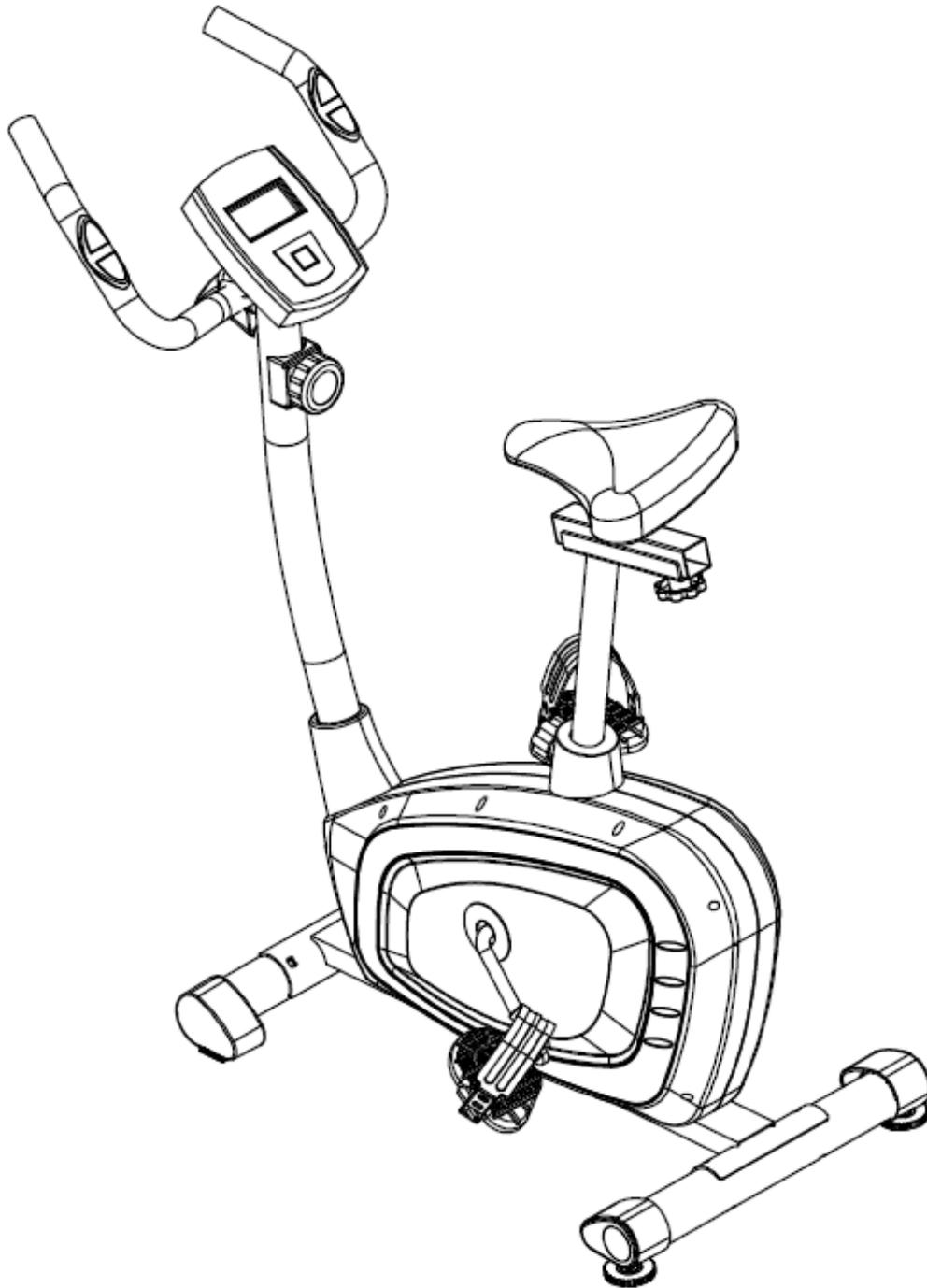




**Магнитный велотренажер DFC**  
**модель PT-02MB**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



---

## Меры предосторожности

Тренажер сконструирован оптимально безопасно. Тем не менее, определенные меры предосторожности следует соблюдать для тренажеров всех типов. Обязательно прочтите всё руководство перед сборкой и началом тренировок. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ребенка без присмотра в одной комнате с устройством.
2. Одновременно только один человек может использовать тренажер.
3. Если пользователь почувствует головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие тревожные симптомы, ПРЕКРАТИТЕ тренировку. НЕМЕДЛЕННО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.
4. Располагайте тренажер на чистой, ровной поверхности. НЕ используйте в помещениях с повышенной влажностью.
5. Держите руки подальше от движущихся частей тренажера.
6. Во время занятий носите подходящую спортивную одежду. Не одевайте свободную или другую одежду, которая может застрять в движущихся частях тренажера. Так же рекомендуется надевать спортивную обувь во время занятий на тренажере
7. Используйте устройство только так, как описано в руководстве.
8. НЕ располагайте острые предметы вблизи тренажера.
9. Люди с ограниченными возможностями не должны использовать тренажер без присмотра квалифицированного персонала или лечащего врача.
10. Перед тем как начать тренировку, всегда делайте упражнения на растяжку, чтобы разогреть мышцы.
11. Никогда не используйте тренажер, если он некорректно работает.
12. Оборудование было протестировано и имеет сертификат качества EN9567 по классу HC. Предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя не должен превышать 110 кг.

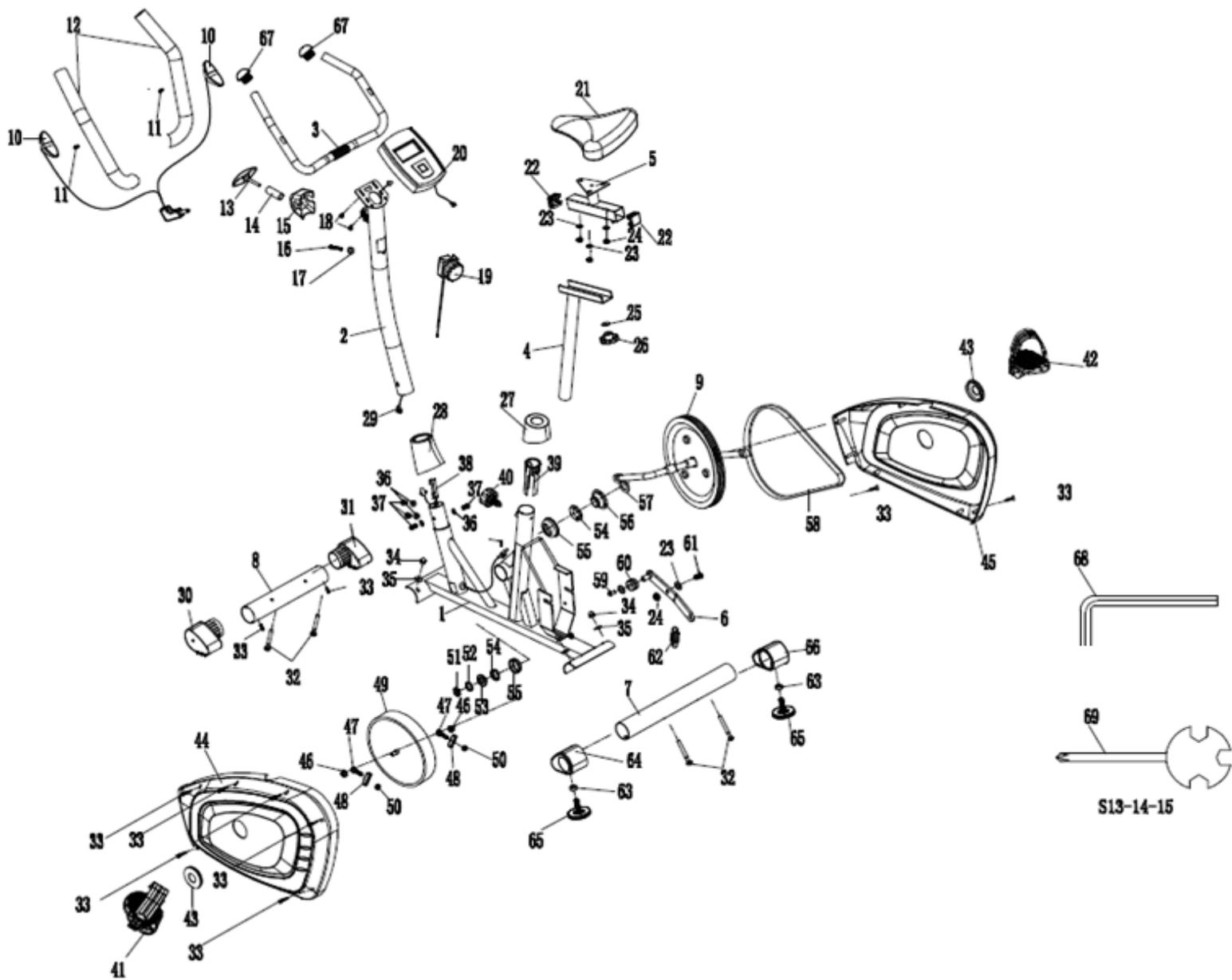
**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ОСОБЕННО ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФИТНЕС ОБОРУДОВАНИЕМ.**

**СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ**

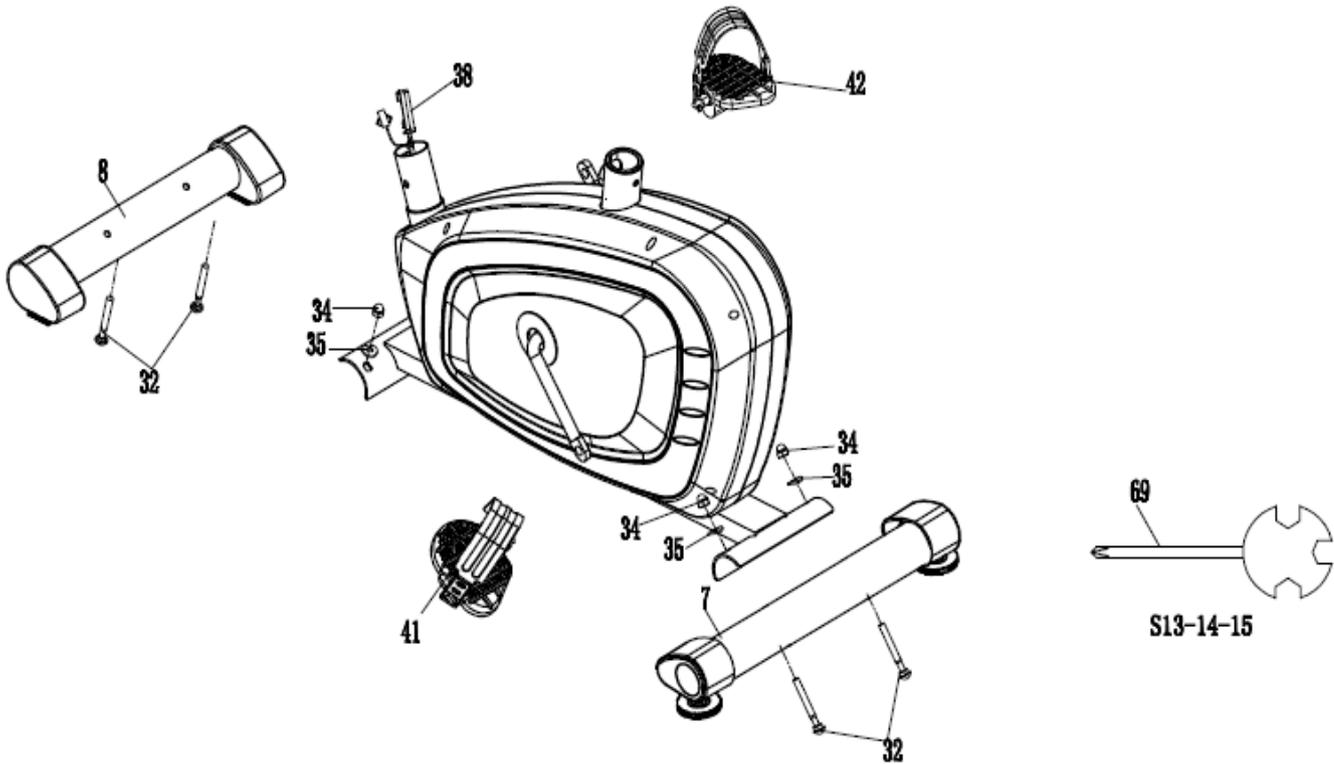
## Сборочные единицы

NO	Наименование	Кол.	NO	Наименование	Кол.
1	Несущая рама	1	35	Большая изогнутая шайба	4
2	Рулевая стойка Ø50	1	36	Изогнутая шайба Ø16	4
3	Поручень	1	37	Болт М8х15	4
4	Стойка седла	1	38	Трос нагрузки	1
5	Салазки седла	1	39	Втулка стойки седла	1
6	Кронштейн натяжителя	1	40	Фиксатор высоты седла	1
7	Задний стабилизатор	1	41	Левая педаль	1
8	Передний стабилизатор	1	42	Правая педаль	1
9	Шкив с кривошипом	1	43	Декоративная заглушка	2
10	Ручной пульсометр с кабелем	2	44	Левый кожух	1
11	Винт	2	45	Правый кожух	1
12	Пенная накладка	2	46	Гайка М10	2
13	Т-образная ручка	1	47	Регулировочный болт	2
14	Кронштейн	1	48	U-образный кронштейн	2
15	Накладка поручня	1	49	Маховик	1
16	Болт М8х15	1	50	Гайка	2
17	Изогнутая шайба Ø10	1	51	Гайка L	1
18	Болт М8х15	2	52	Шайба I	1
19	Регулятор нагрузки	1	53	Втулка оси L	1
20	Компьютер	1	54	Шариковый подшипник	2

21	Седло	1	55	Вкладыш оси	2
22	Заглушка 38*38*1.5	2	56	Втулка оси R	1
23	Шайба	4	57	Шайба II	1
24	Нейлоновая гайка M8	4	58	Ремень (PJ304 J6)	1
25	Большая шайба	1	59	Болт M6x15	1
26	Ручка регулировки	1	60	Подшипник6000	2
27	Накладка стойки седла	1	61	Болт M8x25	1
28	Накладка передней стойки	1	62	Пружина	1
29	Средний кабель	1	63	Гайка	2
30	Передняя заглушка L	1	64	Заглушка задн. стаб-ра L	1
31	Передняя заглушка R	1	65	Ножки регулировки M10	2
32	Болт M8x70	4	66	Заглушка задн. стаб-ра R	1
33	Винт	11	67	Заглушки поручней	2
34	Колпачковая гайка M8	4	68	Шестигранник	1
			69	Универсальный ключ	1



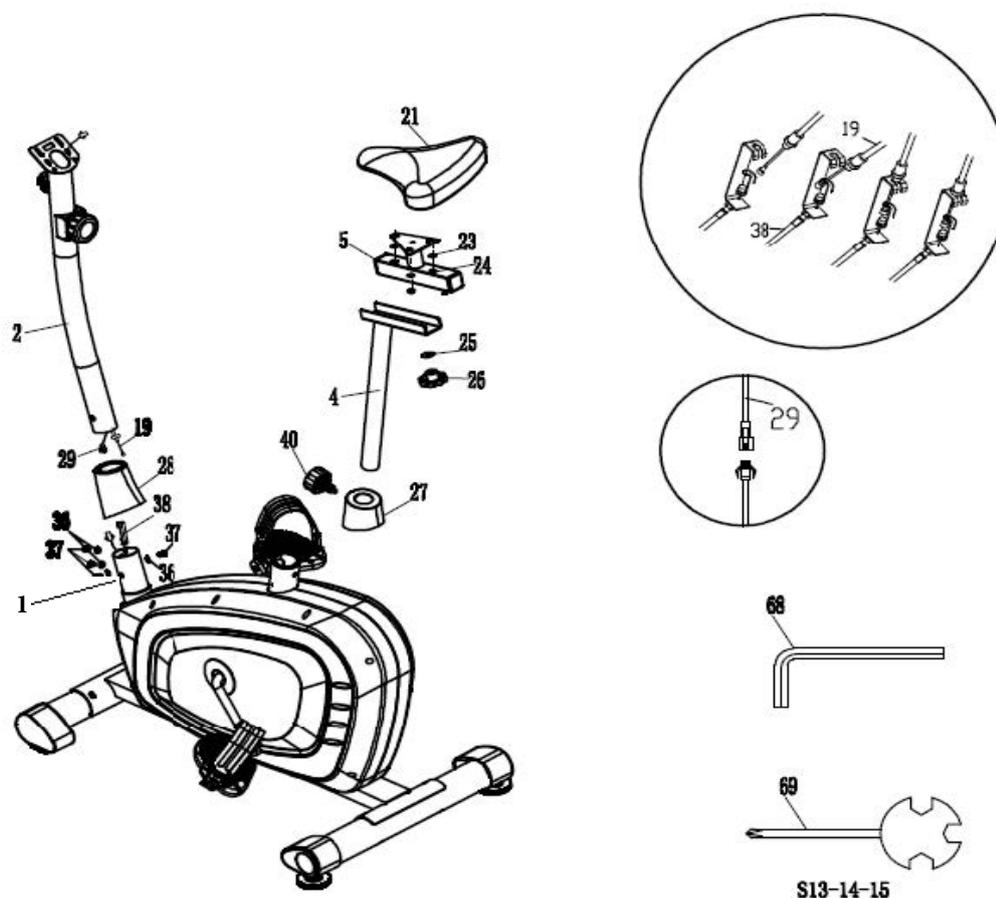
## Инструкция по сборке



### ШАГ 1 :

1. Прикрепите передний стабилизатор (8) и задний стабилизатор (7) к несущей раме (1) с помощью колпачковой гайки (34), большой изогнутой шайбы (35) и болтов (32). Затяните колпачковую гайку с помощью универсального ключа (69) из комплекта.
2. Прикрутите левую педаль (41) и правую педаль (42) в резьбовые отверстия на кривошипе. **ВНИМАНИЕ!** Левая педаль закручивается против часовой стрелки. Затяните педали с помощью универсального ключа из комплекта.

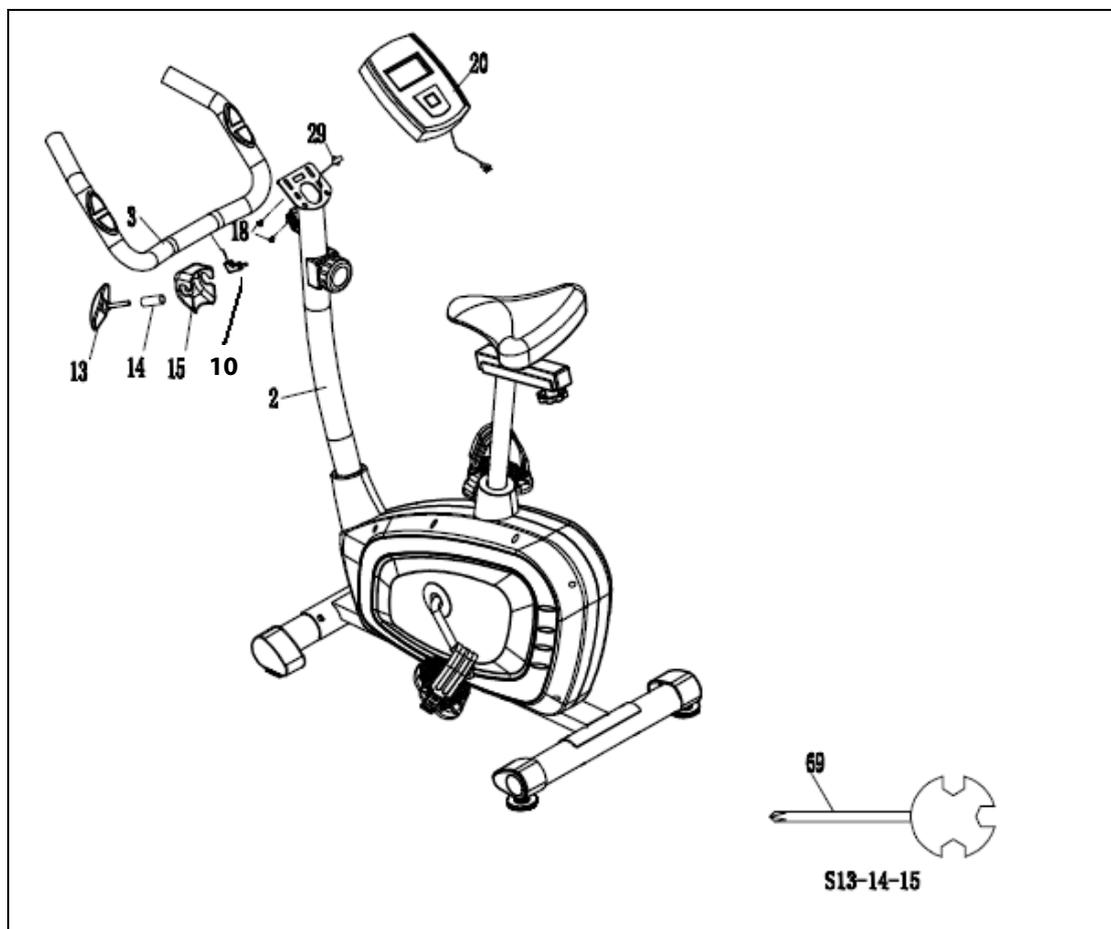
## Инструкция по сборке



### ШАГ 2:

1. Наденьте накладку рулевой стойки (28) на рулевую стойку (2). Соедините разъем среднего кабеля (29) с кабелем, выходящим из несущей рамы. Соедините трос регулировки сопротивления (19) с тросом (38), как показано на рисунке. Вставьте рулевую стойку (2) в трубку на несущей раме (1) и закрепите её с помощью изогнутых шайб (36) и болтов (37). Опустите накладку рулевой стойки (28).
2. Снимите шайбы (23) и нейлоновые гайки (24) с внутренней стороны седла (21). Закрепите салазки (5) на седле с помощью шайб (23) и нейлоновых гаек (24). Прикрепите салазки седла (5) к стойке седла (4) с помощью большой шайбы (25) и ручки регулировки седла (26).
3. Оденьте накладку стойки (27) на стойку седла (4). Вставьте стойку (4) в несущую раму и закрепите фиксатором высоты (40).

## Инструкция по сборке



### ШАГ 3:

Соедините средний кабель (29) с проводом, который выходит из компьютера (20), прикрепите компьютер (20) к верхней части стойки (2) с помощью болтов (18). Закрутите болты с помощью универсального ключа (59) из комплекта.

Прикрепите ручки (3) к стойке (2) с помощью T-образной ручки (13), втулки (14) и накладки на ручки (15).

Присоедините кабель датчиков пульса (10) (вмонтирован в ручки) к компьютеру (20).

---

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРОМ



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**РЕЖИМ** – Нажмите, чтобы выбрать функцию.

**УСТАНОВКА** - Установить величину скорости, дистанции, калорий и пульса, когда не задан какой-либо режим.

**ПЕРЕЗАГРУЗКА** – Нажмите, чтобы сбросить показания скорости, дистанции и калорий.

### ФУНКЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ:

**1.СКАНИРОВАНИЕ:** Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “SCAN”, монитор покажет по кругу все 5 функций: время, скорость, дистанцию, калории, одометр и пульс. Каждая из них отображается на экране в течение 4 секунд.

**2.ВРЕМЯ:** (1) Считает все время от начала и до конца тренировки. (2) Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “TIME”, нажмите кнопку “SET”, чтобы установить продолжительность занятия.

**3.СКОРОСТЬ:** Отображает текущую скорость.

**4.ДИСТАНЦИЯ:** (1) Считает всю дистанцию от начала и до конца тренировки.  
(2) Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “DIST”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить дистанцию.

**5.КАЛОРИИ:** (1) Считает все калории, сожженные от начала и до конца тренировки.  
(2) Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “CAL”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить калории.

**6. ОДОМЕТР** : Монитор будет отображать суммарное количество оборотов.

**7. ПУЛЬС:** Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “PULSE”. Перед тем как ваш пульс будет измерен, обхватите своими ладонями контактные пластины и монитор покажет ваш текущий сердечный ритм в ударах в минуту (уд/мин) на ЖК-экране через 6-7 секунд.

**Пояснение:**

Из-за помех измерения могут быть выше, чем ваш реальный сердечный ритм в течение первых 2 ~ 3 секунд, затем значение станет близким в вашему пульсу.

**ЗАМЕЧАНИЕ** : показания не могут рассматриваться в медицинских целях.

1. Если экран ничего не отображает, замените батарейки.
2. Экран автоматически отключается, если на него не поступает входящий сигнал в течение 4 минут.
3. Экран автоматически включится при запуске, осуществленном с помощью кнопки или вращения педалей.
4. Компьютер автоматически начнет рассчитывать показатели, когда вы начнете вращать педали.

### СПЕЦИФИКАЦИЯ

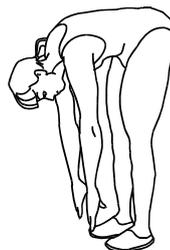
ФУНКЦИИ	СКАНИРОВАНИЕ	Каждые 4 секунды
	ВРЕМЯ	00:00'~99:59'
	ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ	Максимально достигаемое значение 99.9км/ч
	ДИСТАНЦИЯ	0.00~99.99км или 0.00~9999км
	КАЛОРИИ	1~999 ккал
	ОДОМЕТР	1 ~ 9999 об
	ПУЛЬС	40~206 уд/мин
ТИП БАТАРЕЕК		2ШТ ТИПА –АА или UM –3
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C ~ +60°C

### Разминка и упражнения после тренировки:

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки, упражнений на заминку. Разминка одна из важнейших частей тренировки, с которой должно начинаться каждое занятие. Она готовит ваш организм к более активным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, улучшая кровообращение и пульс, и поставляя больше кислорода к мышцам. В конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки:

#### Наклоны вперед:

Медленно наклониться вперед, согнувшись в талии, позволяя спине и плечам расслабиться в то время, когда вы пытаетесь дотянуться до пальцев ног. Наклонитесь насколько вы можете и удерживайте положение в течение 15 секунд.



---

### Разминка плечевого пояса:

Поднимите ваше правое плечо к вашему уху на счет один. Затем поднимите правое плечо на второй счет, в то время когда опускаете левое.



### Вращения головой:

Поверните вашу голову направо на счет раз, почувствуйте натяжение мышц левой стороны вашей шеи. Затем запрокиньте голову на счет два, растягивая мышцы около подбородка и немного приоткрывая рот. Поверните вашу голову налево на счет три, и наконец, опустите вашу голову на грудь на счет четыре.



### Растяжение подколенного сухожилия:

Отведите правую ногу. Расположите стопу левой ноги напротив правой внутренней части бедра. Потянитесь к вашей ноге, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите с левой ногой.



### Боковая растяжка:

Разведите руки и поднимайте их до тех пор, пока они не окажутся над головой. Потяните правую руку насколько вверх к потолку, насколько вы можете. Почувствуйте растяжение с правой стороны туловища. Повторите эту операцию с левой рукой.



### Растяжка лодыжек и ахилла:

Обопритесь на стену передней частью стопы правой ноги и руками. Держите левую ногу прямой, а правую ногу согните в колене, наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Держите положение 10-15 секунд. Повторите эту операцию с другой ногой.

