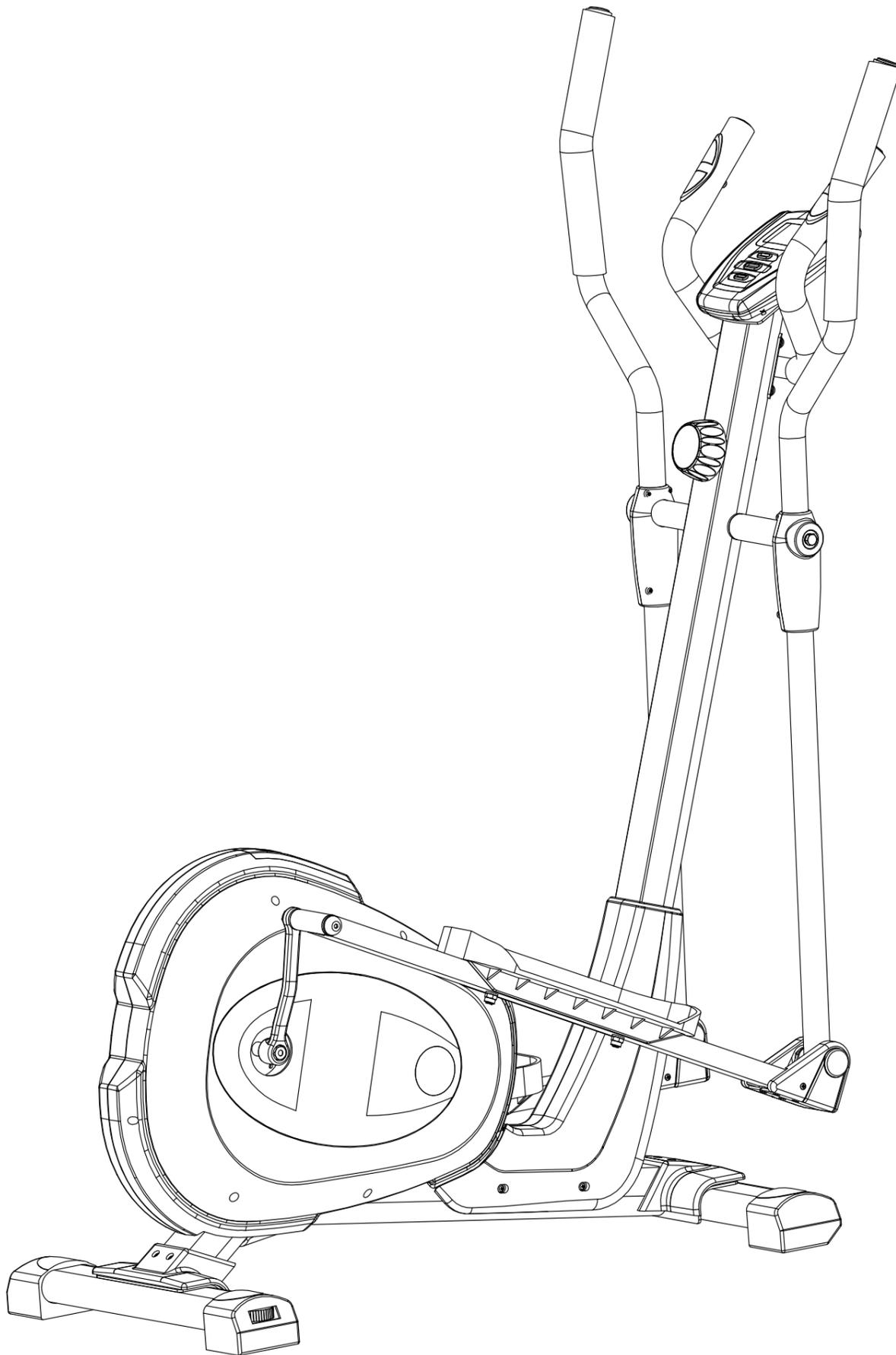


# Магнитный эллиптический тренажер DFC PT-002

*Инструкция по сборке и эксплуатации*



## Содержание

Глава	Страница
<b>1. Советы по безопасности</b>	<b>1</b>
<b>2. Сборочные единицы</b>	<b>2-3</b>
<b>3. Инструкции по сборке</b>	<b>4-6</b>
<b>4. Сборочный чертеж</b>	<b>7-8</b>
<b>5. Обзор возможностей консоли</b>	<b>9-10</b>
<b>6. Разминка перед тренировкой</b>	<b>11-12</b>

## 1.Советы по безопасности.

Спасибо, что выбрали наш продукт. Несмотря на все усилия, которые мы прикладываем, чтобы производить качественную продукцию, случайные ошибки и брак возможен. В любом случае, если вы обнаружите неисправность или недостающие детали, обратитесь к нам для замены или ремонта тренажера. Этот продукт был разработан только для домашнего использования. Гарантийные обязательства снимаются при использовании данного продукта в коммерческих или иных целях. Это устройство было разработано и собрано с учетом оптимальной безопасности. Однако, отпределенные меры предосторожности должны соблюдать все пользователи тренажера. Обязательно прочтите все руководство перед сборкой и эксплуатацией тренажера. Кроме того, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

- Прочтите все инструкции в руководстве перед использованием тренажера.
- Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве.
- Проверьте и затяните все незакрепленные детали перед использованием данного оборудования.
- Держите руки подальше от движущихся частей тренажера.
- Держите детей и домашних животных на расстоянии от тренажера всегда. Не оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажером.
- Перед использованием тренажера всегда разминайтесь для разогрева мышц.
- Осматривайте тренажер перед каждым использованием, чтобы убедиться, что все соединения надежно затянуты.
- Только один человек может использовать тренажер одновременно.
- Если почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие симптомы, прекратите тренировку.

**НЕМЕДЛЕННО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**

- Установите тренажер на ровную,чистую поверхность. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер рядом с водой или на открытом воздухе.
- Всегда одевайте соответствующую одежду для физических нагрузок. НЕ надевайте свободную одежду, которая может попасть в тренажер. Рекомендуется использовать спортивную обувь.
- Не устанавливайте никаких острых предметов вокруг тренажера.
- Инвалиды не должны использовать тренажер без присмотра квалифицированного специалиста или врача.
- Никогда не используйте тренажер, если он некорректно работает.
- Проводите тренировки только когда тренажер находится в хорошем рабочем состоянии. Используйте только оригинальные запасные части во время ремонта.
- Не используйте сильные растворители для чистки, используйте только инструменты из набора или свои собственные, которые подходят для ремонтных работ.
- Пожалуйста, утилизируйте упаковочный материал и другие части, которые были заменены впоследствии (все части узла) в соответствующих местах сбора или контейнерах с целью сохранения окружающей среды.
- При регулировке сидения по высоте НЕ вытаскивайте трубку седла выше отметки "max", которая указана на трубке.
- Не для терапевтического использования.

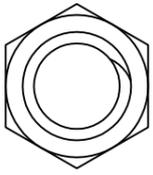
**ВНИМАНИЕ:** Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей, у которых уже есть проблемы со здоровьем. Продавец не несет ответственности за травмы или повреждения имущества, полученные в следствие использования этого продукта.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ:** высокое качество продукта будет сохраняться, если регулярно проверять все крепежные соединения и движущиеся части тренажера не предмет работоспособности. Поврежденные детали должны быть немедленно изменены. Во время ремонта продукт не должен использоваться.

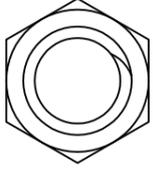
**ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- A) Этот продукт был протестирован в соответствии с требованиями стандарта EN 957-1/A1, EN 957-5, класса HA (домашнее использование). Максимально разрешенный вес - 110 кг.
- B) Родители должны быть осведомлены об ответственности по отношению к своим детям и их поведению. Тренажер может спровоцировать ситуации, в которых тренажер будет использоваться не по назначению.
- C) Если детям разрешают использовать продукт, психическое и физическое состояние и характер детей должны быть приняты во внимание. Убедитесь в том, что дети проинструктированы должным образом об использовании продукта и находятся под присмотром во время физических упражнений. Укажите, что продукт не является игрушкой.

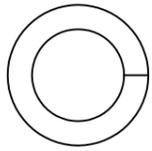
# Сборочные единицы



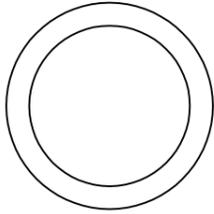
Контргайка с правой резьбой(69)-1



Контргайка с левой резьбой (70)-1



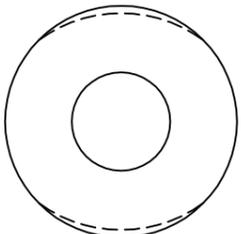
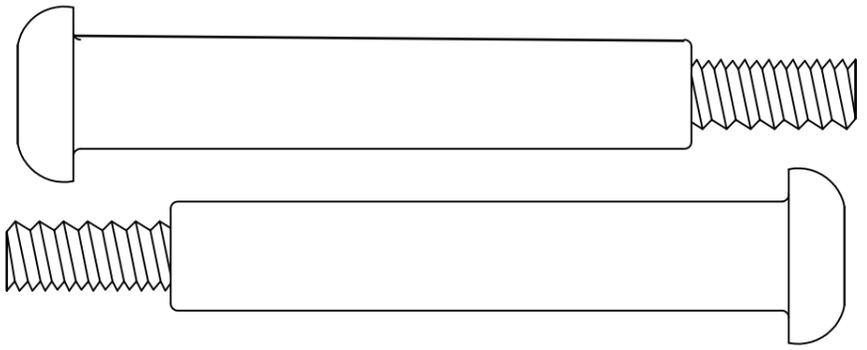
Разрезная шайба  
M12 (100)-2



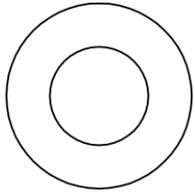
Волновая  
шайба (62)-2

R

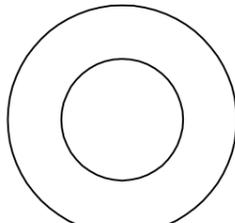
L



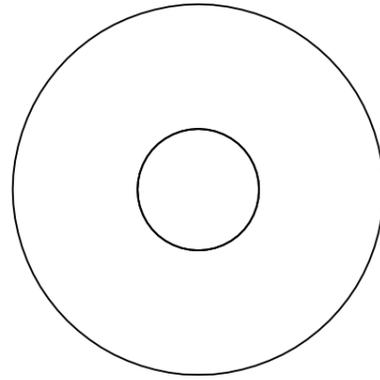
Изогнутая шайба M8 (57)-4



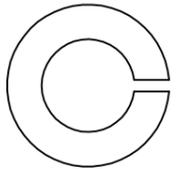
Шайба M8 (58)-13



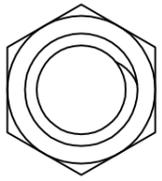
Шайба M10 (59)-8



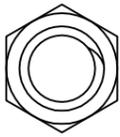
Шайба M10 (60)-2



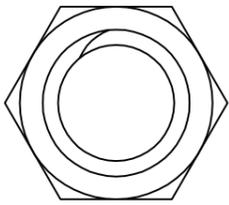
Разрезная  
шайба M8 (61)-8



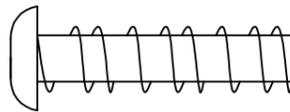
Контргайка M8  
L(64)-6



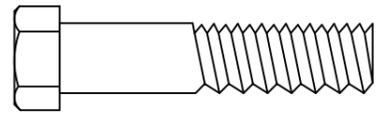
Контргайка M6 (65)-4



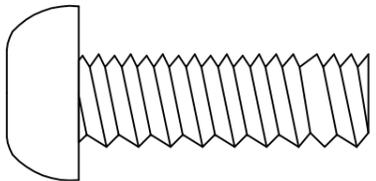
Контргайка M10 (66)-6



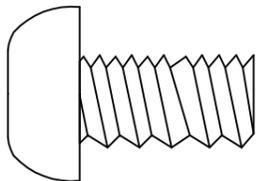
M5x15мм  
(88)-4



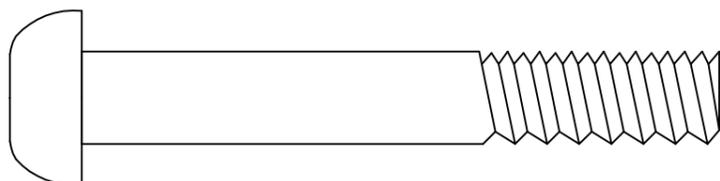
Болт M10x45мм (81)-4



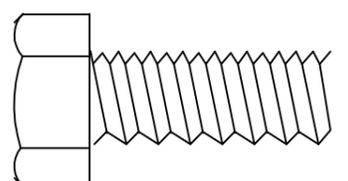
Винт M8x25мм (74)-2



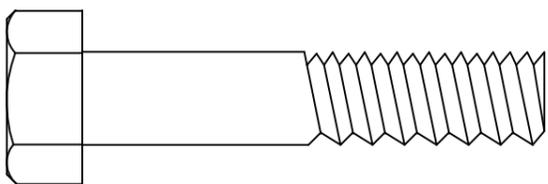
Винт M8x15мм (75)-6



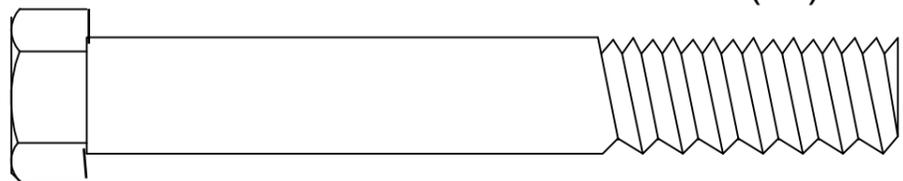
Болт M8x55мм (76)-4



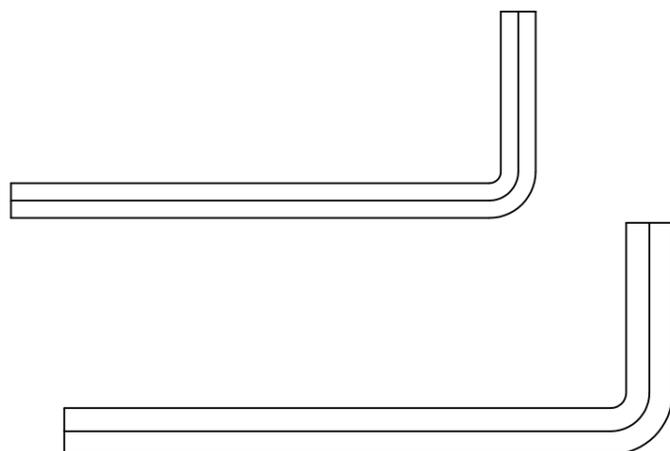
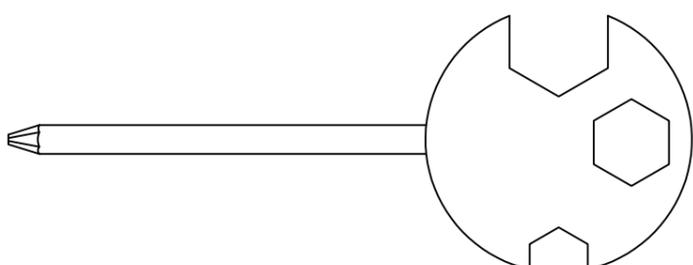
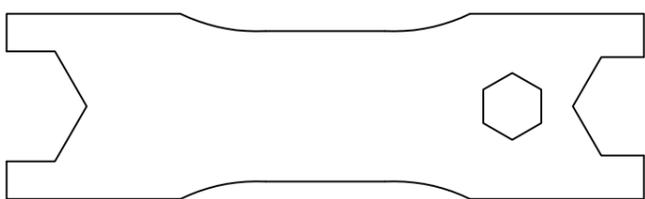
Болт M8x20мм  
(78)-2



Болт M8x40мм (79)-4



Болт M10x70мм (80)-2



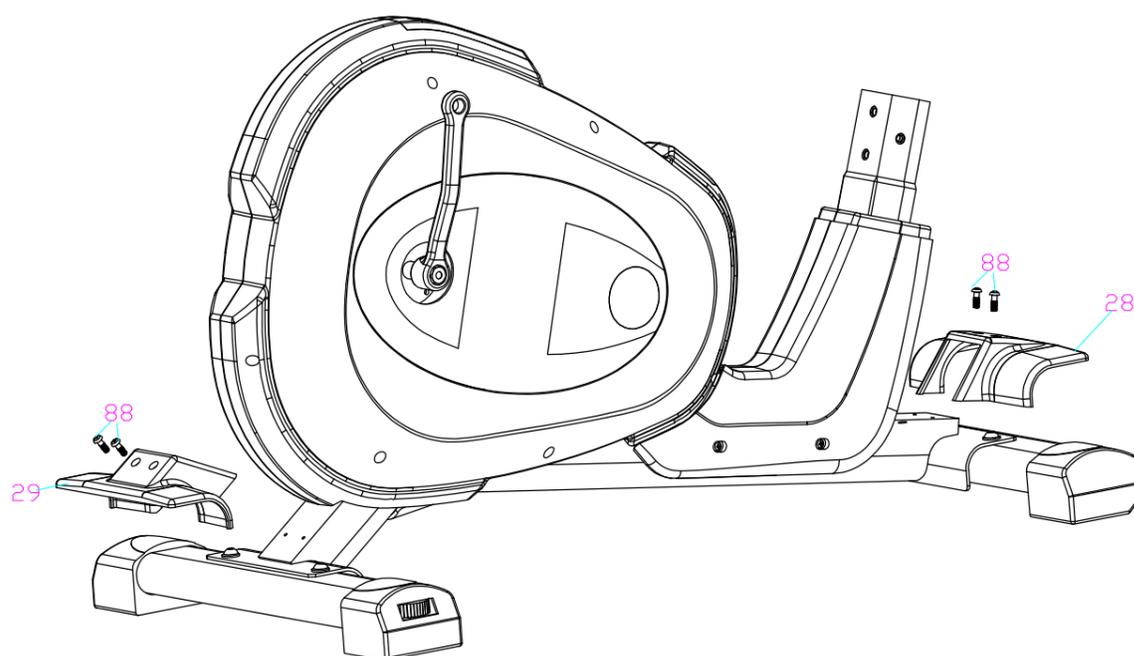
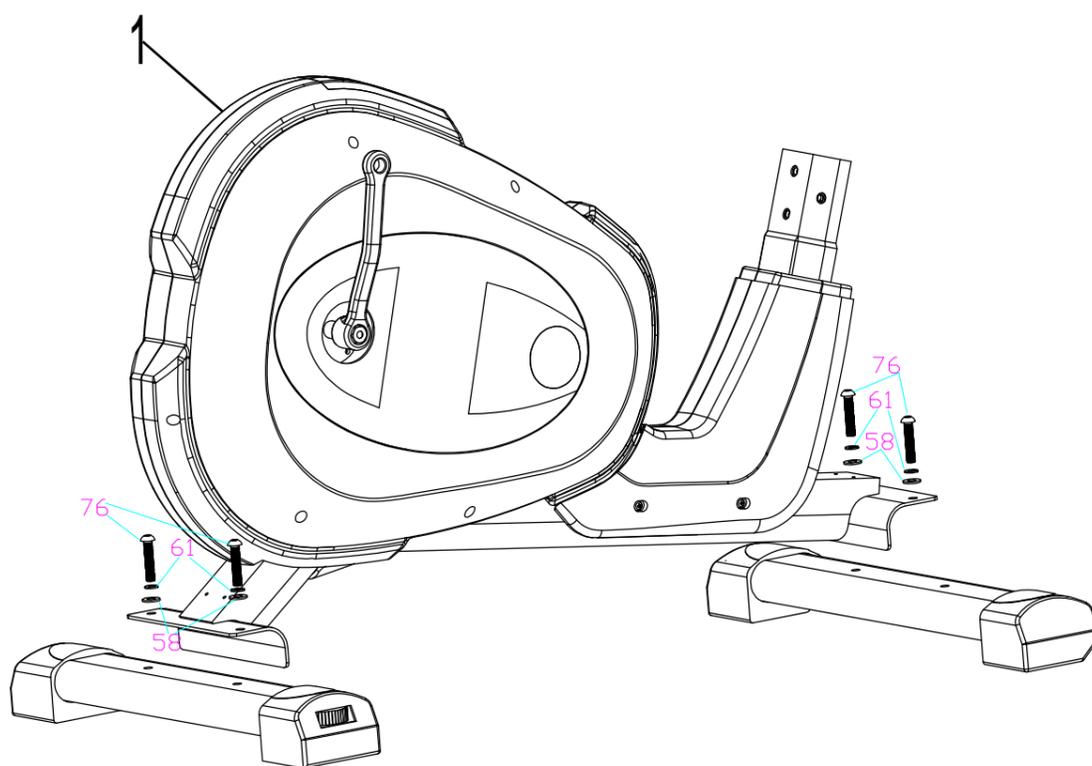
## 4. Инструкции по сборке

### ОБЩИЕ:

Выньте все части вашего тренажера из коробки и разложите их на полу. Собрать велотренажер просто. Строго следуйте этим указаниям, и он будет готов к использованию через 20-30 минут.

### ШАГ 1. ПРИКРЕПИТЕ СТАБИЛИЗАТОРЫ.

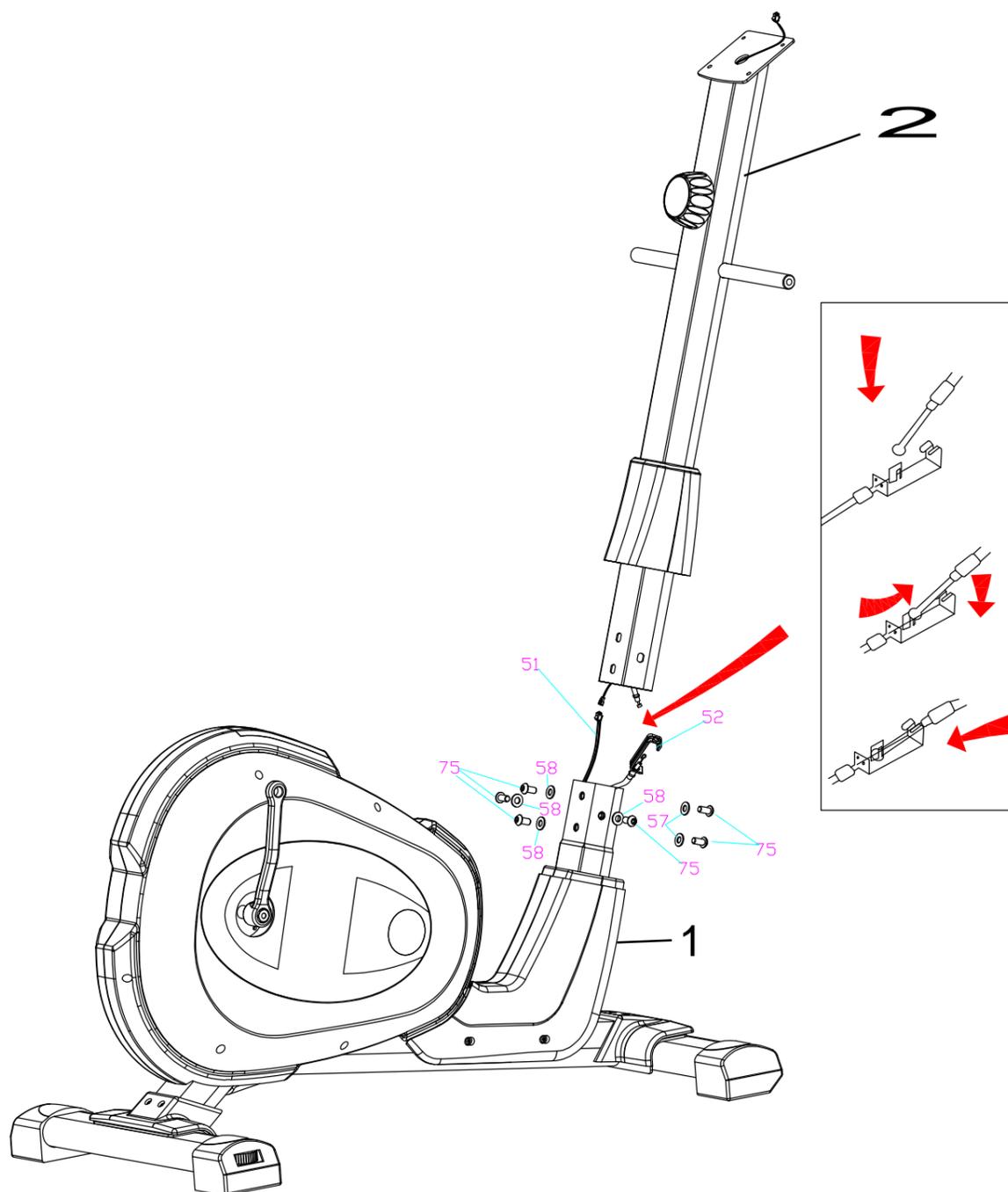
- Прикрепите задний стабилизатор (2) с двумя концевыми заглушками (4) к сварному крестообразному кронштейну основной рамы (1) и затяните 2 плоские шайбы (58-61) и 2 транспортировочных болта (70).
- Прикрепите передний стабилизатор (5) с двумя транспортировочными колесами (10) к сварному крестообразному кронштейну основной рамы (1) и затяните 2 плоские шайбы (58-61) и 2 транспортировочных болта (70).
- Приложите крышку переднего стабилизатора (28) к сварному крестообразному кронштейну и затяните 2 винта (88).
- Приложите крышку заднего стабилизатора (29) к сварному крестообразному кронштейну и затяните 2 винта (88).



## 2. Инструкции по сборке

Осторожно опустите стойку руля (2) на основную раму (1), немного притяните её четырьмя болтами M8 x 15мм (75), (57) и четырьмя изогнутыми шайбами M8 (58).

Убедитесь, что стойка руля выровнена и затяните все болты.



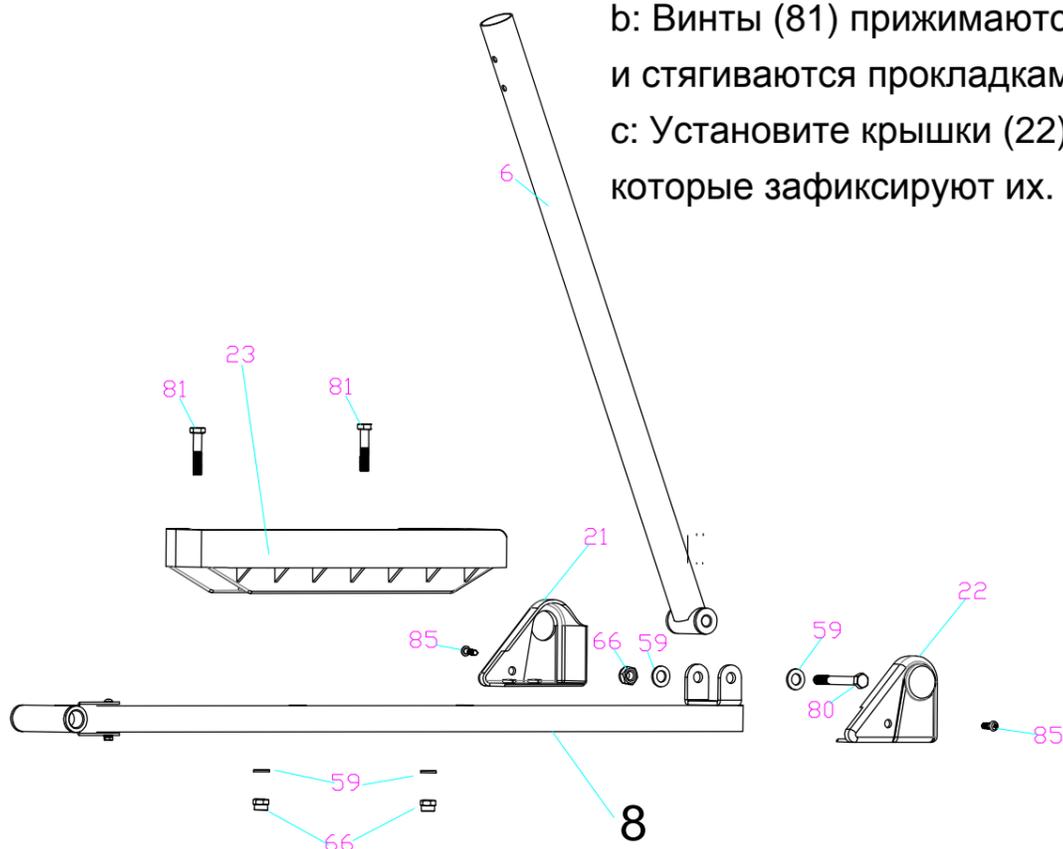
### 3. Инструкции по сборке

L

а: рукоятка (6) крепится к левой трубке педали L (8) прикрепляются винтами (80), прокладками (59), и стопорными гайками (66).

б: Винты (81) прижимаются через пластину (23) с отверстиями к трубке (8) и стягиваются прокладками (59), и стопорными гайками (66).

с: Установите крышки (22) и (21) на трубку (8) с помощью винтов (85), которые зафиксируют их.

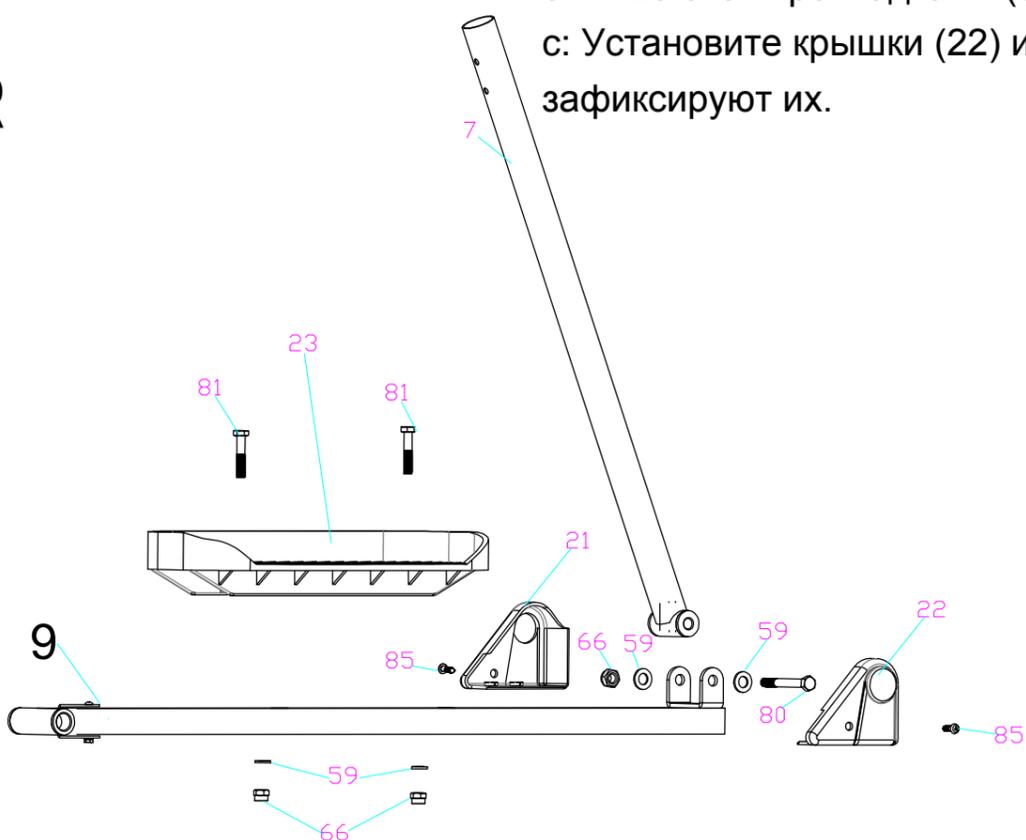


а: рукоятка (7) крепится к левой трубке педали L (9) прикрепляются винтами (80), прокладками (59), и стопорными гайками (66).

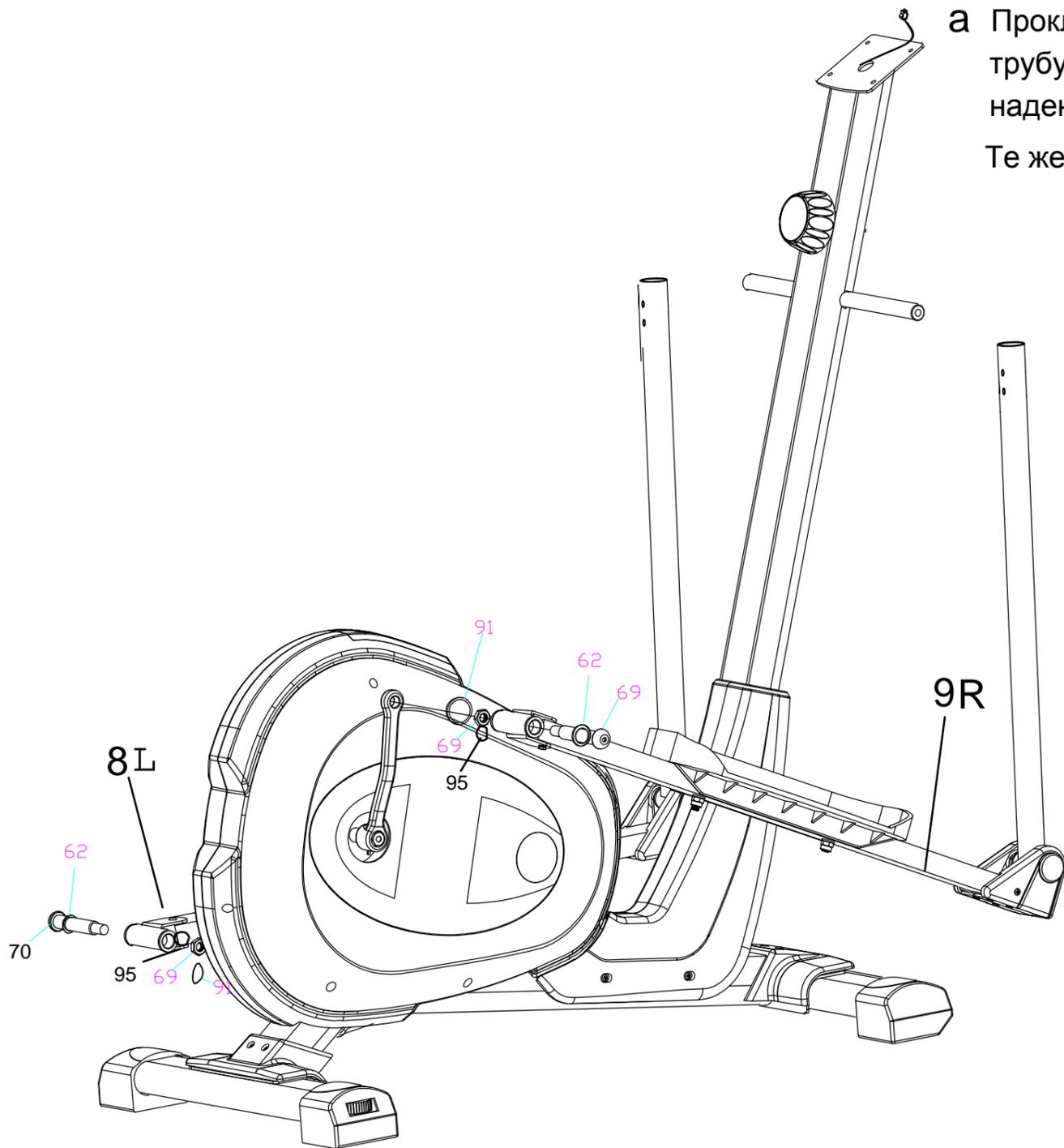
б: Винты (81) прижимаются через пластину (23) с отверстиями к трубке (8) и стягиваются прокладками (59), и стопорными гайками (66).

с: Установите крышки (22) и (21) на трубку (8) с помощью винтов (85), которые зафиксируют их.

R

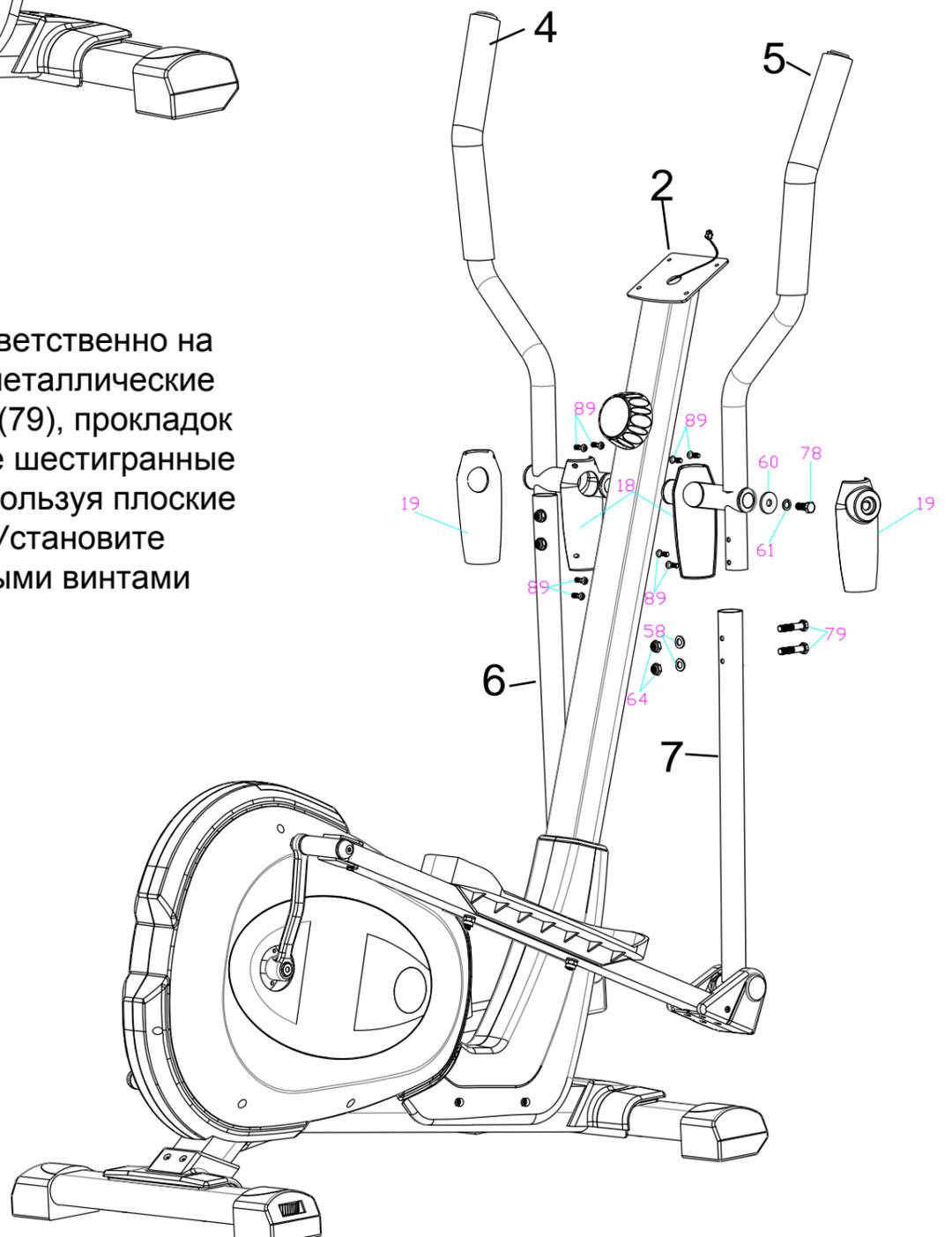


## 4. Инструкции по сборке



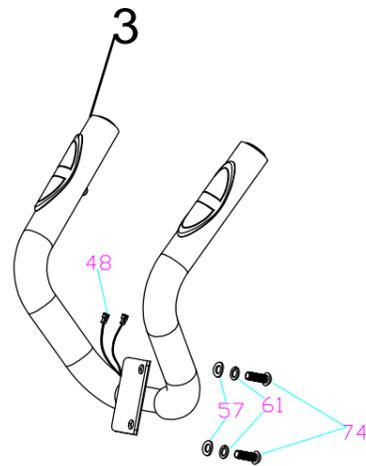
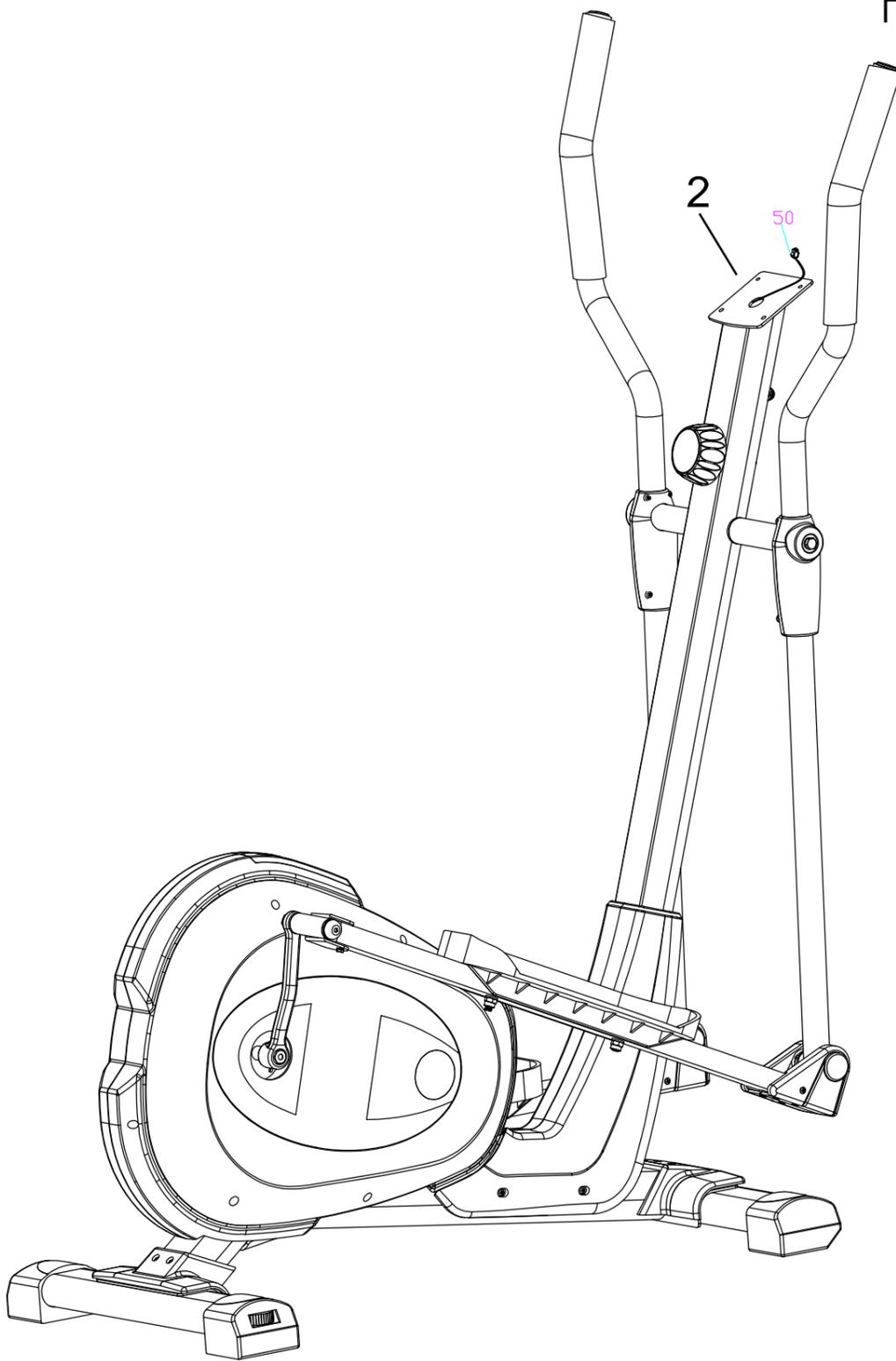
- а** Прокладку (69) и винт (62) вставьте в трубу (9 R). Через прокладку (69) наденьте пластиковую контргайку (95).  
Те же действия произведите с 8 L

- б** Рукоятки (5) и (4) устанавливаются соответственно на трубы (6) и (7). Вставьте крышку (89) в металлические трубы. Закрепите её с помощью винтов (79), прокладок (58) и стопорных контргаек (64). Стяните шестигранные винты (78) и пружинные шайбы (61), используя плоские шайбы (60), на железном стержне (20). Установите крышки (18) и (19), закрепив их стопорными винтами (89).

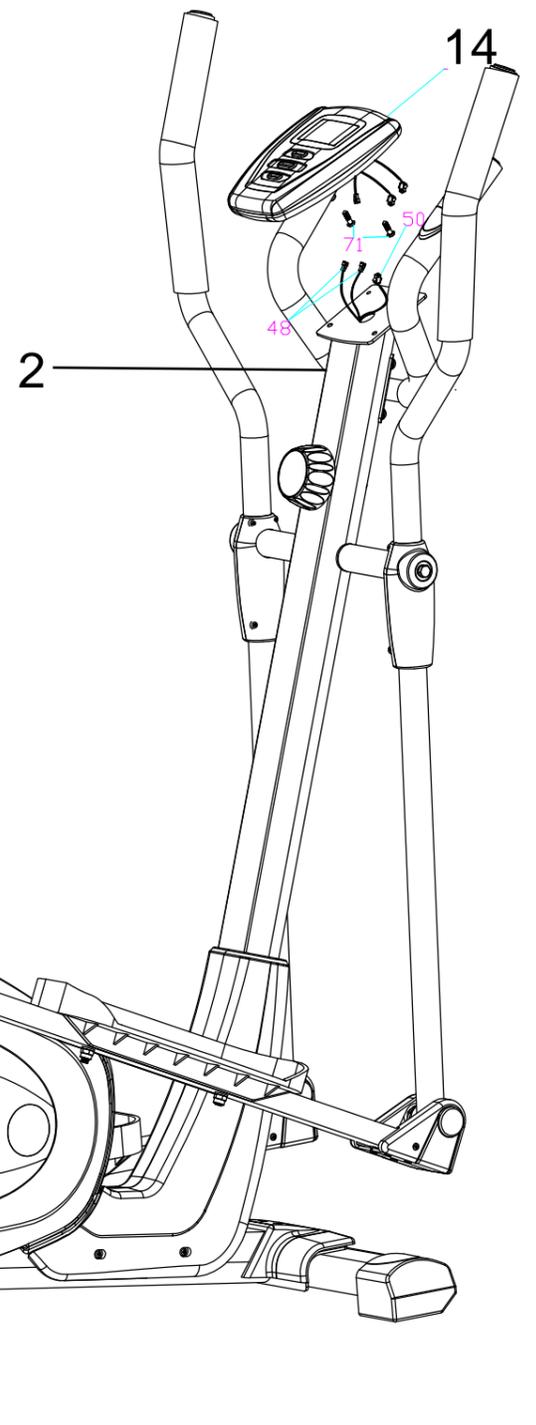


## 5. Инструкции по сборке

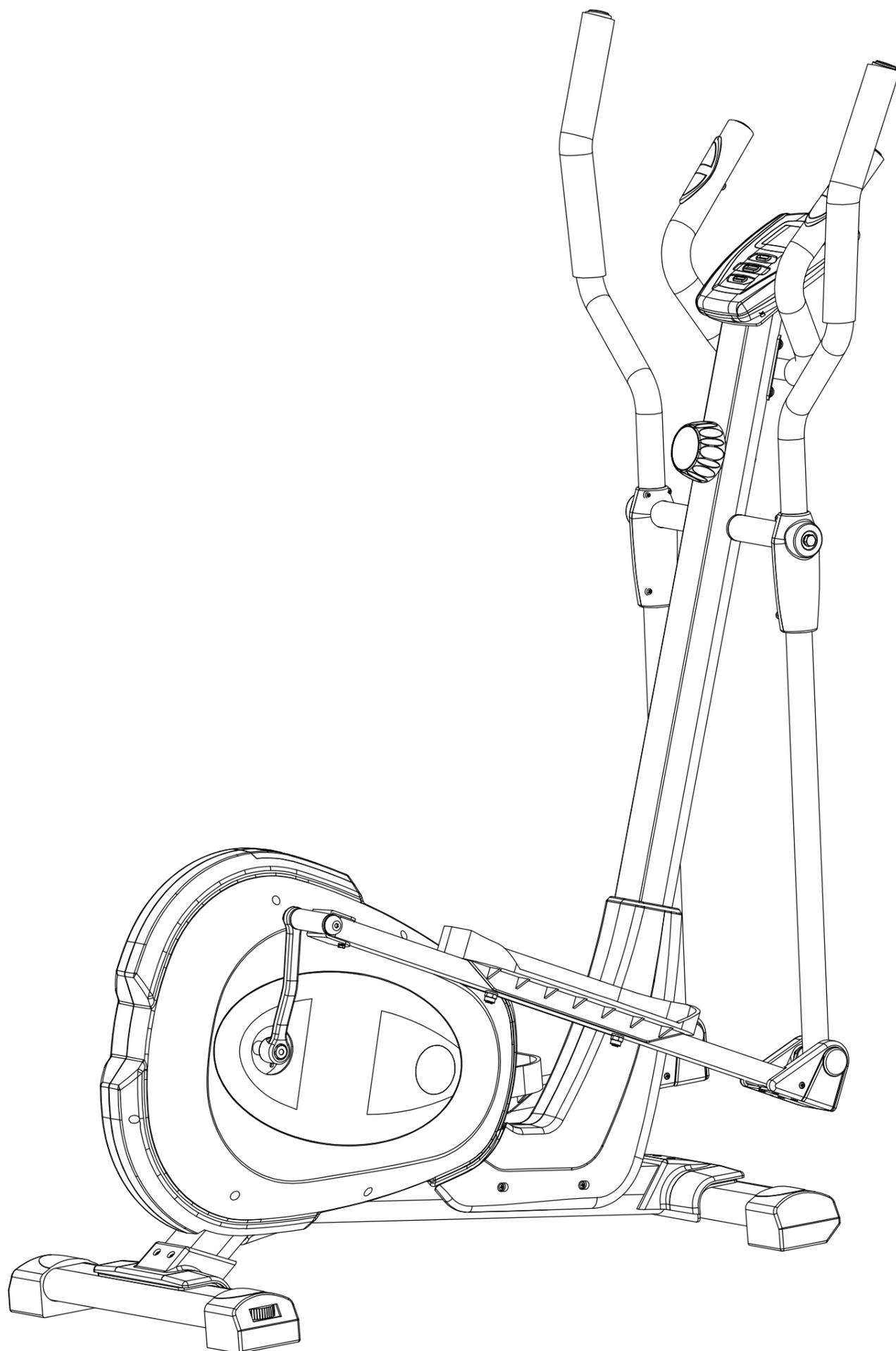
Вставьте пружинные шайбы (74), винты (61) и прокладки (57) в отверстия стойки (2) и закрутите их. Протяните провода (48) в отверстие в стойке (2).



Соединив три кабеля соответственно, закрепите консоль (14) на вертикальной стойке (2) винтами (71).



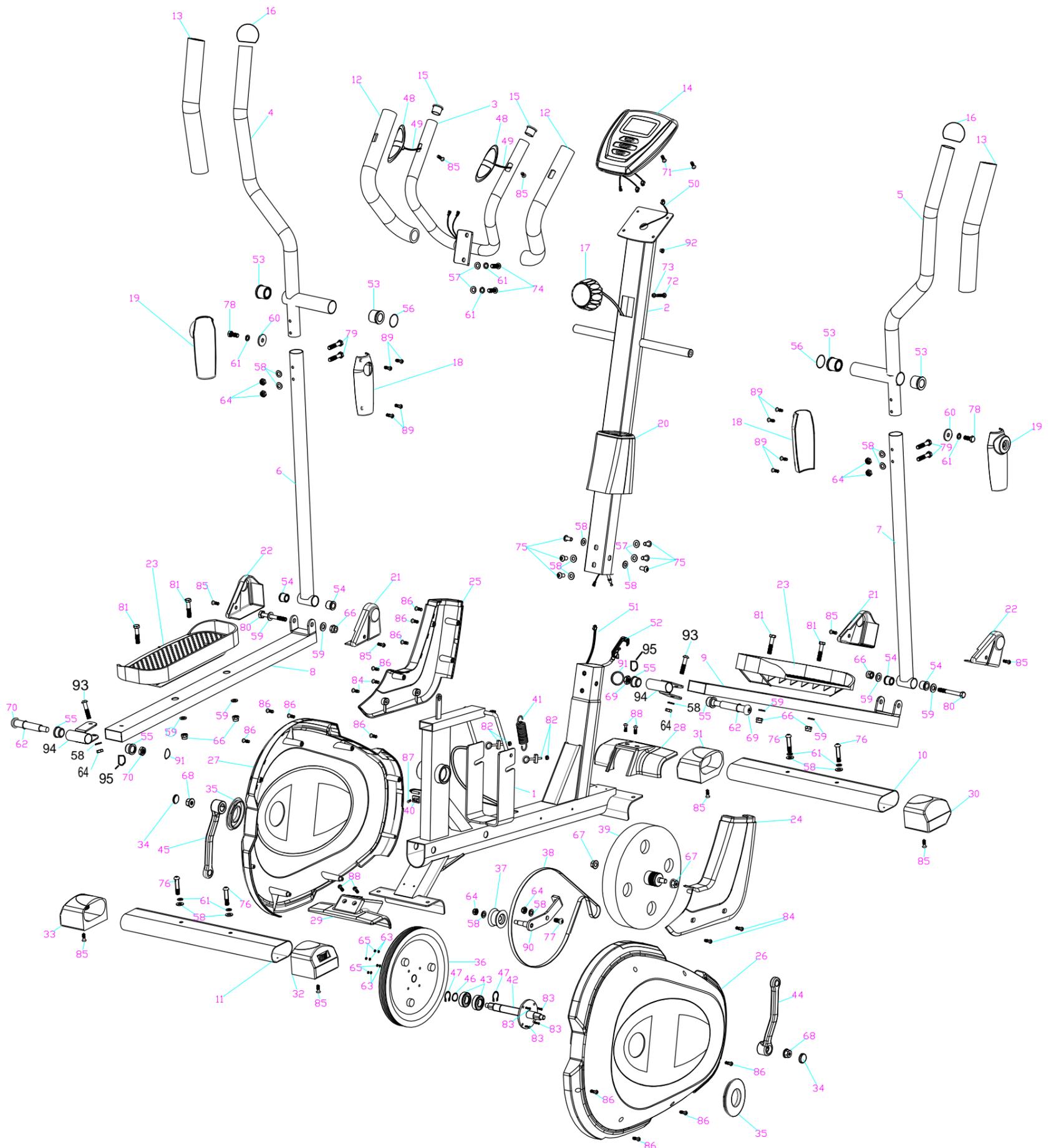
Все этапы сборки завершены и тренажер готов к использованию.



# СПИСОК ЗАП.ЧАСТЕЙ И АКСЕССУАРОВ

№	наименование	нормы	кол-во	№	наименование	нормы	кол-во
1	Рамы		1	50	Индукционный сегмент		1
2	Труба		1	51	Индукционный сегмент		1
3	Малый подлокотник		1	52	Точная настройка		1
4	L Пворотный кронштейн		1	53	Металлический эл-т		4
5	R Пворотный кронштейн		1	54	Металлический эл-т		4
6	Левая рукоятка		1	55	Металлический эл-т		4
7	Правая рукоятка		1	56	Гофриров. прокладка	ø20	2
8	Левый рычаг		1	57	Изогнутая шайба M8		4
9	Правый рычаг		1	58	Плоская шайба M8		15
10	Передн. круглой трубы		1	59	Плоская шайба M10		8
11	Задн. часть круглой трубы		1	60	Плоская шайба M10	ø10.5*32	2
12	Пенная накладка		2	61	Пружинная шайба M8		8
13	Пенная накладка		2	62	Волновая шайба		2
14	Счетчик		1	63	Пружинная шайба M6		4
15	Разъем ø25.4		2	64	Контргайка M8		8
16	Сферический разъем трубы		2	65	Контргайка M6		4
17	Точная настройка		1	66	Контргайка M10		6
18	Заглушка I		2	67	Фланец		2
19	Заглушка II		2	68	Фланец		2
20	Заглушка		1	69	Контргайка шатуна R		1
21	Заглушка I		2	70	Контргайка шатуна L		1
22	Заглушка II		2	71	Винт		2
23	Педаль		2	72	Винт		1
24	L Заглушка I		1	73	Прокладка		1
25	L заглушка II		1	74	Шестигранный ключ	M8*25	2
26	Крышка цепи I		1	75	Шестигранный ключ	M8*15	6
27	Крышка цепи II		1	76	Шестигранный ключ	M8*55	4
28	Заглушка		1	77	Шестигранный ключ	M8	1
29	Заглушка		1	78	Болт	M8*20	2
30	Разъем I		1	79	Болт	M8*40	4
31	Разъем II		1	80	Болт	M10*70	2
32	Разъем I		1	81	Болт	M10*45	4
33	Разъем II		1	82	Регулир. болт		2
34	Разъем рукоятки		2	83	Шестигр. винт	M6*15	4
35	Крышка отверстия в рук-ки		2	84	Нажимной винт	M4*20	4
36	ремень маховика		1	85	Нажимной винт	M4*20	10
37	Прижимной ролик		1	86	Нажимной винт	M4*25	12
38	Ремень		1	87	Винт датчика	M3.5	1
39	Маховик		1	88	Машинный винт	M5*15	4
40	Индукционный стержень		1	89	Нажимной винт	M5*15	8
41	Пружина		1	90	Опора давления		1
42	Ось		1	91	Насадка		2
43	Подшипник 6003Z		1	92	Разъем		1
44	Шатун R		1	93	Болт	8*45MM	2
45	Шатун L		1	94	Втулка		2
46	Гофрированная прокладка	ø17	1	95	Пружинная шайба		2
47	Кольцо	ø17	2				
48	Пульсомер	ø25.4	2				
49	Кабель пульсомера		2				

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



## 5. Обзор возможностей консоли



То, что стоит узнать пред началом занятий.

### СПЯЩИЙ РЕЖИМ:

Монитор переходит в СПЯЩИЙ режим (ЖК выкл), когда нет входного сигнала и кнопки не нажимались в течение 4 минут.

### Функции и особенности:

1. SCAN: В режиме тренировки, нажмите кнопку MODE, пока не появится SCAN на ЖК-дисплее. Монитор будет отображать следующие функции попеременно с интервалом в 6 секунд на главном экране: ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ-ПУЛЬС
2. ВРЕМЯ: Показывает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер будет автоматически подсчитывать время от 0:00 до 99:59. Вы можете также запрограммировать компьютер, чтобы осуществлялся обратный отсчет, выставив начальное время с помощью клавиш ВВЕРХ и ВНИЗ в интервале от 99:00 до 0:00. Если вы достигли значения 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал, и начнет отсчет с 0:00.
3. SPEED: Отображает значение скорости тренировки в км/час, или в милях/ час
4. DISTANCE: Показывает пройденное расстояние во время каждой тренировки до максимум 168,0 КМ или 99,9 миль.
5. CALORIES: Ваш компьютер будет учитывать количество сожженных калорий в любой момент тренировки.
6. PULSE: Компьютер отображает частоту пульса в ударах в минуту во время тренировки. Если нет входного импульсного сигнала, то компьютер будет отображать 0 на экране.
7. RPM: скорость вращения педалей.

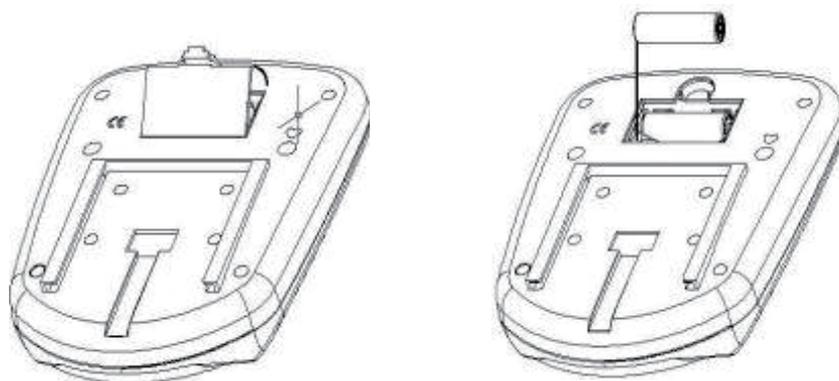
### Ключевые функции:

Есть три ключевые кнопки, которые выполняют следующие функции:

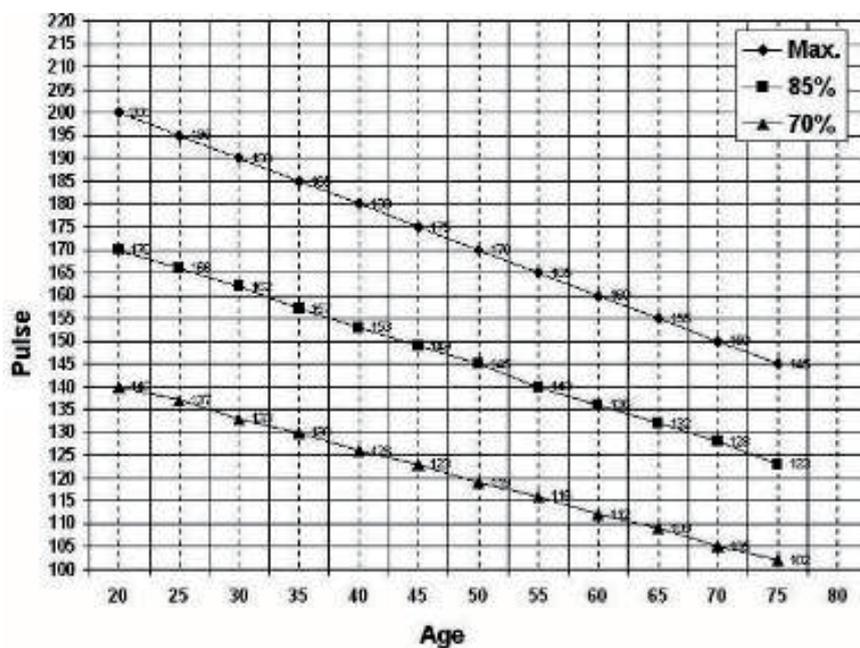
1. Кнопка Set: в режиме остановки нажмите кнопку, чтобы увеличить значение времени, расстояния и калорий.
2. Кнопка RESET: в режиме остановки нажмите клавишу, чтобы обнулить значения.
3. Кнопка MODE: а. Нажав клавишу Вы может настроить значения времени, расстояния и калорий.  
б. В режиме остановки удерживайте эту клавишу в течение более двух секунд, и компьютер повторно включится.  
в. В режиме тренировки, нажав клавишу, можно включить функцию SCAN и компьютер последовательно будет отображать значения на главном экране: ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ-ПУЛЬС.

### Как заменять батареи:

Снимите крышку батарейного отсека с задней стороны , а затем замените батарейки. Инструкции приведены ниже.



### Уровни частоты сердцебиения



## 11. Разминка перед тренировкой.

Успешная программа тренировки состоит из разминки, аэробной нагрузки и растяжки. Проводите такие тренировки по крайней мере два или три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. После нескольких месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Разминка является важной частью вашей тренировки, с неё следует начинать каждую тренировку. Она готовит ваш организм к более активным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, улучшая кровообращение и пульс, и поставляя больше кислорода к мышцам. В конце вашей тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующую разминку и растяжку:

### Упражнения для внутренней части бедра

Сядьте на пол, подошвы ног соедините вместе, а колени врозь. Подтяните ноги как можно ближе к паху, насколько это возможно. Аккуратно прижмите колени к полу. Зафиксируйте позицию на 15 секунд.



### Упражнение для подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу. Прижмите ступню левой ноги к внутренней стороне бедра. Наклонитесь как можно ниже. Зафиксируйте позицию на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите тоже с левой вытянутой ногой.



### Вращения головой

Поверните голову вправо на один счет, растягивая левую сторону шеи. Затем потяните голову назад на один счет, тяните подбородок к потолку, рот может открываться. Поверните голову влево на один счет, и наконец, опустите голову на грудь на один счет.



### Разминка плеч

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, после того как вы опустите правое плечо.



## 12. Разминка перед тренировкой.

### Упражнения для ахиллова сухожилия

Упритесь в стену руками, вынесите вперед правую ногу. Держите правую ногу прямой, левую сместите назад, а затем согните её и наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Задержитесь, затем повторите с другой стороны в течение 15 секунд.



### Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, в то время когда вы тянетесь к пальцам ног. Опуститесь вниз, насколько вы можете и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



### Растяжка боковых мышц

Разведите ваши руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не окажутся над головой. Потяните правую руку вверх настолько, насколько это возможно. Почувствуйте растяжку с правой стороны. Повторите эту операцию с левой рукой.

