



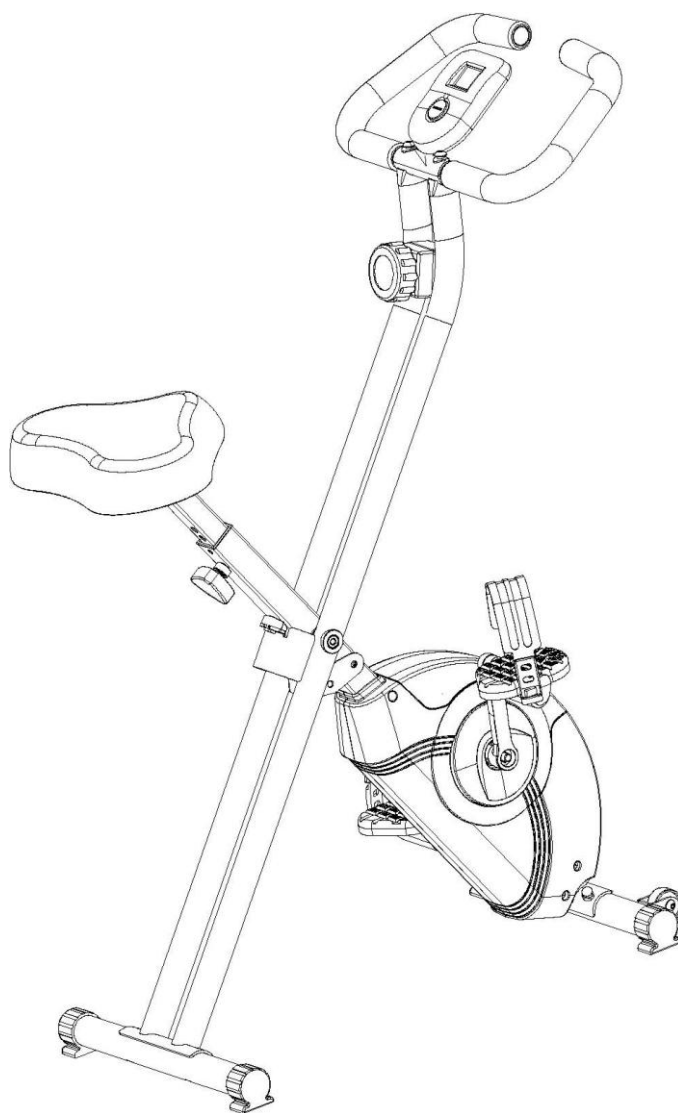
ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC

Артикул: В3375

Модель: LEXPA

Тип (серия): В

Руководство пользователя



Уважаемый покупатель,

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажёра, изучите инструкции и рекомендации, представленные в руководстве.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте данное руководство. В частности, учтите следующие меры предосторожности:

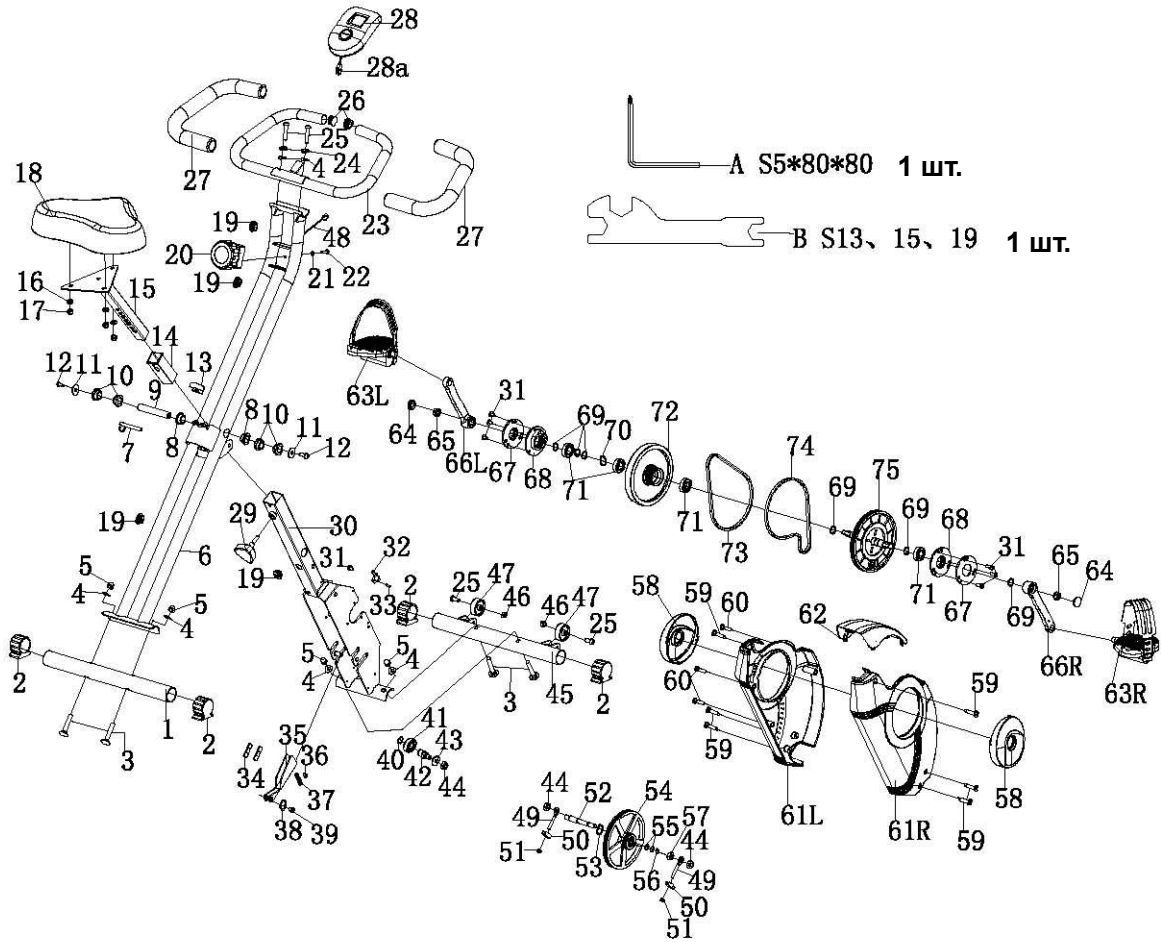
1. Выполняйте сборку тренажёра строго в соответствии с инструкциями, представленными в руководстве.
2. Обратите особое внимание на инструкции по технике безопасности, представленные в данном разделе.
3. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажёра и убедитесь, что он безопасен для использования.
4. Не используйте и не храните тренажёр во влажных местах, в противном случае, это может привести к поломке.
5. Положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы защитить пол от грязи.
6. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
7. Протирать тренажёр следует влажной тряпкой. Не используйте для чистки абразивные чистящие средства. После каждой тренировки удаляйте с тренажёра капли влаги.
8. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка во время тренировки могут причинить вред вашему здоровью. Перед началом занятий по любой из тренировочных программ проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимально допустимое значение параметров (пульс, мощность, продолжительность тренировок и т.д.) для ваших тренировок. Обратите внимание, что данное устройство не подходит для лечебных целей.
9. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.
10. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
11. Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.
12. Если вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.

13. Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.
14. Тренажёр оборудован ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление педалей. Чтобы настроить подходящее сопротивление, крутите ручку вперёд или назад, тем самым увеличивая или уменьшая нагрузку.
15. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
16. Тренажёр следует использовать только в помещении!

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ КРЕПЕЖИ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



СПЕЦИФИКАЦИЯ:

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Стабилизатор задний	1	36	Противоударная втулка	1
2	Заглушка стабилизатора	4	37	Пружина	1
3	Болт с квадратной головкой М8*50	4	38	Кольцо D10*0.3*Ф14	1
4	Шайба изогнутая D8	6	39	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М6*12	1
5	Гайка колпачковая М8	4	40	Кольцо стопорное наружное D15	1
6	Передняя стойка	1	41	Подшипник 6202Z	1
7	Штифт	1	42	Внутренняя ось	1
8	Распорная втулка	2	43	Шайба плоская D10*2.0*Ф20	1
9	Ось поворотная	1	44	Гайка шестигранная М10*1.0 S17 (толщина 8)	3
10	Заглушка	4	45	Стабилизатор передний	1
11	Шайба плоская D8	2	46	Гайка с нейлоновой вставкой М8	2
12	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ М8*15	2	47	Колесо направляющее	2
13	Амортизатор	1	48	Провод датчика	1
14	Втулка	1	49	Болт	2
15	Держатель сиденья	1	50	Подковообразная пластина	2
16	Шайба плоская Ф8	3	51	Гайка с нейлоновой вставкой М6	2
17	Гайка шестигранная с нейлоновой вставкой М8	3	52	Ось	1
18	Сиденье	1	53	Кольцо D10*0.3*Ф14	1
19	Заглушка для проводного разъёма	4	54	Колесо ременной передачи	1
20	Регулятор натяжения	1	55	Шайба плоская D10*1.0*Ф14	2
21	Шайба плоская Ф5	1	56	Кольцо стопорное наружное D10	1
22	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М5*20	1	57	Гайка шестигранная М10*1.0 S17 (толщина 5)	1
23	Поручень	1	58	Защитная крышка кривошипа	2
24	Шайба пружинная D8	2	59	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2*16	6
25	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ М8*38	4	60	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.2*18	3
26	Заглушка круглая внутренняя	2	61L/R	Боковая крышка цепи (левый/правый)	2
27	Накладка на поручень	2	62	Верхняя крышка цепи	1
28	Консоль	1	63L/R	Педаль (левая/правая)	2
28a	Провод консоли	1	64	Защитная крышка кривошипа	2
29	Ручка	1	65	Гайка фланцевая	2
30	Главная рама	1	66L/R	Кривошип (левый/правый)	2
31	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ	7	67	Кольцо подшипника	2
32	Датчик	1	68	Корпус подшипника (D-образный)	2
33	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М4*10	1	69	Кольцо стопорное наружное D17	6

34	Магнит квадратный	6	70	Шайба волнистая D17	1
35	Держатель магнита	1	71	Подшипник 6003Z	4
72	Маховик	1	75	Ось + шкив	1
73	Ремень 237PJ3	1	A	Шестигранник S5*80*80	1
74	Ремень 227PJ3	1	B	Гаечный ключ S13、15、19	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного места.

Б. Для сборки используйте только те инструменты, которые в комплект тренажёра или рекомендованы производителем.

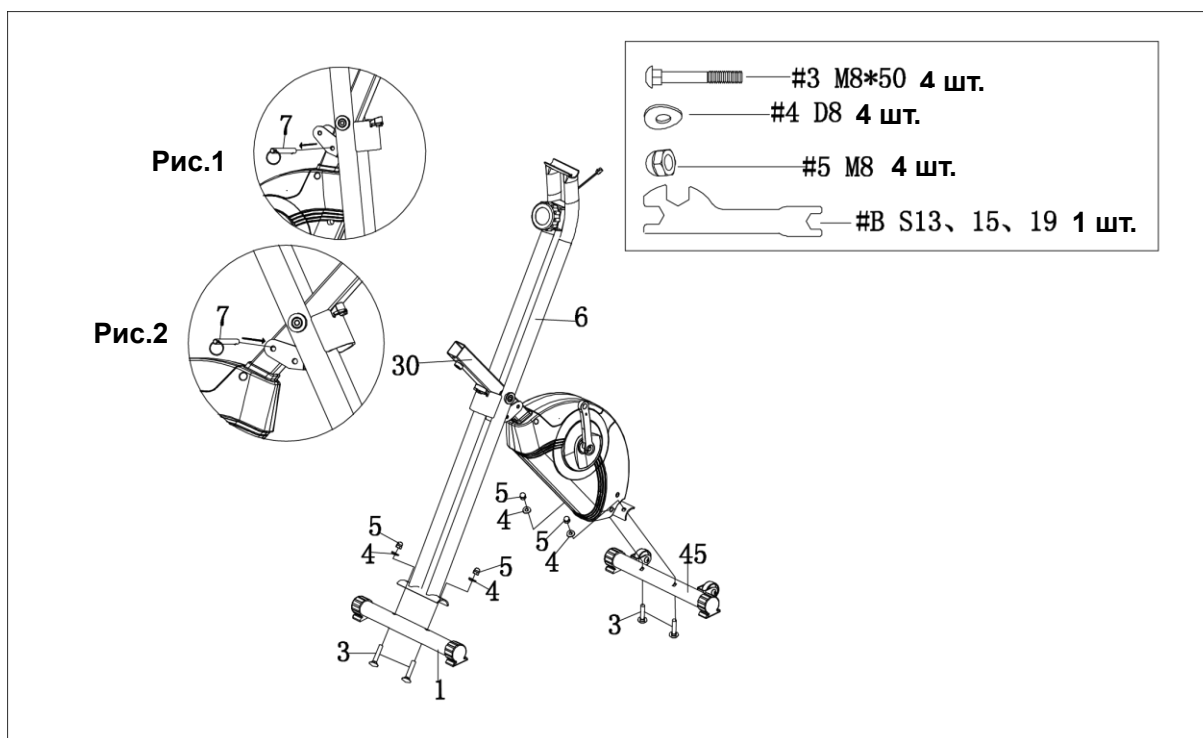
В. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали в наличии.

2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

ШАГ 1:

Выньте штифт (7) из главной рамы (30) – см. рисунок ниже. Раскройте раму, как показано на рисунке, и, совместив отверстия на раме (30) и стойке (6), закрепите полученную конструкцию при помощи штифта (7).

Прикрепите к раме (30) передний (45) и задний (1) стабилизаторы при помощи болтов (3), шайб (4) и гаек (5).

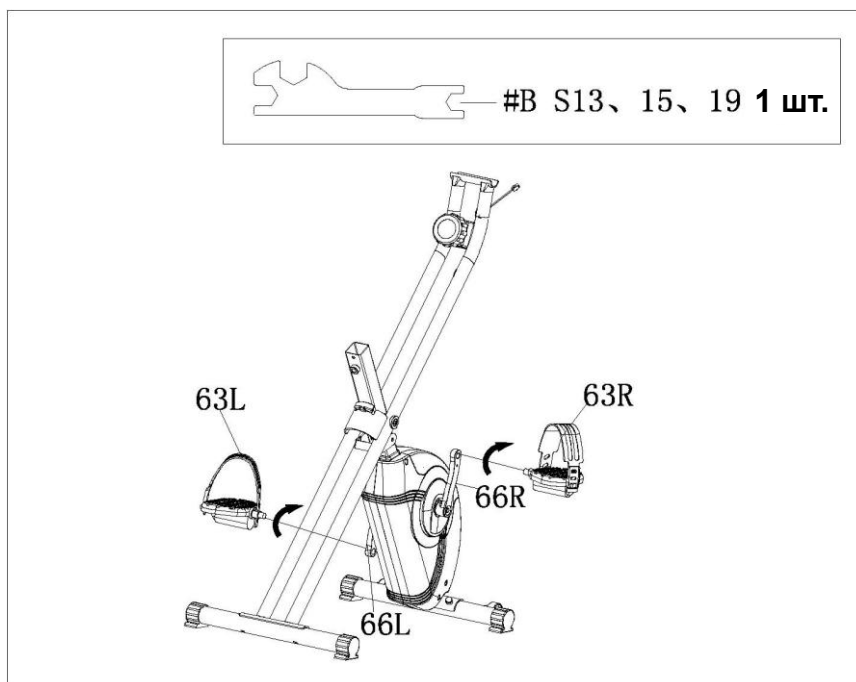


ШАГ 2:

Закрепите педали (63L/R) на тренажёре, закрутив их в одноимённые кривошпы (66L/R).

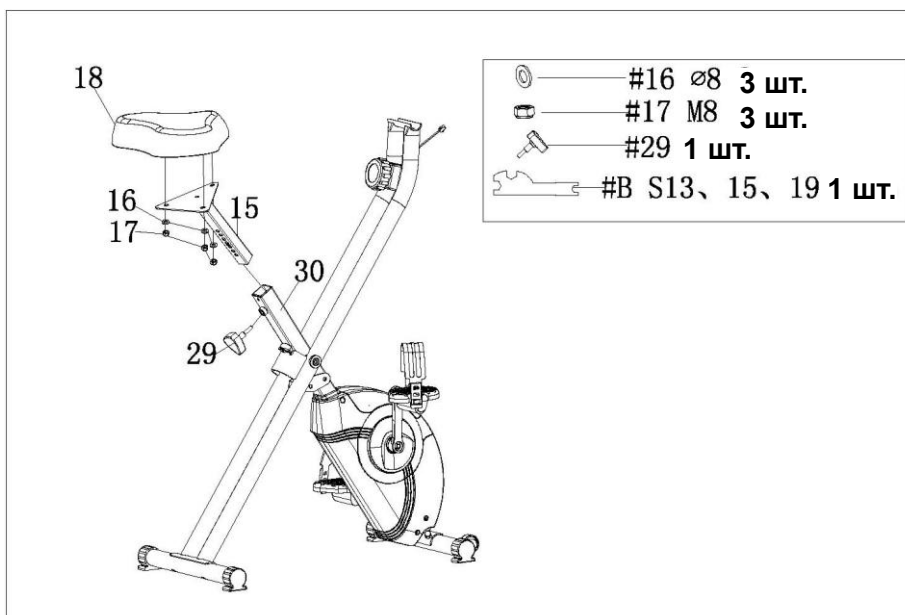
Примечание: правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, левую педаль – против часовой стрелки.

Чтобы не сорвать резьбу на педалях (63L/R), они должны быть хорошо зафиксированы и не должны прокручиваться во время тренировок.



ШАГ 3:

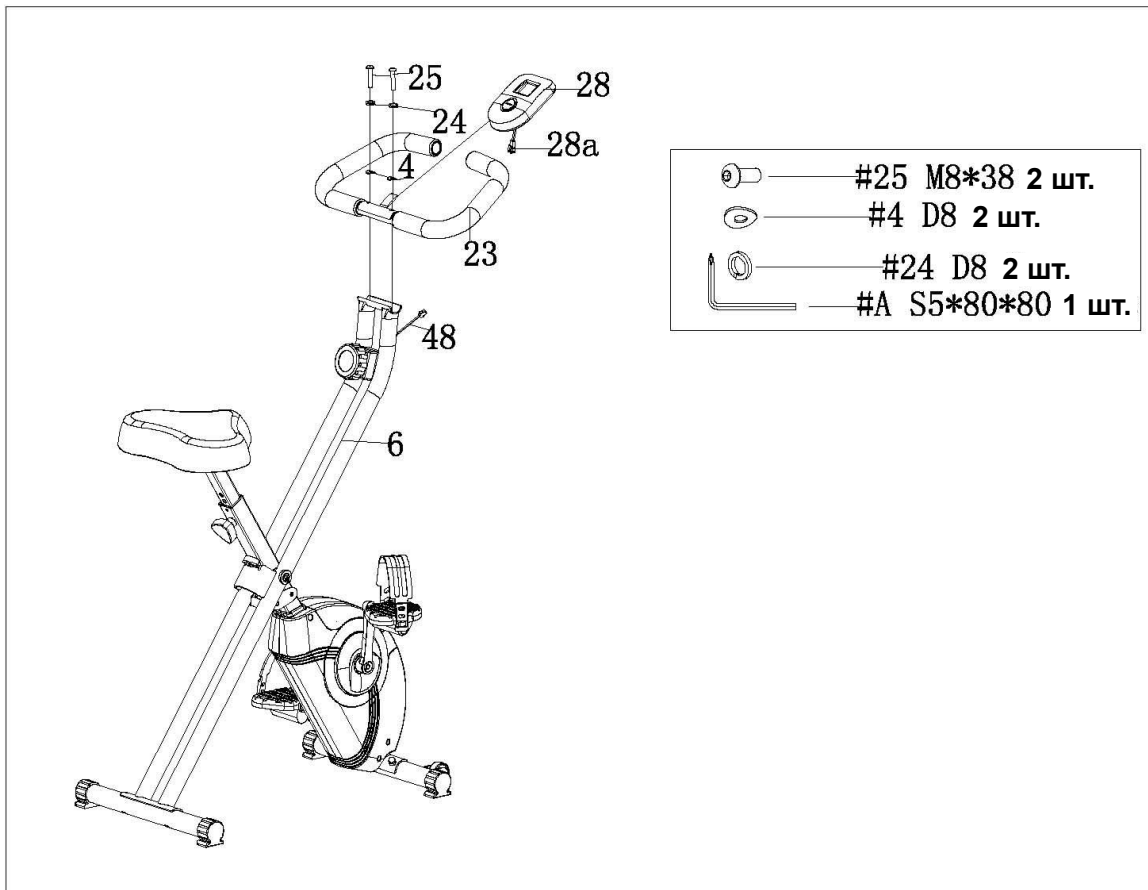
Выкрутите из сиденья (18) гайки (17) и снимите шайбы (18). Разместите сиденье на держателе (15), совместив выступы на сиденье с отверстиями держателя. Закрепите полученную конструкцию при помощи ранее снятого крепежа – гаек (17) и шайб (18). Затем установите держатель (15) в отверстие главной рамы (30), установите деталь на нужную высоту и, совместив отверстия, установите в них ручку (29), тем самым зафиксировав конструкцию.



ШАГ 4:

Разместите поручень (23) на стойке (6) и, совместив отверстия на деталях, закрепите их при помощи винтов (25) и шайб (4).

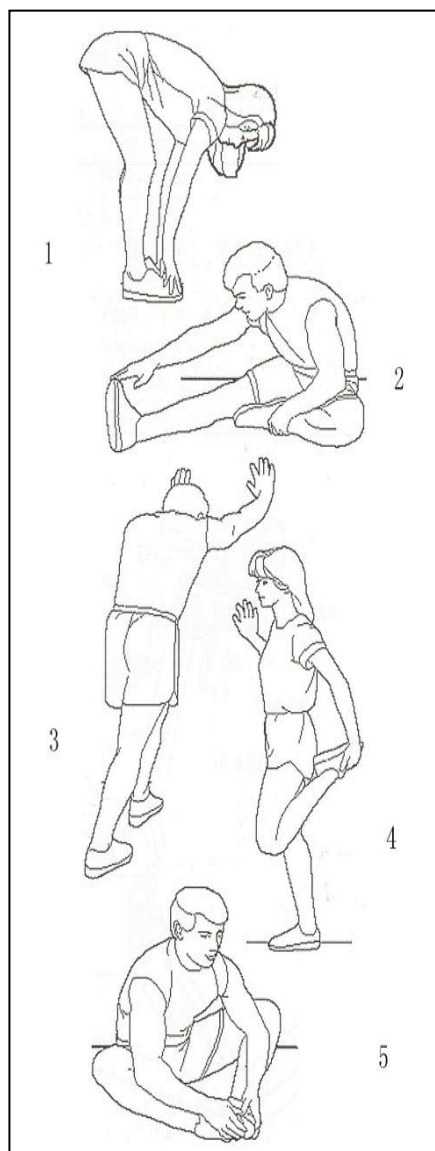
Соедините провод консоли (28а) с проводом датчика, после чего закрепите консоль (28) на поручне (23).



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. Для этого рекомендуется выполнить несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

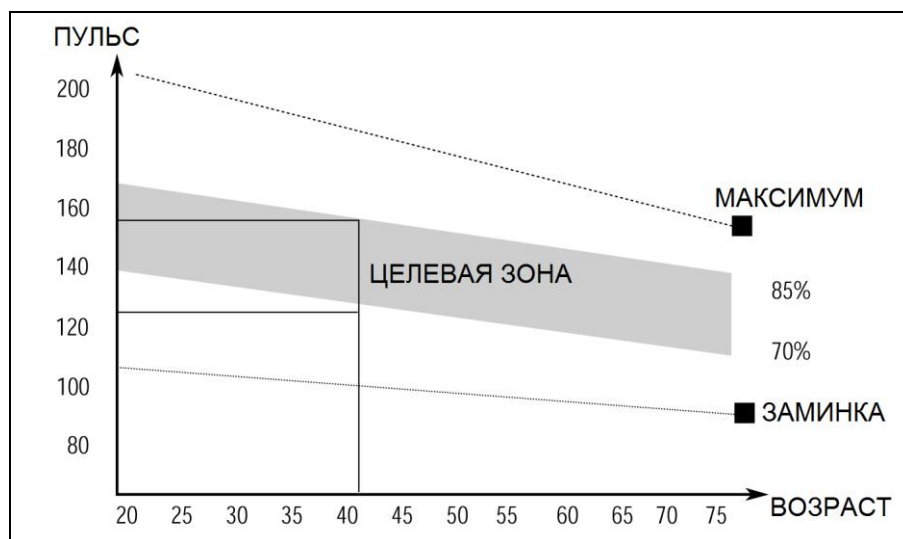
3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

2.Тренировка

Минимальная продолжительность данного этапа составляет 12 минут, хотя большинство пользователей начинают с 15-20 минут. Проведите несколько тренировок в небольшом темпе, после чего постепенно увеличивайте нагрузку. Со временем ваш уровень будет улучшаться, и пульс во время тренировок будет находиться в пределах целевой зоны (в соответствии с диаграммой ниже). Обратите внимание, что нельзя достичь высокого спортивного уровня за одну тренировку, поэтому вы должны быть готовы к длительным и регулярным нагрузкам.



3. Заминка (охлаждение организма)

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.

Менять интенсивность тренировок следует постепенно, произвольное увеличение нагрузки может привести к растяжению мышц, и вы не сможете тренироваться в течение длительного времени.

Советы по использованию тренажёра.

Тренажёр оборудован специальной ручкой, с помощью которой можно регулировать сопротивление. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжёлое кручение педалей, низкое сопротивление — более лёгкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажёра.