



Велотренажёр мини DFC

Артикул: B1R

Модель: Rolling Power

Руководство пользователя



Мини велотренажёр отличается от других видов велотренажёров своей компактной конструкцией, что упрощает хранение тренажёра и позволяет брать его с собой при необходимости. Данный тренажёр подойдёт как для тренировки ног, так и для рук. Занятия на мини велотренажёре способствуют улучшению кровообращения и увеличению мышечной силы. Вы можете заниматься на тренажёре в положении сидя или лежа, а также с упором на руки.

Меры предосторожности

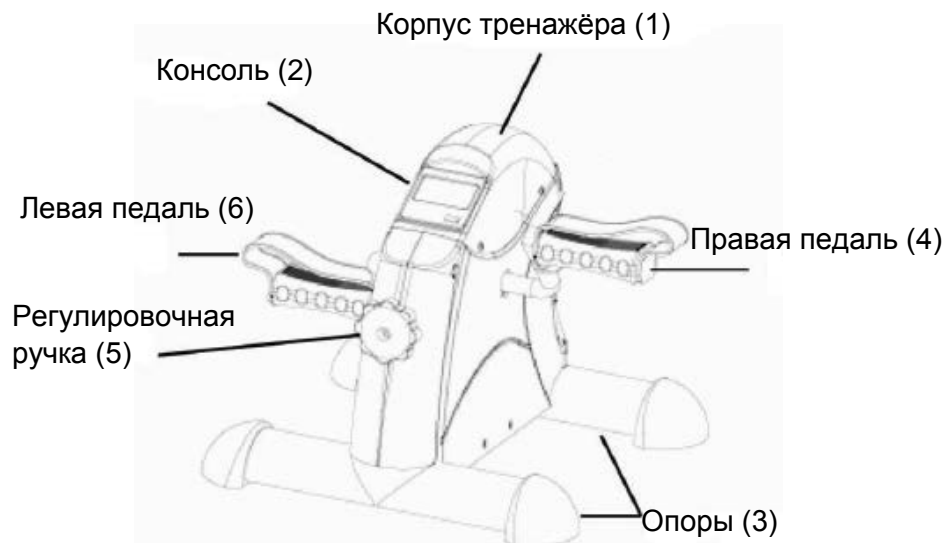


ВНИМАНИЕ: Чтобы избежать травм или повреждения оборудования, перед использованием велотренажёра ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности:

1. Перед использованием тренажёра изучите все инструкции, представленные в руководстве.
2. Убедитесь, что все пользователи тренажёра ознакомлены с мерами предосторожности и рекомендациями по использованию тренажёра.
3. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
4. Не используйте тренажёр на открытом воздухе. Избегайте попадания в устройство пыли и влаги. Устанавливать тренажёр следует на ровной устойчивой поверхности, для защиты пола от повреждений разместите под тренажёр защитный мат. Обеспечьте достаточное свободное пространства вокруг тренажёра для его безопасного использования.
5. Регулярно выполняйте проверку тренажёра. При обнаружении неисправных деталей немедленно произведите их замену.
6. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
7. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
8. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
9. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в руководстве.
10. При занятиях на тренажёре держите спину прямо, не прогибайте её.
11. Если во время работы с тренажёром вы почувствовали слабость, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните.
12. Данный тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик.
13. ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ НАДПИСЬ располагается снизу тренажёра, в левой его части (см. фото на задней обложке).
14. Если текст на предупреждающей надписи становится нечитабельным, или наклейка повреждена, замените её на новую.



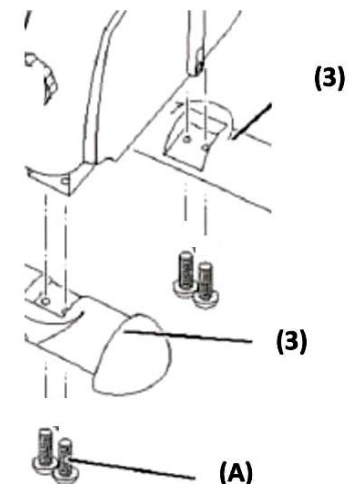
ВНИМАНИЕ: Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом. Особенно это важно для тех пользователей, у кого есть проблемы со здоровьем.



Инструкции по сборке

Шаг 1.

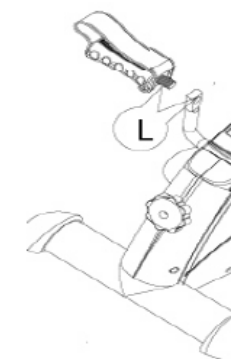
С помощью отвёртки (В) ослабьте и снимите винты (А), заранее установленные в корпусе тренажёра. Подсоедините к корпусу опоры (3) и закрепите их с помощью вышеуказанных винтов (А). См. рисунок.



№	Наименование		Кол-во
А	Винт		4
Б	Гаечный ключ		1
В	Отвёртка		1

Шаг 2.

С помощью гаечного ключа (Б) закрепите правую и левую педали (4 и 6) на одноимённых кривошипах. Не перепутайте педали – правая педаль промаркирована знаком “R”, левая педаль – знаком “L”. Затягивайте правую педаль по часовой стрелке, левую – против часовой стрелки.



Примечание:

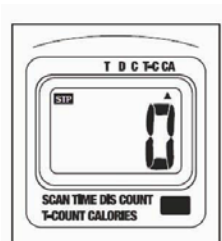
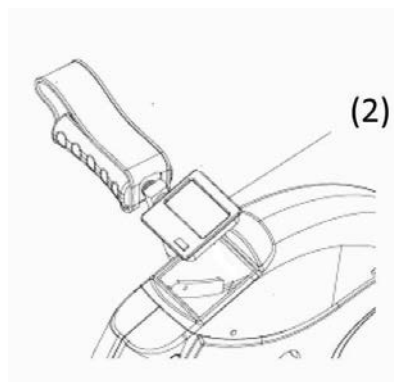
Для сборки тренажёра вам потребуются все детали и инструменты, указанные выше. Перед тем, как приступить к сборке, проверьте, все ли позиции в наличии.



Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи (болты, винты и гайки) плотно затянуты.

Замена батареек

- Осторожно отсоедините консоль (2) от соответствующего разъёма в корпусе тренажёра. Консоль соединена с корпусом посредством проводов, поэтому изымать её следует не полностью, чтобы не вырвать и не повредить провода.
- Вставьте батарейку в батарейный отсек, расположенный на консоли. Для работы консоли требуется батарейка типа “AAA” 1,5В.
- Верните консоль в исходное положение.



Параметры тренировки

Время (Time – T)	Продолжительность тренировки
Дистанция (Distance – D)	Дистанция, пройденная во время тренировки
Кол-во оборотов (Count - C)	Количество оборотов, выполненных за тренировку
Кол-во оборотов в минуту (T Count – T C)	Количество оборотов в минуту. При сбросе устройства параметр обнуляется.
Калории (CA)	Количество калорий, сожженных во время тренировки
Сканирование (SCAN)	В режиме сканирования все параметры отображаются на дисплее попеременно, по 5 секунд каждый.

Управление тренажёром

Пуск (Start)	Начните крутить педали – устройство включится автоматически и запустит отсчёт параметров.
Стоп (Stop)	При остановке вращения педалей на дисплее в течение 4-х секунд в левом углу появляется соответствующая надпись. Если не возобновить работу в течение 2-х минут, устройство автоматически выключится.
Сброс (Reset)	Для того, чтобы обнулить параметры, нажмите на кнопку сброса и удерживайте её в течение 3-х секунд.
Выбор параметра (Function selection)	Вы можете выбрать параметр, который будет отображаться на дисплее во время тренировки. Подтвердить выбор можно при помощи стрелки ▲ в верхней части дисплея.
Выбор режима (Function display)	При выборе режима сканирования на дисплее будут попеременно отображаться все параметры, сменяя друг друга каждые 5 секунд.

Внимание: не вносите самостоятельных изменений в устройство – вы можете сделать его небезопасным для использования. К тому же, это приведёт к аннулированию гарантии.

Дополнительная информация

Если дисплей не работает должным образом, выполните повторную установку батареек – вытащить действующие батарейки и затем установить их заново. При замене батареек параметры тренажёра обнуляются.

Сбросьте счётчик перед началом работы с тренажёром. Вибрации, возникающие во время транспортировки, сбивают показания, поэтому ваш счетчик, вероятнее всего, не будет установлен на «0» - это не является признаком неисправности. Замените батарейку, когда информация на дисплее становится тусклой, трудно читаемой или совсем не отображается.

Сведения о соответствии: По результатам испытаний данное оборудование было признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В согласно части 15 нормативов Федеральной комиссии связи США (FCC). Эти ограничения рассчитаны для обеспечения необходимой степени защиты от помех при установке оборудования в жилых помещениях. Оборудование генерирует, использует и может излучать энергию в радиочастотном диапазоне и, при несоблюдении требований инструкций в части монтажа и эксплуатации, способно вызывать помехи для радиосвязи. Тем не менее, помехозащищенность оборудования в определенных случаях не гарантируется. Если оборудование вызывает помехи радио- или телевизионного приема (в чем можно убедиться, выключив и снова включив оборудование), для устранения помех можно воспользоваться одним или несколькими из следующих приемов: изменить местоположение приемной антенны; увеличить расстояние между оборудованием и приемником; обратитесь за помощью к представителю компании.

Рекомендации к занятиям



ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве.

Шаг 1: Разминка

Перед тем, как приступить к основной части тренировки, выполните разминку, чтобы подготовить мышцы к нагрузке. Разминка должна длиться не менее 5-10 минут. Во время выполнения разминочных упражнений двигайтесь плавно, без резких движений. Не переусердствуйте – вы не должны чувствовать боль в мышцах, а только небольшое натяжение. Напоминаем, что все упражнения должны выполняться на обе стороны вашего тела.



Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой о стену, стул или другую опору, которые будут поддерживать ваше равновесие во время выполнения упражнения. Поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 20-30 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия на другую ногу. Будьте осторожны, чтобы не повредить колени – вашей целью не является достать пяткой до ягодицы, а просто разогреть мышцы и подготовить их к работе.



Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия

Подойдите к стене, к столу или другой опоре на расстоянии вытянутой руки. Упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Немного согните переднюю ногу. Наклоняйтесь ближе к опоре, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 30 секунд, затем расслабьтесь. Поменяйте положение ног, поставив заднюю ногу вперёд, и повторите упражнение.



Растяжка трицепса

Встаньте прямо, поднимите одну руку вверх, согните её в локте и заведите за голову. Другой рукой возьмитесь за локоть рабочей руки. Аккуратно надавливайте на руку, пока не почувствуете натяжение в мышцах. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с другой стороны. Во время выполнения упражнения следите за дыханием.

Шаг 2: Тренировка

Упражнение для рук

Установите тренажёр на стол перед собой. Убедитесь, что тренажёр устойчив, и обе опоры устройства расположены на столе. Сядьте перед тренажёром и возьмитесь руками за педали. Начните крутить педали. Вы можете крутить педали в обе стороны.

Упражнение для ног

Установите мини велотренажёр перед стулом на полу. Убедитесь, что тренажёр расположен на удобном расстоянии от стула, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц ног. Разместите ноги на педалях, начните их крутить. Вы можете крутить педали в обе стороны.

Спецификация

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1	17	Боковой защитный кожух	Прав/лев
2	Верхняя крышка корпуса	1	18	Главная рама	1
3	Ремешок педали	Прав/лев	19	Регулировочная ручка	1
4	Педаль	Прав/лев	20	Стержень	1
5	Винт М4х12	8	21	Шплинт	1
6	Фланец	2	22	Датчик консоли	1
7	Винт М6х12	12	23	Винт М5х10	2
8	Распорная втулка	2	24	Опора	2
9	Маховик	1	25	Нескользящая накладка	4
10	Кривошип педали	1	26	Винт М5х14	4
11	Кронштейн тормозной ленты	2	27	Отвёртка	1
12	Заклепка	2	28	Гаечный ключ	1
13	Тормозная лента	1			
14	Винт М5х20	4			
15	Винт М5х25	4			
16	Винт М4х7	4			

Сборочный чертёж

