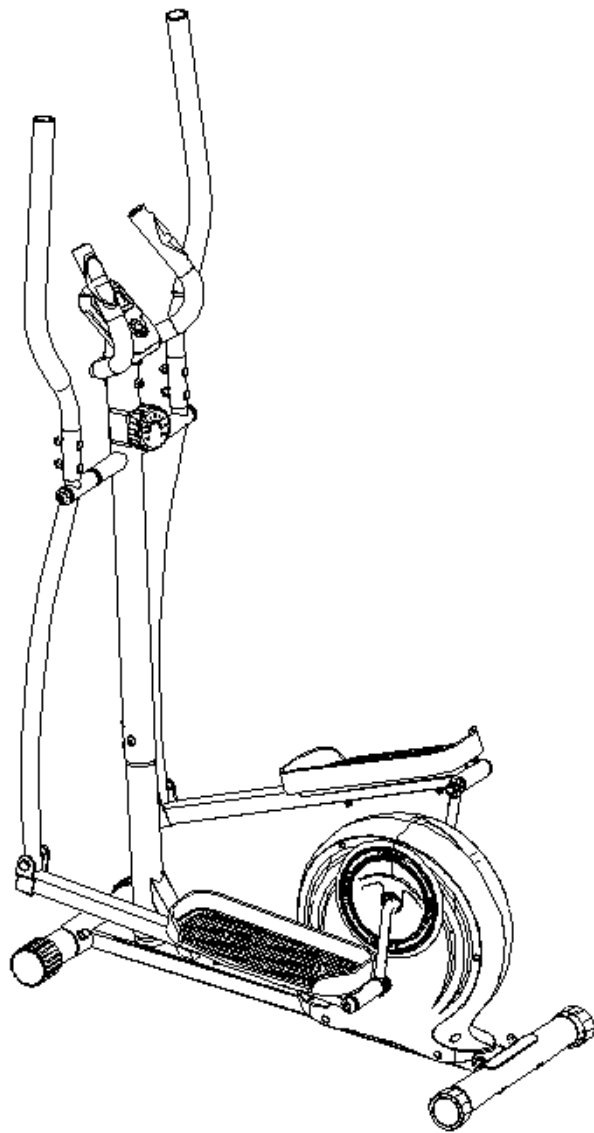


# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР DFC E5030 РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

1. Когда товар собран, проверьте, чтобы все части тренажера, такие как болты, гайки и шайбы, правильно расположены и надежно закреплены.
2. Перед любой тренировкой, проконсультируйтесь с вашим врачом, чтобы определить частоту тренировок, время и интенсивность, подходящую для вашего возраста и состояния организма.
3. Немедленно прекратите тренировку, если вы испытываете любой из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, головокружение или тошноту и обратитесь к врачу.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования, не оставляйте детей в одном помещении с тренажером без присмотра. Тренажер предназначен для использования только взрослыми.
5. Регулярно проверяйте хорошо ли закреплена крышка цепи, которая защищает движущиеся части тренажера. Убедитесь, что есть 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.
6. Перед использованием велотренажера, проверьте надежно ли зафиксированы седло, ползунок сиденья, педали и руль.
7. Будьте осторожны при использовании тренажера. Немедленно прекратите упражнения, если вы обнаружите какие-либо необычные проблемы или звук при сборке или использовании тренажера.
8. Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в движущие части тренажера.
9. Этот тренажер предназначен только для домашнего, семейного использования. Максимальная нагрузка на тренажер составляет 100кг. Не рекомендуется использование тренажера человеком, чей вес тела превышает это значение.
10. Будьте осторожны при использовании тренажера во избежание ненужных повреждений. Этот тренажер не может быть использован в качестве медицинского оборудования.
11. Данное руководство для справки.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера предоставит вам ряд преимуществ: улучшит вашу физическую форму, мышечный тонус и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

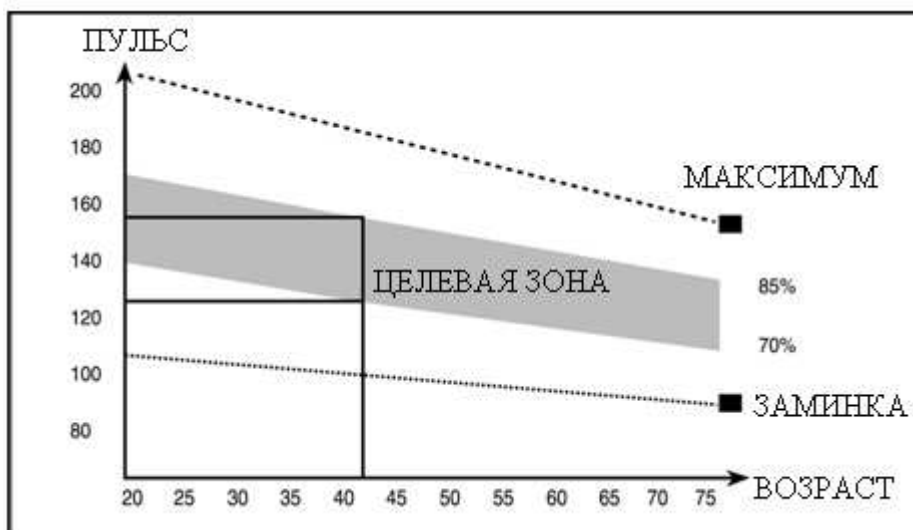
### 1. Разогревающая разминка

Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



### 2.Тренировка

На данном этапе необходимо будет приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, хотя у большинства людей первые тренировки обычно продолжительностью 15-20 минут.

### **3.Заминка (охлаждение организма)**

Этот этап направлен на стабилизацию работы вашей сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение упражнений из разминки, т.е. снижение темпа продолжительностью примерно 5 минут. Заминку необходимо повторить, помня, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы. Чем больше вы будете тренироваться, тем продолжительнее и тяжелее будут тренировки. Рекомендуется тренироваться трижды в неделю, и чтобы тренировки, по возможности, были равномерно распределены в течение недели.

### **МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС**

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать довольно высокое сопротивление. Это позволит оказать дополнительную нагрузку на мышцы ног, и вы не сможете тренироваться так долго, как вам того хочется. Если вы также пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Вы должны разминаться до и растягиваться после тренировки как обычно, но, заканчивая тренировку, вам необходимо увеличивать сопротивление, чтобы увеличивать нагрузку на мышцы ног. Вам придется снизить скорость, чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне.

### **ПОТЕРЯ ВЕСА**

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Фактически это очень похоже на программу тренировок для улучшения физической формы, но отличается целью.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

## ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME -----	00:00~99:59МИН
СКОРОСТЬ/SPEED -----	0.0~99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE -----	0.00~999.9 КМ (МИЛЬ)
ОДОМЕТР/ODOMETER -----	0.0~9999 КМ ИЛИ МИЛЬ
ПУЛЬС/PULSE -----	40~240 УД/МИН
КАЛОРИИ/CALORIE -----	0.0~9999 ККАЛ

### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE(SELECT/RESET): позволяет вам выбрать и переключаться на желаемую вами функцию.

### ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

#### 1. AUTO ON/OFF

- Когда тренажер приведен в действие, компьютер включается автоматически.
- Если тренажер не используется более, чем 4 минуты, то компьютер выключается и все показатели сбрасываются на 0.

#### 2.RESET

Компьютер может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

#### 3. MODE

Для выбора SCAN или LOCK, если вам нужен режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда необходимый вам показатель начнет мигать.

#### 4. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

1. **1.TIME/ВРЕМЯ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится TIME. Отобразится общее рабочее время.
2. **2.SPEED/СКОРОСТЬ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится SPEED. Отобразится общая рабочая скорость.
3. **3.DISTANCE/РАССТОЯНИЕ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на экране не высветится DIST. Отобразится пройденное расстояние.
4. **ODOMETER/ОДОМЕТР** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится ODOMETER. Отобразится общее суммарное расстояние.
5. **CALORIE/ КАЛОРИИ** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится CAL на экране. Компьютер начнет учитывать расход калорий.
6. **PULSE /ПУЛЬС** - Нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока не высветится PULSE на экране. Прикрепите клипсу на ухо или руку, удерживая датчик примерно 3 секунды.
7. **SCAN / СКАНИРОВАНИЕ** - Компьютер будет показывать попеременно функции каждые 4 секунды: Автоматически дисплей покажет попеременно следующие функции: TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

## **ПРИМЕЧАНИЕ**

1. БЕЗ КАКОГО-ЛИБО СИГНАЛА В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ, LCD-ДИСПЛЕЙ АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫКЛЮЧАЕТСЯ, И ВСЕ ПРЕДЫДУЩИЕ РАБОТЫ ЗНАЧЕНИЯ СБРАСЫВАЮТСЯ.
2. КОГДА ЕСТЬ СИГНАЛ, МОНИТОР АВТОМАТИЧЕСКИ ВКЛЮЧАЕТСЯ.
3. ЕСЛИ МОНИТОР НЕКОРРЕКТНО ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЯ, ПОМЕНЯЙТЕ БАТАРЕЙКИ.

Для работы монитора требуются 1 AA или AAA батарейка