

# ИНСТРУКЦИЯ

Велотренажер вертикальный  
DHZ X-9107



## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Предупреждение: в данном руководстве содержится важная информация по безопасности, внимательно ознакомьтесь с инструкцией по безопасности перед использованием оборудования

- Данное тренажерное оборудование предназначено исключительно для использования в тренировочных зонах организаций, таких как спортивные ассоциации, образовательные учреждения, отели, клубы и студии, где доступ и управление определенным образом организованы владельцем (лицом, которое несет юридическую ответственность).
- Тренировочное оборудование должно использоваться исключительно в зонах, где доступ и контроль регулируются владельцем; уровень контроля, т.е. степень доверия, возраст, опыт, и т.д., зависит от пользователей.
- Пользователи младше 12 лет и лица с ограниченными возможностями не допускаются к использованию оборудования, а несовершеннолетние должны тренироваться под руководством инструктора.
- Данный тренажер должен размещаться на ровном полу, в помещении с низким уровнем влажности.
- Перед тренировкой пользователю необходимо выполнить несколько разминочных упражнений. Одежда должна быть подходящей, спортивной.
- Пользователь может выставить наиболее подходящее сопротивление согласно фактической физической подготовки. При возникновении недомогания после тренировки следует проконсультироваться с врачом.
- Неправильное использование может привести к поломке устройства и возможному нанесению вреда здоровью тренирующегося.
- Перед тренировкой повторно проверьте состояние устройства, а именно устойчивость и т.д.
- Соблюдайте надлежащий диапазон регулирования для регулировки сиденья в соответствии с ростом пользователя.
- При появлении головокружения, тошноты, сдавливания в груди или других симптомов, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- Во время использования тренажера за ним необходимо наблюдать.
- Максимальная нагрузка данного велотренажера составляет 150 кг.
- Коммерческая точность данного велотренажера - класс SC.
- Данный велотренажер является оборудованием для спортзала и не может использоваться в качестве медицинского устройства.
- Длина: 1190 мм; ширина 600 мм; высота: 1370 мм.
- Масса: 85 кг.
- Минимальное безопасное пространство для использования устройства: 3000x1200x2400 мм (длина x ширина x высота)
- Данная продукция относится к категории оборудования для фитнеса и не может использоваться как медицинское оборудование.

## А. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### 1. Вид с разнесёнными частями

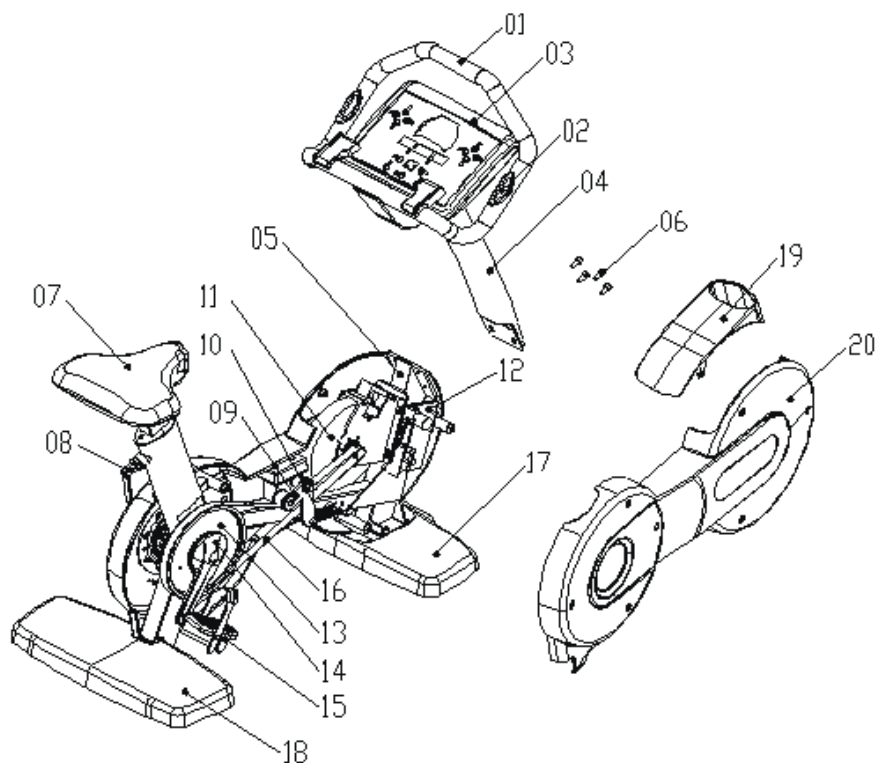
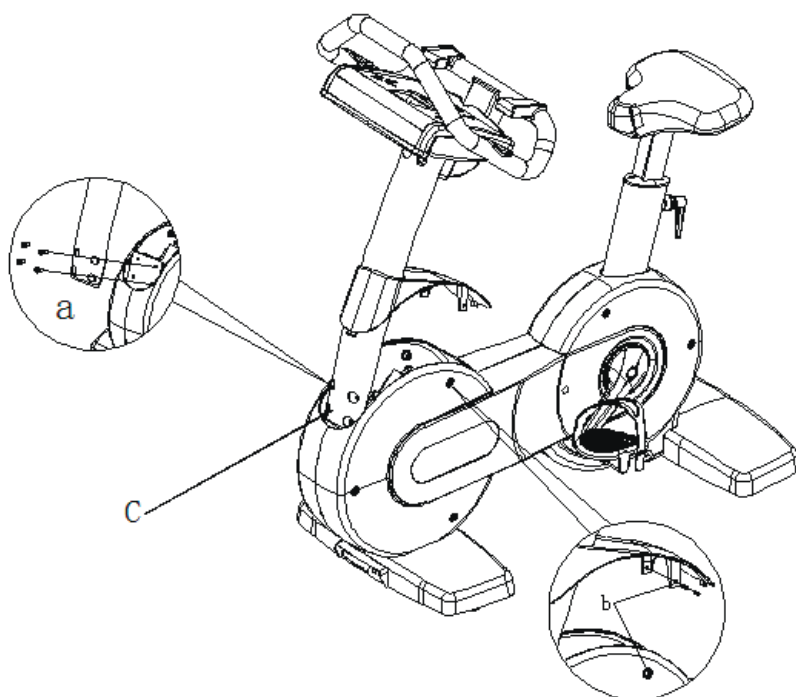


Рис.1

## 2. Детальная информация о компонентах

№	Наименование	№	Наименование
01	Подлокотник	11	Самореагирующий двигатель
02	Измерение пульса на рукоятке	12	Главная панель управления
03	Электронный счётчик	13	Ременной шкив
04	Стойка	14	Шатун
05	Компоненты рамы	15	Педаль
06	Винт с торцевой головкой	16	Мультиребристый ремень
07	Блок сиденья	17	Передняя декоративная накладка
08	Ручка регулировки сиденья	18	Задняя декоративная накладка
09	Компоненты нажимного ролика	19	Декоративная накладка
10	Пружина	20	Кожух основной рамы

## 3. Схема сборки



**Рис.2**

## 4. Информация о сборочных деталях

№	Наименование	Количество
01	Винтовая муфта головки цилиндра M10*20	4
02	Винтовая муфта полукруглой головки M8*20	2

## 5. Процесс сборки

- Совместите отверстия на Рис. (а) и вставьте стойку, как показано на Рис. 1 (а). Затем закрепите винты (M10\*20), как показано на Рис. 1 (b).
- Совместите отверстие под винт накладки с отверстием на детали корпуса, как показано на Рис. (с), зафиксируйте винтом (M8\*20).

## 6. Проверка после сборки

- Каждый элемент конструкции собирается обычным образом, а каждая регулирующая рукоятка должна быть надёжно зафиксирована.
- Оба компонента ручки и компоненты сиденья должны быть зафиксированы надёжно, без какого-либо колебания.
- Педали должны быть зафиксированы без ослабления.
- При использовании устройство должно работать плавно, без очевидного шума.
- Показания на электрическом счетчике должны отображаться нормально.

Примечание: перед использованием необходимо затянуть винт, чтобы избежать ослабления соединения.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

### 1. Регулирование сидения.

- Перед тренировкой следует отрегулировать положение сидения. Для регулировки покрутите ручку против часовой стрелки, для фиксации сидения – по часовой стрелке.

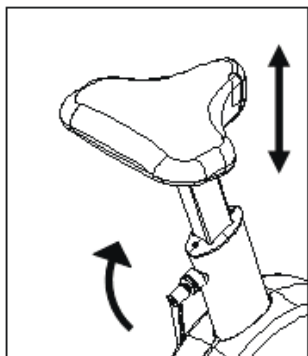


Рисунок 3

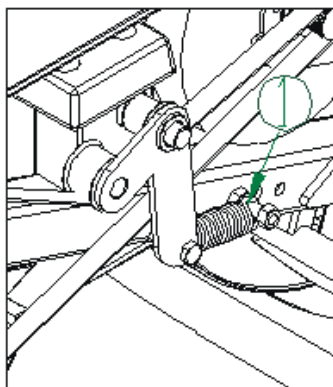


Рисунок 4

### 2. Регулировка ремня

- Изначально изготовитель ремня уже выполнил регулировку натяжения (показано как на рисунке 4), таким образом, необходимость в регулировке ремня перед первым использованием отсутствует.
- Через некоторое время после использования может произойти его ослабление, и тогда регулировка ремня крайне важна.
- Для этого вначале снимите кожух основной рамы и отвинтите с помощью гаечного ключа винт, таким образом вы ослабите пружину. Затем извлеките винт, вставив его в подходящее отверстие.
- Навесьте пружину. Зафиксируйте и затяните винт гаечным ключом. После регулировки кожух основной рамы должен быть закреплен винтами.

### 3. Регулировка стопы на педали

- Стопа на педали регулируется по размеру стопы пользователя, как показано на рисунке. Ослабьте стропу, затем отрегулируйте её и зафиксируйте её положение.

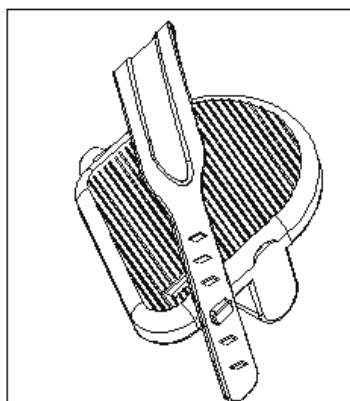


Рисунок 5

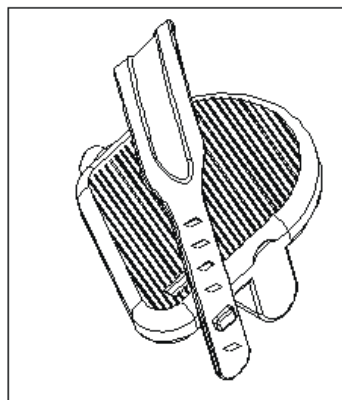


Рисунок 6

ПРИМЕЧАНИЕ: Учтите молодых людей надлежащему поведению во время использования велотренажёра. Например, в стоячем положении необходимо всегда держать руки на руле.

## С. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ

### 1. Быстрый запуск (QUICK START)

Для запуска тренажера нажмите кнопку «Быстрый запуск» (QUICK START), затем можно регулировать уровень нагрузки. Для изменения уровня нагрузки нажмите кнопку «УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ +» (EFFORT LEVEL +) или «УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ -» (EFFORT LEVEL -). Если вы желаете изменить уровень нагрузки на какой-то конкретный, необходимо нажать соответствующую кнопку с цифрой 3, 6, 9, 12 «Направленная нагрузка» (EFFORT DIRECT).

Примечание: диапазон уровня нагрузки: 1 – 20.

### 2. Пауза (PAUSE)

Во время работы на тренажере нажмите кнопку «ПАУЗА» (PAUSE), и затем уровень нагрузки примет нулевое значение, все окно подсчета перестанут считать. На экране отобразится надпись «Пауза» (PAUSE).

### 3. Остановка (STOP)

Во время работы на тренажере нажмите кнопку «ОСТАНОВКА» (STOP), уровень нагрузки и все окна подсчета станут равны нулю. Устройство перейдет в режим ожидания.

#### 4. Запуск режима обратного отсчета

(Нажимайте кнопку со стрелкой вверх или кнопку со стрелкой вниз, чтобы изменить режим обратного отсчета каждой функции).

- В режиме ожидания нажмите один раз на кнопку со стрелкой вверх и введите настройки режима обратного отсчета времени. В окне «ПРОГРАММА» отобразится время, а в окне с мигающим временем отобразится «30:00». Нажимайте «УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ +» (EFFORT LEVEL +) и «УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ –» (EFFORT LEVEL -), чтобы установить необходимое время. После этого для подтверждения нажмите «ВВОД» (ENTER). Когда показатель времени в окне перестанет мигать, для запуска тренажера нажмите «БЫСТРЫЙ ЗАПУСК» (QUICK START), на дисплее начнется обратный отсчет времени (другие числовые значения в окне начнут увеличиваться). На дисплее поочередно начнут загораться лампочки, указывающие на ход тренировки. Когда загорятся все лампочки и обратный отсчет времени достигнет нулевого значения, значения во всех окошках обнулятся, и все лампочки погаснут. Устройство перейдет в режим ожидания.
- Нажмите дважды кнопку со стрелкой вверх и введите настройки режима обратного отсчета расстояния; трижды нажмите кнопку со стрелкой вверх и введите настройки режима обратного отсчета калорий; настройки расстояния и режим отсчета калорий соответствуют режиму обратного отсчета времени.
- Диапазон установленного значения каждого режима обратного отсчета: время: 5:00-99:00; расстояние: 0,50 – 99,0; калории: 20,0 – 990.

#### 5. Запуск системы автоматического контроля

- Для выбора фиксированных программ нажимайте кнопку со стрелкой вверх или кнопку со стрелкой вниз.
- В режиме ожидания нажмите четыре раза кнопку со стрелкой вверх для ввода фиксированной программы «P1»; нажмите пять раз кнопку для ввода фиксированной программы «P2» и т.д. При одиннадцатом нажатии вводится фиксированная программа «P8». При выборе одной из восьми фиксированных программ, окно уровня нагрузки всегда отображает начальный уровень нагрузки соответствующей фиксированной программы.
- Выберите любую фиксированную программу, и в окне времени отобразится мигающее значение «30:00». Нажимайте кнопку увеличения уровня нагрузки или кнопку уменьшения уровня нагрузки, чтобы выставить продолжительность цикла фиксированных программ. После завершения, нажмите кнопку «Быстрый запуск» (QUICK START) для запуска тренажера. Время на дисплее начнет обратный отсчет, также на дисплее поочередно начнут загораться лампочки, указывающие на ход тренировки. Когда загорятся все лампочки и обратный отсчет времени достигнет нулевого значения, в каждом окне подсчета будет нулевое значение и потом все лампочки погаснут. Устройство входит в режим ожидания. (Обратите внимание, что каждая фиксированная программа имеет 20 периодов уровня нагрузки, и время переключения между каждым периодом уровня нагрузки определяется согласно времени выполнения программы, установленному пользователями: время, установленное пользователем /20).

#### ПАРАМЕТРЫ:

Штатун	Алюминиевый сплав (антиокислитель)
Материал рамы сиденья	Нержавеющая сталь
Сопротивление	Электромагнитное сопротивление
Источник питания	Автономный
Напряжение	220в
Уровень сопротивления	1-20
Данные о тренировке	Время, скорость, расстояние, калории
Сердечный ритм	На рукоятке
Тип упражнений	Автоматический,
Язык	Английский
Размер устройства в сборе	Д*Ш*В: 1190*600*1370 мм
Масса нетто	85 кг
Максимальная нагрузка	150 кг