



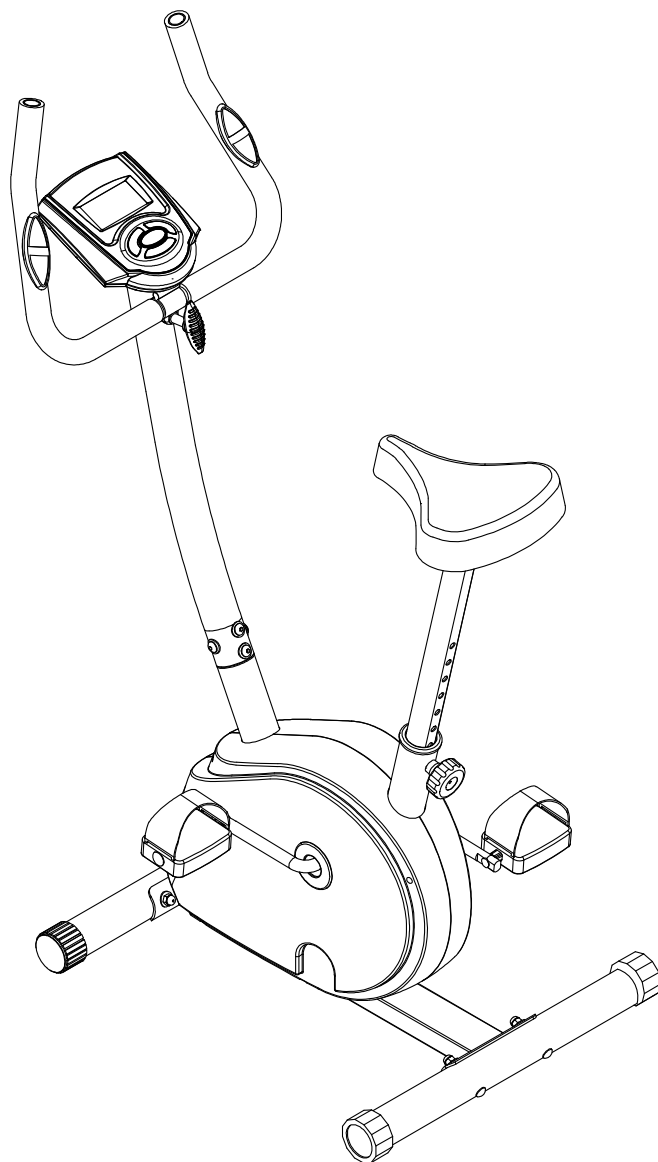
Велотренажер DFC

Артикул: В-300 PRO

Модель: SURPASS

СЕРИЯ (тип): В

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

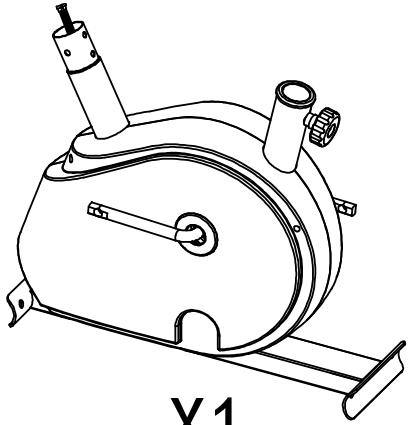


EAC

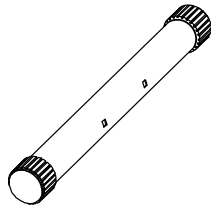
Инструкции по технике безопасности

Сохраните руководство для его дальнейшего использования в качестве справочного материала.

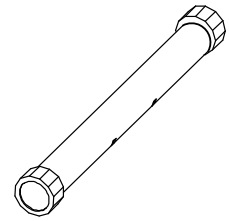
1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь с инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Проконтролируйте, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы о технике безопасности и правилах пользования тренажёром.
2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за своим самочувствием во время тренировки. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, тошноту или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых. Только один человек может заниматься на тренажере.
5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 50 см свободного пространства.
6. Перед первым запуском тренажёра проверьте поручень, сиденье, педали, а также винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что все элементы надёжно затянуты. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.
7. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования регулярно проводите осмотр деталей тренажёра (поручень, сиденье, педали и др.) на предмет повреждений и износа. Во избежание опасных ситуаций при осмотре тренажёра обращайтесь особое внимание на соединительные узлы, а также элементы зубчатой передачи.
8. Повреждённые детали подлежат незамедлительной замене. До тех пор, пока деталь не заменена, работа с тренажёром должна быть приостановлена.
9. Используйте тренажёр по его прямому назначению. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не возобновляйте работу до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
10. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
11. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.
12. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины. При необходимости обратитесь за помощью.
13. Максимально допустимая нагрузка на тренажер 130 кг.



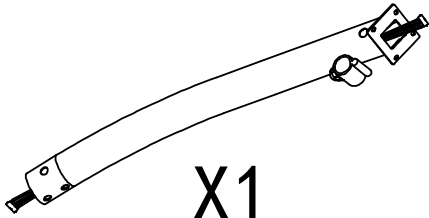
X1



X1



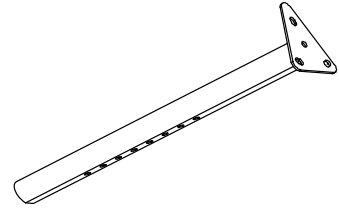
X1



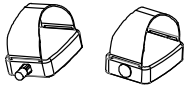
X1



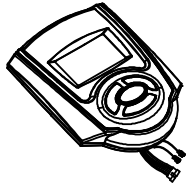
X1



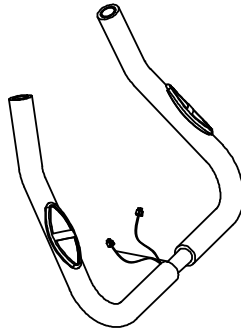
X1



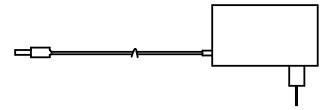
R/L



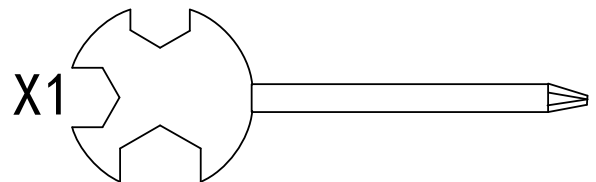
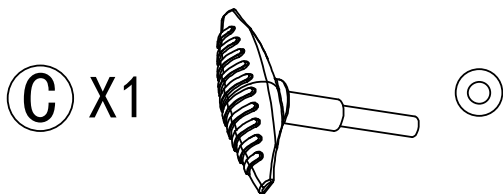
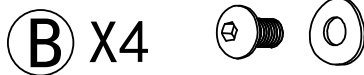
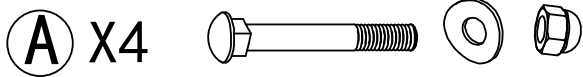
X1



X1

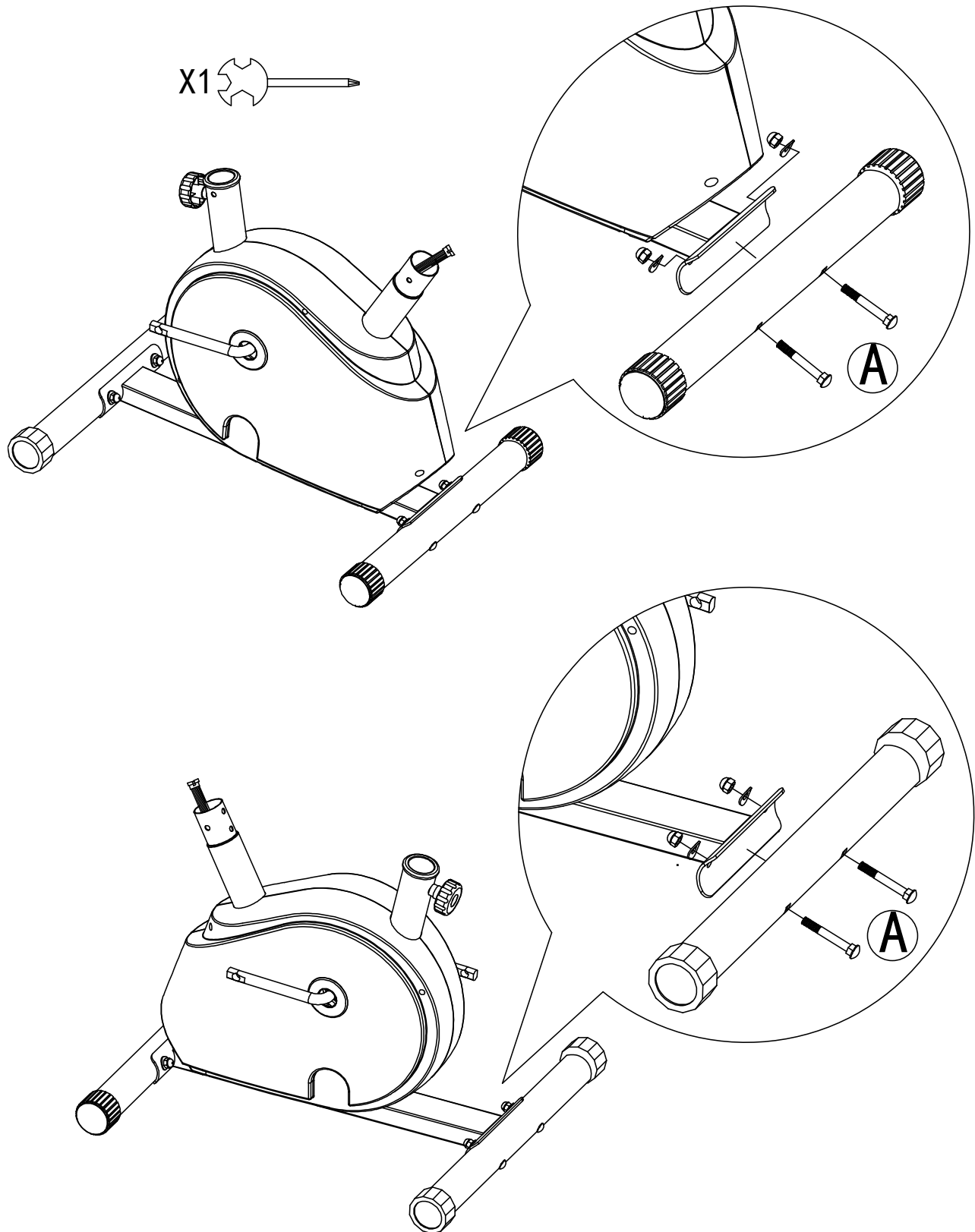


X1

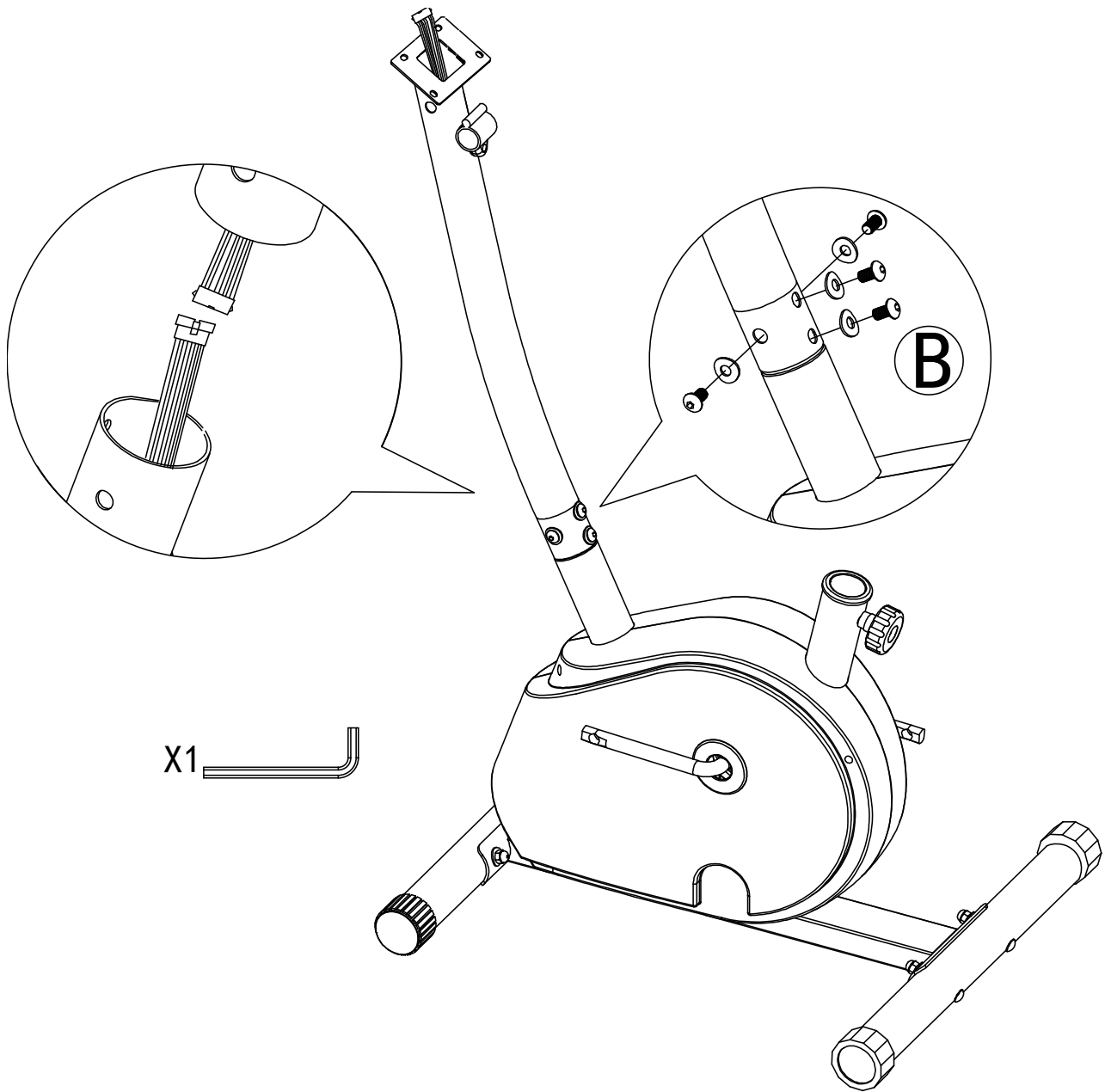


ПОШАГОВАЯ СБОРКА

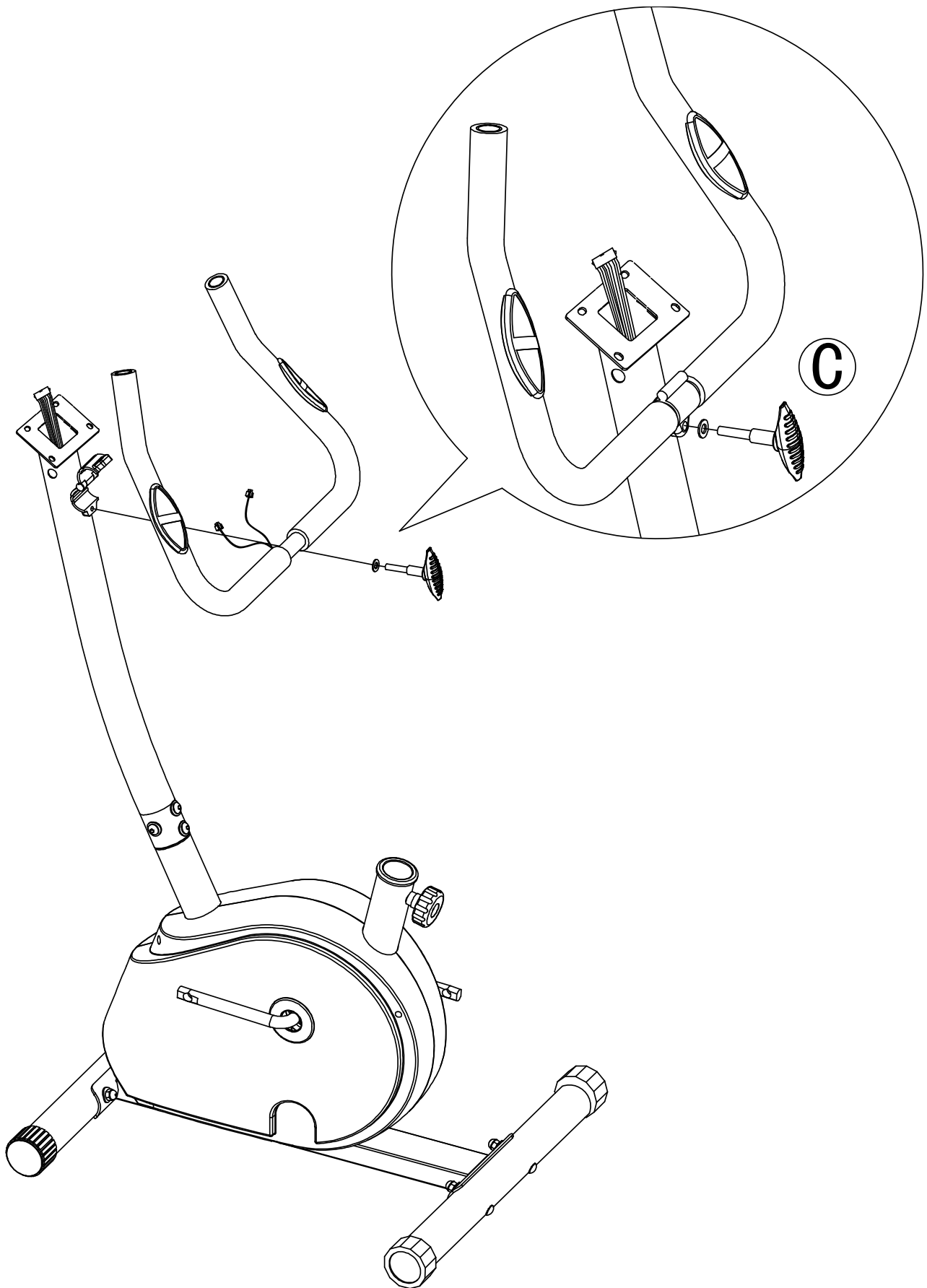
ШАГ 1



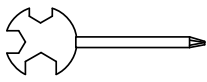
ШАГ 2

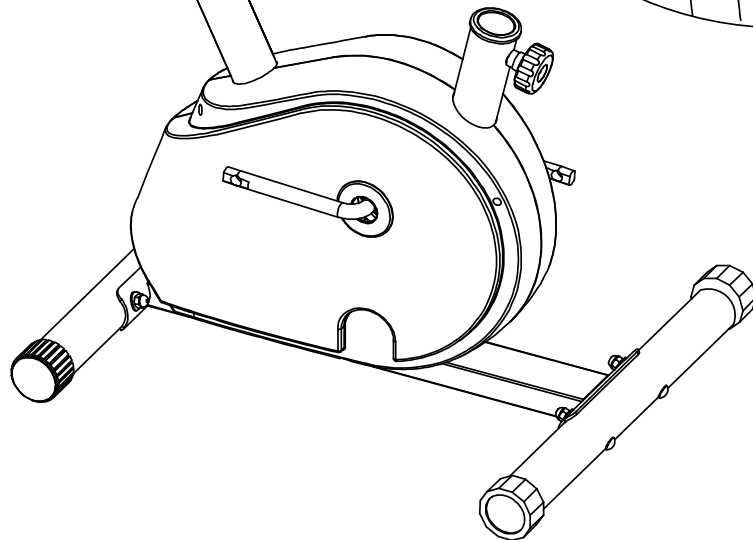
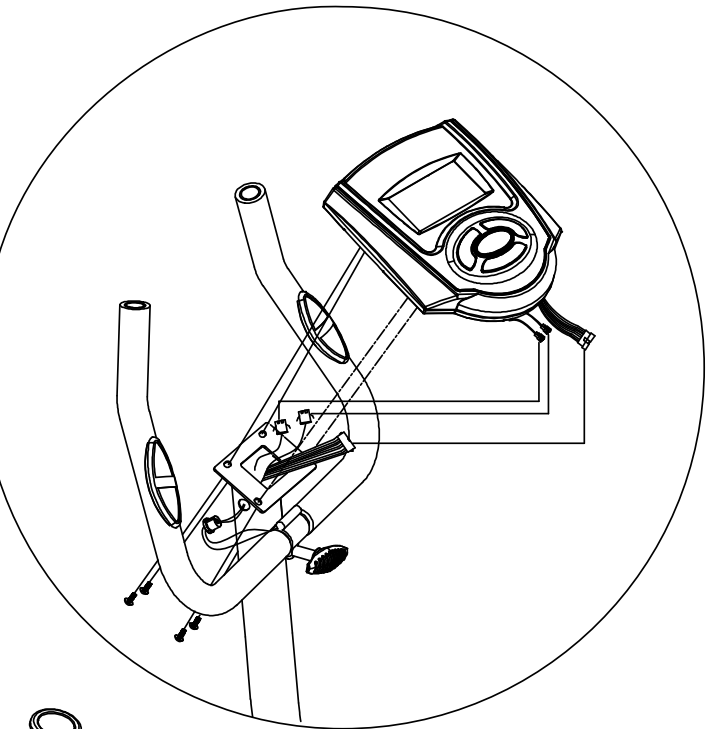
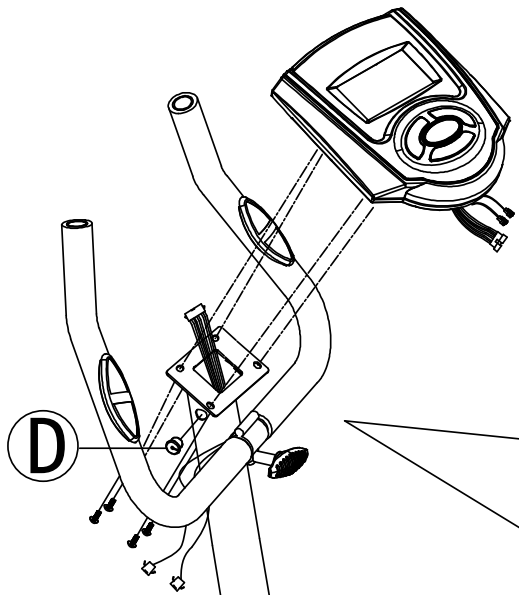
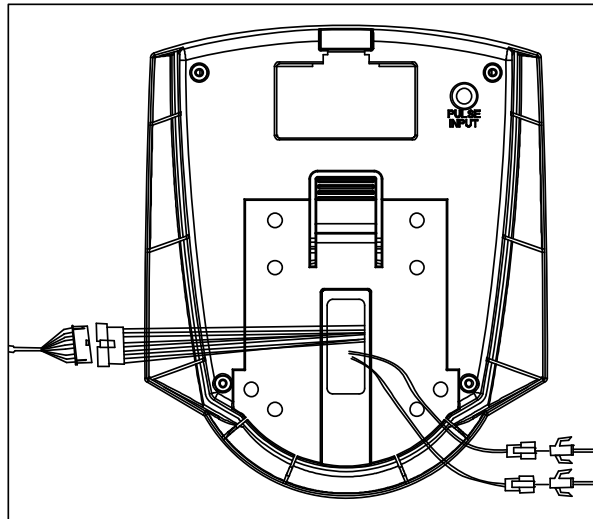


ШАГ 3

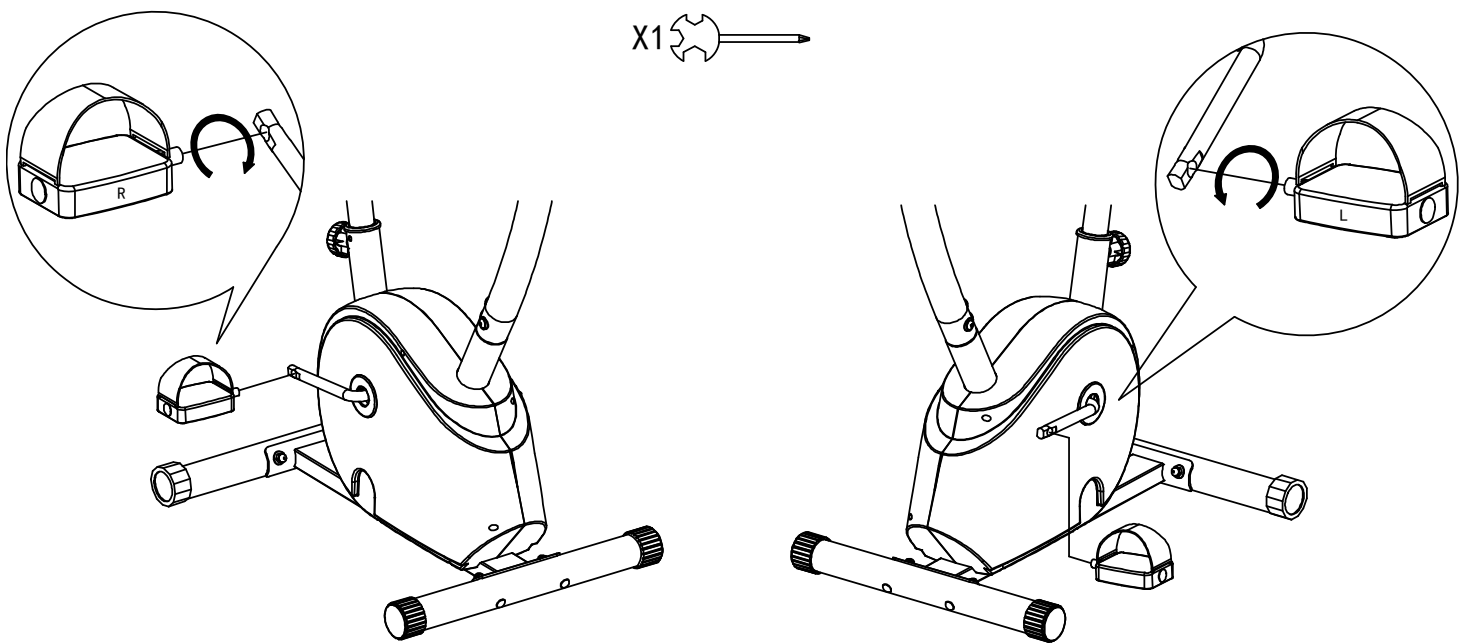
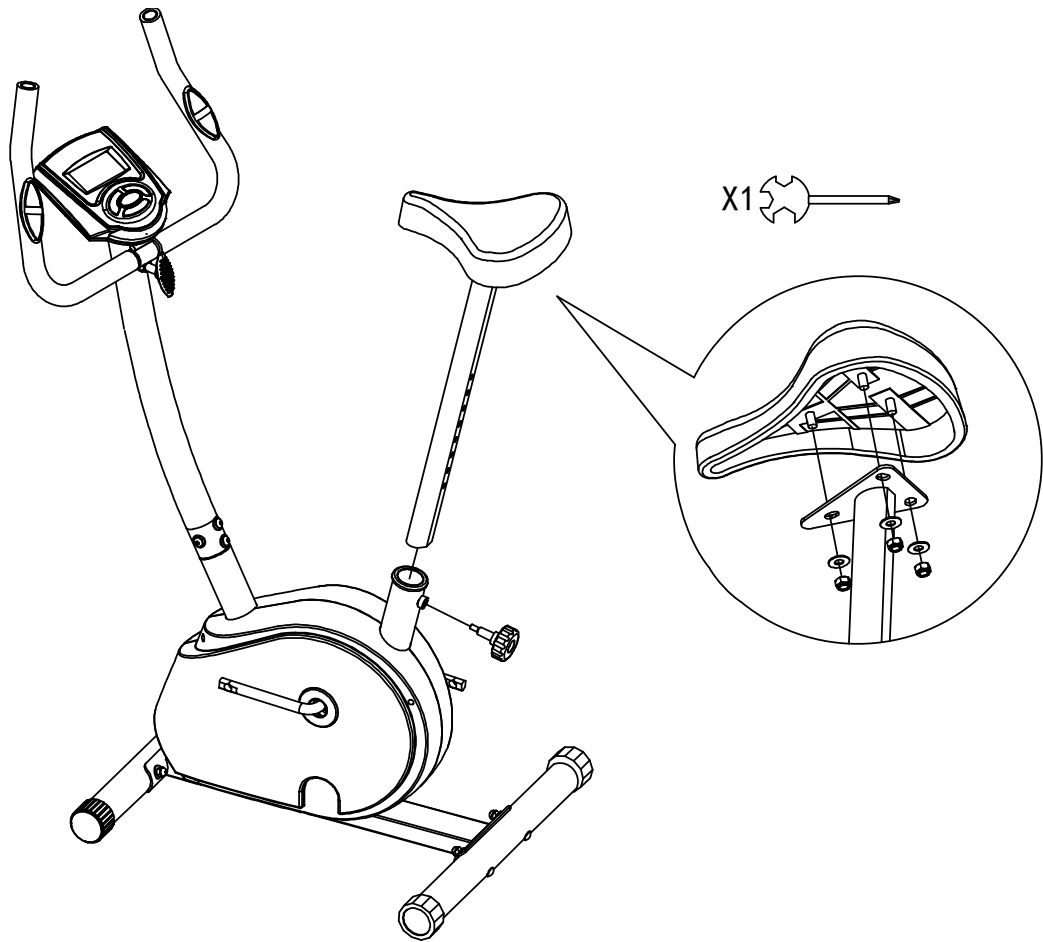


ШАГ 4

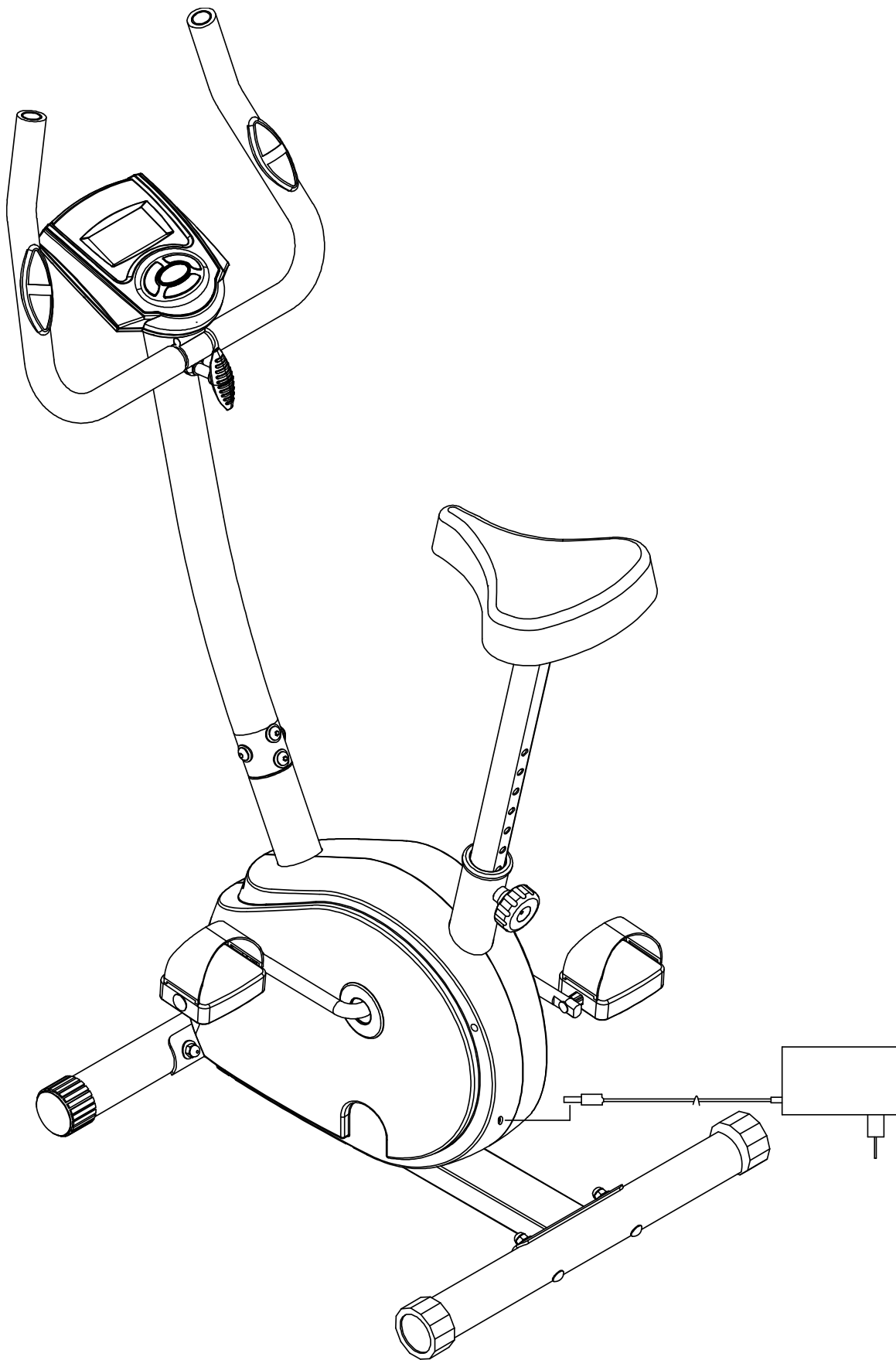
X1 



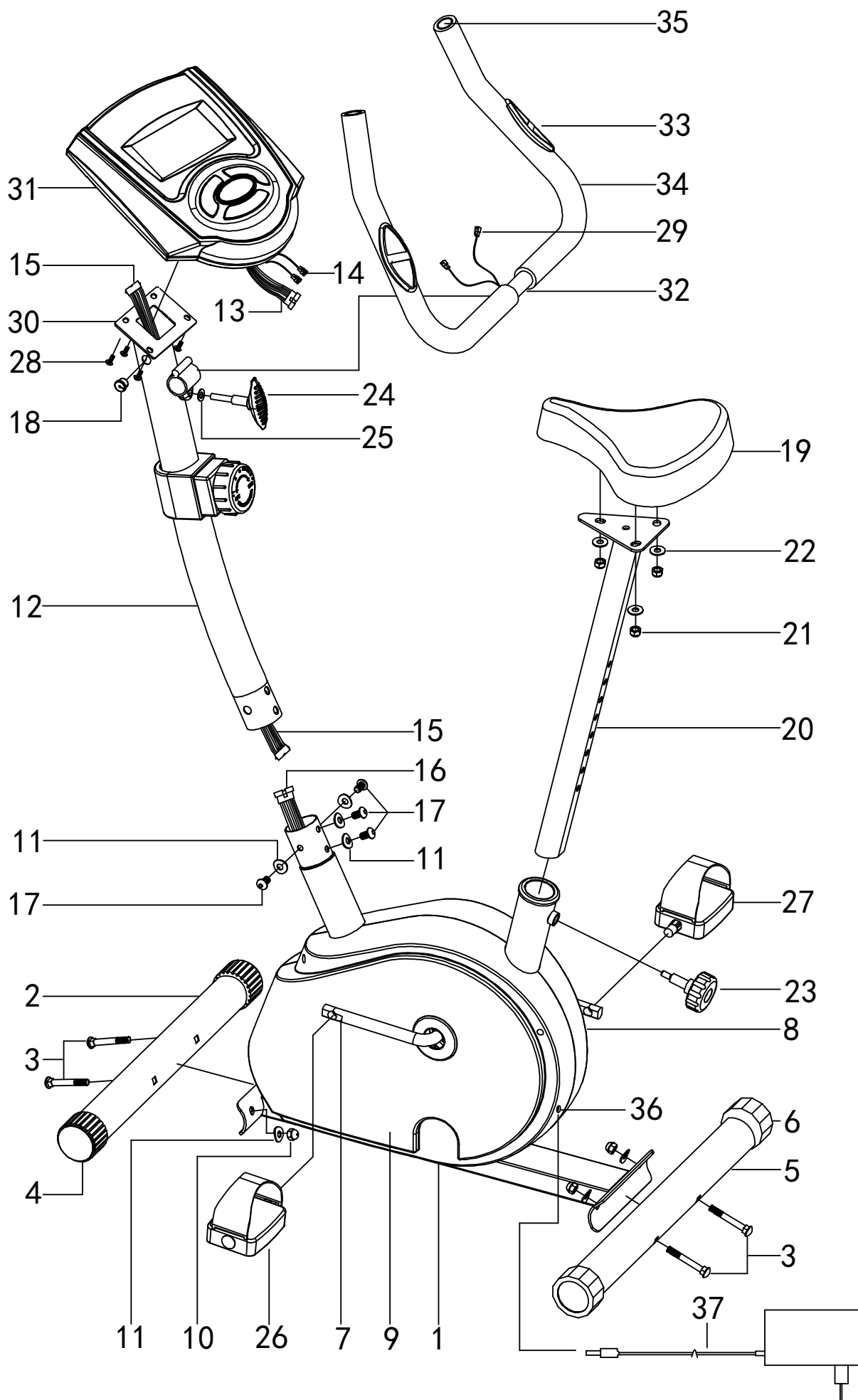
ШАГ 5



ШАГ 6

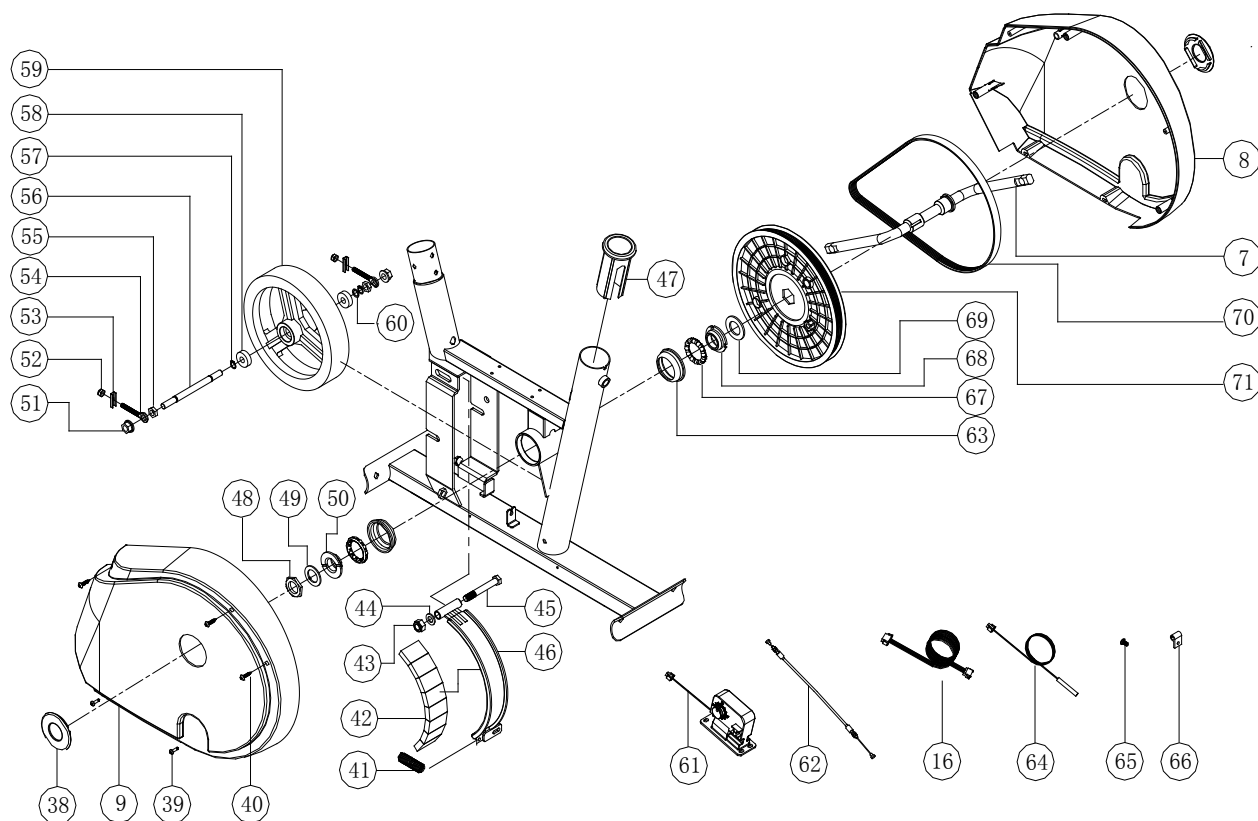


СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Главная рама	1
2.	Передний стабилизатор	1
3.	Болт с квадратным подголовком (M8*60)	4
4.	Передняя заглушка	2
5.	Задний стабилизатор	1
6.	Задняя заглушка (используется для регулировки положения тренажёра)	2
7.	Левый и правый кривошип	1
8.	Правый защитный кожух	1
9.	Левый защитный кожух	1
10.	Колпачковая гайка (M8)	4
11.	Волнистая шайба ($\varnothing 8$)	8
12.	Передняя стойка	1
13.	Провод консоли (передача сигнала от датчиков)	1
14.	Провод консоли (получение сигналов от датчиков поручня)	2
15.	Верхний провод (получения сигнала от консоли)	1
16.	Нижний провод (получение сигнала от консоли)	1
17.	Болт с шестигранным углублением под ключ (M8*15)	4
18.	Заглушка	1
19.	Сиденье	1
20.	Опора сиденья	1
21.	Контргайка (M8)	3
22.	Шайба ($\varnothing 8$)	3
23.	Регулировочная ручка	1
24.	Фиксатор поручня (M8)	1
25.	Шайба ($\varnothing 8 * \varnothing 16$)	1
26.	Левая педаль	1
27.	Правая педаль	1
28.	Упорный винт (M5*10)	4
29.	Провод датчика поручня (передача сигнала консоли)	2
30.	Кронштейн консоли	1
31.	Консоль	1
32.	Поручень	1
33.	Датчик пульсометра	2
34.	Накладка на поручень	2
35.	Круглая заглушка	2
36.	Гнездо питания	1
37.	Адаптер питания	1



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
7	Кривошип	1	53	Регулируемая деталь	2
8	Правый защитный кожух цепи	1	54	Регулировочный винт	2
9	Левый защитный кожух цепи	1	55	Гайка 3/8	2
16	Верхний провод датчиков	1	56	Ось	1
38	Защитная кольцевая крышка	2	57	Стопорное кольцо 9мм	2
39	Винт 4X20	5	58	Подшипник	2
40	Винт 4X20	6	59	Маховик	1
41	Пружина	1	60	Шайба	1
42	Магнитная пластина	7	61	Двигатель	1
43	Гайка с нейлоновой вставкой M10	1	62	Провод двигателя	1
44	Шайба 10мм	1	63	Сферическая крышка №4	2
45	Винт M10X70	1	64	Нижний провод датчиков	1
46	Опора магнитной пластины	1	65	Винт M5X15	1
47	Втулка опоры	1	66	Фиксатор	1
48	Сферическая крышка №1	1	67	Сферическая крышка №5	2
49	Сферическая крышка №2	1	68	Сферическая крышка №6	1
50	Сферическая крышка №3	1	69	Сферическая крышка №7	1
51	Фланцевая гайка 3/8	2	70	Ремень	1
52	Гайка с нейлоновой вставкой M6	2	71	Колесо ремённой передачи	1

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

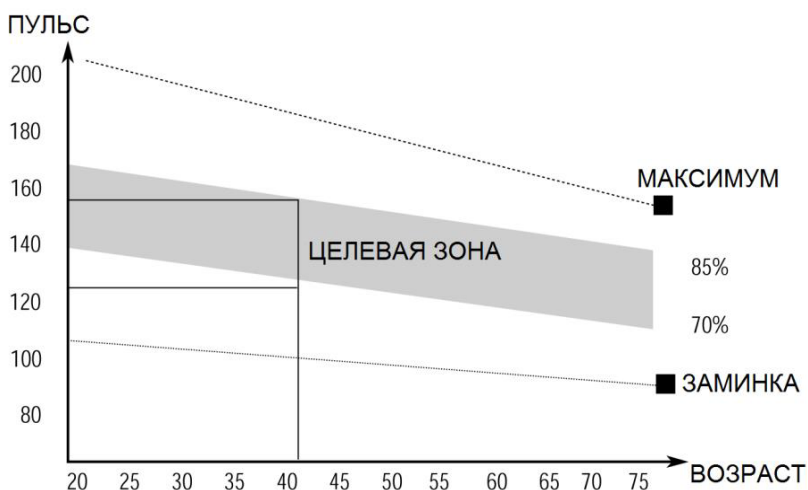
1. Разогревающая разминка

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 ниже.



Длительность основной тренировки должна быть не меньше 12 минут, обычно в начале тренировочной программы на данный этап уделяют 15-20 минут.

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.

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.

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.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

Внешний вид консоли



ЗАПУСК КОНСОЛИ

При включении устройство издаст длительный звуковой сигнал, и загорится дисплей. После этого консоль переключится в ручной режим.

В консоли предусмотрено шесть рабочих режимов:

- 1) Ручной режим
- 2) Встроенные программы тренировок
- 3) Тестирование на полноту
- 4) Целевой режим
- 5) Программы тренировки с контролем пульса
- 6) Пользовательские программы

Примечание:

Если не пользоваться тренажёром более четырёх минут, он переключится в режим ожидания. Для повторной активации устройства нажмите на любую кнопку консоли или начните крутить педали.

Пауза

Чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку ST/SP (ПУСК/СТОП). Для возобновления работы нажмите кнопку ещё раз.

Функциональные кнопки:

ENTER (ВВОД):

Используется для подтверждения выбранного режима тренировки, а также установленного в настройках значения параметра.

UP (ВВЕРХ):

1. Переключение режимов тренировки в меню настроек.
2. Увеличение параметра в меню настроек. Во время самой тренировки позволяет повысить уровень сопротивления педалей.

DOWN (ВНИЗ):

1. Переключение режимов тренировки в меню настроек.
2. Уменьшение параметра в меню настроек. Во время самой тренировки позволяет снизить уровень сопротивления педалей.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):

Запускает функцию восстановления пульса. В течение одной минуты датчики будут считывать ваш пульс, после чего на дисплее консоли отобразятся результаты (по шкале от 1 до 6, где символ F1 обозначает лучший результат, а F6 – худший).

ST/SP (ПУСК/СТОП):

1. Запуск и завершение тренировки.
2. Запуск тестирования на полноту.

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ:

После выбора программы тренировки консоль переключится в режим настроек, где вы сможете установить значения для некоторых параметров тренировки, таких как продолжительность тренировки, пройденная дистанция, количество сожженных калорий. Также вы можете указать свой возраст.

Примечание: Не во всех программах тренировок предусмотрена регулировка параметров.

Параметр	Допустимый диапазон	Стандартное значение	Шаг настройки	Описание
Время	10:00~99:00	0:00	± 1:00	1. В ручном режиме отсчёт параметра идёт в прямом порядке, начиная с нулевого значения. 2. В целевом режиме отсчёт идёт в обратном порядке, начиная с установленного значения.
Дистанция	1.0~999.0	0.0	±1.0	
Калории	10~9990	0	±10	
Возраст	10~99	30	±1	Для занятий в ручном режиме, во встроенных и пользовательских программах, а также программах с контролем пульса следует указать свой возраст – для подсчёта целевого значения пульса.
Пульс	60~220	90	±1	Если во время тренировки ваш пульс превышает целевое значение, данный показатель на дисплее начнёт мигать.
Рост	100~250	175	±1	
Вес	20~150	70	±1	

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Ручной режим

Для выбора ручного режима тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) – нажимайте на кнопки до тех пор, пока на дисплее не появится нужный режим, после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER). После этого консоль переключится к настройке параметров. Параметр, который подлежит настройке, будет мигать. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите необходимое значение для параметра, затем нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить свой выбор. При этом консоль автоматически переключится к настройке следующего параметра. После настройки всех параметров нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы начать тренировку.

Для ручной регулировки нагрузки во время тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).

Примечание: После того, как один из параметров достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал и отключится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы возобновить тренировку для завершения остальных параметров.

Встроенные программы тренировок

В тренажёре предусмотрено 12 встроенных программ тренировок.

Для выбора встроенной программы тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) – нажимайте на кнопки до тех пор, пока на дисплее не появится нужный режим, после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER). После этого консоль переключится к настройке параметров. Параметр, который подлежит настройке, будет мигать. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите необходимое значение для параметра, затем нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить свой выбор. При этом консоль автоматически переключится к настройке следующего параметра. После настройки всех параметров нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы начать тренировку.

Для ручной регулировки нагрузки во время тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).

Примечание: После того, как один из параметров достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал и отключится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы возобновить тренировку для завершения остальных параметров.

Тестирование на полноту

Для перехода в режим тестирования воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) – нажимайте на кнопки до тех пор, пока на дисплее не появится нужный режим, после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER).

Затем вам потребуется указать информацию о себе (возраст, ваш пол, рост, вес и т.д.), чтобы программа могла произвести расчёт на основании этих данных. Параметр, который подлежит настройке, будет мигать. Для регулировки показателей используйте кнопки ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN), для подтверждения выбора нажмите кнопку ВВОД (ENTER).

После того, как вся необходимая информация будет занесена в программу, запустите тестирование, нажав на кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP).

Целевой режим тренировки (с контролем частоты пульса)

Для выбора данного режима тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) – нажимайте на кнопки до тех пор, пока на дисплее не появится нужный режим, после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER). После этого консоль переключится к настройке параметров. Параметр, который подлежит настройке, будет мигать. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите необходимое значение для параметра, затем нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить свой выбор. При этом консоль автоматически переключится к настройке следующего параметра. После настройки всех параметров нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы начать тренировку, и возьмитесь обеими руками за поручень. Датчики на поручнях будут считывать ваш пульс и на основании этих данных регулировать нагрузку.

Для ручной регулировки нагрузки во время тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).

Примечание: Если ваш пульс во время тренировки будет ниже или выше установленного значения, сопротивление тренажёра изменится автоматически, чтобы выровнять пульс. Измерение пульса производится каждые 20 секунд.

Примечание: После того, как один из параметров достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал и отключится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы возобновить тренировку для завершения остальных параметров.

Программы тренировок с контролем пульса

В консоли предусмотрены 2 программы с контролем пульса:

65% ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА=65% от (220-ВОЗРАСТ)

85% ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА=85% от (220-ВОЗРАСТ)

Для выбора данного режима тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) – нажимайте на кнопки до тех пор, пока на дисплее не появится нужный режим, после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER). После этого консоль переключится к настройке параметров. Параметр, который подлежит настройке, будет мигать. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите необходимое значение для параметра, затем нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить свой выбор. При этом консоль автоматически переключится к настройке следующего параметра. После настройки всех параметров нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы начать тренировку, и возьмитесь обеими руками за поручень. Датчики на поручнях будут считывать ваш пульс и на основании этих данных регулировать нагрузку.

Для ручной регулировки нагрузки во время тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).

Примечание: Если ваш пульс во время тренировки будет ниже или выше установленного значения, сопротивление тренажёра изменится автоматически, чтобы выровнять пульс. Измерение пульса производится каждые 20 секунд.

Примечание: После того, как один из параметров достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал и отключится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы возобновить тренировку для завершения остальных параметров.

Пользовательские программы тренировок

В пользовательском режиме вы можете создать свою программу тренировок.

Для выбора данного режима воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) – нажимайте на кнопки до тех пор, пока на дисплее не появится нужный режим, после чего нажмите кнопку ВВОД (ENTER). После этого консоль переключится к настройке параметров. Параметр, который подлежит настройке, будет мигать. При помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) установите необходимое значение для параметра, затем нажмите кнопку ВВОД (ENTER), чтобы подтвердить свой выбор. При этом консоль автоматически переключится к настройке следующего параметра.

После настройки всех параметров на дисплее загорится первый интервал – выполните регулировку нагрузки для данного интервала при помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердите свой выбор, нажав кнопку ВВОД (ENTER). Затем вы переключитесь к следующему интервалу. Данную процедуру следует выполнить 10 раз. По завершению всех необходимых настроек нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы начать тренировку.

Для ручной регулировки нагрузки во время тренировки воспользуйтесь кнопками ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN).

Примечание: После того, как один из параметров достигнет нулевого значения, консоль издаст звуковой сигнал и отключится. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП (START/STOP), чтобы возобновить тренировку для завершения остальных параметров.