21	Датчик пульсометра	2	55	Подшипник 6000RS	2
22	Провод	2	56	Маховик	1
23	Шкив ф200	1	57	Ось маховика	1
24	Кривошип	1	58	Левый защитный кожух цепи	1
25	Чашка подшипника	2	59	Правый защитный кожух цепи	1
26	Сепаратор-подшипник	2	60	Саморез ST4.2*20	7
27	Правая заглушка	1	61	Саморез ST4.2*20	5
28	Правое стопорное кольцо	1	62	Защитная кольцевая крышка	2
29	Левая заглушка	1	63	Заглушка	1
30	Левое стопорное кольцо	1	64	Сиденье	1
31	Гайка (для кривошипа)	2	65	Провод датчиков пульсометра	1
32	Ремень PJ-310	1	66	Верхний индуктирующий провод	1
33	Индуктор	1	67	Ручка-фиксатор (с треугольной головкой)	1
34	Правая педаль	1			



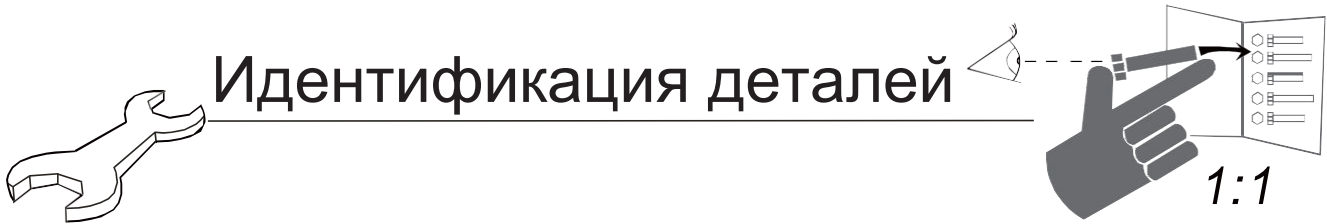
Сборочный чертёж



1:1

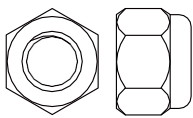


Идентификация деталей

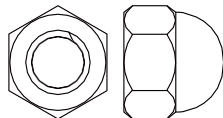


Используйте иллюстрации ниже для идентификации мелких деталей, используемых при сборке. Цифра, указанная в скобках под каждым изображением, – это порядковый номер детали в СПЕЦИФИКАЦИИ. Следующая цифра означает количество деталей, необходимых для сборки.

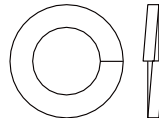
Примечание: Обратите внимание, что некоторые крепежи могут быть уже установлены на тренажёре. Также в комплекте могут присутствовать дополнительные детали.



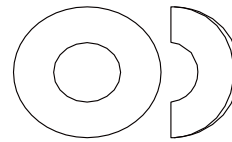
Контргайка M8



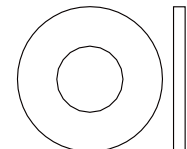
Колпачковая гайка M8



Пружинная шайба M8



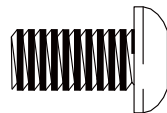
Изогнутая шайба M8



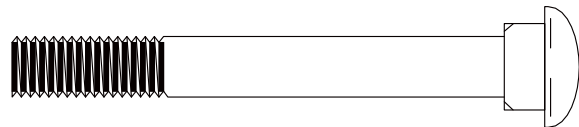
Шайба M8



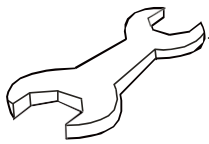
Винт M5 x 12мм



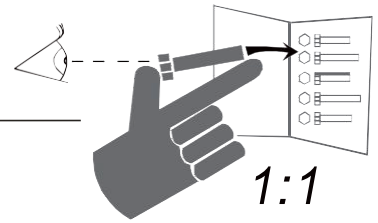
Винт M8 x 16мм



Болт с квадратным подголовником M8 x 65мм

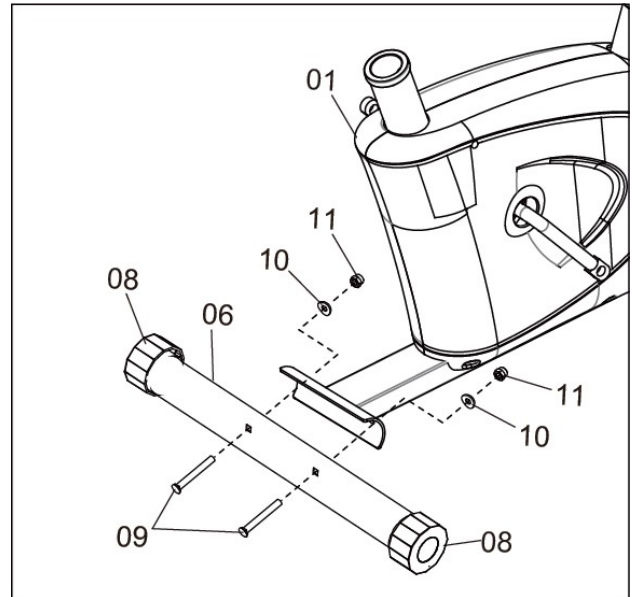


Инструкция по сборке



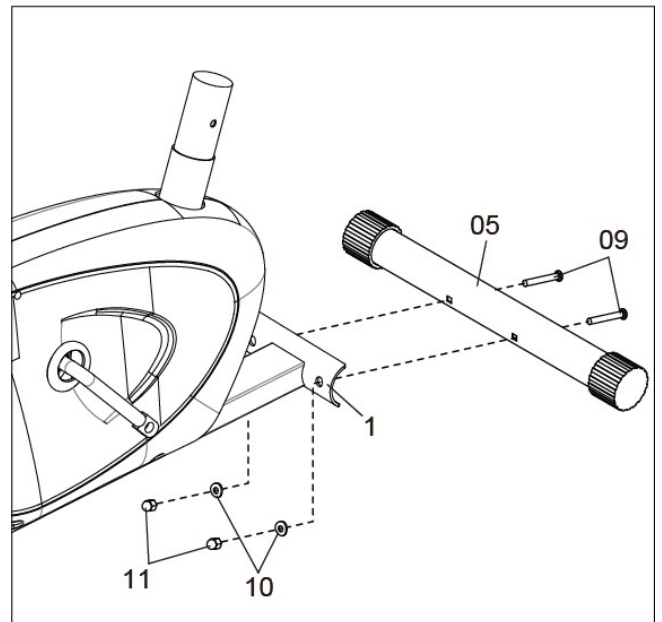
1

Прикрепите задний стабилизатор (6) к раме (1) при помощи двух комплектов крепежей: болтов M8 x 65мм (9), шайб M8 (10) и гаек M8 (11). Затяните крепёж.



2

Аналогичным образом закрепите на раме (1) передний стабилизатор (5).



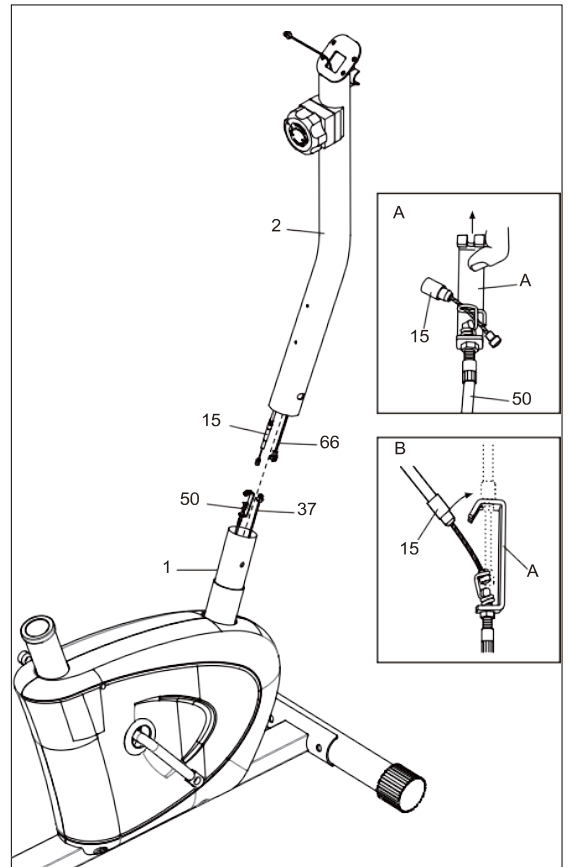
3

Соедините верхний (66) и нижний (37) индуктирующие провода. Затем соедините верхний (15) 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 (15).

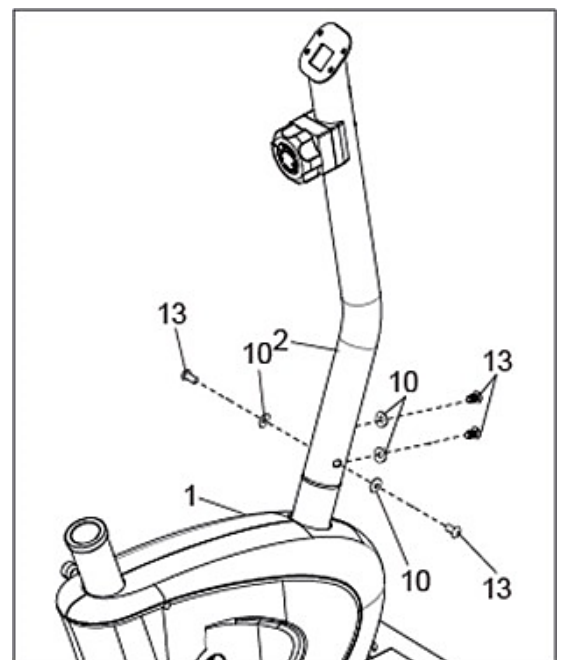
См. рисунок В: На вершине кронштейна (А) есть паз, потяните провод натяжения (15) вверх и установите в этот паз, тем самым зафиксировав его.

Спрячьте провода в раму (1).



4

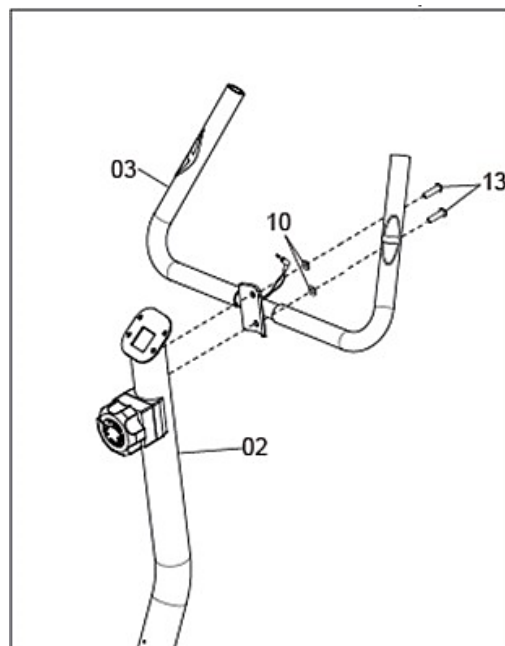
Установите стойку (2) на раму (1), закрепите её при помощи четырёх комплектов крепежей: винтов М8 х 16 (13) и шайб (10).



5

Прикрепите поручень (3) к стойке (2) при помощи двух винтов M8x16мм (13) и двух шайб M8 (10). Затяните крепёж.

Примечание: не зажмите провода.



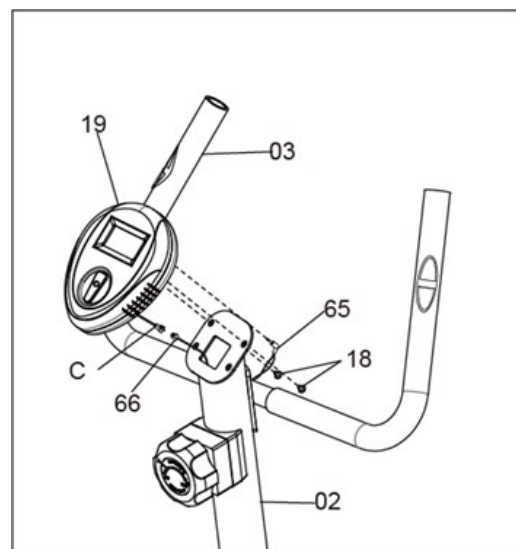
6

Подсоедините провод (С) консоли к верхнему индуктирующему проводу (66). Спрячьте провода в стойку.

Примечание: это поможет вам не зажать провода во время сборки.

Прикрепите консоль (19) к стойке (2) при помощи двух винтов M5x12мм (18). Затяните крепёж.

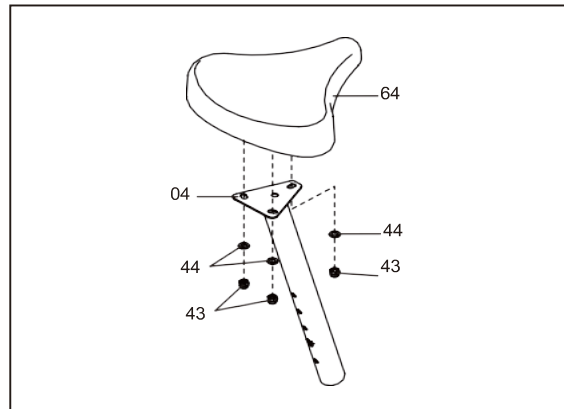
Затем подключите провод датчиков пульсометра (65) в разъём на задней панели консоли (5).



7

Примечание: Перед выполнением данного шага осмотрите сиденье (64), допускается, что контргайки М8 (43) и шайбы М8 (44) закреплены на нём. В этом случае снимите крепёж и сохраните его – он потребуется на данном шаге сборки.

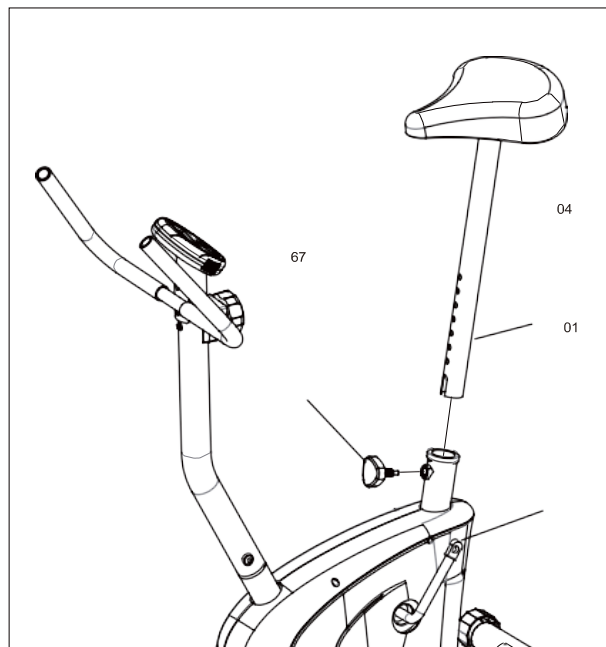
Закрепите сиденье (64) на опоре (4) при помощи трёх контргаек М8 (43) и трёх шайб М8 (44). Затяните крепёж.



8

Вставьте опору сиденья (4) в отверстие рамы (1), как показано на рисунке. Чтобы зафиксировать деталь (4), используйте ручку (67), установив её в раму таким образом, чтобы она попала в одной из отверстий опоры.

Немного подвигайте опору вверх-вниз, чтобы убедиться, что она зафиксирована, после чего затяните ручку.

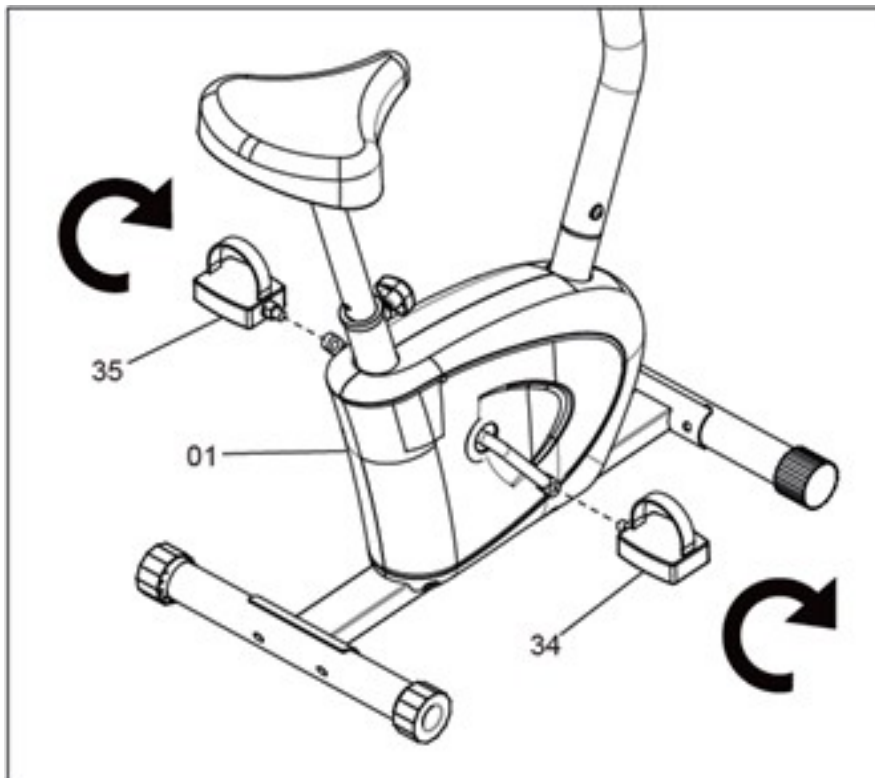


9

Возьмите правую педаль (34). Подсоедините её к одноимённому кривошипу (24) и закрутите по часовой стрелке, используя разводной ключ.

Затем возьмите левую педаль (35) и закрепите её на кривошипе с противоположной стороны тренажёра. Левую педаль необходимо закручивать против часовой стрелки.

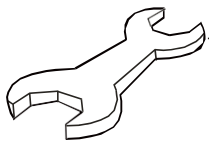
В завершение, поочерёдно закрепите на правой и левой педали ремешки.



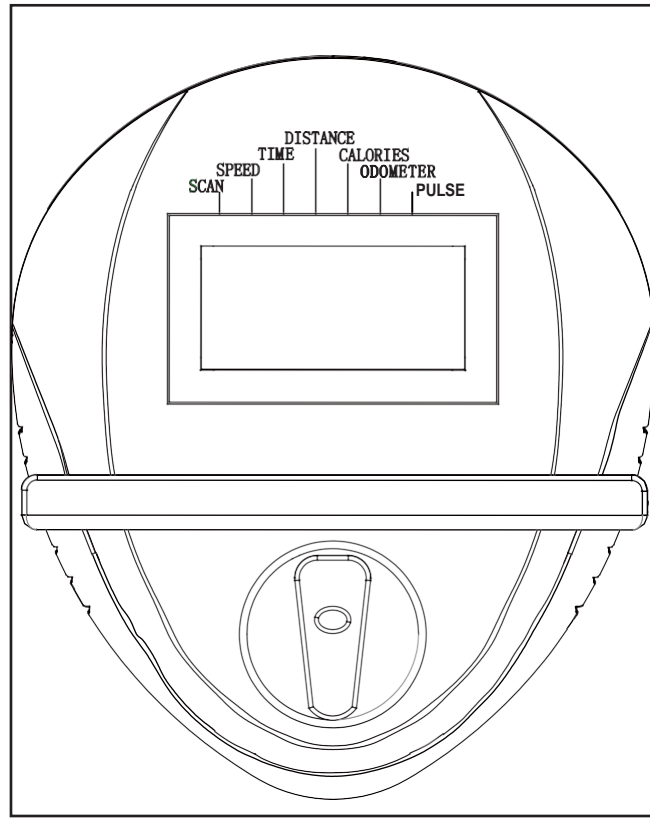
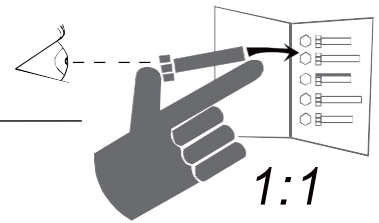
По завершению сборки выполните осмотр и проверку тренажёра – убедитесь, что он собран правильно и работает должным образом. Перед началом занятий проверьте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.

В комплект тренажёра могут входить дополнительные крепёжные элементы.

Для защиты пола от повреждений разместите под тренажёром защитный мат.



Инструкции по работе с консолью



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.

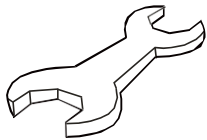
Pulse (Пульс): частота сердечных сокращений (кол-во уд/мин) – отображается на дисплее в том случае, когда вы держитесь за соответствующие датчики на поручне.

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

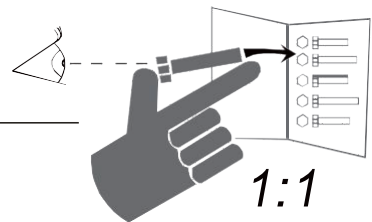
2. Использование консоли.

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



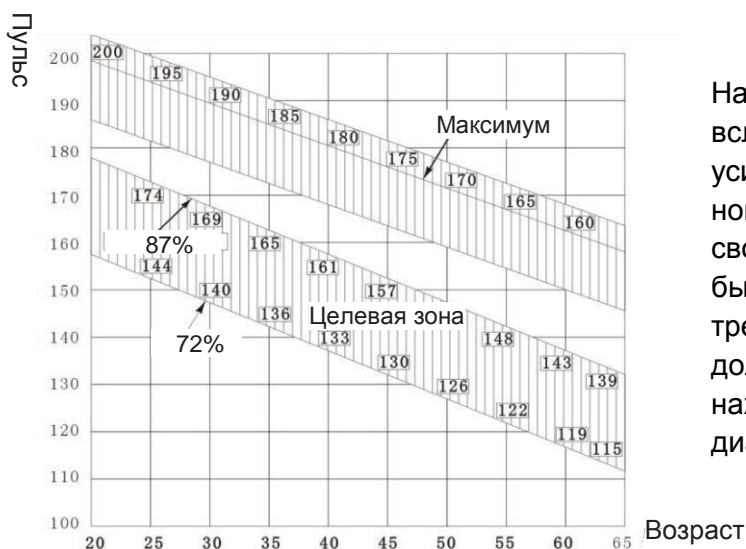
Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

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 ведёт 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.