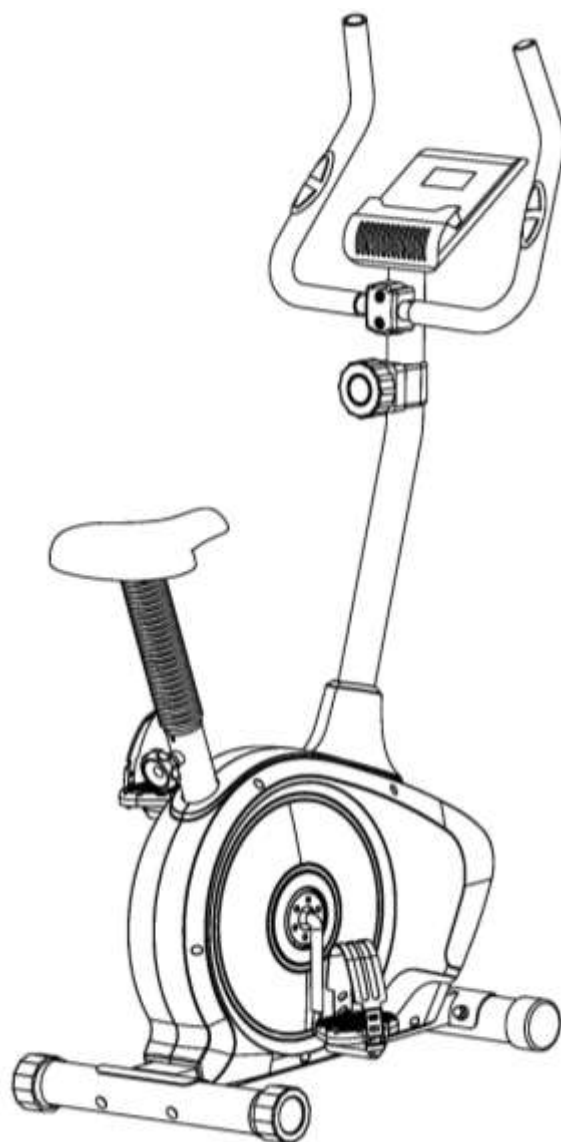


ВЕЛОТРЕНАЖЕР МАГНИТНЫЙ DFC B8516

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер. Сохраните инструкцию на будущее. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

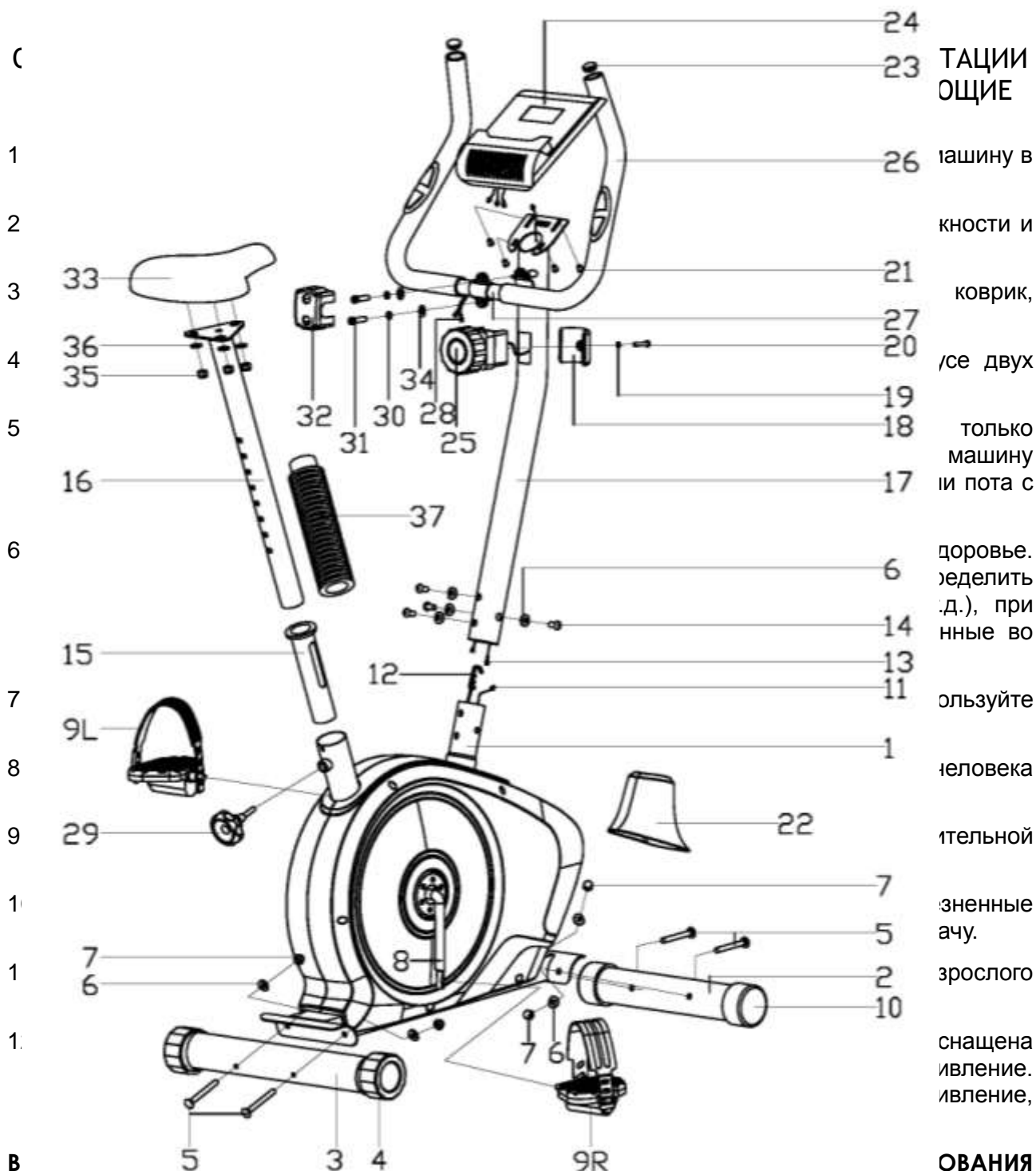
Version: 2011/10/06

Перед тем, как начать

Благодарим за приобретение данного тренажера! Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием тренажера.

Перед началом сборки извлеките компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные части были поставлены. Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и иллюстрации

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



В ТРЕНАЖЕРА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ТЕЛ, КОМУ ЗА 55 ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ / Максимальная масса пользователя 100 кг

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1	19	Плоская шайба	1
2	Передний стабилизатор	1	20	Винт с крестовой шлицой	1
3	Задний стабилизатор	1	21	Винт с крест.шлицой M4×10	4
4	Задняя заглушка	2	22	Накладка стойки руля	1
5	Транспорт.болт M8×L74	4	23	Круглая заглушка	2
6	Дуговая шайба	8	24	Компьютер	1
7	Колпачковая гайка M8	4	25	Контроллер натяжения	1
8	Кривошип	1	26	Вспененная накладка	2
9L/R	Педаль	1 пара	27	Руль	1
10	Передняя заглушка	2	28	Кабель пульсометра	2
11	Кабель датчика	1	29	Рукоятка	1
12	Натяжной трос	1	30	Пружинная шайба D8	2
13	Удлинитель	1	31	Болт с внутр. Шестигр.шлицем M8×30	2
14	Болт с внутр. шестигр. шлицем M8×16	4	32	Накладка на руль	1
15	Втулка седла	1	33	Седло	1
16	Стойка седла	1	34	Плоская шайба D8	2
17	Стойка руля	1	35	Нейлоновая гайка M8	3
18	Накладка контроллера	1	36	Плоская шайба D8	3
			37	Bellow	1

ЗАМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите детали, как это требуется в сборке.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

ПОДГОТОВКА: перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

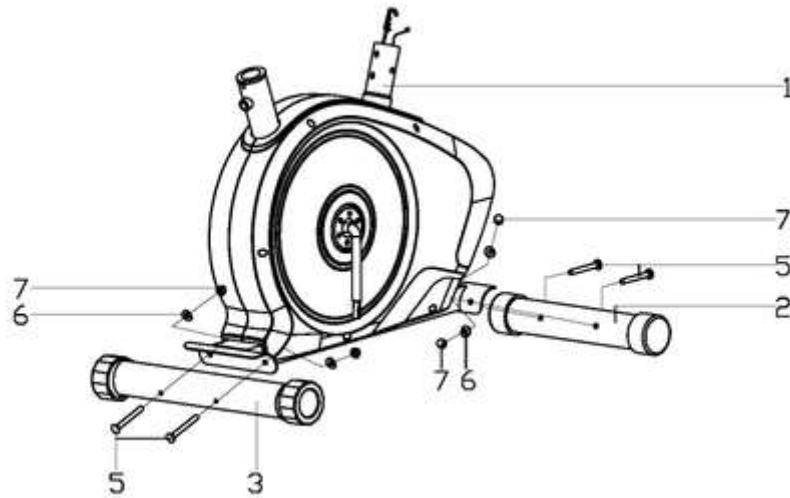
Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем или большим количеством человек, чтобы избежать возможных травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью транспортировочных болтов (5), дуговых шайб (6) и колпачковых гаек (7), как показано.

Замечание: торцевые заглушки заднего стабилизатора можно ОТРЕГУЛИРОВАТЬ, чтобы устранить качение тренажера.



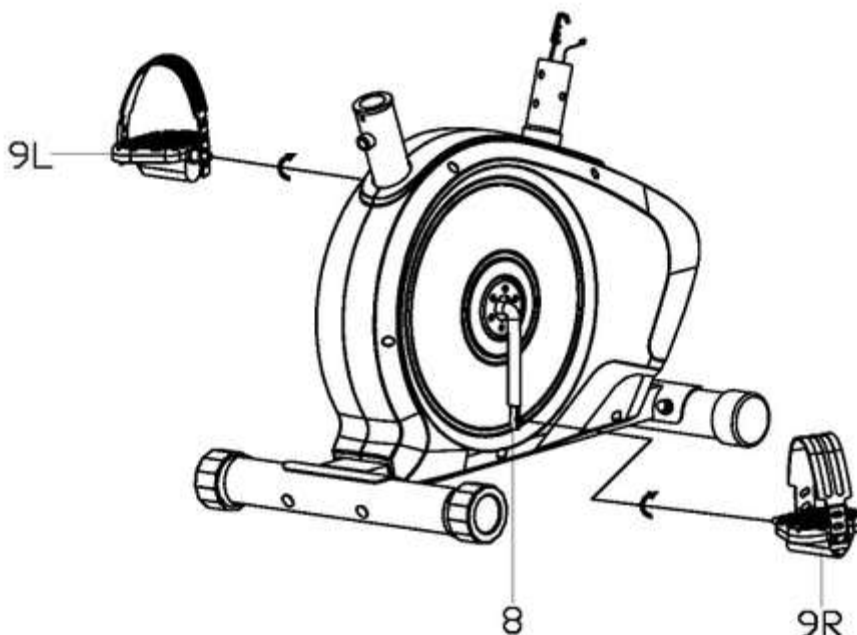
ШАГ 2

Прикрепите педали (9L/R) к кривошипу (8L/R) соответственно, если смотреть глазами велосипедиста, которые едет.

Всегда проверяйте, что педали надежно зафиксированы крепежом, перед началом занятий.

Замечание: обе педали промаркированы: L - ДЛЯ ЛЕВОЙ и R - ДЛЯ ПРАВОЙ.

Чтобы затянуть, поворачивайте левую педаль ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а правую - ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.



ШАГ 3

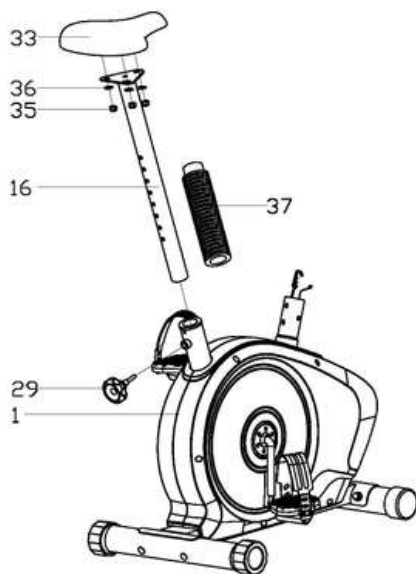
Прикрепите седло (33) к стойке седла (16) с помощью нейлоновой гайки (35) и плоской шайбы (36), как показано.

Затем наденьте the bellow (37) на стойку седла (16).

Затем вставьте и зафиксируйте стойку седла (16) в основной раме (1) с помощью

рукоятки (29) на необходимой высоте, как показано.

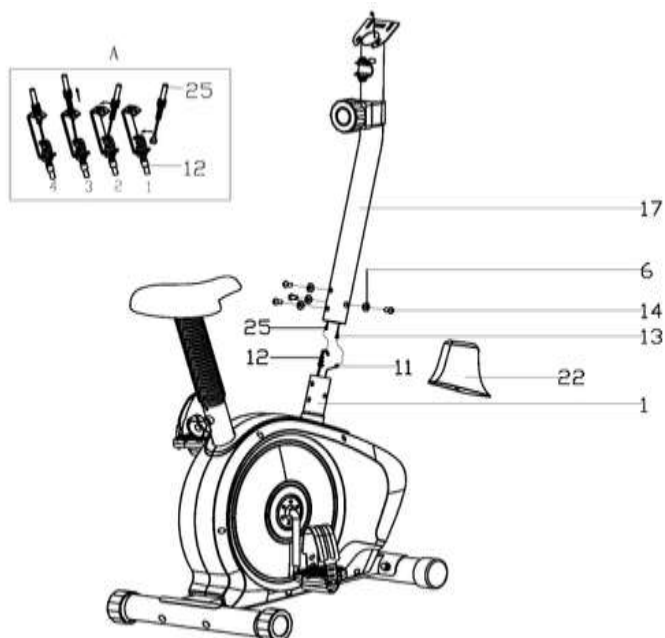
Замечание: убедитесь, что седло (33) затянуто на стойке (16), когда вы приступаете к тренировке.



ШАГ 4

1. Наденьте накладку (22) на стойку руля (17); Соедините удлинитель (13) с кабелем датчика (11) и одновременно сцепите трос натяжения (12) с кабелем от контроллера натяжения (25).

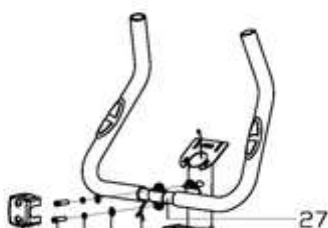
2. После того, как вы убедитесь, что кабели надежно соединены, закрепите стойку руля (17) на основной раме (1) с помощью болтов с внутренним шестигранным шлицем (14) и дуговых шайб (6).



ШАГ 5

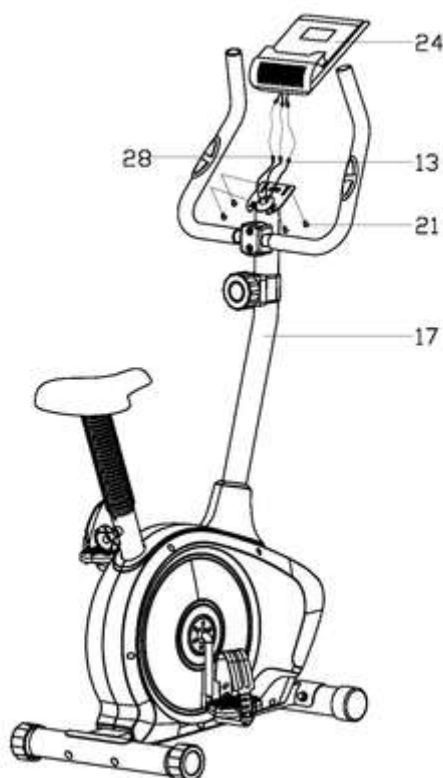
1. Вытащите кабель пульсометра (29) из стойки руля (17) через верхнюю часть кронштейна компьютера.

2. Прикрепите руль (27) к стойке руля (17) с помощью болта с внутренним шестигранным шлицем (31), пружинной шайбы (30) и плоской шайбы (34), а затем установите накладку руля (32), как показано.



ШАГ 6

Соедините все провода (13 и 28) с проводами, выходящими из компьютера (24), а затем установите компьютер (24) на кронштейн наверху стойки руля (17) с помощью винта с крестовым шлицем (21), как показано.



РАЗМИ

Успешная программа тренировок. Делайте всю программу, отдыхая в остальные дни, чтобы увеличить количество тренировок.

ЦЕНИЯ

При нагрузке и охлаждении. (е) три раза в неделю, в течение трех месяцев, вы можете сделать.

РАЗМИНКА

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

СТРЕЙЧИНГ

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек. **НЕ ТОРОПИТЕСЬ.**



Наклоны в сторону



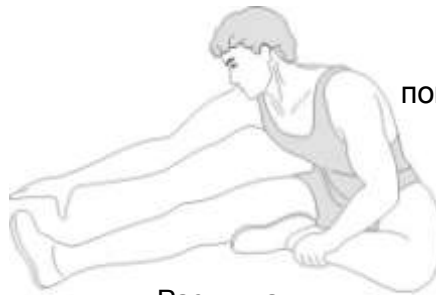
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка голенистопа



Растяжка подколенного сухожилия

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.

ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.