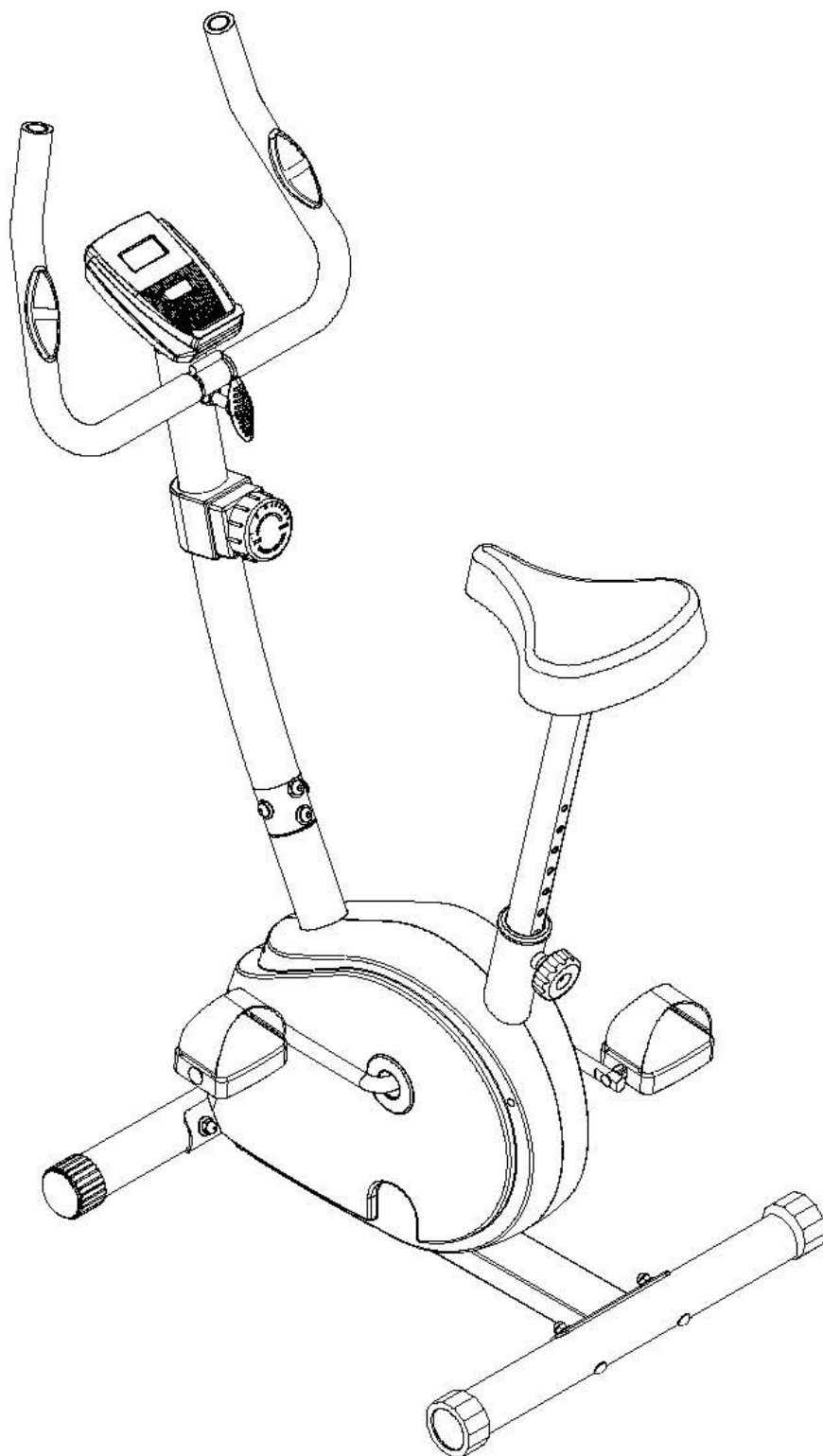
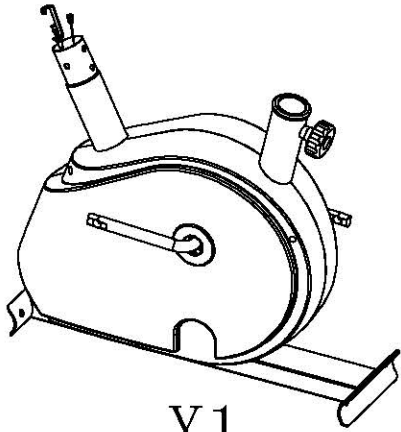


**ВЕЛОТРЕНАЖЁР  
МАГНИТНЫЙ  
DFC**

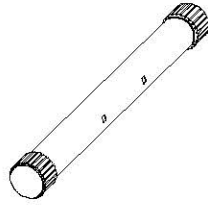
**Артикул: В40**



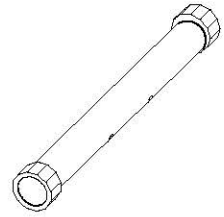
# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



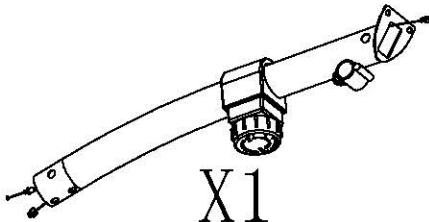
X1



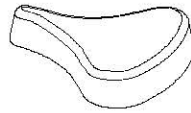
X1



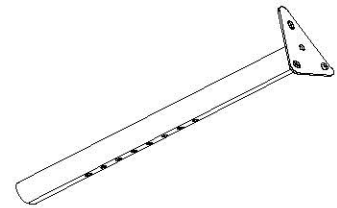
X1



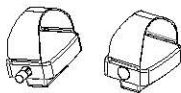
X1



X1



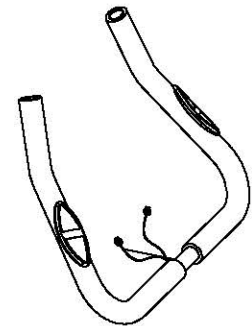
X1



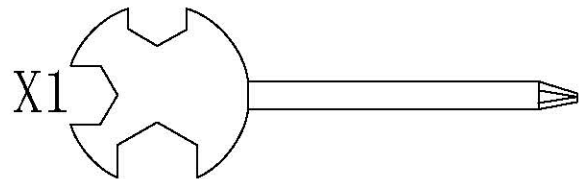
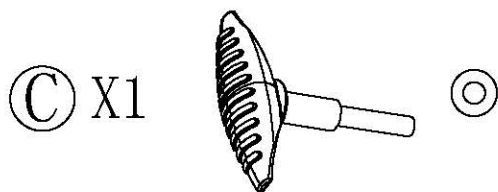
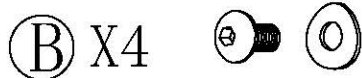
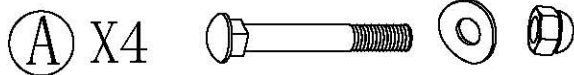
R/L



X1

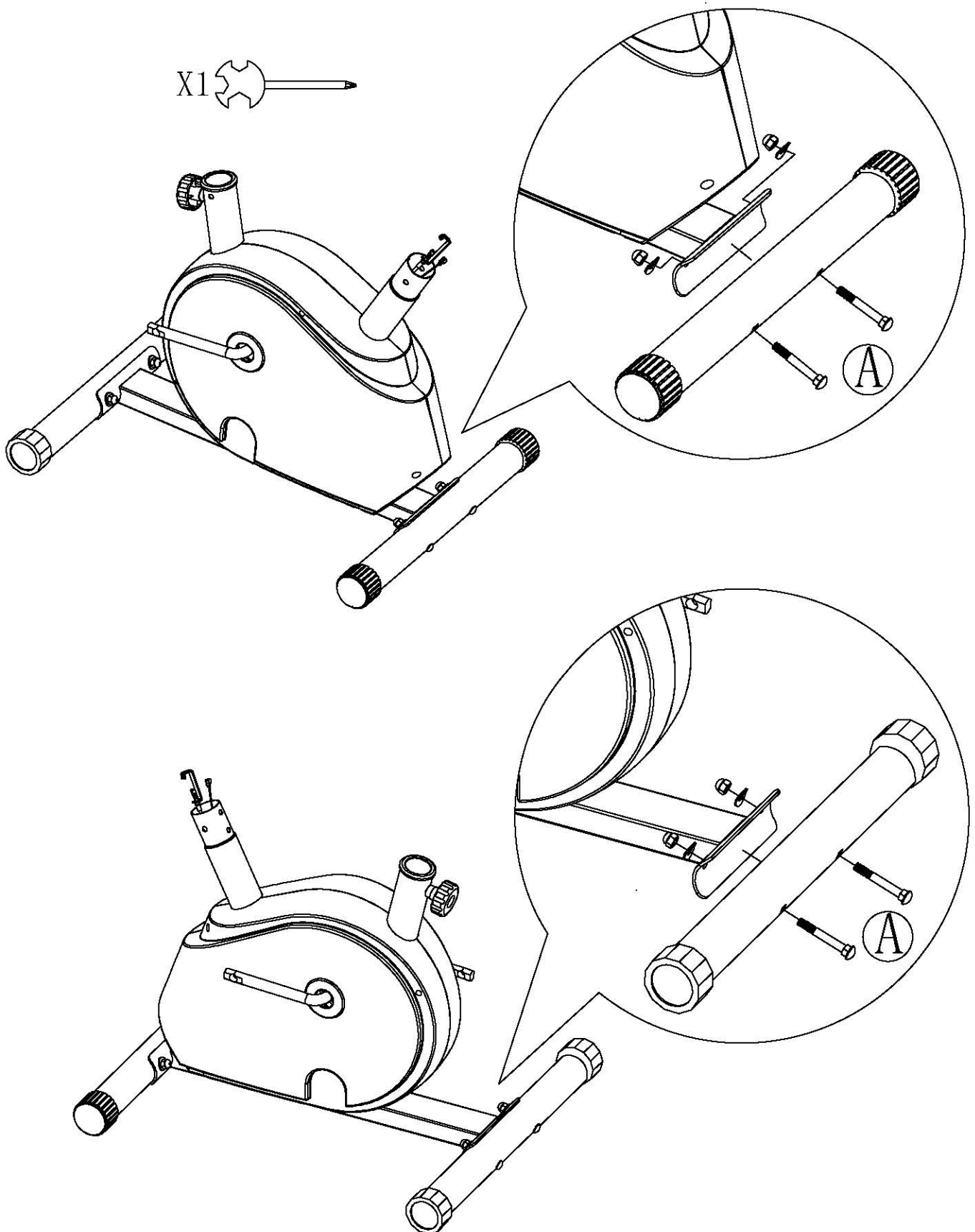


X1

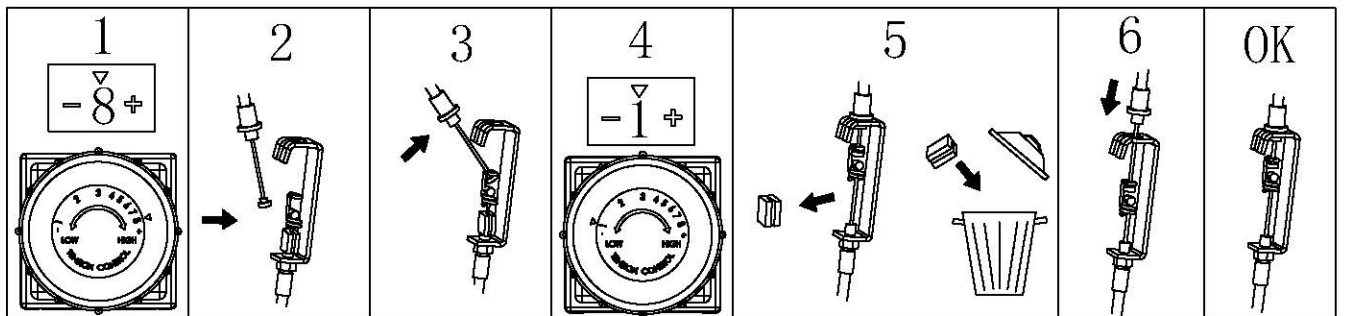
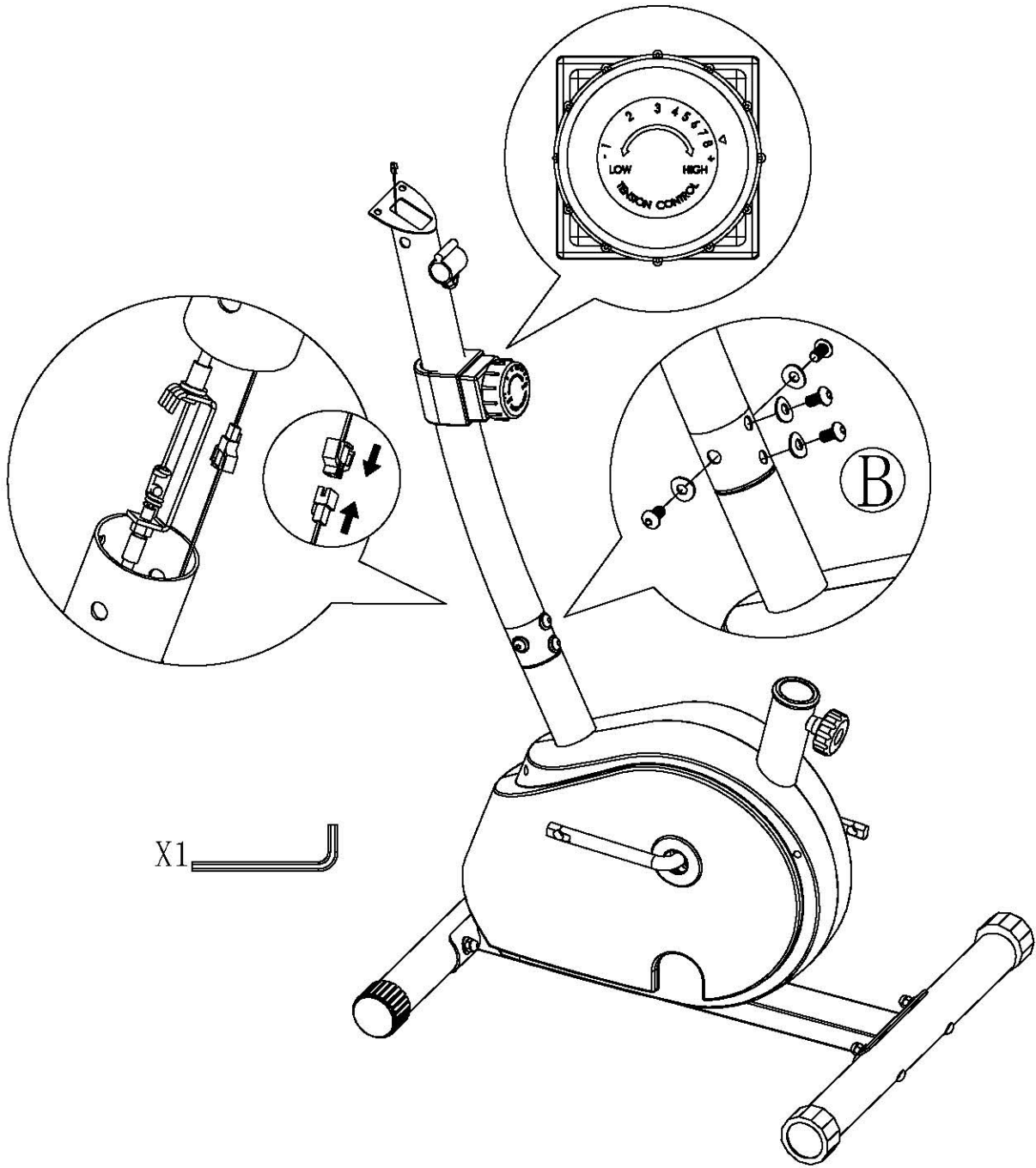


# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

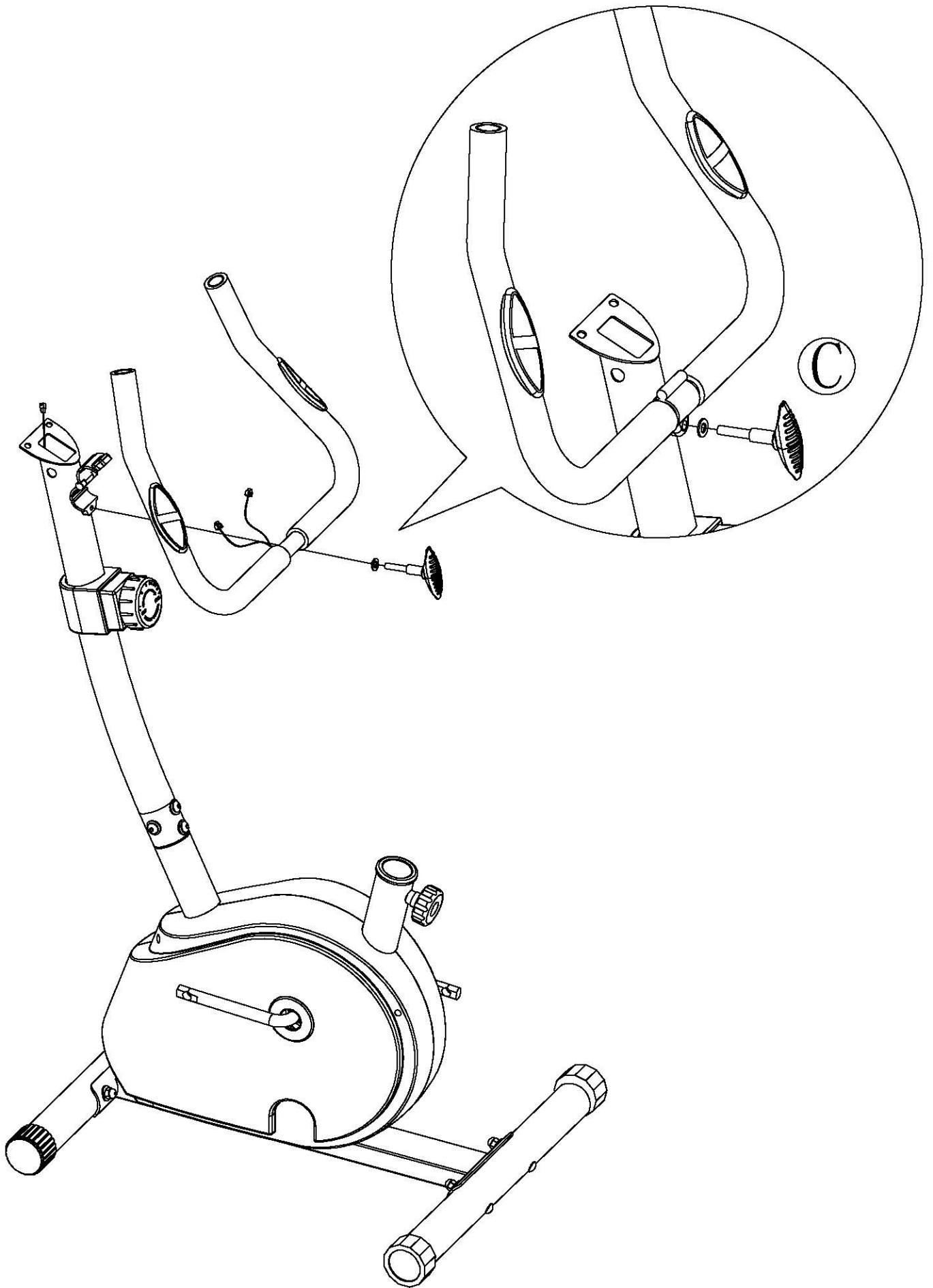
## ШАГ 1



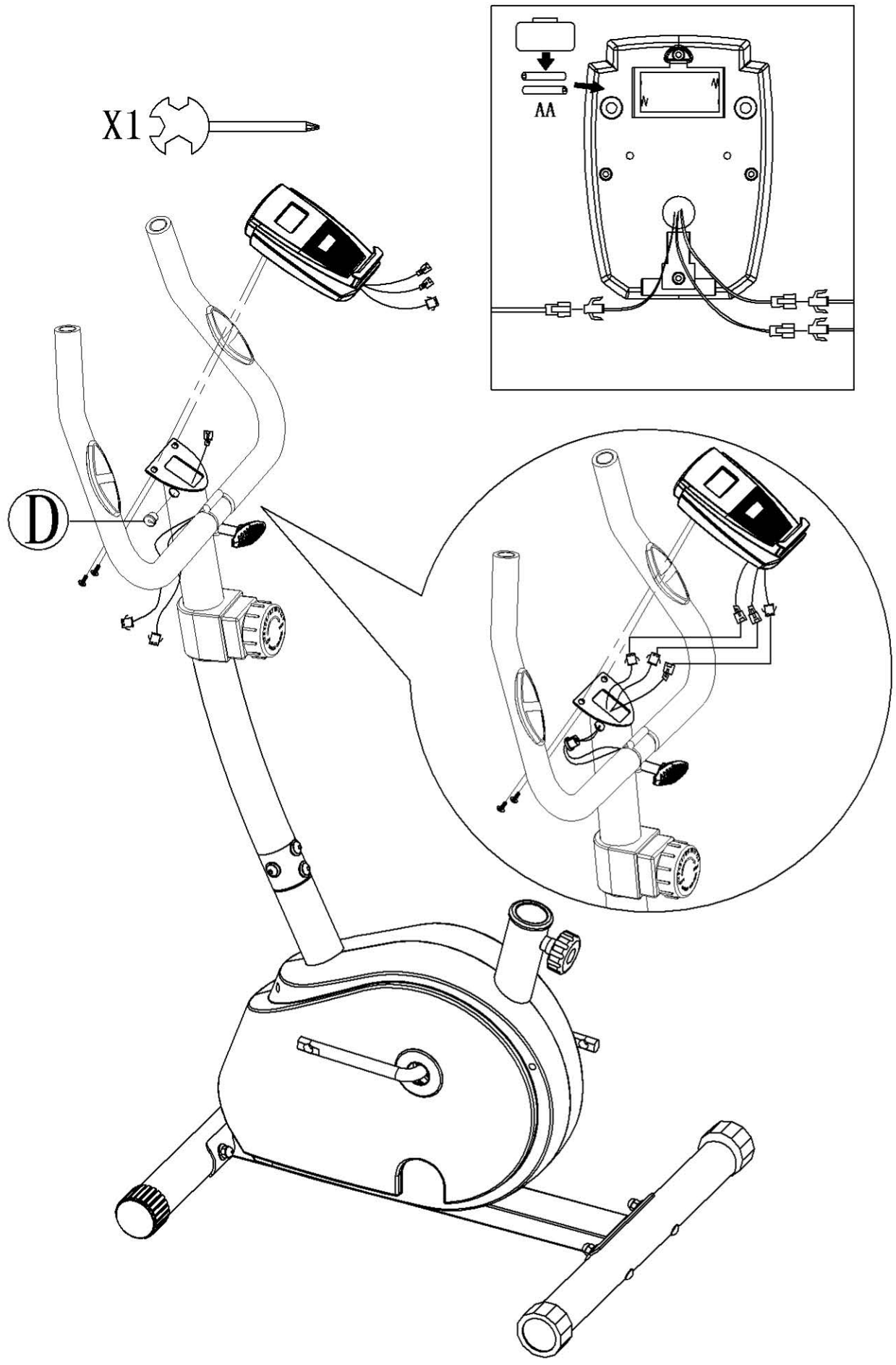
# ШАГ 2



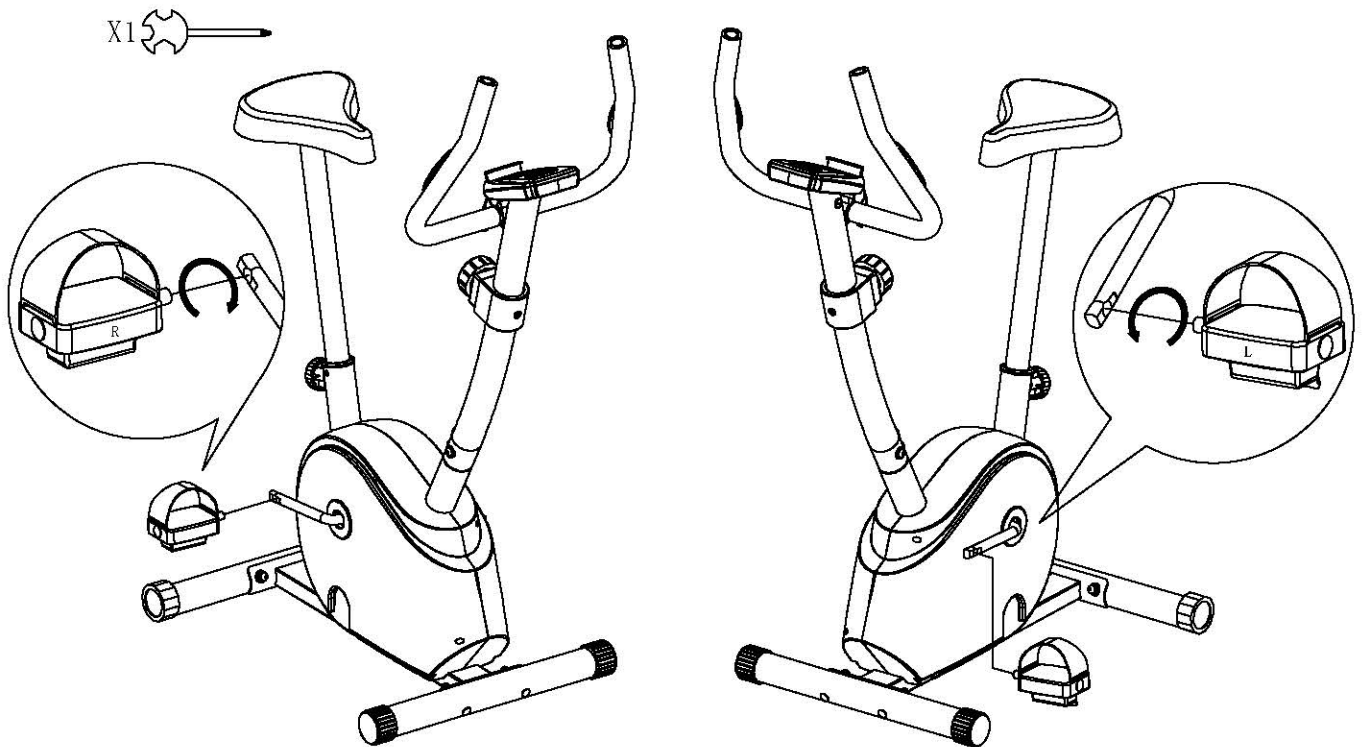
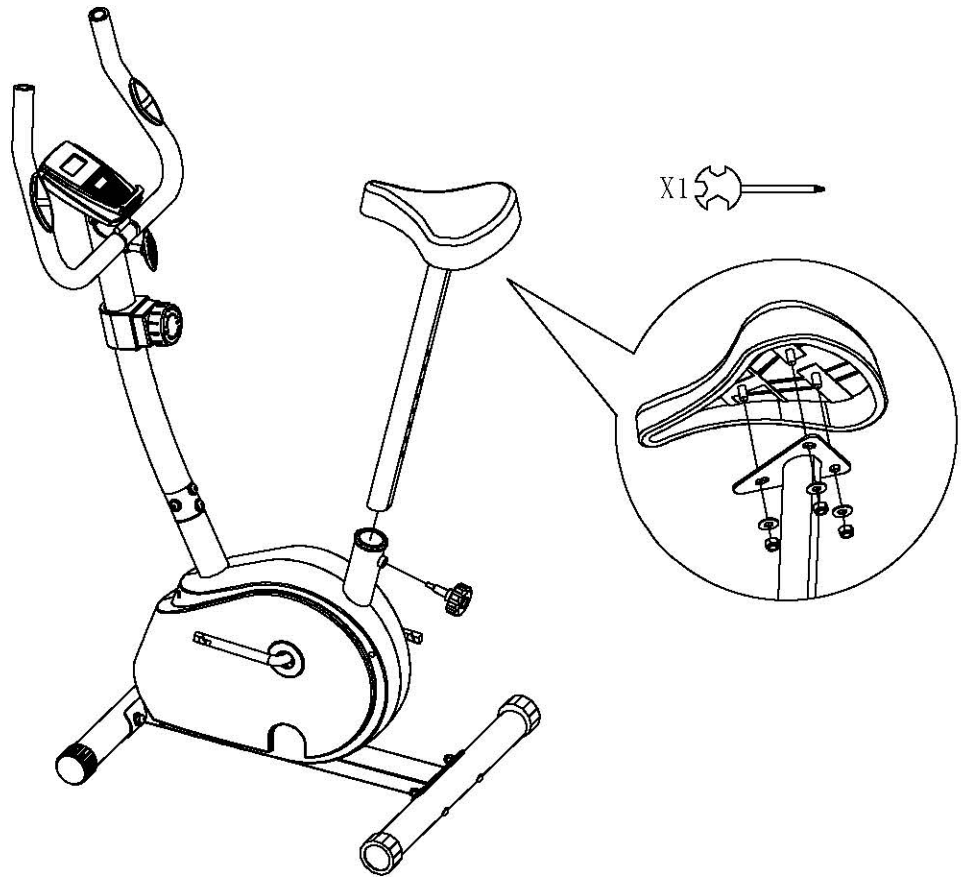
### ШАГ 3



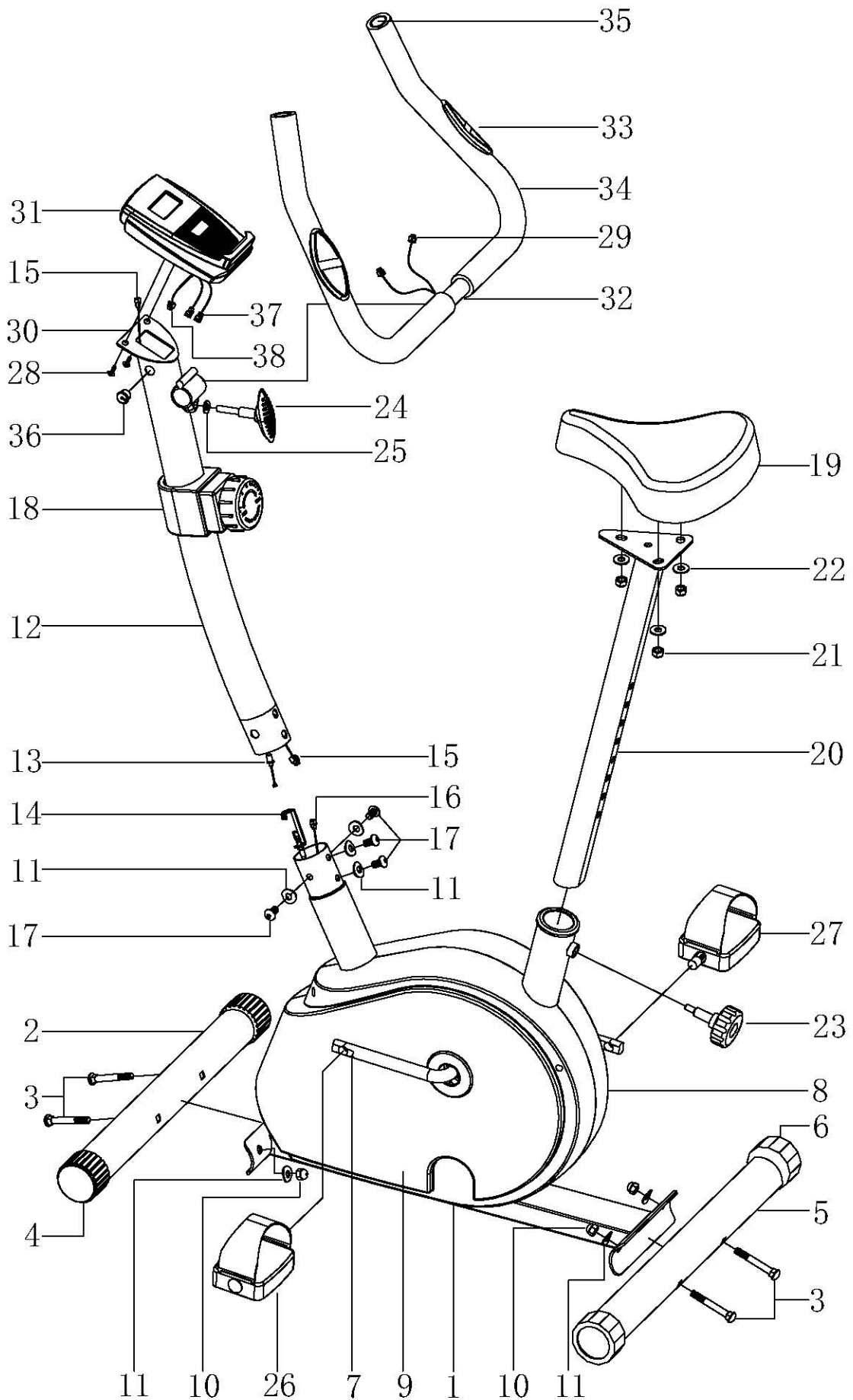
# ШАГ 4



# ШАГ 5



# СХЕМА ТРЕНАЖЁРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ





## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	20	Опора сиденья	1
2	Передний стабилизатор	1	21	Контргайка (М8)	3
3	Каретный болт (М8 х 60)	4	22	Шайба (Ø8)	3
4	Заглушка	2	23	Регулировочная ручка	1
5	Задний стабилизатор	1	24	Ручка поручня (М8)	1
6	Заглушка стабилизатора (для регулировки угла наклона)	2	25	Шайба (Ø8 х Ø16)	1
7	Кривошип (левый и правый)	1	26	Левая педаль	1
8	Крышка цепи (правая)	1	27	Правая педаль	1
9	Крышка цепи (левая)	1	28	Упорный винт (М5 х 10)	2
10	Колпачковая гайка (М8)	4	29	Проволочная перемычка	2
11	Изогнутая шайба (Ø8)	8	30	Держатель консоли	1
12	Передняя стойка	1	31	Консоль	1
13	Верхний провод	1	32	Держатель поручня	1
14	Кронштейн (крюк) для крепления провода	1	33	Датчик пульсометра	2
15	Верхний провод датчика	1	34	Поролоновые накладки на поручень	2
16	Нижний провод датчика	1	35	Круглая заглушка	2
17	Болт с внутренним шестигранником (М8 х 15)	4	36	Заглушка	1
18	Ручка регулировки натяжения	1	37	Провод датчика пульсометра	2
19	Сиденье	1	38	Провод консоли	1

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

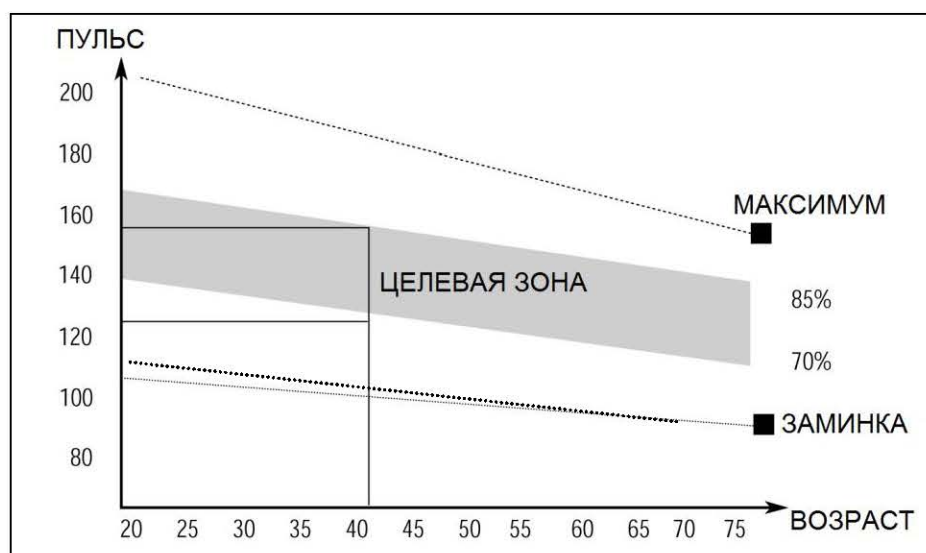
## 1. Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять 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.



## 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.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 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 бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу 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, вам придется 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

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

### РЕЖИМ

КНОПКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ НАСТРОЕК ДИСПЛЕЯ ИЛИ ВЫБОРА ОКОШКА С ДАННЫМИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОТРЕГУЛИРОВАТЬ.

ДЛЯ СБРОСА ПАРАМЕТРОВ НАЖМИТЕ И УДЕЖИВАЙТЕ КНОПКУ "РЕЖИМ" В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД.

### ФУНКЦИИ

#### СКАНИРОВАНИЕ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОТОБРАЖАЕМЫХ ПАРАМЕТРОВ: ВРЕМЯ→СКОРОСТЬ→ДИСТАНЦИЯ→КАЛОРИИ→ПУЛЬС

В РЕЖИМЕ СКАНИРОВАНИЯ КНОПКА "РЕЖИМ" ПОЗВОЛЯЕТ ВЫБРАТЬ ОДИН ИЗ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ЕГО ДАЛЬНЕЙШЕЙ НАСТРОЙКИ.

В АВТОМАТИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ КАЖДЫЙ ИЗ ПАРАМЕТРОВ ОТОБРАЖАЕТСЯ НА ДИСПЛЕЕ В ТЕЧЕНИЕ 6 СЕКУНД.

#### СКОРОСТЬ

ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ, МАКСИМАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ – 999,9 КМ/Ч.

#### ВРЕМЯ

УЧИТЫВАЕТСЯ ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0:00 ДО 99:00.

#### ДИСТАНЦИЯ

УЧИТЫВАЕТСЯ ОБЩАЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0.0 ДО 999,9 КМ.

#### КАЛОРИИ

УЧИТЫВАЕТСЯ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ИЗРАСХОДАННЫХ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ – ОТ 0 ДО 999,9 КАЛ.

(ДАННЫЕ ОБ ИЗРАСХОДОВАННЫХ КАЛОРИЯХ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВКИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАННЫЕ В МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ)

#### ЧАСТОТА ПУЛЬСА

ДЛЯ ОТОБРАЖЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА ВОЗЬМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ РУКАМИ ДАТЧИКИ ПУЛЬСОМЕРА В ТЕЧЕНИЕ 5 СЕКУНД.

ЕСЛИ НА ПУЛЬСОМЕТР НЕ БУДЕТ ПОСТУПАТЬ ИМПУЛЬСНЫЙ СИГНАЛ БОЛЬШЕ 5 СЕКУНД, СЧИТЫВАНИЕ ПУЛЬСА ПРИОСТАНОВИТСЯ, И НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ СИМВОЛ "P"

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ЕСЛИ ТРЕНАЖЁР НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ, КОНСОЛЬ ОТКЛЮЧИТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ, ПРИ ЭТОМ ВСЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ БУДУТ СОХРАНЕНЫ.
2. ДЛЯ РАБОТЫ КОНСОЛИ ТРЕБУЕТСЯ БАТАРЕЙКИ СЛЕДУЮЩЕГО ТИПА: 1.5V UM-3 ИЛИ AA (2ШТ).
3. ПРИ ОБНАРУЖЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ В РАБОТЕ КОНСОЛИ, ПЕРЕУСТАНОВИТЕ БАТАРЕЙКИ И ПОПРОБУЙТЕ СНОВА.
4. КОГДА ДИСПЛЕЙ ТУСКНЕЕТ ИЛИ ДАННЫЕ НА НЁМ СТАНОВЯТСЯ НЕРАЗБОРЧИВЫМИ, ЗАМЕНИТЕ БАТАРЕЙКИ.