

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

DFC 3.2H

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Этот тренажер был разработан исключительно для бытового применения. Профессиональное использование, коммерческое, или использование в спортзалах автоматически снимает с изготовителей ответственность за качество выпускаемой продукции.

Инструкция по Безопасности

Прежде, чем Вы начнете обучение на своем тренажере, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкции.

- Этот тренажер только для бытового применения, максимальный вес пользователя **100 кг**.
- Используйте только оригинальные комплектующие.
- Перед сборкой убедитесь в наличии всех деталей по списку.
- Располагайте тренажер на ровной, не скользкой поверхности. Из-за возможной коррозии, использование тренажера во влажных помещениях не рекомендуется.
- Перед первым использованием (и каждые 1-2 месяца) убедитесь, что все элементы соединены правильно и хорошо закреплены.
Для ремонта используйте только оригинальные запасные части.
- В случае ремонта, пожалуйста, обращайтесь только к поставщику.
- Избегайте агрессивных моющих средств при уходе за тренажером.
- Этот тренажер разработан для взрослых. Дети могут заниматься только под наблюдением взрослого.

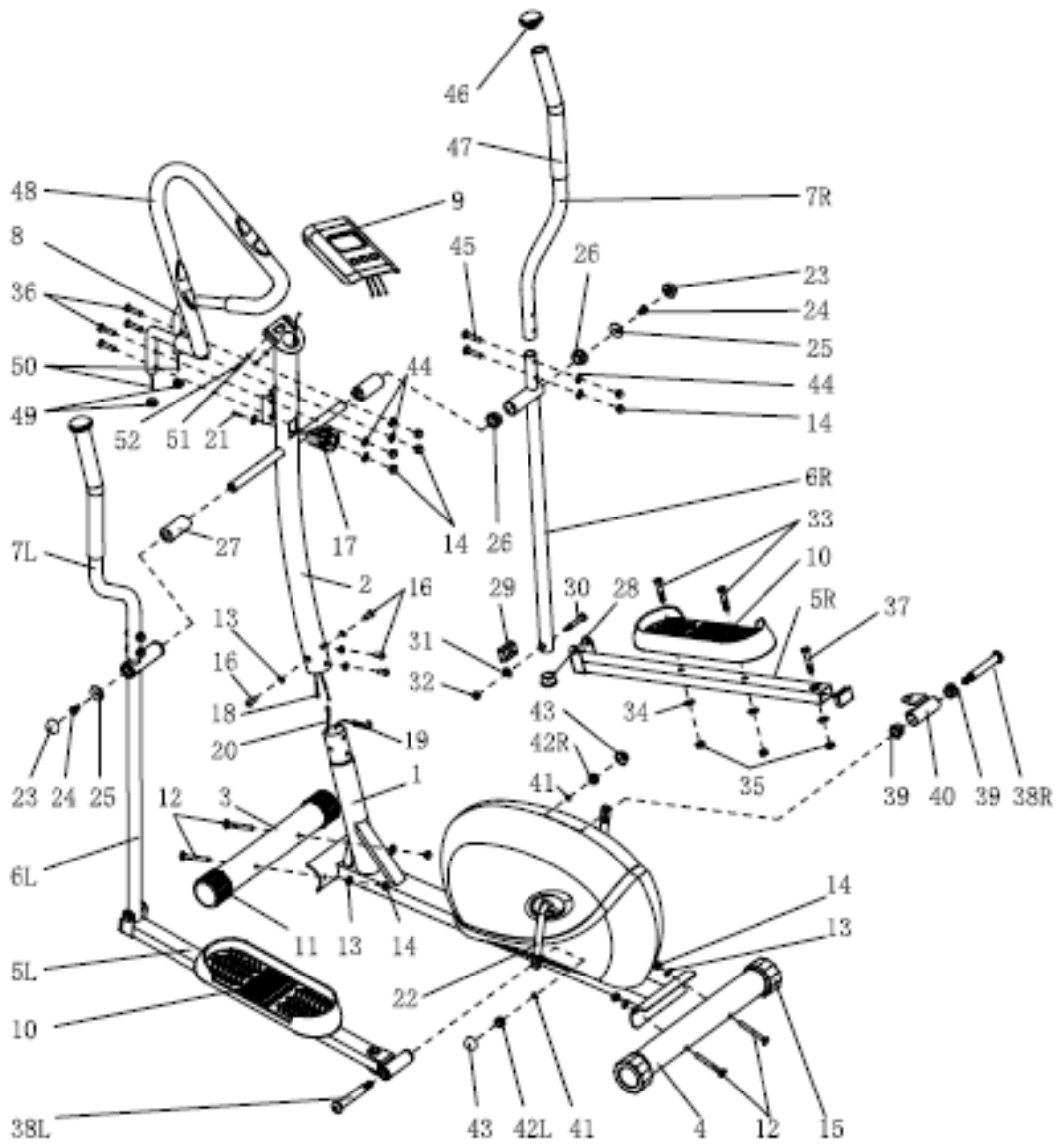
Предупреждение: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред.

- Макс. рост пользователя **190 см**.
- Макс. вес пользователя **100 кг**.

Проконсультируйтесь со своим врачом прежде, чем начинать занятия.

- Поставщик не несет ответственности за возможные ошибки перевода или изменения в технической спецификации продукта.

Подетальная схема



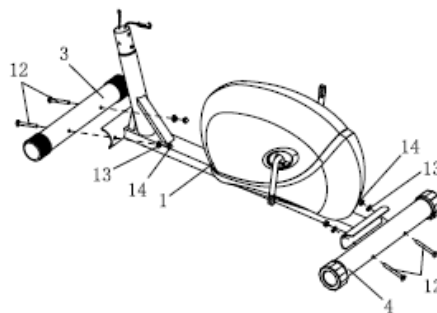
Список комплектующих

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	27	Распорка	2
2	Мачта	1	28	Заглушка	2
3	Передний стабилизатор	1	29	Заглушка	4
4	Задний стабилизатор	1	30	Болт	2
5 Лев/Пр	Стойка педали	2	31	Плоская шайба	2
6 Лев/Пр	Переходник педали	2	32	Нейлоновая гайка	2
7 Лев/Пр	Рулевая стойка	2	33	Болт	4
8	Неподвижный руль	1	34	Плоская шайба	6
9	Компьютер	1	35	Нейлоновая гайка	6
10	Педаль	2	36	Винт	4
11	Передняя заглушка	2	37	Болт	2
12	Болт	4	38 Лев/Пр	Болт педального шарнира	2
13	Изогнутая шайба	8	39	Втулка 2	4
14	Гайка	12	40	Переходник	2
15	Задняя заглушка	2	41	Пружинная шайба	2
16	Болт	4	42 Лев/Пр	Нейлоновая шайба	2
17	Регулятор натяжения	1	43	Заглушка	2
18	Кабель	1	44	Изогнутая шайба	12
19	Трос натяжения	1	45	Болт	4
20	Сенсорный кабель	1	46	Заглушка	2
21	Винт	1	47	Пульсовая накладка	2
22	Кривошип	1	48	Рулевая накладка	1
23	Заглушка	2	49	Заглушка	2
24	Болт	2	50	Кабель пульса	2
25	Шайба	2	51	Плоская шайба	2
26	Втулка 1	4	52	Винт	2

Инструкция по сборке

ШАГ 1:

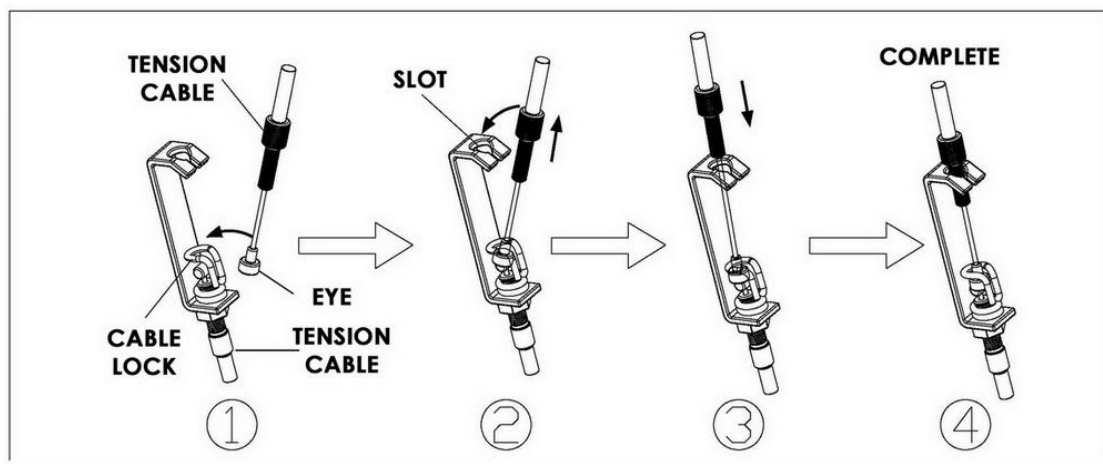
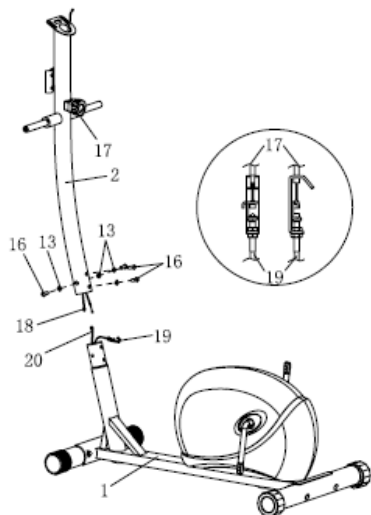
Закрепите передний стабилизатор (3) и основную раму (1) с помощью изогнутых шайб (12) и болтами (12).



задний (4) на (13), гайками (14)

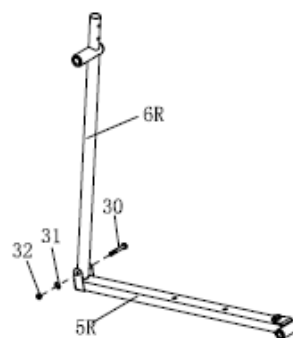
ШАГ 2:

Соедините кабели (18) и (20). Соедините трос натяжения (19) с регуляльром натяжения (17), убедитесь, что кабели соединены правильно. Закрепите мачту (2) на основной раме (1) болтами (16) и изогнутыми шайбами (13).

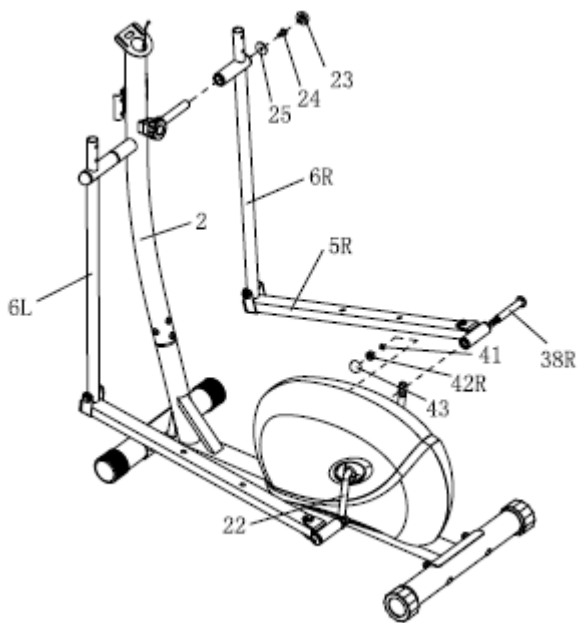


ШАГ 3:

Закрепите переходники педалей Лев/Пр (6 L/R) на L/R) болтами (30), плоскими шайбами (31) и гайками (32).



стойках Лев/Пр (5) нейлоновыми



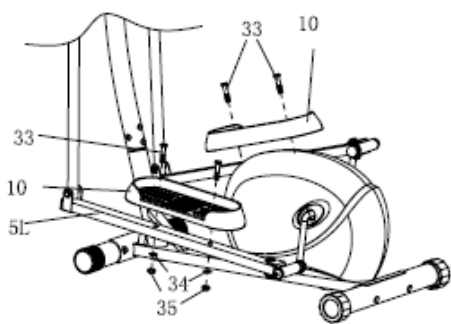
ШАГ 4:

Закрепите правый переходник педали (6R) на оси мачты (2) болтами (24) и плоскими шайбами (25). Закрепите правую стойку педали (5R) на кривошипе (22) правым pedalным болтом (38R), пружинной шайбой (41) и нейлоновой гайкой (42R). Прикройте гайку (42R) и болт (24) заглушкой (43) (23).

Закрепите левый переходник (6L) на оси мачты (2) аналогичным образом.

Внимание!

Педальный болт, помеченный “R”(Правый) затягивается по часовой стрелке, помеченный “L”(Левый) против часовой стрелки.

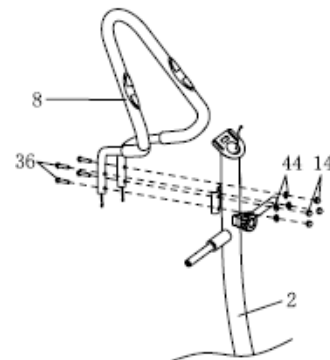


ШАГ 5:

Закрепите педаль Лев/Пр (10) на стойке Лев/ (5 L/R) болтами (33), плоскими шайбами (34) и нейлоновыми гайками (35).

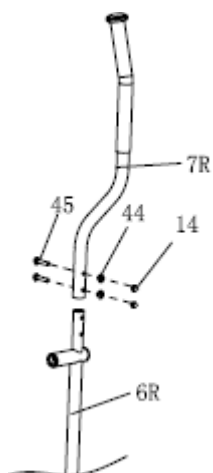
ШАГ 6:

Закрепите неподвижный руль (8) на мачте (2) винтами (36), изогнутыми шайбами (44) и гайками (14).



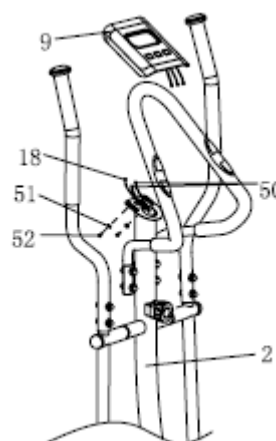
ШАГ 7:

Закрепите правую рулевую стойку (7R) на переходнике педали (6 R) болтами (45), изогнутыми шайбами (44) и гайками (14). Левую стойку (7 L) закрепите аналогичным образом.



ШАГ 8:

Вытяните провод (18) из отверстия в мачте (2), и (18) с кабелем пульса (50) и компьютером (9). Закрепите консоли мачты (2) плоскими шайбами (51) и винтами



соедините провод компьютер (9) на (52).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

No. 00153

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

MODE (РЕЖИМ) – Нажмая, выбираете функцию.

Удерживайте в течение 3 секунд, чтобы установить время, дистанцию и калории.

SET (УСТАНОВКА(если имеется) – позволяет установить параметры время, дистанция, калории,

если не находится в режиме SCAN.

RESET (СБРОС(если имеется) – нажмите и введите новые данные.

Функции:

1. **SCAN (СКАН):** Нажмите **MODE**, появится значок “▼”, или **SCAN**, компьютер будет переходить в режимы:

Time, Speed, Distance, Calorie и Odo. Каждый режим удерживается в течение 4 секунд.

2. **TIME (ВРЕМЯ):** Дисплей отображает время вашей трогировки.

3. **SPEED (СКОРОСТЬ):** Отображает реальную скорость.

4. **DIST(ДИСТАНЦИЯ):** Отображается пройденное расстояние.

5. **CALORIES(КАЛОРИИ):** Отображаются сжигаемые калории.

6. **TOTAL DIST(ODO)(ОБЩИЙ ПРОБЕГ):** Отображает общий пробег.

7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** При отсутствии сигнала в течение 8 минут компьютер отключается автоматически. Нажатие любой клавиши или вращение педалей вновь запускает компьютер.

8. **PULSE RATE (ПУЛЬС(если имеется)**



Нажмите кнопку **MODE**, появится значок “▼” или “♥”. Положите обе руки на рулевые накладки и через

3-4 секунды дисплей отобразит данные вашего пульса в **BPM (удары/мин)** Заметка: для большей точности измерений рекомендуется проводить их в режиме **STOP/PAUSE**. Следует помнить, что это лишь справочные данные.

9. **ALARM (АВАРИЙНЫЙ СИГНАЛ)**

Функции время, дистанция и калории могут быть заданы в режиме обратного отсчета. Когда отсчет достигнет нулевого значения, компьютер будет в течение 15 секунд подавать аварийный сигнал.

Заметка: • В компьютере оснащенном только клавишей “MODE” функция 9 отсутствует.

• Компьютер может быть запрограммирован в метрической либо британской системе мер. Если в правом углу монитора высвечивается “M”, то используется британская система (мили, не километры).

ХАРАКТЕРИСТИКИ

FUNCTION ФУНКЦИИ	Auto Scan/автоскан	Каждые 4 секунды
	Running Time/время	00:00 ~ 99:59(Минуты: Секунды)
	Current Speed/скорость	Макс.значение 99.9 км/ч или мили/ч (1500RPM-об/мин)
	Trip Distance/дистанция	0.00 ~ 99.99 КМ или Миль
	Calories/калории	0 ~ 999.9~ 9999 Kcal (к/кал)
	TotalDistance/общая дистанция	0 ~ 9999 КМ или Миль
	Pulse Rate/пульс	40-240BPM (уд/мин)
Battery Type/Тип батареек		2 шт-AA или UM3

Operating Temperature/раб.температура	0°C ~ +40°C(32°F~ 104°F)
Storage Temperature/хранения температура	-10°C ~ +60°C(14°F~ 140°F)