

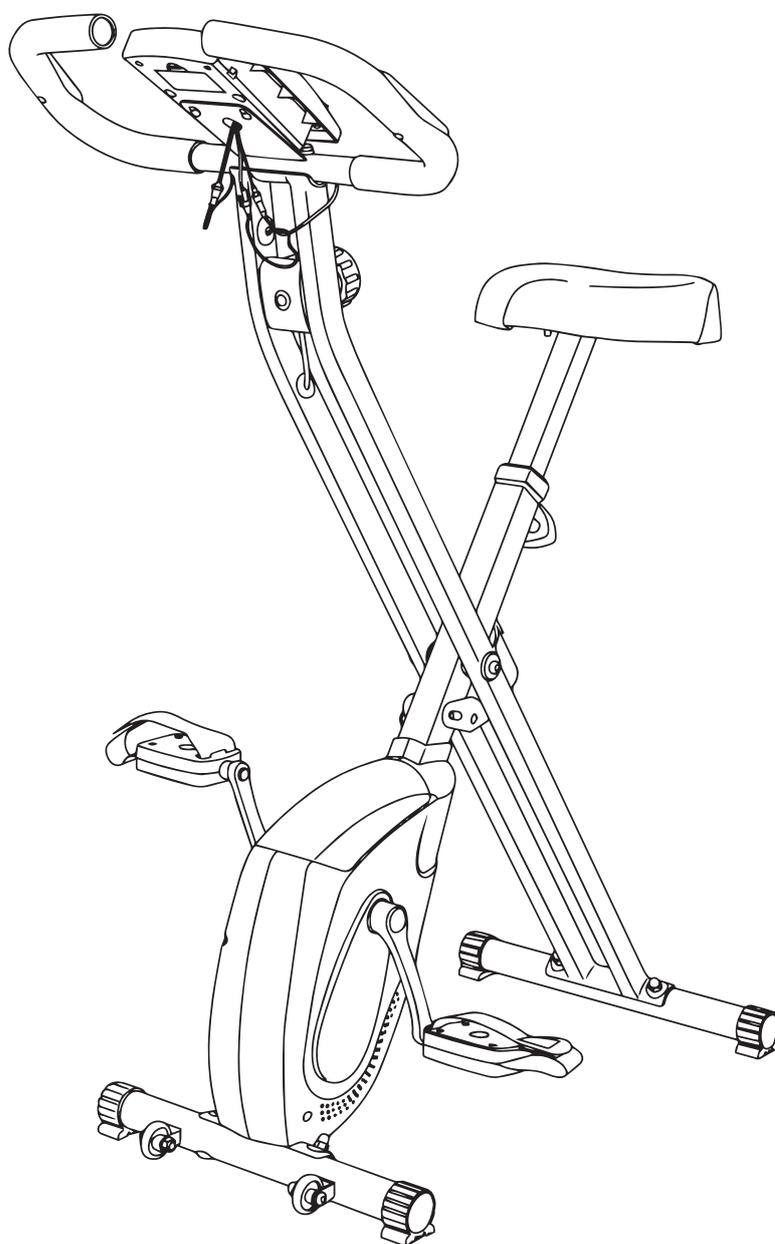


# **ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC**

Артикул: BC995009A01

Модель: Advenor

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**





## Меры предосторожности

1. Распаковав изделие, убедитесь в наличии всех деталей. Обратите внимание, что во время транспортировки детали могло разбросать по коробке, поэтому внимательно осмотрите её, прежде чем выбросить. При установке педалей следите за маркировкой (правая педаль обозначена буквой "R", а левая - "L") - педали следует крепить к одноимённым кривошипам, нарушение данной инструкции приведёт к повреждению деталей, что не покрывается гарантией.

2. Не рекомендуется собирать, использовать и хранить тренажёр во влажном/пыльном помещении или на наклонном/неровном/чрезмерно гладком полу. Следите за тем, чтобы на изделие не попадали прямые солнечные лучи. Перед сборкой разместите на полу защитное покрытие, чтобы не повредить его во время работы с тренажёром.

3. Для того, чтобы использовать консоль, установите в устройство две батарейки типа ААА и подключите его к тренажёру. При подключении не тяните сильно провода. Держите консоль подальше от источников огня. Если вы не планируете пользоваться изделием в течение длительного времени, пожалуйста, извлеките батарейки из устройства.

4. Тренажёром запрещено пользоваться:

- беременным женщинам;
- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями или повышенным кровяным давлением;
- людям с травмами коленей.

Пожилые люди, дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажёром только в присутствии специалиста или любого другого человека, который сможет оказать помощь при необходимости.

5. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Если вы плохо себя чувствуете, отмените тренировку. Будьте осторожны, когда заходите на тренажёр или сходите с него. Не выполняйте упражнение на велотренажёре стоя.

6. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого проблемы со здоровьем.

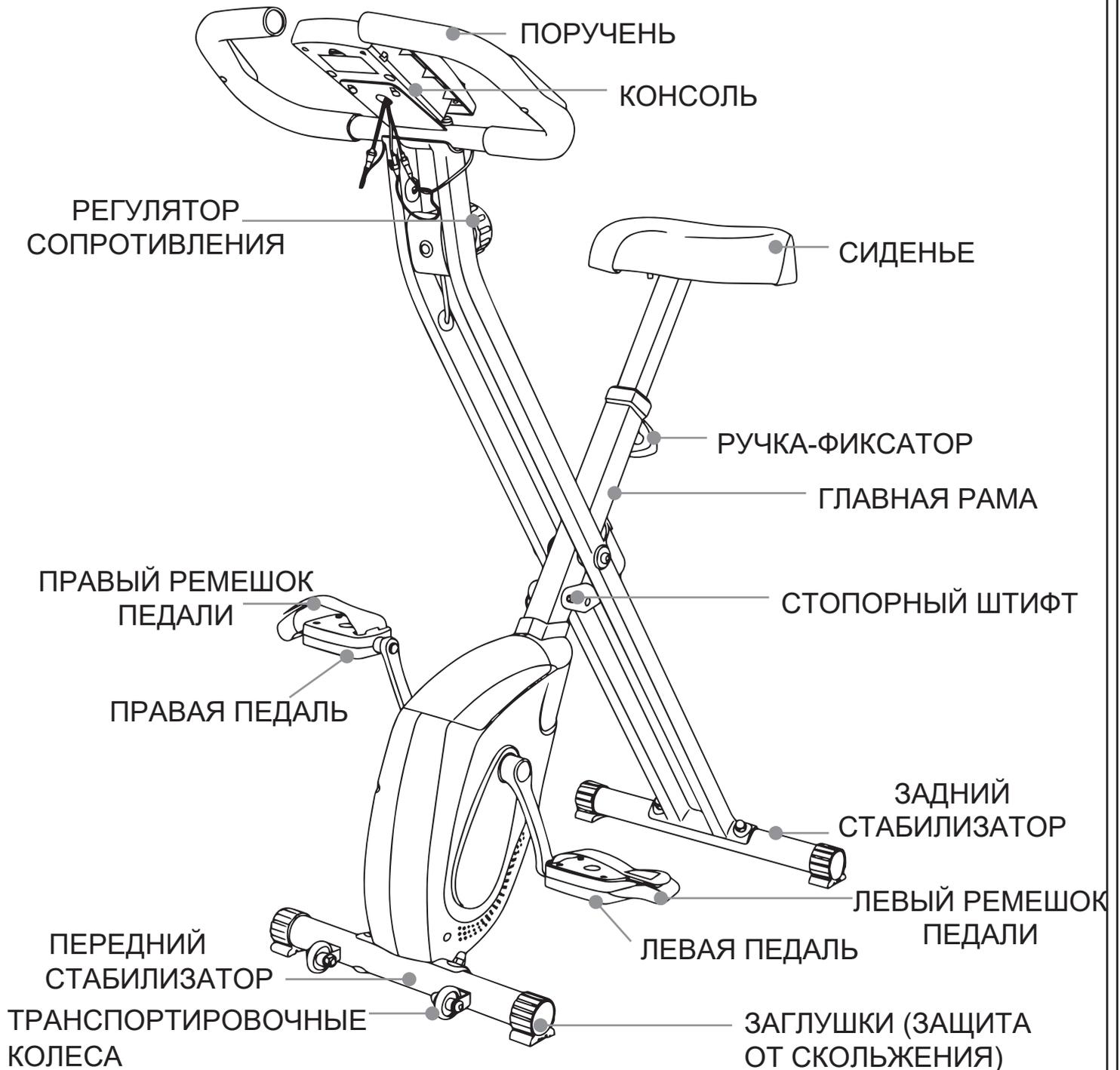


7. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него капли пота. Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань, смоченную обычной чистой водой. При работе с пластиковыми деталями нельзя использовать растворители и абразивные вещества. Будьте осторожны, не допускайте попадания влаги на консоль - это может привести к поражению электрическим током или выходу из строя электроники.

8. Для эффективной работы с тренажёром, занимайтесь на нём по 20-40 минут 3-5 раз в неделю. Начинайте каждую тренировку с разминки. При этом универсальная длительность разминки должна быть в пределах 5-10 минут.

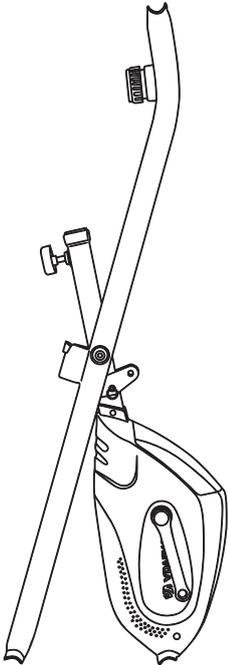


## 1. Составные части тренажёра

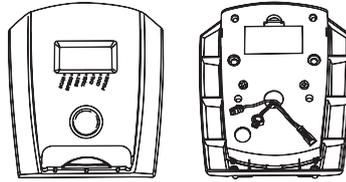


## 2. Комплектация

Главная рама - 1 шт.

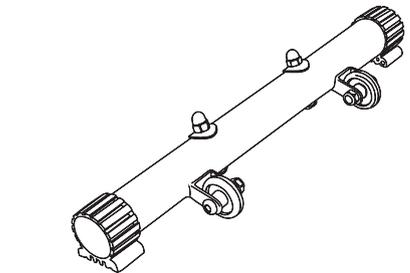


Консоль - 1 шт.



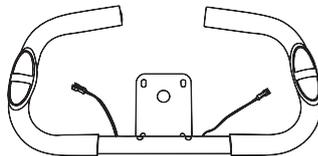
Передняя часть      Задняя часть

ПРИМЕЧАНИЕ: Обратите внимание, что в консоль закручены два винта, они потребуются вам при сборке.

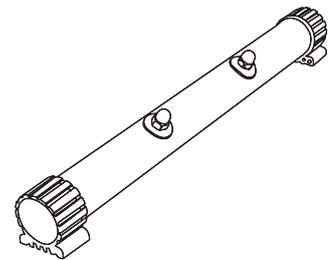


Передний стабилизатор - 1 шт.  
(с транспортировочными колёсами)

Поручень - 1 шт.



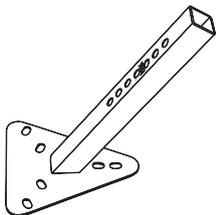
ПРИМЕЧАНИЕ: В поручне установлены два комплекта крепежей: винты и пружинные шайбы.



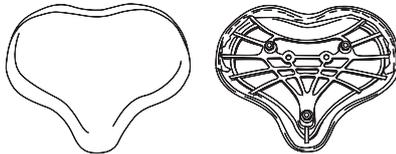
Задний стабилизатор - 1 шт.

ПРИМЕЧАНИЕ: В оба стабилизатора установлены по два комплекта крепежей: шайбы и колпачковые гайки.

Опора сиденья - 1 шт.



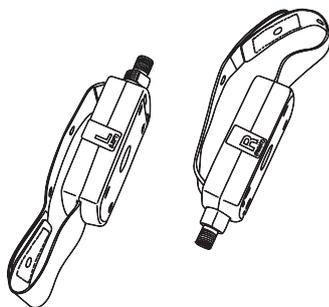
Сиденье - 1 шт.



Передняя часть      Задняя часть

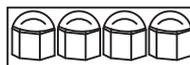
ПРИМЕЧАНИЕ: В сиденье (с задней стороны) установлены три комплекта крепежей: шайбы и гайки.

Педали с ремешками - 2 шт.



Левая      Правая

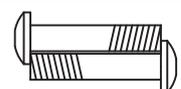
Комплект инструментов и крепёжных деталей



(1) Гайка М8 - 4 шт.



(2) Шайба М8 - 2 шт.



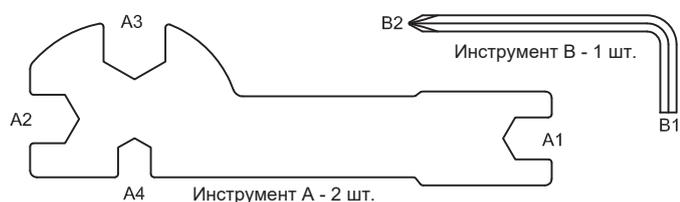
(3) Винт М8\*40 - 2 шт.



(2) Шайба М8 - 4 шт.  
(рис.2)



(4) Шайба М8 - 2 шт.  
(рис.10)



Инструмент В - 1 шт.

Инструмент А - 2 шт.

### 3. Инструкции по сборке

**Совет:** Выполняйте сборку в указанном порядке. Для защиты рук от повреждений надевайте для сборки перчатки.

1. Вытащите штифт из положения А (см. рисунок), раскройте главную раму тренажёра и зафиксируйте её, установив штифт в отверстие В. Обратите внимание, на штифте расположена небольшая кнопка, которая не даёт ему выпасть из отверстия, чтобы вытащить его, необходимо надавить на эту кнопку.

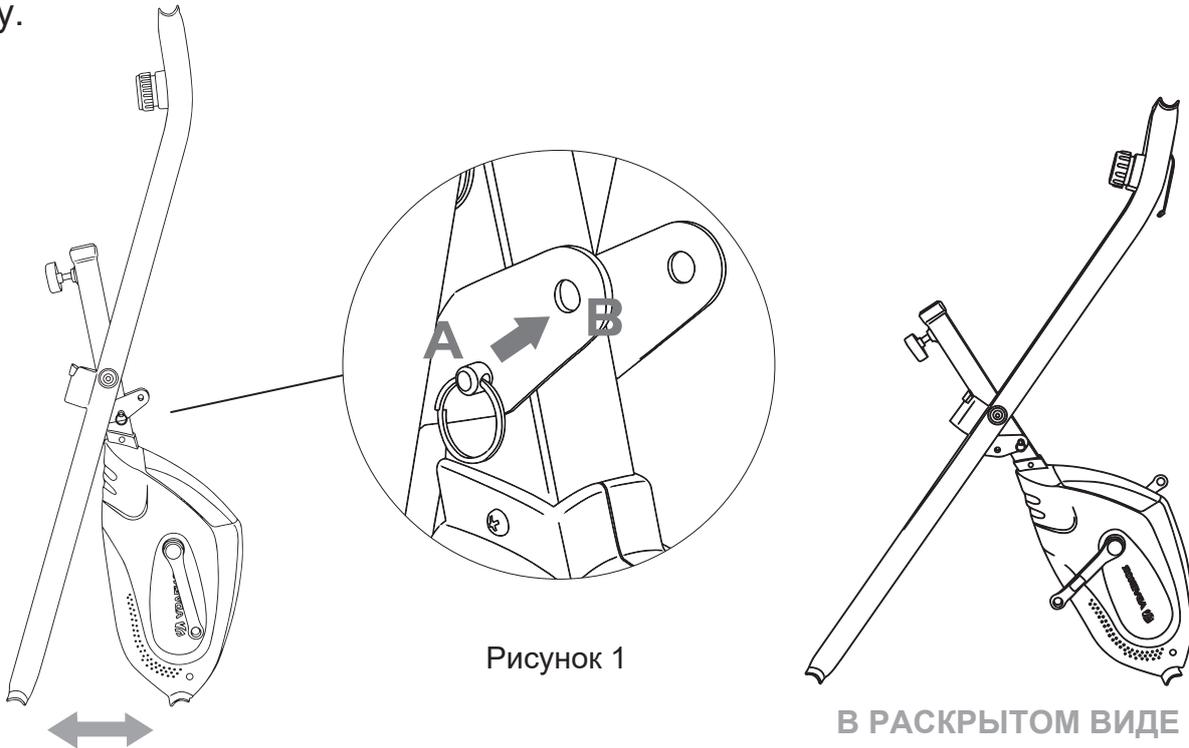


Рисунок 1

В РАСКРЫТОМ ВИДЕ

2. Отрегулируйте заглушки на стабилизаторах таким образом, чтобы положение тренажёра было устойчивым. (см. рисунок 2)

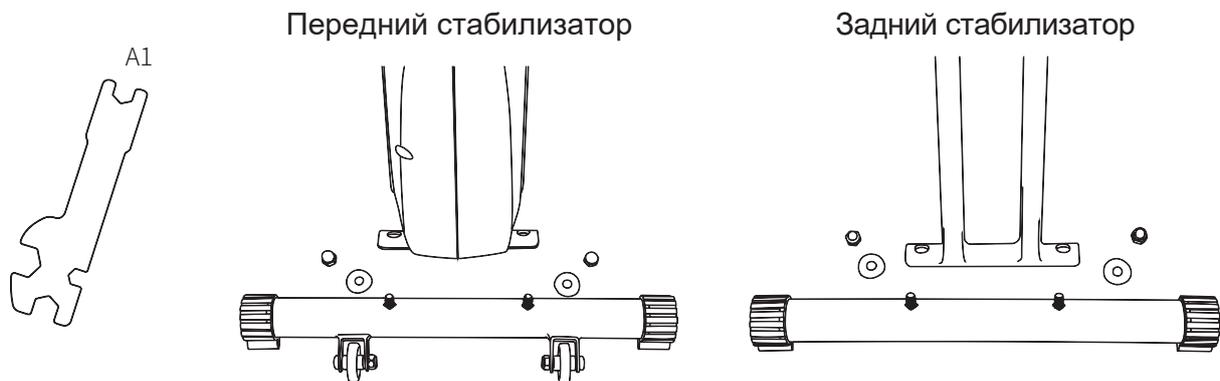
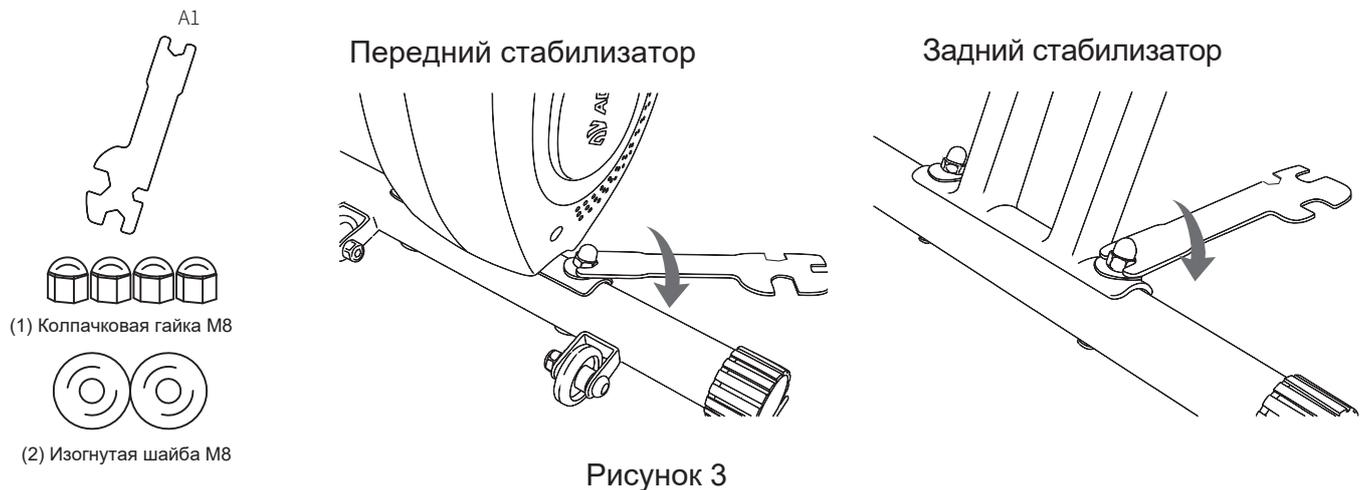


Рисунок 2

3. Для крепления стабилизаторов воспользуйтесь гаечным ключом A1. Прикрепите к тренажёру передний и задний стабилизаторы при помощи четырёх комплектов крепежей - гаек M8 (1) и шайб M8 (2). Обратите внимание, шайбы должны быть установлены перед гайками (см. рисунок 2).



4. При помощи гаечного ключа A2 закрутите правую и левую педали в одноимённые кривошипы. Компания ADVENOR не несёт ответственность за поломку деталей, возникшую по причине неправильной установки.

Этапы сборки:

① Проверьте обозначения кривошипов и педалей, определите, какую из педалей к какому кривошипу необходимо крепить (см. рисунок 4).



② Кривошипы уже закреплены на тренажёре, при установке педалей ориентируйтесь на них. Для того, чтобы закрутить педали в кривошипы, воспользуйтесь гаечным ключом А2. Обратите внимание на направления, в которые следует закручивать педали (см. рисунок 5)

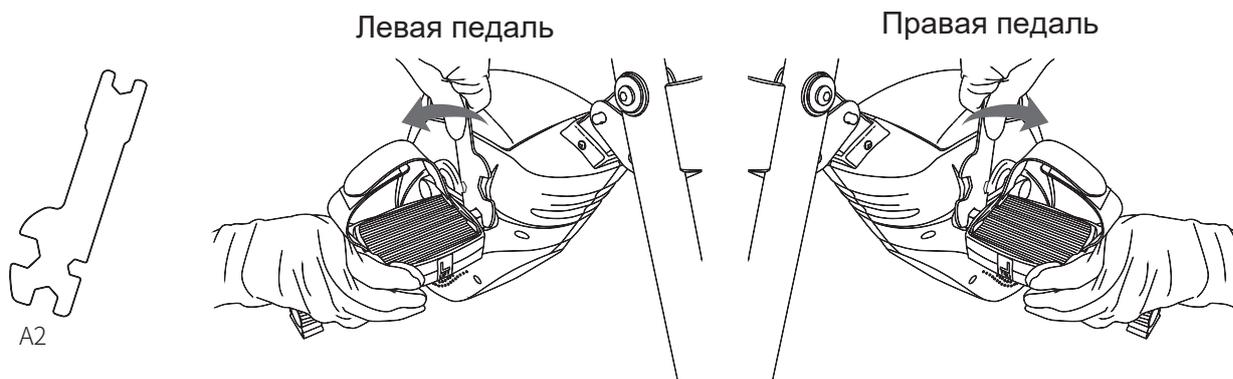


Рисунок 5

③ Убедитесь, что вы не перепутали педали и правильно их установили. Если педали будут установлены не в те кривошипы, это приведёт к тому, что резьба на педалях будет испорчена.

5. Для установки опоры сиденья используйте гаечный ключ А1.

Этапы сборки:

① Чтобы не повредить края сиденья, оберните их тканью или закройте перчатками, как показано на рисунке 6.

② Удалите крепёж с сиденья при помощи гаечного ключа А1. Затем подсоедините к сиденью опору и зафиксируйте полученную конструкцию при помощи ранее снятого крепёжа (см. рисунок 6).

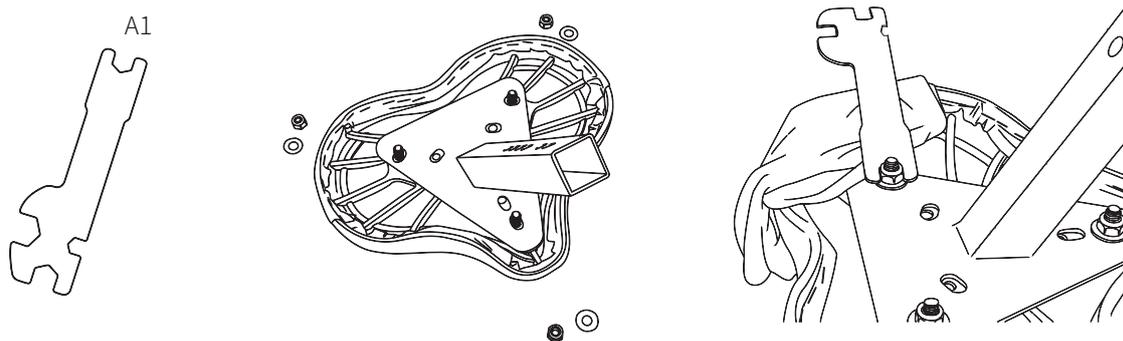


Рисунок 6



## 6. Крепление сиденья к тренажёру.

Этапы сборки:

- ① Удалите ручку-фиксатор из тренажёра, повернув её против часовой стрелки и потянув на себя (см. рисунок 7).
- ② Установите опору сиденья в тренажёр, отрегулируйте её по высоте (см. рисунок 8). Не превышайте максимально допустимую отметку!
- ③ Совместите отверстия в деталях и установите в них ручку, чтобы зафиксировать опору на нужной вам высоте. Затяните ручку, повернув её по часовой стрелке (см. рисунок 9).

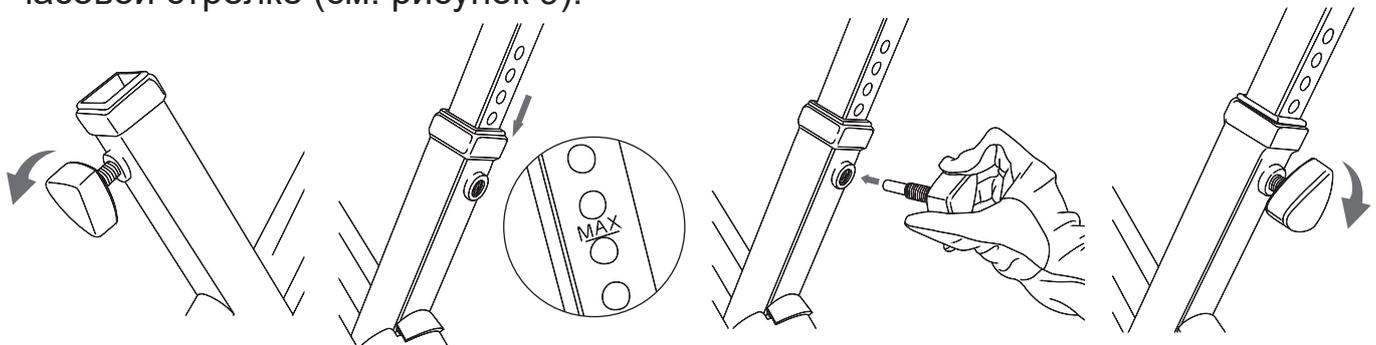


Рисунок 7

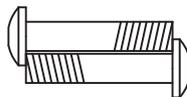
Рисунок 8

Рисунок 9

7. Закрепите на тренажёре поручень (см. рисунок 10) при помощи двух комплектов крепежей: шайб М8 (2), винтов М8\*40 (3) и гаек М8 (4).



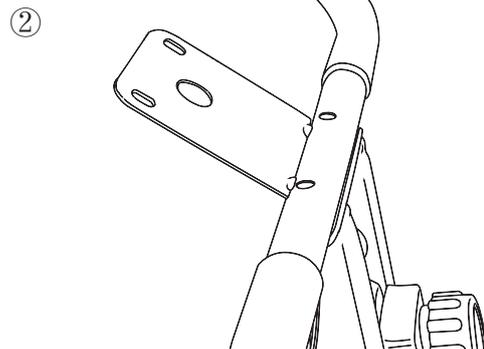
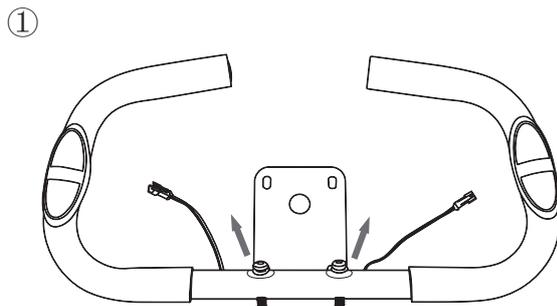
(2) Изогнутая шайба М8



(3) Винт М8\*40



(4) Пружинная шайба М8



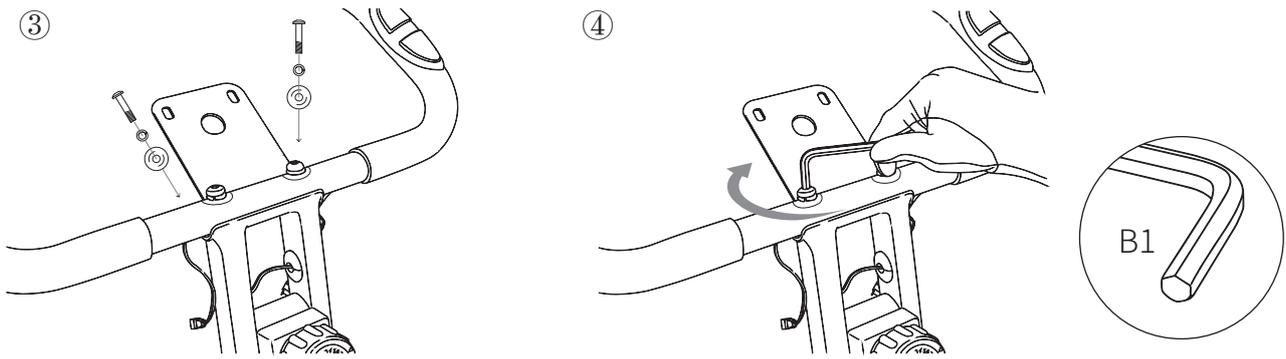


Рисунок 10

## 8. Установка консоли

Этапы сборки:

- ① При помощи крестовой отвёртки B2 выкрутите винты из консоли (см. рисунок 11).
- ② Установите консоль на металлическую пластину поручня, закрепите устройство при помощи ранее снятых винтов. Закрутите винты при помощи крестовой отвёртки B2.

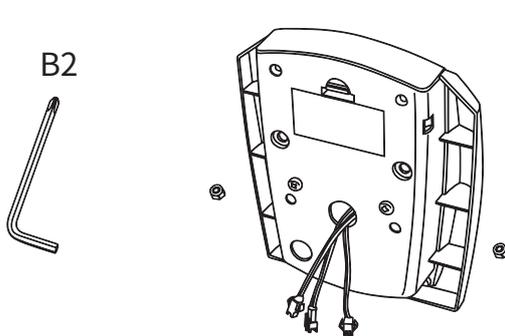


Рисунок 11

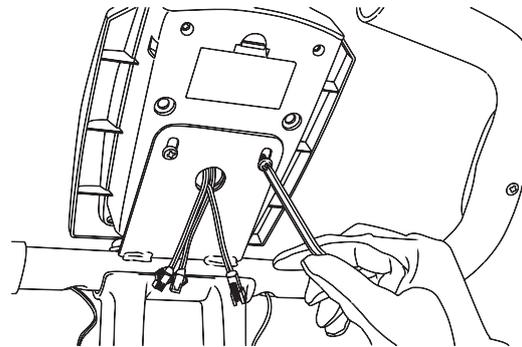


Рисунок 12

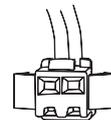
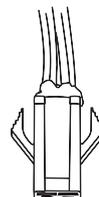
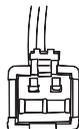
## 9. Подключение проводов

Этапы сборки:

- ① Разделите провода с двумя типами разъёмов.

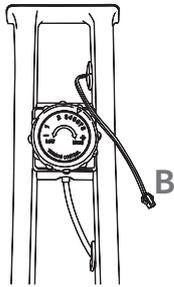
Разъём А

Разъём В

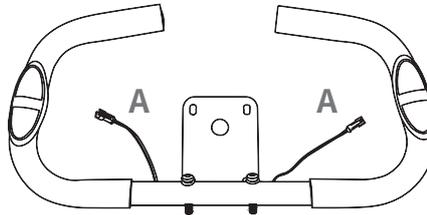




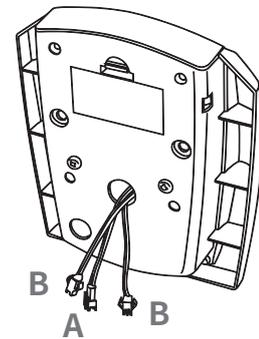
- ② Ознакомьтесь с деталями, которые требуется подключить друг к другу при помощи проводов.



Один провод с разъёмом В исходит из главной рамы



Два провода с разъёмом А у поручня



Три провода у консоли - два с разъёмом В и один с разъёмом А

- ③ Выполните подключение проводов, как показано на рисунке 13.

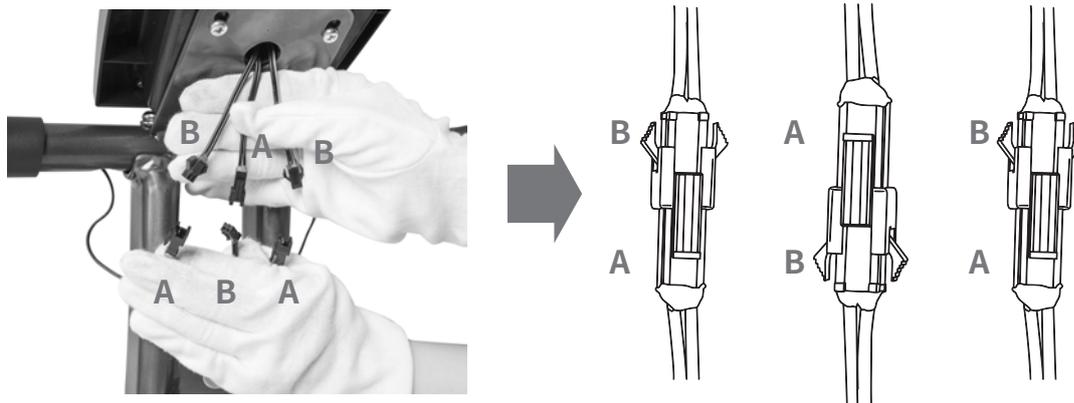


Рисунок 13

10. Установите в консоль две батарейки (см. рисунок 14).

Совет: Когда консоль перестанет работать, замените батарейки.

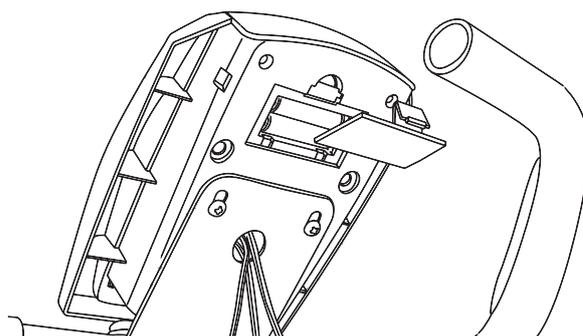


Рисунок 14



## 4. Рекомендации по использованию

- ※ Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Если вы плохо себя чувствуете, отмените тренировку.
- ※ Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, отрегулируйте высоту сиденья и проверьте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
- ※ Затяните ремешки на педалях, чтобы надёжно зафиксировать ваши стопы.
- ※ Для регулировки сопротивления воспользуйтесь соответствующим регулятором (см. рисунок 15). Чтобы увеличить сопротивление, поверните регулятор вправо, а чтобы уменьшить - влево. Всего в велотренажёре предусмотрено 8 уровней, где 8 - максимальное сопротивление.
- ※ Для включения консоли нажмите на красную пусковую кнопку.
- ※ При удержании красной кнопки более 3-х секунд данные параметров тренировки обнулятся (расположение параметров на дисплее показано на рисунке 16).

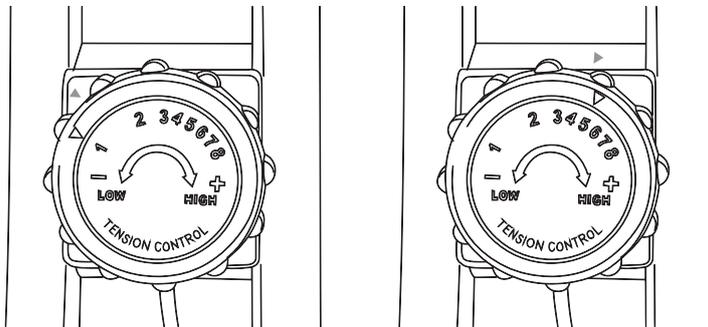


Рисунок 15

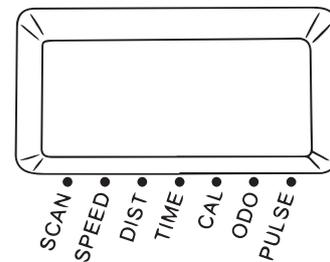


Рисунок 16

**СКАНИРОВАНИЕ (SCAN):** поочерёдное отображение параметров на дисплее.

**СКОРОСТЬ (SPEED):** текущая скорость движения пользователя. Максимальное значение - 99,99 км/ч.

**ДИСТАНЦИЯ (DIST):** расстояние, пройденное во время тренировки. Допустимый диапазон значений: от 0 до 99,99 км, шаг настройки: 0,01 км.

**ВРЕМЯ (TIME):** длительность тренировки. Допустимый диапазон значений: от 0 до 99,99 мин.

**КАЛОРИИ (CALORIE):** количество калорий, сожжённых во время тренировки. Допустимый диапазон значений: от 0 до 9999 кал, шаг настройки: 1 кал.

**ОДОМЕТР (ODO):** общее пройденное расстояние. Допустимый диапазон значений: от 0 до 99,99 км, шаг настройки: 0,01 км.

**ПУЛЬС (PULSE):** частота сердечных сокращений. Для того, чтобы устройство измерило ваш пульс, возьмитесь за поручень (в местах расположения датчиков) и удерживайте их.

Обратите внимание, переключение параметров выполняется в следующем порядке:



Переключение параметров циклично.

- ※ Не вставляйте во время движения на тренажёре. Постарайтесь держаться за поручень.
- ※ Будьте осторожны при спуске с тренажёра. Не забудьте ослабить ремешки на педалях, чтобы беспрепятственно освободить ноги.
- ※ Для эффективной работы с тренажёром, занимайтесь на нём по 20-40 минут 3-5 раз в неделю. Начинайте каждую тренировку с разминки. При этом универсальная длительность разминки должна быть в пределах 5-10 минут.



## 5. Хранение и перемещение тренажёра

① Для экономии места при хранении сложите велотренажёр. Вытащите штифт из положения В (см. рисунок 17), соберите главную раму тренажёра и зафиксируйте её, установив штифт в отверстие А.

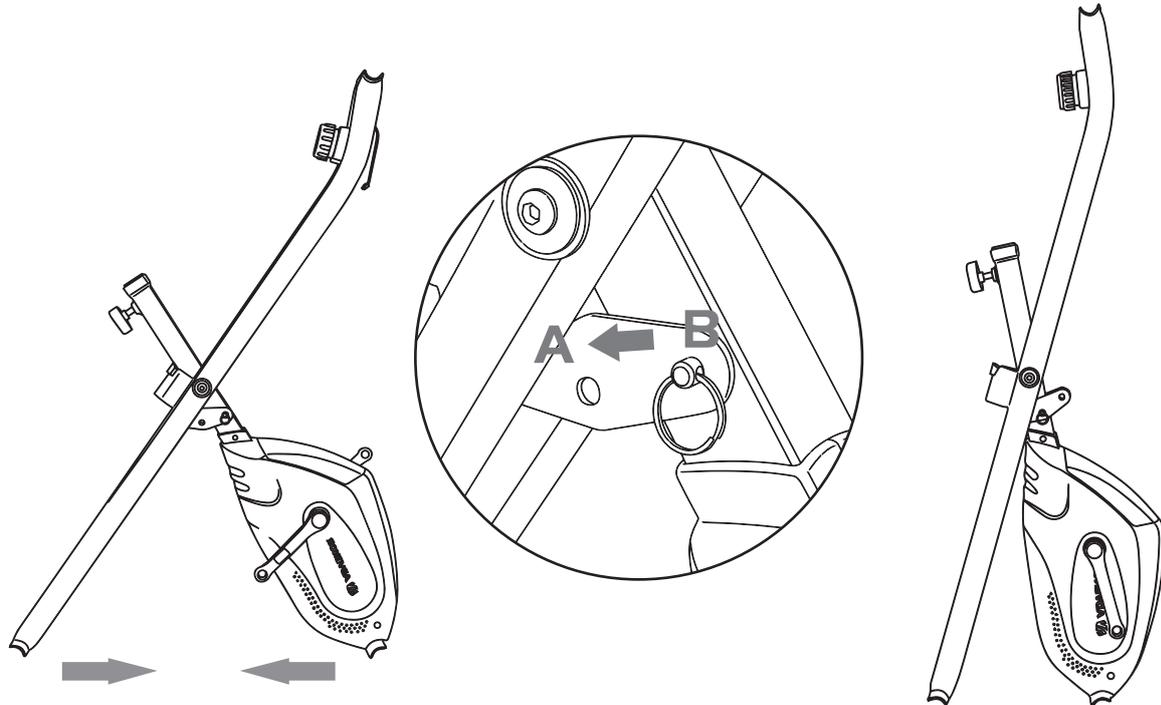


Рисунок 17

② Для удобного перемещения тренажёра возьмитесь за его поручень и наклоните таким образом, чтобы он опирался на колёса (см. рисунок 18). После этого передвиньте тренажёр в нужное вам место.

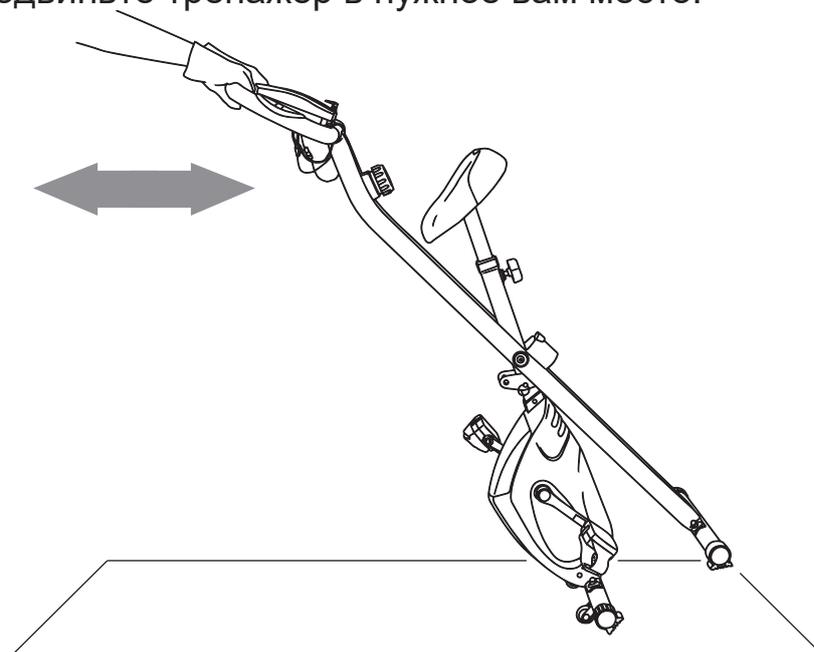


Рисунок 18