

ИНСТРУКЦИЯ

Велотренажер горизонтальный
DHZ A-5100



ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Советы по безопасности:

Данное руководство по безопасности содержит важную информацию по безопасности, пожалуйста, внимательно прочитайте перед использованием.

- Это устройство используется только в следующих учебных заведениях: спортивные центры, образовательные учреждения, отели, клубы, студии и т.д., где обучение в этих областях должно регулироваться и контролироваться лицами, имеющими юридические полномочия.
- Это устройство контролируется и регулируется владельцем устройства в зависимости от способностей пользователя, возраста и знакомства с ним.
- Детям в возрасте до 12 лет, пожилым людям, людям с ограниченными возможностями и сердечными заболеваниями категорически запрещено использовать устройство. Несовершеннолетние должны использовать устройство под руководством тренера.
- Данное изделие следует устанавливать на чистом и ровном полу в помещении, где требуется низкая влажность окружающей среды.
- При использовании устройства надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Перед использованием устройства выполните необходимое количество разминочных упражнений.
- Этот магнетрон представляет собой тренажер с регулируемым сопротивлением. Пожалуйста, выберите режим тренировки в соответствии с вашей собственной ситуацией. Чтобы избежать физического дискомфорта, вызванного перетренированностью, пожалуйста, обратитесь к врачу, если вы чувствуете недомогание.
- Неправильное использование или чрезмерные физические нагрузки могут привести к повреждению тела пользователя и могут привести к повреждению устройства.
- Пожалуйста, перед использованием проверьте, надежно ли установлен прибор и наклонен ли он.
- Пользователь регулирует положение подушки сиденья в соответствии со своим ростом. В процессе регулировки скорость не должна быть слишком высокой.
- Во время использования, если пользователь чувствует головокружение, тошноту, стеснение в груди или другой дискомфорт, немедленно прекратите использование устройства и немедленно обратитесь к врачу.
- Данное изделие следует размещать в зоне, доступной для наблюдения.
- Устройство выдерживает максимальный вес пользователя 150 кг (330 фунтов).
- Этот продукт является коммерческим SC с низким уровнем точности.
- Длина 1755 мм; ширина 650 мм; высота 1400 мм.
- Вес: 125 кг.
- Минимальное пространство для этого устройства: 3000x1200x2400 мм (ДхШхВ)
- Данное изделие относится к категории тренажеров и не может использоваться в качестве медицинского устройства.

ЧЕРТЁЖ СБОРКИ:

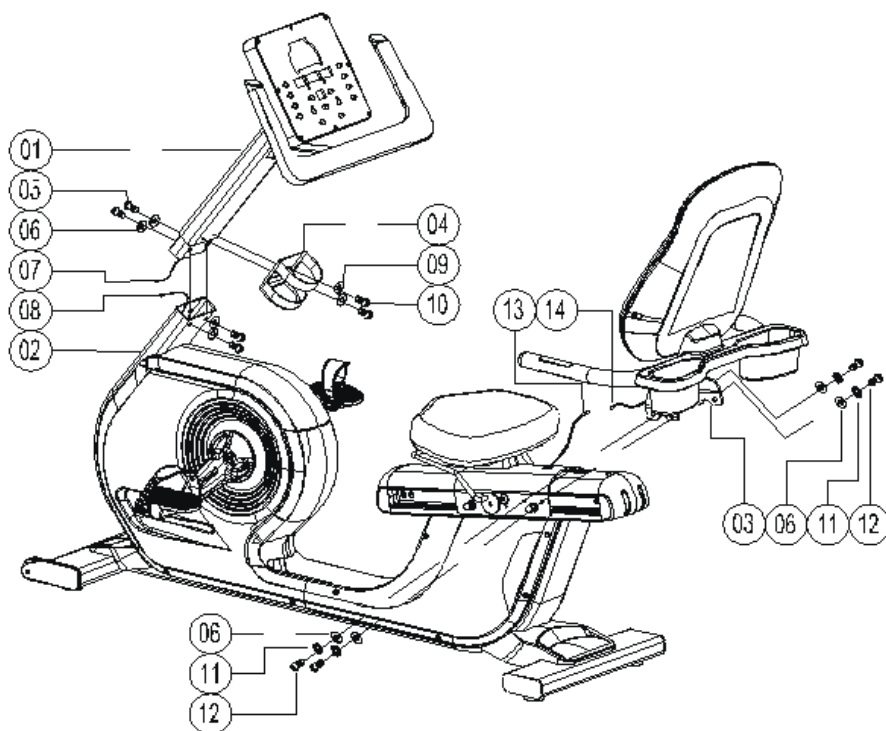


Рисунок 1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

№	Название	Количество
01	Подголовник подлокотник в сборе	1
02	Основная рама	1
03	Спинка в сборе	1
04	Держатель для бутылки	1
05	Винты с шестигранной головкой М8*20	4
06	Плоская шайба ф8	8
09	Винты с шестигранной головкой М5*10	2
10	плоская шайба ф5	2
11	Пружинная шайба ф8	4
12	Винтов с шестигранной головкой М8*16	4

ШАГИ СБОРКИ

- Сначала вставьте соединители проводов 07, 08, как показано на рисунке 1.
- Вставьте 01 (подлокотник подголовника в сборе) на рисунке 1 в трубку 02 (большая рама в сборе) и зафиксируйте ее с помощью 06 (плоская шайба ф8) 05 (винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М8 *20).
- Затем закрепите проволочные заглушки 13 и 14, как показано на рисунке 1, и используйте 03 (узел спинки) 01 (большая рама) с фиксацией 06 (плоская шайба ф8) 11 (пружинная шайба ф8) 12 (винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой М8 *16).

ПРОВЕРКА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СБОРКИ

- Соединительные детали соединены нормально, а регулировочные ручки затянуты без ослабления.
- Ручка в сборе и подушка в сборе надежно закреплены без каких-либо признаков хлюпанья.
- Педаль зафиксирована, и она не болтается.
- При использовании движение происходит плавно, без явного ненормального звука.
- Дисплей электронных часов в норме.
- Подушка регулируется плавно.

Примечание: перед использованием затяните гайки, чтобы предотвратить их ослабление.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

РЕГУЛИРОВКА ПОДУШКИ

Перед тренировкой, пожалуйста, отрегулируйте положение сиденья в соответствии с вашим ростом. Отпустите подушку сиденья при подъеме руля вверх и отрегулируйте его назад и вперед по направлению скольжения. Подушку сиденья, установите в удобное для вас положение, затем опустите ручку вниз. Прижмите подушку сиденья, как показано на рисунке 2.

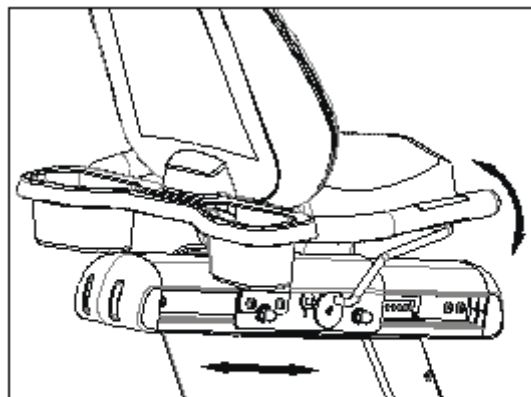


Рисунок 2

РЕГУЛИРОВКА ОСЛАБЛЕНИЯ ПЕДАЛЬНЫХ РЕМНЕЙ

Пользователь может регулировать длину педалей ремней в соответствии с размером ноги. При таком способе регулировки, как показано на рисунках, сначала ослабляется ремень педали, а затем пользователь чувствует удобное положение ноги и фиксирует ее местоположение.

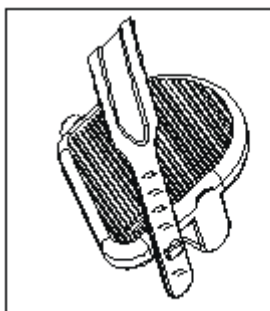


Рисунок 3

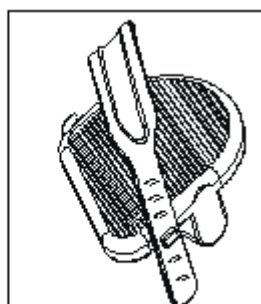


Рисунок 4

МОМЕНТЫ, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ:

Во время тренировочного процесса следует уделять внимание методу тренировки. Можно использовать только тренировку сидячей позы, и руль следует крепко держать обеими руками. Нельзя использовать методы тренировки, отличные от методов безопасности, такие как тренировка стоя или полустоя. Значение измерения частоты сердечных сокращений устройства может использоваться только в качестве справочного и не может быть использовано в качестве медицинских данных.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МАГНЕТРОННОЙ СИСТЕМЫ

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите кнопку быстрого запуска, чтобы запустить машину, и машина перейдет в режим регулировки сопротивления. Нажмите кнопку "УРОВЕНЬ УСИЛИЯ +" и кнопку "УРОВЕНЬ УСИЛИЯ ->", чтобы изменить уровень сопротивления по желанию. В то же время вы также можете напрямую настроить уровень сопротивления на значение метки кнопки, нажав "ПРЯМОЕ УСИЛИЕ" (кнопка прямого выбора уровня сопротивления) 3, 6, 9, 12.

Примечание: диапазон уровней сопротивления: 1-15

ПАУЗА

Когда машина находится в движении, нажмите кнопку паузы. В это время уровень сопротивления сбрасывается на ноль, и отсчет окон прекращается. Окно программы (PROGRAM) прокручивается, чтобы отобразить слово «ПАУЗА»

ОСТАНОВКА

Когда машина находится в движении, нажмите клавишу остановки. В это время уровень сопротивления равен нулю, а количество окон равно нулю. Тренажер перешел в режим ожидания.

ЗАПУСК РЕЖИМА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

(нажмите клавишу со стрелкой вверх или клавишу со стрелкой вниз, чтобы переключить функциональный режим обратного отсчета)

В режиме ожидания нажмите кнопку "стрелка вверх" один раз, чтобы войти в окно настройки режима обратного отсчета времени (ПРОГРАММА), чтобы прокрутить отображение слова TIME, и окно времени мигнет, чтобы отобразить "30:00". В это время может быть добавлен уровень сопротивления, а клавиша down устанавливает значение времени. После настройки нажмите "ВВОД" для подтверждения, значение временного окна перестанет мигать, нажмите "Быстрый старт", чтобы запустить машину, и значение настройки временного окна начнет обратный отсчет (другие значения окна подсчитываются по порядку). В то же время дугообразный маркер окна программы начинает по очереди загораться. Когда весь маркер горит, когда отсчет времени в окне идет до нуля, значение количества окон возвращается к нулю. Шатер также погашен. Машина переходит в режим ожидания. 2. Дважды нажмите «стрелку вверх», чтобы перейти в режим обратного отсчета расстояния. 3. Нажмите "Стрелку вверх", чтобы трижды перейти в режим обратного отсчета калорий. Дистанция и режим обратного отсчета калорий устанавливаются одновременно. Режим обратного отсчета устанавливает диапазон настройки каждого режима обратного отсчета: Время: 5:00-99:00 Расстояние: 0,50-99,0 Калории: 20,0-990

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАПУСК ПРОГРАММЫ

Нажмите стрелку вверх или стрелку вниз, чтобы переключаться между фиксированными программами

В режиме ожидания нажмите "стрелку вверх" четыре раза, войдите в фиксированную программу "P1" в пятый раз, войдите в фиксированный режим "P2" и так далее. Нажмите эту кнопку в одиннадцатый раз и войдите в фиксированный режим "P8". При переключении между восемью фиксированными программами в окне уровня сопротивления всегда отображается первый уровень сопротивления соответствующей фиксированной программы. Выберите любую фиксированную программу. В это время номер временного окна мигает, чтобы отобразить "30:00". Нажмите уровень сопротивления, чтобы увеличить и уменьшить клавишу, чтобы установить фиксированный период времени программы. После завершения настройки нажмите кнопку быстрого запуска, чтобы запустить машину. Отображается номер временного окна. Обратный отсчет начался. В это время дугообразный маркер окна программы начинает по очереди загораться. Когда весь маркер горит, отсчет временного окна уменьшается до нуля, а значение количества окон возвращается к нулю. Маркер также гаснет, и машина переходит в режим ожидания (обратите внимание, что каждая фиксированная программа разделена на 20 уровней сопротивления, а время переключения между каждым уровнем сопротивления определяется временем выполнения программы, установленным пользователем: пользователь устанавливает время / 20).

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Перед использованием устройства рекомендуется выполнить соответствующие разминочные упражнения. Во время тренировочного процесса пользователь должен регулировать уровень сопротивления тренажера в соответствии со своим физическим состоянием. Во время процесса тренировки держите за поручень обеими руками и нажимайте на педаль с постоянной скоростью. Если вам нужно изменить скорость вращения педалей или уровень сопротивления, вы должны переключаться медленно.

ПАРАМЕТРЫ:

Заводная ручка	Алюминиевый сплав (oxidation)
Регулировочная дорожка	Алюминиевый сплав (oxidation)
Механизм регулировок подушки	1-25
Метод сопротивления	Электромагнитный контроль сопротивления
Источник питания	Без внешнего источника питания
Диапазон уровней сопротивления:	1-15
Режимы тренировки:	Время, скорость, расстояние, рукоятка
Мониторинг сердечного ритма:	Рукоятка
Режим тренировки:	Ручной режим; автоматический режим
Язык:	Английский
Габариты:	Длина*Ширина*Высота: 1755*650*1400мм
Вес тренажера:	125кг
Мах вес пользователя:	150кг