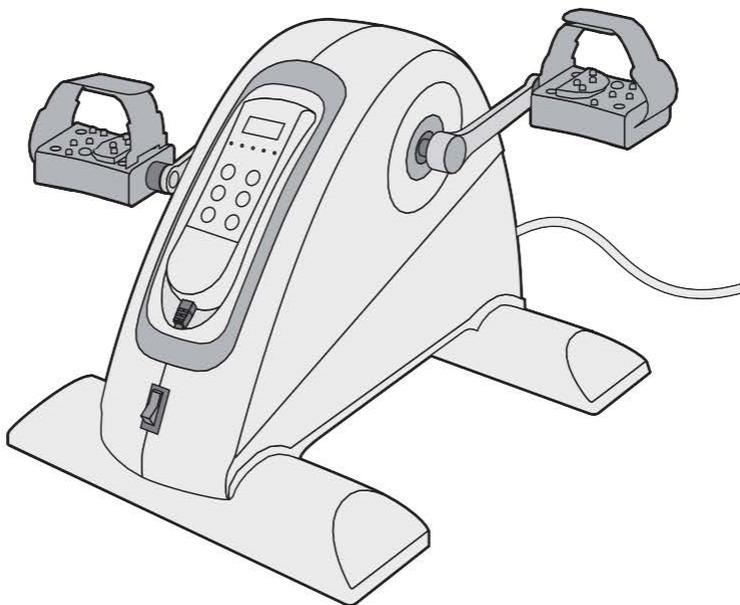




**EAC**

# ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ МИНИ-ВЕЛОТРЕНАЖЁР DFC

Артикул: **B8107**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за приобретение электрического мини-велотренажёра компании DFC. Высокое качество материалов и надёжность комплектующих деталей обеспечивают многолетнюю безотказную эксплуатацию тренажёра.

## ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

- Осторожно удалите весь упаковочный материал. Не используйте в работе ножи и другие острые предметы, так как это может повредить поверхность изделия.
- Произведите внешний осмотр устройства. При наличии повреждений обратитесь к поставщику оборудования.

## НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Тренажёр Aidapt способствует улучшению кровообращения и увеличению мышечной силы, он идеально подходит для тех, кто предпочитает тренироваться в домашних условиях. Вы можете заниматься на тренажёре в положении сидя или лежа, а также с упором на руки.

## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**Внимание!** Чтобы снизить риск повреждения электрическим током, всегда вынимайте устройство из розетки сразу после использования и перед очисткой.

Перед началом эксплуатации тренажёра внимательно прочитайте данную инструкцию, в которой содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а также рекомендации по правильному использованию прибора и уходу за ним.

1. Прежде, чем подключить тренажёр к сети, убедитесь, что сетевое напряжение сети соответствует напряжению изделия (230 В), а конфигурация электрической розетки соответствует конфигурации вилки. В случае обнаружения несоответствия, обратитесь к поставщику оборудования.

2. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

3. Никогда не оставляйте включенный тренажёр без

присмотра. После каждого занятия обязательно отключайте тренажёр от сети.

4. Установите тренажёр на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства.

5. Не рекомендуется хранить тренажёр в сыром помещении – устройство может подвергнуться коррозии.

6. Не используйте тренажёр с повреждённым или изношенным проводом.

7. Держите электрический провод подальше от нагретых поверхностей.

8. Не используйте тренажёр на открытом воздухе.

9. Не используйте тренажёр в ванной комнате или любом другом влажном помещении.

10. Для того, чтобы полностью отключить устройство, установите переключатель в положение "0", а затем отсоедините кабель питания от розетки электросети.

11. Перед тем, как начать тренировку по какой-либо программе, проконсультируйтесь с врачом.

12. Не делайте упражнения на тренажёре сразу после еды, а также при плохом самочувствии.

13. Проводите разминку перед началом каждой тренировки. После занятия не забывайте о заминке, потому как она снижает боль в мышцах и делает их эластичнее.

14. Для занятий на данном тренажёре выбирайте соответствующую спортивную одежду и обувь.

15. Не касайтесь движущихся частей тренажёра. Не допускайте попадания посторонних предметов в отверстия тренажёра.

16. Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний (в т. ч. детьми). Исключения составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.

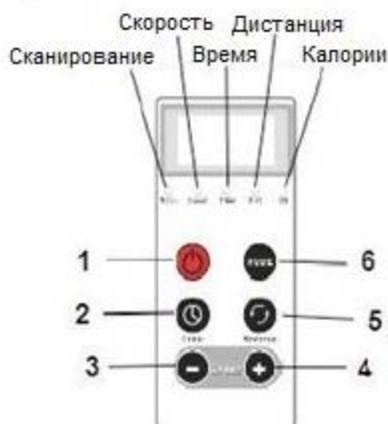
17. Дети должны быть под присмотром и не играть с устройством.

18. Очистка и техническое обслуживание тренажёра не должны производиться детьми, находящимися без присмотра.

19. Не накрывайте шнур электропитания ковром.

20. При использовании тренажёра убедитесь, что провода не соприкасаются с педалями.

# ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ



## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

Скорость, время, дистанция (пройденное расстояние в км), калории, сканирование (произвольный выбор параметра).

1. Включение/отключение питания
2. Время (продолжительность тренировки)
3. Уменьшение скорости (12 уровней)
4. Увеличение скорости (12 уровней)
5. Направление вращения педалей (прямое/обратное)
6. Режим (кнопка позволяет выбрать один из параметров тренировки)

**Примечание:** Для быстрого изменения значения времени или скорости нажмите и удерживайте соответствующую кнопку.

## ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

1. Подключите тренажёр к источнику питания. Затем найдите переключатель, расположенный в нижней части тренажёра, и переведите его в положение "I". Для дальнейшего запуска устройства нажмите кнопку (1) на пульте.
2. Для выключения тренажёра нажмите кнопку (1) на пульте, затем переведите переключатель в положение "0" и отсоедините устройство от электросети.

# Технические характеристики

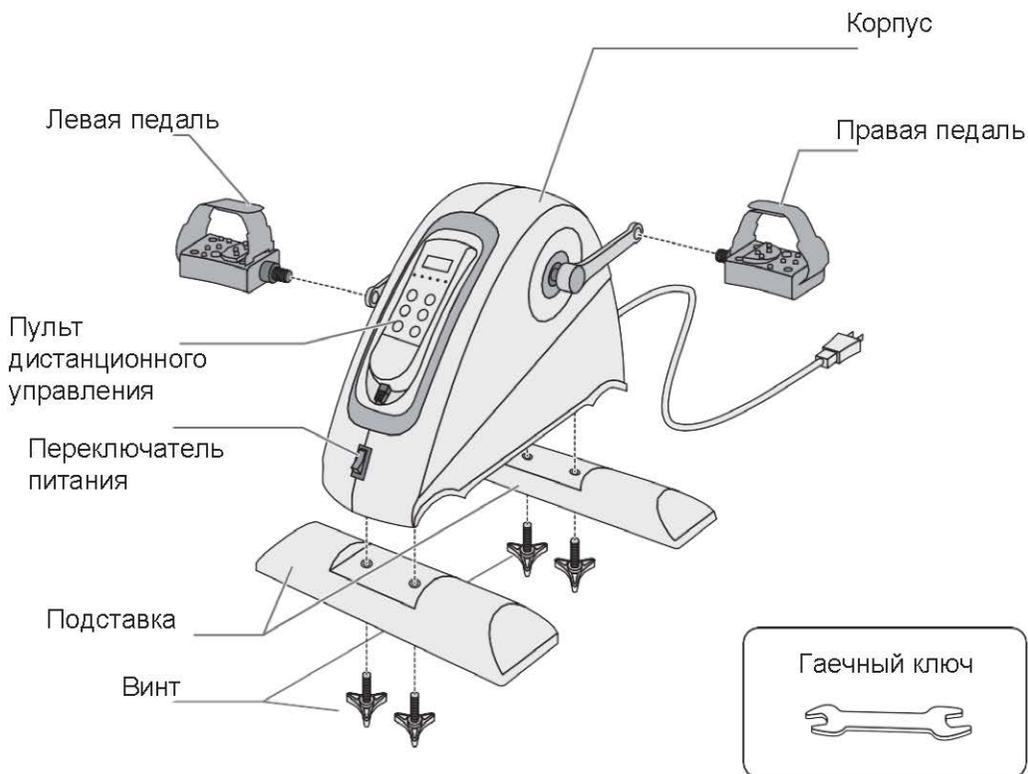
Модель В8107:

Номинальное напряжение: 220 В

~ Номинальная частота: 50/60 Гц

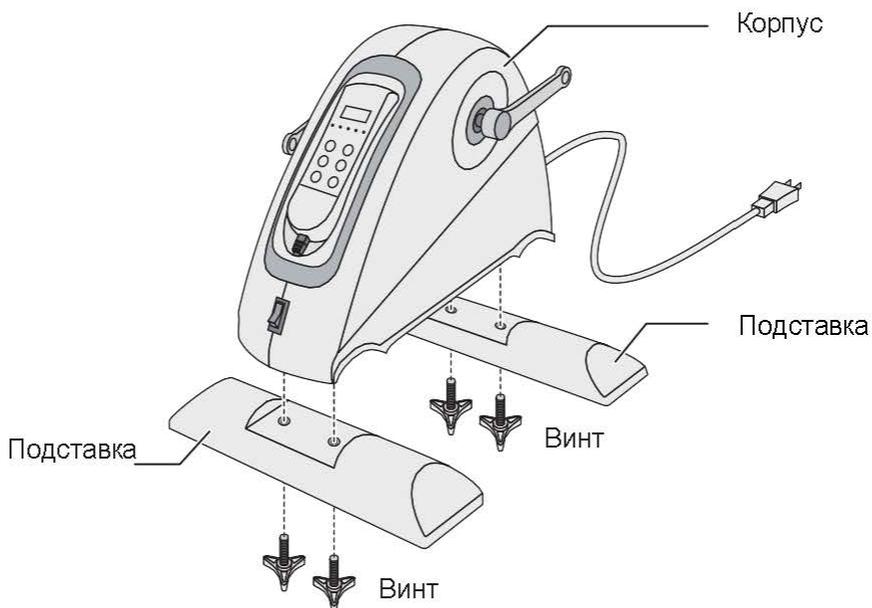
Мощность: 70 Вт

## СХЕМА ТРЕНАЖЁРА

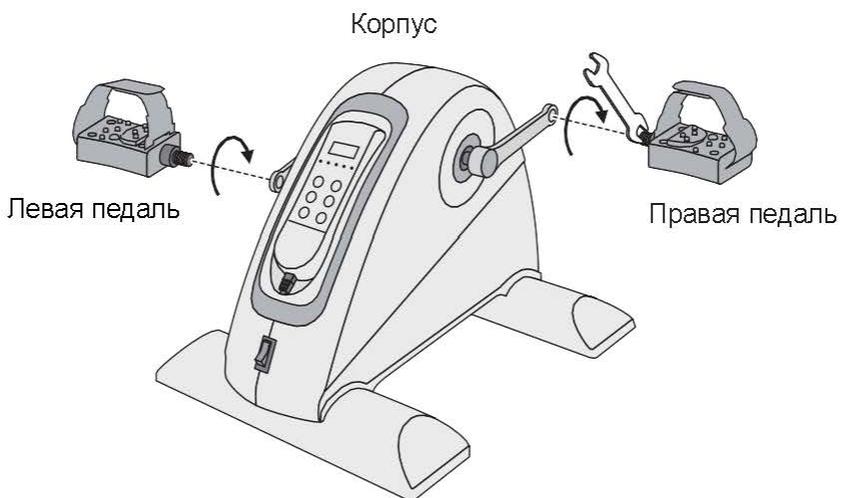


# Сборка тренажёра

1. Подсоедините подставки к корпусу тренажёра и закрепите их при помощи четырёх винтов.



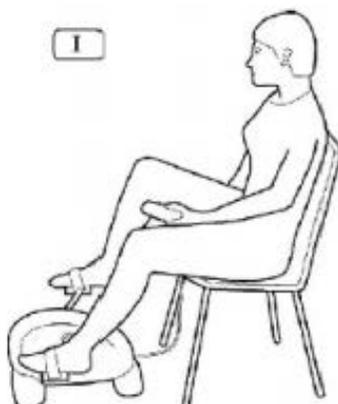
2. Установите педали на кривошип, используя гаечный ключ.



# УПРАЖНЕНИЯ

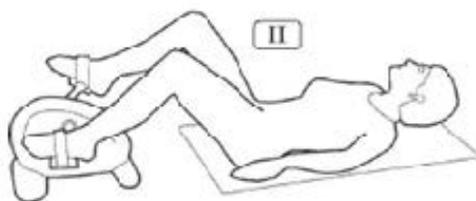
## Упражнение 1: В положении сидя (проработка нижней части тела)

- Для выполнения данного упражнения Вам потребуется крепкий, надёжный и устойчивый стул.
- Установите тренажёр на удобное расстояние от стула, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц ног.
- Чтобы не перегрузить мышцы нижней части спины, поместите небольшую подушку или валик под поясничный отдел позвоночника.
- Сядьте на стул и поместите ноги на педали тренажёра.
- Возьмите пульт дистанционного управления.
- Для дальнейшей работы с тренажёром следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.



## Упражнение 2: В положении лёжа

- Лягте на спину на заранее подготовленный тренировочный коврик.
- Установите тренажёр на удобное расстояние, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц ног.
- Чтобы не перегрузить мышцы нижней части спины, поместите небольшую подушку или валик под поясничный отдел позвоночника.
- Поместите ноги на педали тренажёра.
- Возьмите пульт дистанционного управления.
- Для дальнейшей работы с тренажёром следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.
- По окончании упражнения не вставайте сразу: немного полежите расслабленно и не двигаясь. Отдохните несколько секунд, а после этого медленно встаньте.



### Упражнение 3: В положении сидя (проработка верхней части тела)

- Для выполнения данного упражнения Вам понадобится высокая устойчивая поверхность, такая как стол, чтобы устройство находилось на высоте грудной клетки.
- Установите тренажёр на удобное расстояние, чтобы избежать чрезмерного растяжения мышц рук. Тренажёр должен располагаться таким образом, чтобы пульт дистанционного управления находился напротив Вас.
- Далее следуйте инструкциям, представленным в упражнении №1.



## УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Уровень безопасности устройства поддерживается путём регулярного технического обслуживания тренажёра. Проверьте и при необходимости подтяните все крепёжные элементы. Если у вас есть сомнения в том, что тренажёр функционирует исправно, не используйте его. При необходимости замены изношенных деталей обратитесь к поставщику оборудования.