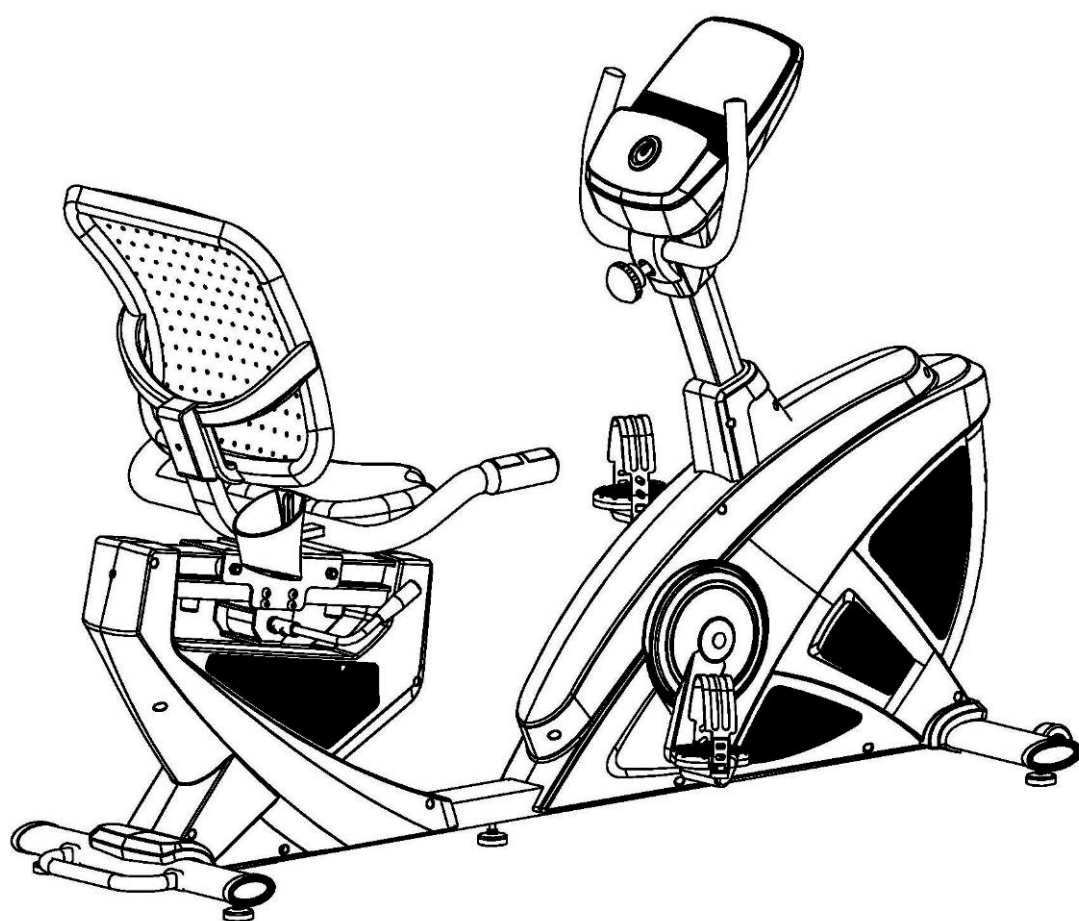


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ
ВЕЛОТРЕНАЖЕР
DFC B8719RP



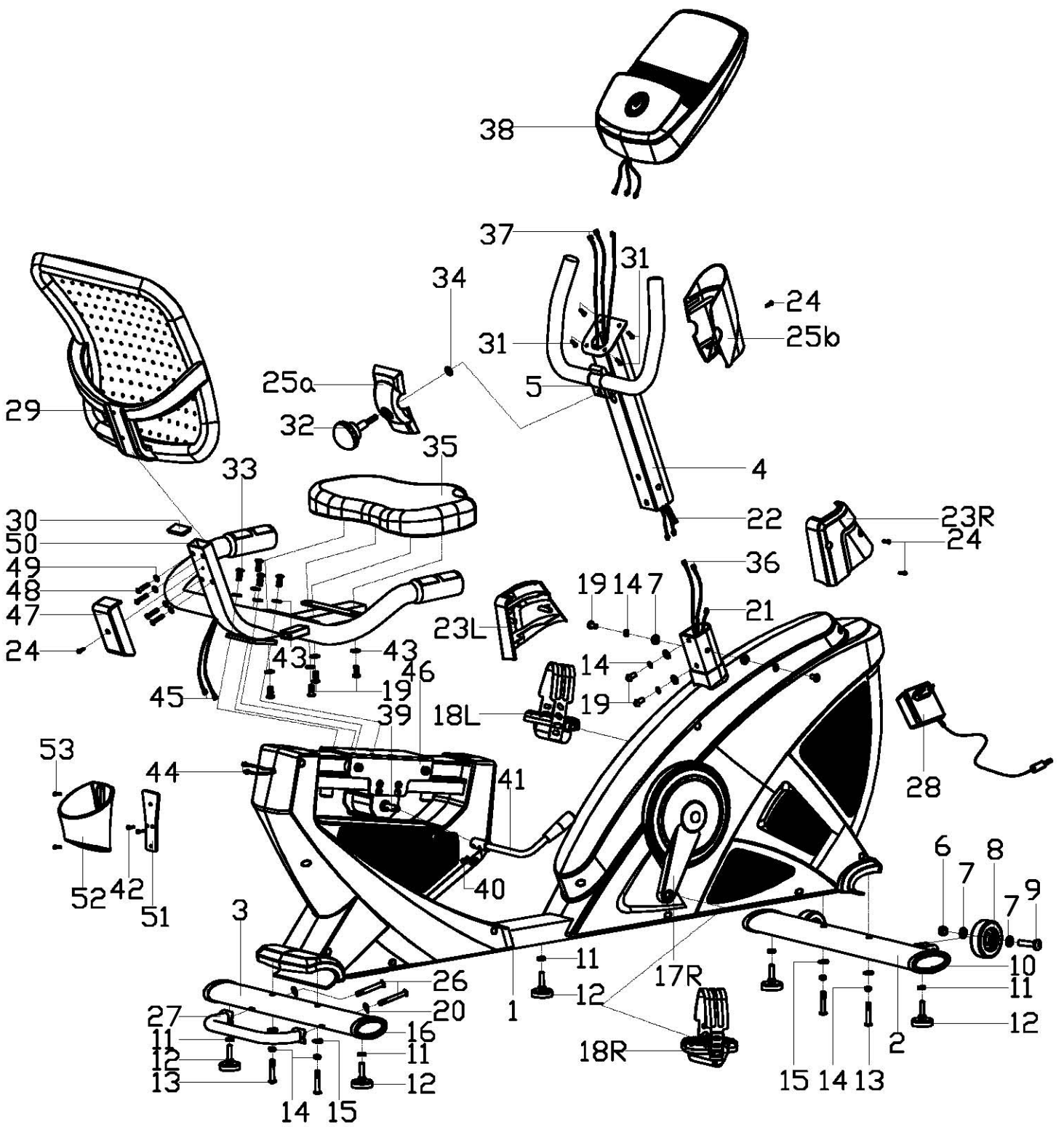
EAC

ВАЖНО: Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер. Сохраните инструкцию на будущее.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдайте следующие предосторожности во время сборки или использования тренажера.

1. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
2. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
3. Поместите подходящее основание (например, резиновый коврик, деревянную доску) под тренажер в зоне сборки, чтобы избежать загрязнений и других неприятностей.
4. Перед началом тренировки, уберите все предметы в радиусе 2 метра вокруг тренажера.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
6. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
8. Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
9. Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
10. Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
11. Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
12. Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку к уровню 1 и увеличьте сопротивление, повернув ручку к уровню 8.
13. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц с ранее имевшимися проблемами со здоровьем.
14. Максимальный вес пользователя 130кг.



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

№.	Наименование	шт	№.	Наименование	шт
1	Основная рама	1	28	Адаптер	1
2	Передний стабилизатор	1	29	Спинка	1
3	Задний стабилизатор	1	30	Квадратная заглушка	1
4	Стойка руля	1	31	Винт	4
5	Неподвижный поручень	1	32	Пластиковая ручка	1
6	Нейлоновая гайка	2	33	Внутр.шестигр. болт М8х12	4
7	Плоская шайба D10*2	4	34	Плоская шайба	1
8	Ролик	2	35	Сидение	1
9	Внутр.шестигр. винт М10х50	2	36	Удлинитель 1	2
10	Заглушка	2	37	Удлинитель 2	2
11	Шестигр. гайка М10	5	38	Консоль	1
12	Регулировочные ножки	5	39	Муфта	1
13	Внутр.шестигр. болт М8хL58	4	40	Внутр.шестигр. болт М6х10	2
14	Пружинная шайба D8	8	41	Ручка	1
15	Дуговая шайба d8x2xФ25xR39	4	42	Винт М4*12	2
16	Заглушка	2	43	Плоская шайба D8×Ф19×1.5	8
17L/R	Шатун	1 пара	44	Удлинитель 3	2
18L/R	Педаль	1 пара	45	Кабель пульсометра	2
19	Внутр.шестигр. болт М8х15	8	46	Кронштейн-салазки	1
20	Дуговая шайба d8×R20	2	47	Защитный кожух	1
21	Кабель датчика	1	48	Внутр.шестигр. болт М6х40	4
22	Удлинитель	1	49	Плоская шайба D6×1.2×Ф16	4
23L/R	Защитный кожух	1 пара	50	Рама сидения	1
24	Винт ST4.2×18	4	51	Крепежная пластина	1
25a/b	Защитный кожух	1 пара	52	Лоток	1
26	Внутр.шестигр. болт М8х90	2	53	Винт М5*7	2
27	Подъемная ручка	1			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

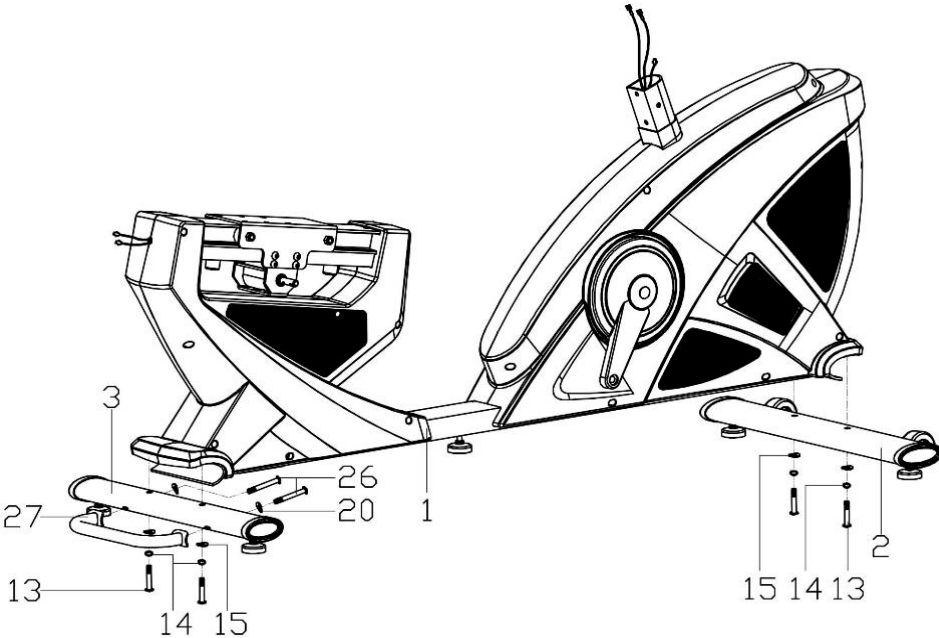
ШАГ 1:

А: Прикрепите подъемную ручку (27) к заднему стабилизатору (3) с помощью болтов (26), и дуговых шайб (20).

В: Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью внутренних шестигранных болтов (13), пружинной шайбы (14) и дуговой шайбы (15).

ШАГ 2:

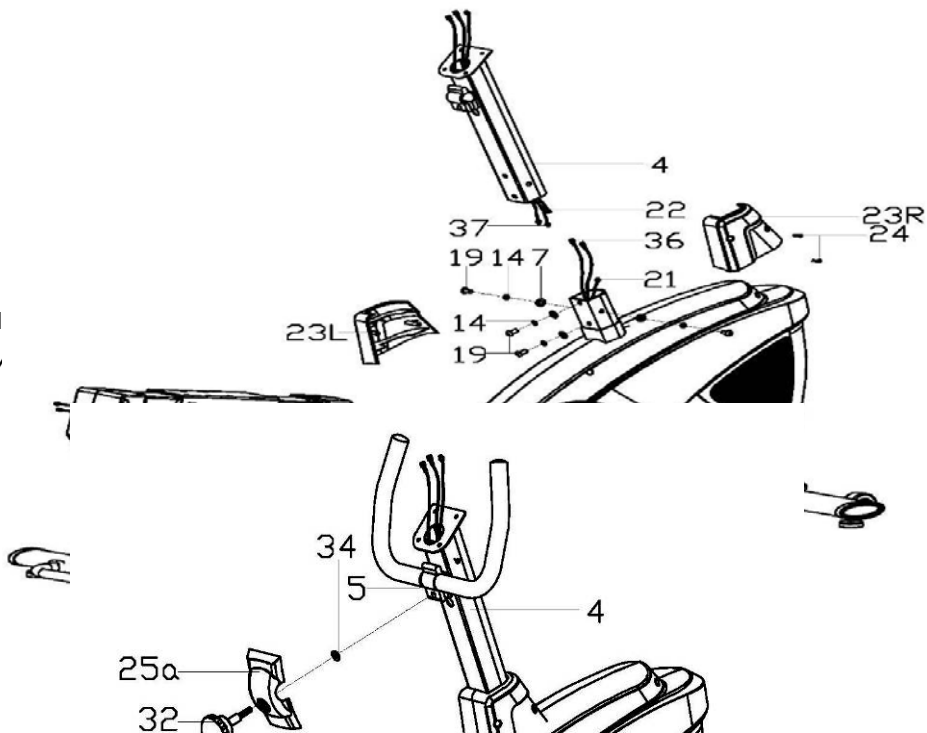
Соедините кронштейн (37), затем пружинную шайбу (14) к основной раме



длинителем 2
болта (19),
шайбу (23L/R) на

ШАГ 3:

Прикрепите панель кожуха (25а) и

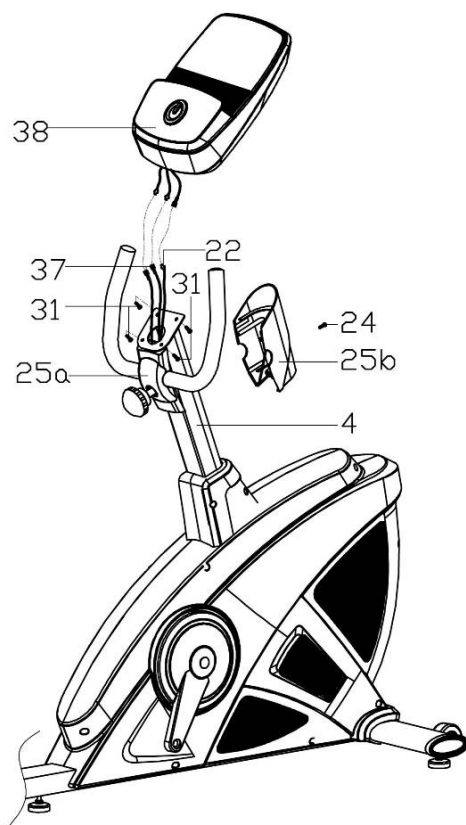


шайбу (32), защитного

ШАГ 4:

А: Соедините удлинитель пульсометра 2 (37), удлинитель (22) с проводами компьютера (38), затем прикрепите компьютер (38) к кронштейну, расположенному на стойке руля (4), с помощью винтов (31).

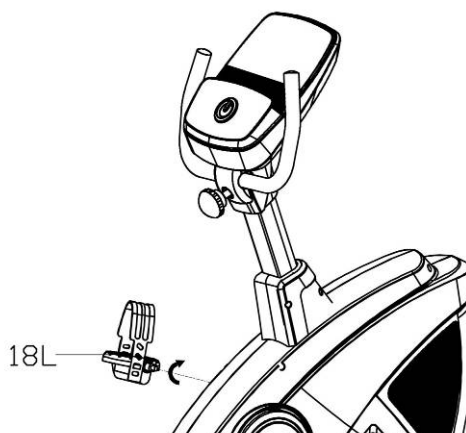
В: Прикрепите защитный кожух (25a/b) к стойке руля (4) с помощью винтов (24).



ШАГ 5:

Прикрепите педаль (18L/R) к шатунам (17L/R) с помощью набора ключей.

Обратите внимание: левую педаль (18L) закручивают против часовой стрелки, а правую педаль (18R) – по часовой стрелке, как показано. Убедитесь, что педали (18L/R) надежно зафиксированы во время из движения, в противном случае вы можете повредить педали при использовании.

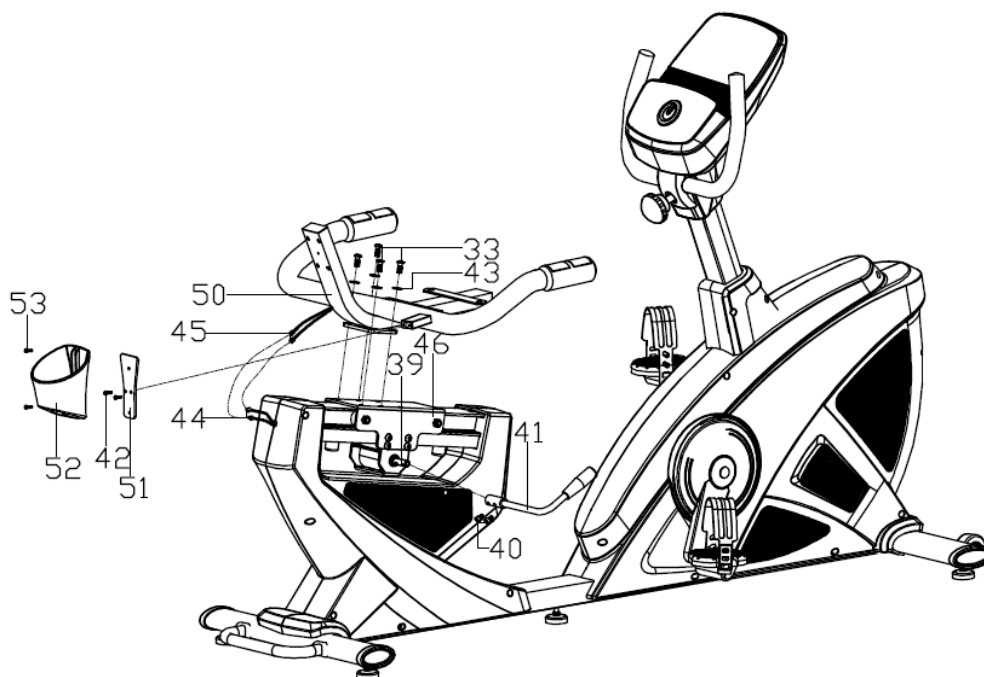


ШАГ 6:

А: Соедините кабель пульсометра (45) с удлинителем 3(44) на основной раме (1), затем прикрепите раму сидения (50) на кронштейн-салазки (46) с помощью внутр. шестигр. болта (33) и плоской шайбы (43).

В: Прикрепите ручку (41) к муфте (39) с помощью болта (40).

С: Установите крепежную пластину (51) на раме сидения (50) с помощью винта (53), а затем пр



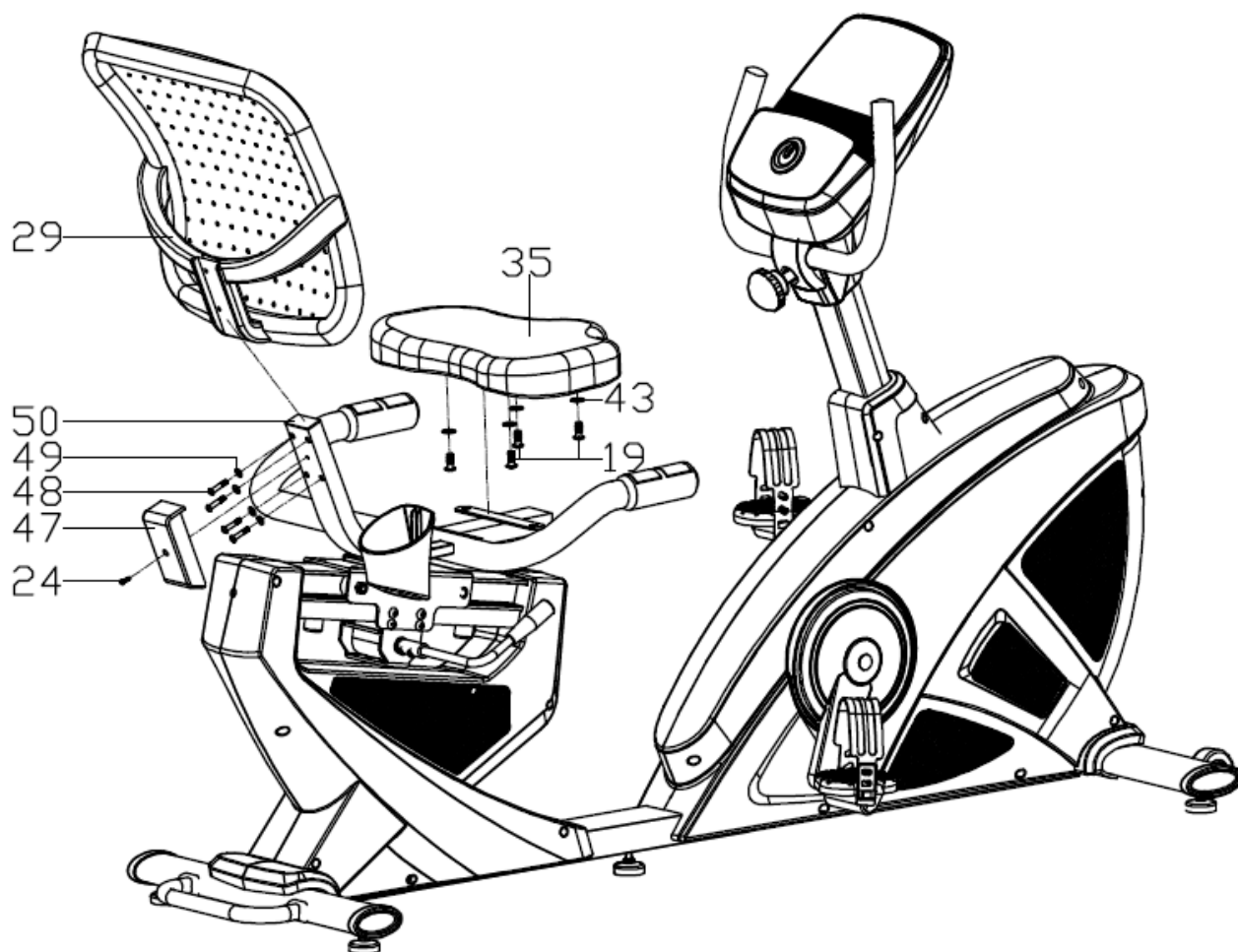
ШАГ 7:

А: Прикр
шестигр.

В: Прикр
а затем !

помощью внутр.

оских шайб (49),
винтов (24).



РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки и охлаждения. Делайте всю программу хотя бы два или (предпочтительнее) три раза в неделю, отдыхая в остальные дни между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

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.**



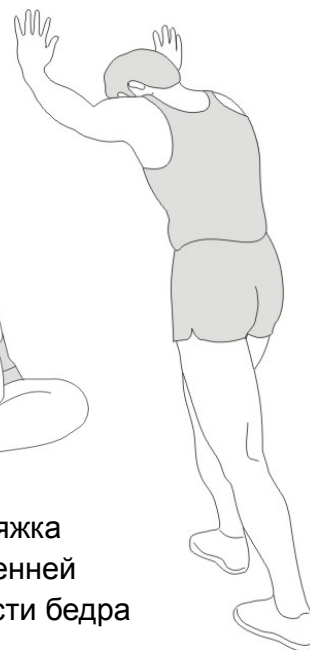
Наклоны в сторону



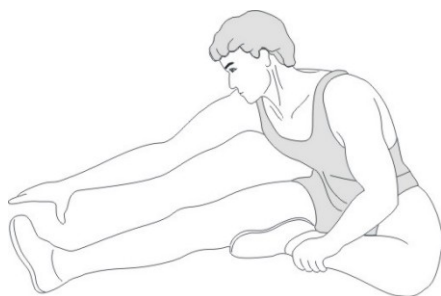
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка голеностопа



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.

ИНСТРУКЦИЯ К РУЧНОМУ КОМПЬЮТЕРУ

ФУНКЦИИ КНОПОК:

START/STOP	-запускает и останавливает тренировку.
RESET	-В режиме остановки, нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в главное меню; -Удерживайте нажатой 2 секунды, компьютер перезагрузится и перейдет в пользовательские настройки.
UP (+)	-увеличивает уровень сопротивления. -выбор настроек.
MODE/ENTER	- В режиме остановки, нажмите, чтобы подтвердить все настройки или выбрать и ввести программу.
DOWN (-)	- уменьшает уровень сопротивления. - выбор настроек.
RECOVERY	-протестировать уровень восстановления пульса.
BODY FAT	-измерить процентное соотношение жира в организме.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ :

ВРЕМЯ	Диапазон экрана 0:00 ~ 99:99 ; диапазон настроек 0:00 ~ 99:00 минут
РАССТОЯНИЕ	Диапазон экрана 0 ~ 99.99 ; диапазон настроек 0 ~ 99.00KM
КАЛОРИИ	Диапазон экрана 0 ~ 9999 ; диапазон настроек 0 ~ 9990Ккал.
ПУЛЬС	Диапазон экрана P-30 ~ 230 ; диапазон настроек 0-30 ~ 230
ВАТТ	Диапазон экрана 0 ~ 999 ; диапазон настроек 10 ~ 350
СКОРОСТЬ	0.0~99.9KM/Ч
ОБОРОТЫ/МИНУТУ	0~999 оборотов

УПРАВЛЕНИЕ:

1. Подключите источник питания (или нажмите RESET KEY для 2S), сирена издаст один звуковой сигнал в течение 1 секунды. ЖК-дисплей перейдет в полноэкранный режим на 2 секунды (рисунок 1), затем отобразит диаметр колеса и KM или Мили (рисунок 2). Затем консоль перейдет в режим ожидания (рисунок 3).

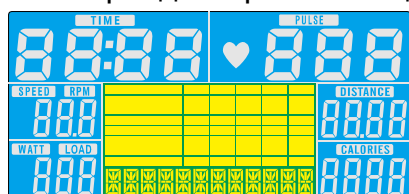


Рисунок 1

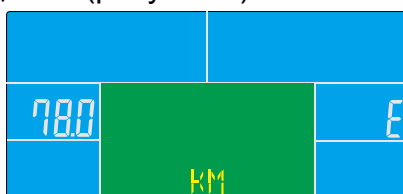


Рисунок 2

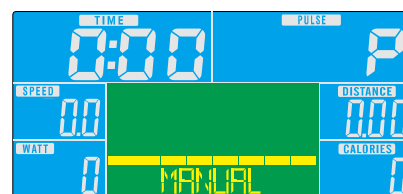


Рисунок 3

2. Выберите программу тренировки в последовательности:

РУЧНОЙ→НОВИЧОК→ПРОФИ→ИНТЕРВАЛЬНАЯ→КАРДИО→ВАТТ.

3. Если пользователь выбрал “РУЧНОЙ” и нажал кнопку MODE, введите время настройки. Нажимайте UP (+) /DOWN (-) , чтобы выбрать целевое время (Рисунок 4) и подтвердите кнопкой MODE. Затем установите РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ПУЛЬС (Рисунки 5~8). После настройки, нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку, консоль начнет подсчет значений. Во время тренировки, пользователь может нажимать UP (+) /DOWN (-) , чтобы регулировать уровень нагрузки.

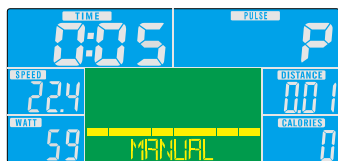


Рисунок 4

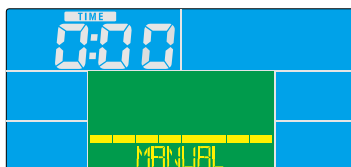


Рисунок 5



Рисунок 6

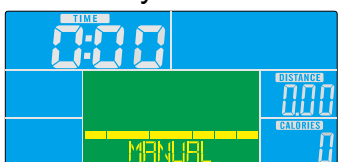


Рисунок 7

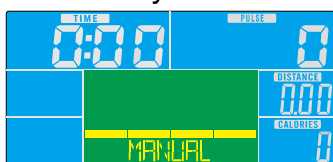


Рисунок 8

4. Если пользователь захотел выбрать режим НОВИЧОК (Рисунок 9), нажмите START/STOP в любом режиме, затем нажмите RESET чтобы перейти в главное меню. Когда MANUAL(РУЧНОЙ) мигает на экране, нажмите UP(+) один раз и кнопку MODE, чтобы запустить режим BEGINNER(НОВИЧОК) (Рисунок 10). Нажмите UP (+) /DOWN (-) , чтобы выбрать BEGINNER 1~4 и подтвердите выбор кнопкой MODE. Установите целевое время с помощью UP (+) /DOWN (-) или начните тренировку сразу. Во время тренировки, пользователь может нажимать UP (+) /DOWN (-) , чтобы регулировать уровень нагрузки.

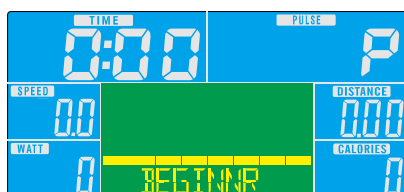


Рисунок 9

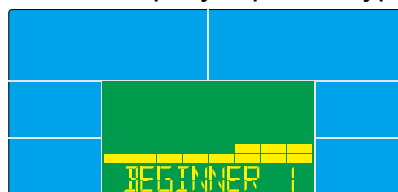


Рисунок 10

5. Если пользователь захотел выбрать режим ПРОФИ (Рисунок 11), нажмите START/STOP в любом режиме, затем нажмите RESET чтобы перейти в главное меню. Когда MANUAL(РУЧНОЙ) мигает на экране, нажмите UP (+) дважды и кнопку MODE, чтобы запустить режим ADVANCE(ПРОФИ) (Рисунок 12). Нажмите UP (+) /DOWN (-) , чтобы выбрать ADVANCE 1~4 и подтвердите выбор кнопкой MODE. Установите целевое время с помощью UP (+) /DOWN (-) или начните тренировку сразу. Во время тренировки, пользователь может нажимать UP (+) /DOWN (-) чтобы регулировать уровень нагрузки.

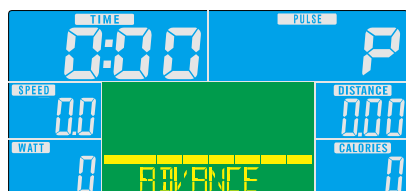


Рисунок 11

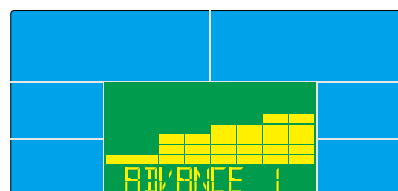


Рисунок 12

6. Если пользователь захотел выбрать режим ИНТЕРВАЛЬНЫЙ (Рисунок 13), нажмите START/STOP в любом режиме, затем нажмите RESET чтобы перейти в главное меню. Когда MANUAL(РУЧНОЙ) мигает на экране, нажмите UP (+) трижды и кнопку MODE, чтобы запустить режим INTERVAL(ИНТЕРВАЛЬНЫЙ) (Рисунок 14). Нажмите UP (+) /DOWN (-) , чтобы выбрать INTERVAL 1~4 и подтвердите выбор кнопкой MODE. Установите целевое

время с помощью UP (+) /DOWN (-) или начните тренировку сразу. Во время тренировки, пользователь может нажимать UP (+) /DOWN (-) чтобы регулировать уровень нагрузки.



Рисунок 13



Рисунок 14

7. Если пользователь захотел выбрать режим КАРДИО (Рисунок 15), нажмите START/STOP в любом режиме, затем нажмите RESET чтобы перейти в главное меню. Когда MANUAL(РУЧНОЙ) мигает на экране, нажмите UP (+) 4 раза и кнопку MODE, чтобы запустить режим CARDIO(КАРДИО). Нажмите UP (+) /DOWN (-), чтобы установить ВОЗРАСТ пользователя (Рисунок 16), затем нажмите MODE, чтобы перейти к выбору различных КАРДИО-программ. Нажмите UP (+) /DOWN (-), чтобы выбрать CARDIO 55%,CARDIO 75%,CARDIO 90%,CARDIO TAG (Рисунок 17). Установите целевое время с помощью UP (+) /DOWN (-) или начните тренировку сразу. Если после начала тренировки нет выходного сигнала пульса, На ЖК-дисплее появится «PULSE INPUT» для напоминания (Рисунок 18).

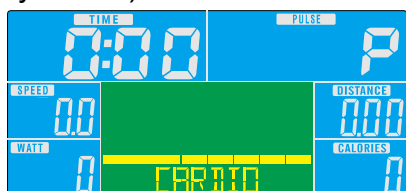


Рисунок 15

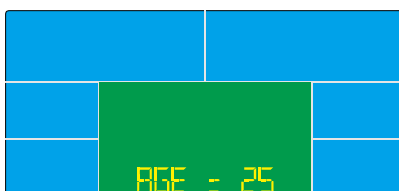


Рисунок 16



Рисунок 17

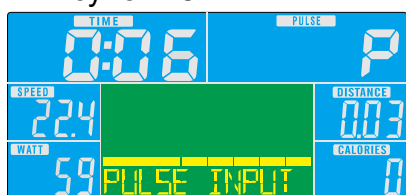


Рисунок 18

8. Если пользователь захотел выбрать режим WATT (Рисунок 19), нажмите START/STOP в любом режиме, затем нажмите RESET чтобы перейти в главное меню. Когда MANUAL(РУЧНОЙ) мигает на экране, нажмите UP (+) 5 раза и кнопку MODE, чтобы запустить режим WATT. Нажмите UP (+) /DOWN (-), чтобы установить целевое значение Ватт в диапазоне 10~350, значение по-умолчанию 120 (Рисунок 20). Затем нажмите MODE, чтобы перейти к настройкам времени (в диапазоне 1~99 минут) или нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку немедленно. Во время тренировки система будет регулировать уровень нагрузки в соответствии с выходным значением и статусом тренировки (Рисунок 21). Во время тренировки, пользователь может нажимать UP (+) /DOWN (-) чтобы регулировать уровень Ватт.

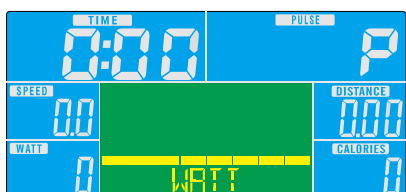


Рисунок 19



Рисунок 20

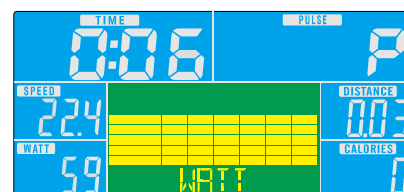


Рисунок 21

9. Режим Восстановления

После тренировки в течение некоторого времени удерживайте пластины пульсометра и нажмите кнопку «ВОССТАНОВЛЕНИЕ». Все функции дисплея будут остановлены, за исключением того, что время начнет отсчет от 00:60 до 00:00 (Рисунок 22). Экран отобразит ваш статус восстановления ЧСС от F1, F2 ... до F6 (Рисунок 23). F1 - лучший,

F6 - худший. (Нажмите кнопку RECOVERY снова, чтобы вернуться к главному меню). Пользователь может продолжать тренировку, чтобы улучшить свой уровень восстановления ЧСС.

Замечание: Во время нажатия кнопки «RECOVERY»(ВОССТАНОВЛЕНИЕ) значок «P» не должен отображаться, иначе консоль не перейдет в режим «ВОССТАНОВЛЕНИЕ».



Рисунок 22

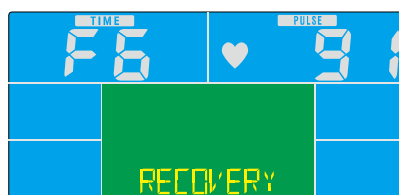


Рисунок 23

Формула подсчета уровня восстановления:

$$FX=6- [(P1-P2)/10], \text{ если } P2=0, \text{ тогда } FX=F6$$

Например: в начале, когда пользователь нажал кнопку RECOVERY, значение пульса P1=120, когда время достигнет значения 0:00, значение пульса P2=86,

ЖК-экран отобразит F3.

FX	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Диапазон	0.1~1.0	1.1~2.0	2.1~3.0	3.1~4.0	4.1~5.0	5.1 или выше

10. Измерение процентного соотношения жира в организме (ЖИРОАНАЛИЗ)

В режиме остановки, нажмите кнопку BODY FAT, чтобы запустить жиросоотнесение. Затем нажмите UP (+) /DOWN (-) , чтобы установить профиль пользователя (Рисунки 24~26). После установки система начнет измерения. Во время измерения пользователь должен удерживать обе пластины пульсометра. На ЖК-дисплее будет отображаться «-» «-» в течение 8 секунд (Рисунок 27), пока компьютер не закончит измерение. Когда закончится измерение, на ЖК-дисплее отобразится условный символ BODY FAT, процентное содержание жира (Рисунок 28), ИМТ (Рисунок 29) в течение 30 секунд. (Через 30 секунд система автоматически вернется к предыдущему статусу тренировки).

Во время настройки персонального профиля пользователь можно нажать RESET, чтобы исправить настройки.

Нажмите кнопку BODY FAT снова, чтобы вернуться к предыдущему состоянию тренировки.

※ Отображение кода ошибки во время измерения:

E-1--- пользователь некорректно удерживает пластины пульсометра (Рисунок 30)

E-4--- % жира в организме находится за пределами диапазона (5.0%~ 50%, Рисунок 31)

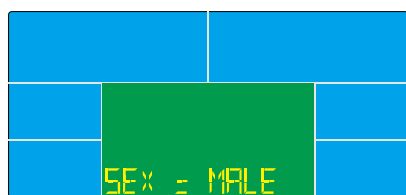


Рисунок 24

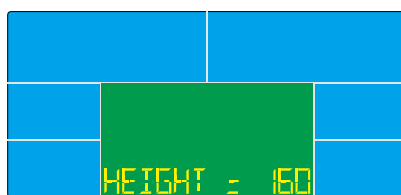


Рисунок 25

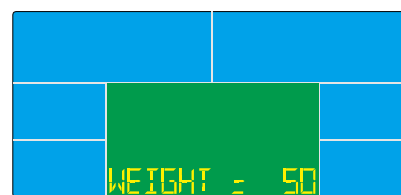


Рисунок 26

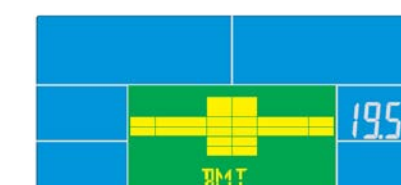
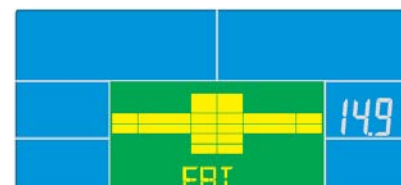


Рисунок 27

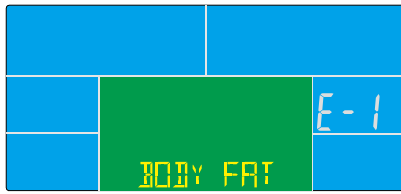


Рисунок 30

Рисунок 28

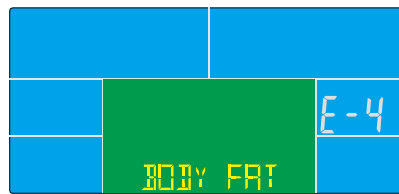


Рисунок 31

Рисунок 29

Напоминание системы:

※ На этой консоли есть функция звуковой подсказки:

- ① эффективная работа - один короткий звуковой сигнал;
- ② достижение любого параметра значения 0 во время тренировки - 2 коротких звуковых сигнала каждую секунду;
- ③ в режимах CARDIO и WATT, когда консоль вынуждена остановиться – 1 непрерывный короткий звуковой сигнал;
- ④ когда пульс превышает установленное значение - 2 коротких звуковых сигнала каждую секунду;
- ⑤ когда значение Ватт превышает установленное значение - 3 коротких звуковых сигнала каждую секунду;

MP3 функция:

Пользователь может подсоединить мобильный телефон или плеер к консоли с помощью аудио кабеля для воспроизведения MP3. Затем нажмите кнопку воспроизведения на плеере, консоль будет проигрывать музыку.

(Напоминание: консоль работает только с устройствами, но не читает карту памяти.)

Зарядка через USB:

Консоль может выступать в качестве зарядного устройства USB для планшета или смартфона. Пользователь просто подключает кабель для передачи данных в USB-порт для зарядки.

Подключение приложения:

В консоль встроена функция Bluetooth для подключения к приложению. Сначала загрузите i-Console + APP для планшета, затем подключите планшет и консоль через Bluetooth.

(Приложение APP относится к i-Console + Руководство по эксплуатации)

Замечание:

Эта консоль имеет функцию зарядного устройства (MP3 / USB / BT), поэтому потребляет много энергии. Для стабильного процесса тренировок и функционирования, мы предлагаем пользователю использовать адаптер 9V 1.3A или выше.