



**Велотренажер DFC**

Артикул: MB-8504

Модель: Kondition

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



### **ВАЖНО!**

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед использованием данного продукта.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

**ВНИМАНИЕ:** Перед использованием этого велотренажера прочтите данное руководство и следуйте всем правилам безопасности и инструкциям по эксплуатации.

Большое спасибо за покупку данного тренажера! Пожалуйста, внимательно прочитайте все правила безопасности, меры предосторожности и инструкции по эксплуатации.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

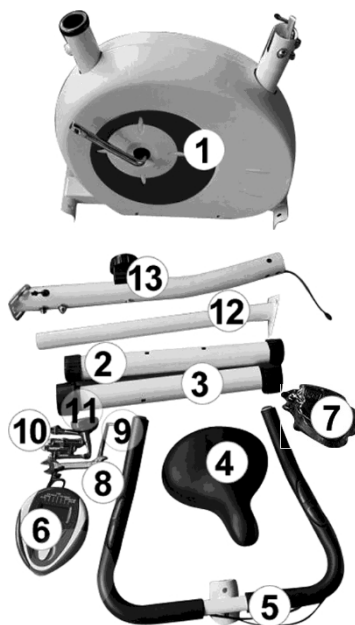
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Чтобы снизить риск несчастных случаев и серьезных травм, ознакомьтесь со следующими важными мерами предосторожности:

1. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи изделия были надлежащим образом проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Перед использованием изделия прочтите все инструкции в данном руководстве. Используйте тренажер только в соответствии с описанием и пояснениями.
3. Установите изделие на ровной поверхности. Накройте пол под тренажером, чтобы защитить пол или ковер.
4. Регулярно осматривайте и подтягивайте все детали. Убедитесь, что цепь правильно отрегулирована. Немедленно заменяйте все изношенные детали.
5. Не подпускайте к тренажеру детей младше 12 лет и домашних животных.
6. Максимально допустимый вес пользователя -110 кг. Предназначен только для домашнего использования.
7. Держите руки и ноги подальше от цепного колеса, звеньевой цепи и других движущихся частей.
8. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за тренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног. Отрегулируйте ремешки педалей, чтобы обувь не соскальзывала. Рекомендуется использовать спортивную и атлетическую обувь с резиновой подошвой и носки. НИКОГДА не работайте без обуви или спортивной одежды.
9. При регулировке сиденья вставьте ручку сиденья в одно из отверстий в стойке сиденья. Не вставляйте ручку сиденья под стойку сиденья.
10. Если во время занятий вы почувствуете обморок, головокружение или одышку, немедленно прекратите занятия.

11. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих, арендных целях или условиях.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Прежде чем приступить к выполнению этой или любой другой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием. Мы не несем ответственности за травмы и повреждения, полученные в процессе тренировок.

## Схема тренажера

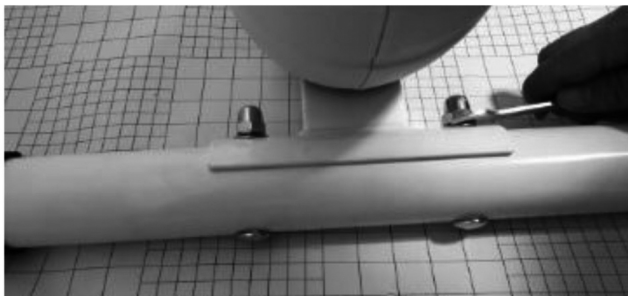


### СПИСОК ЧАСТЕЙ

| номер | Описание                 | Кол-во | номер | Описание               | Кол-во |
|-------|--------------------------|--------|-------|------------------------|--------|
| 01    | Основная рама            | 1шт    | 08    | Гаечный ключ М5        | 1шт    |
| 02    | Передняя напольная труба | 1шт    | 09    | Гаечный ключ S13 ,16   | 1шт    |
| 03    | Задняя напольная труба   | 1шт    | 10    | Винт                   |        |
| 04    | Сидение                  | 1шт    | 11    | Каретный болт          | 1шт    |
| 05    | Рукоятка                 | 1шт    | 12    | Подседельное основание | 1шт    |
| 06    | Дисплей                  | 1шт    | 13    | Подставка для монитора | 1шт    |
| 07    | Педаль (L и R)           | 2шт    |       |                        |        |

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1. С помощью ключа (08) прикрепите переднюю напольную трубу (02)



Шаг 2. С помощью ключа (08) прикрепите заднюю напольную трубу (03)



Шаг 3. Установка подседельного основания (05) и сиденья (04)



Шаг 4. Закрепите болт каретки (11)



Шаг 5. Используйте гаечный ключ (09), установите подставку для дисплея (13) и сам дисплей (06)



Шаг 6. Закрепите педали (07)



**ОЧЕНЬ ВАЖНО:** Пожалуйста, соблюдайте инструкцию шаг за шагом. Основание педали должно быть плотно закреплено, стопорная гайка также должна быть плотно закреплена. Периодически проверяйте, чтобы убедиться в надежности и прочности крепления.

1. **ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА**
2. **РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ**
3. **КРЮКИ ДЛЯ СТАЦИОНАРНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ РУЛЯ**

## Упражнения для разминки

Эффективная программа тренировок состоит из разминки, аэробики и расслабления. Выполняйте всю программу как минимум два, а лучше три раза в неделю, отдыхая между тренировками один день. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

Разминка - важная часть тренировки, с нее следует начинать каждое занятие. Она подготавливает тело к более интенсивным нагрузкам, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и учащая пульс, а также доставляя к мышцам больше кислорода. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

### Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте так, чтобы подошвы ног были вместе, а колени направлены наружу. Потяните стопы как можно ближе к паху. Слегка прижмите колено к полу. Задержитесь на 15 счетов.



### Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте, вытянув правую ногу. Упритесь подошвой левой ноги во внутреннюю поверхность правого бедра. Потянитесь к носку как можно дальше. Задержитесь на 15 счетов. Расслабьтесь и повторите с вытянутой левой ногой.

## Наклоны головы

Поверните голову вправо на один счет, ощущая растяжение в левой части шеи. Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и позволив рту открыться. Поверните голову влево на один счет и, наконец, опустите голову к груди на один счет.

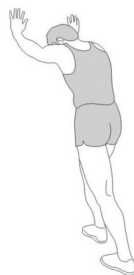


## Подъем плеч

Поднимите правое плечо вверх по направлению к уху на счет "раз". Затем поднимите левое плечо вверх на счет "раз", опуская правое плечо.

## Растяжка икроножной мышцы и ахиллов

Прислонитесь к стене, поставив левую ногу перед правой и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямой, а левую - на полу; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедра к стене. Задержитесь, затем повторите с другой стороны на 15 счетов.



## Наклоны туловища

Медленно наклоняйтесь вперед от талии, расслабляя спину и плечи по мере того, как вы тянетесь к пальцам ног. Потянитесь вниз настолько, насколько сможете, и задержитесь на 15 счетов.

## Боковая растяжка

Разведите руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не окажутся над головой. Потянитесь правой рукой вверх к потолку, насколько сможете, на счет "раз". Почувствуйте растяжение в правой части тела. Повторите это действие с левой рукой.



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**MODE** - Нажмите кнопку для выбора функций. Если долгое время удерживать кнопку MODE нажатой сбрасывается время, расстояние и калории.

### ФУНКЦИИ И ПРОЦЕССЫ:

- 1. SCAN:** Удерживайте кнопку "MODE" до появления надписи "SCAN", после чего на мониторе появятся все 6 функций: "время", "скорость", "расстояние", "ODO", "калории", "пульс". Каждый дисплей будет удерживаться 5 секунд.
- 2. TIME:** Общее время от начала до конца упражнения.
- 3. SPEED:** Отображение текущей скорости.
- 4. DIST:** Расстояние от начала до конца упражнения.
- 5. CALORIES:** Общее количество потраченных калорий от начала и до конца тренировки.
- 6. ODO:** Общее расстояние, на которое рассчитана эта функция, зависит от периода работы аккумулятора.
- 7. PULSE:** Удерживайте кнопку MODE, пока не появится надпись "PULSE". Перед измерением пульса положите ладони на обе контактные площадки, и через 6-7 секунд монитор покажет на ЖК-дисплее текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM).

Примечание: В процессе измерения пульса, из-за зажатия контактов, значение измерения может быть выше реального пульса в течение первых 2~3 секунд, затем оно вернется к нормальному уровню. Измеренное значение не может рассматриваться как основа для медицинского лечения.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если дисплей тусклый или на нем не отображаются цифры, замените батарейки.
2. Монитор автоматически выключится, если через 4 минуты не будет получен сигнал.
3. Монитор автоматически включится, когда вы начнете заниматься, нажав кнопку с сигналом.
4. Монитор автоматически начнет подсчет, когда вы начнете заниматься, и остановит подсчет, когда вы прекратите заниматься в течение 4 секунд.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

|           |                                |   |
|-----------|--------------------------------|---|
| ФУНКЦИЯ   | AUTO SCAN                      | Каждые 5 секунд   |
|           | TIME                           | 00:00'~99:59'   |
|           | CURRENT SPEED                  | Максимальный сигнал, который может быть получен, составляет 999,9(ML)KM/H |
|           | TRIP DISTANCE                  | 0.0~9999(ML)KM  |
|           | CALORIES                       | 0.0~9999kCAL  |
|           | ODO                            | 0.0~9999(ML)KM  |
|           | PULSE RATE                     | 40~240BPM   |
| БАТАРЕЙКИ | 2 шт (AAA) – входят в комплект |   |