

Diadora

ВЕЛОТРЕНАЖЕР DB3



RoHS CE

Инструкция по эксплуатации

Ограничение веса пользователя: 120 килограммов

Dear Customer,

We are pleased, that you have chosen a Diadora Fitness Equipment.

This quality product has been designed for in-home use and has been tested and certified according to the European Norm EN 957-1/5. Please carefully read the instructions prior to assembly and first use and be sure to keep the instructions for reference and maintenance.

We wish you lots of success and fun while training,

Your Diadora – Team

Warranty

Diadora quality products have been designed and tested to meet the needs and requirements of a committed Fitness-Training of in-home use. This product is tested to the European Standard EN 957.

Diadora warrants to the original purchaser one year against possible defects in material.

Excluded from warranty are wearing parts and damages caused by misuse of the product. In the case of claim please contact your specialist dealer.

The warranty period starts at the date the product was purchased (please carefully retain your sales receipt).

Detailed warranty terms you can find at: www.diadora-fitness.ru

Уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы выбрали фитнес-оборудование компании *Diadora*.

Это высококачественное изделие разработано для применения в домашних условиях; оно было проверено и сертифицировано в соответствии с европейским стандартом EN 957-1/5. Прежде чем приступить к сборке и первому использованию устройства, пожалуйста, внимательно прочитайте эту инструкцию и храните её в определенном месте как источник справочной информации и указаний по техническому обслуживанию.

Мы желаем Вам успешных тренировок и приятного времяпровождения.

Ваша Команда *Diadora*

Гарантия

Высококачественные изделия компании *Diadora* разработаны и испытаны с той целью, чтобы они соответствовали требованиям интенсивной фитнес-тренировки, проводимой в домашних условиях. Это изделие проверено на соответствие европейскому стандарту EN 957.

Компания *Diadora* предоставляет 12-месячную гарантию на оборудование.

Гарантия не распространяется на части, подверженные износу, а также на повреждения, вызванные неправильным использованием изделия. В случае возникновения претензий, пожалуйста, свяжитесь со своим дилером.

Гарантийный период начинается со дня покупки изделия (пожалуйста, сохраняйте гарантийный талон).

Подробности об условиях гарантии можно найти на сайте: www.diadora-fitness.ru

Customer Service

To best possible support you in the case of problems with your product, we would ask you to please quote the product Model Name and Serial Number.

These can be found on the sticker underside your product.

Model name:

Serial number:

Сервисное обслуживание

Для того чтобы можно было наилучшим образом оказать Вам помощь в случае возникновения проблем, связанных с вашим изделием, необходимо указать наименование модели изделия и его серийный номер.

Наименование модели и серийный номер указаны на этикетке, которая находится на нижней части вашего изделия.

Наименование модели:

Серийный номер:

Waste Disposal

Diadora products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



Удаление отходов

Изделия *Diadora* пригодны для повторного использования. В конце срока полезного использования этого оборудования, пожалуйста, избавляйтесь от него правильно и безопасно, в соответствии с действующими инструкциями по удалению отходов.

Contact

Greenfit International
Kirchweg 28
95336 Mainleus, Germany

e-mail: service@greenfit-int.de

web: www.diadora-fitness.com

Адреса

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»
Россия, 123458, Москва,
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Advice

The owner's manual is only for the customer reference.

Diadora can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Совет

Эта инструкция по эксплуатации может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

Precautions

Меры предосторожности

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

Прежде чем приступить к сборке или использованию велотренажера, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие указания. Они содержат важную информацию, требуемую как для использования и обслуживания оборудования, так и для вашей личной безопасности. Храните эту инструкцию в безопасном месте, т. к. она может Вам потребоваться для проведения технического обслуживания устройства или для заказа запасных частей.

- **Product-Scope:**
This product is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 120 kilograms.
- **Product-Performance:** This home trainer is tested to the European Standard EN 957-1/5 HC and is not suitable for therapeutic training.
- **Product-Performance:**
This home-trainer is speed-dependent, i.e. higher/lower pedal speed leads to higher/lower performance.
- **Product-Feature:** The resistance can be changed by turning the resistance knob.
- **Область применения изделия:**
Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 120 килограммов.
- **Технические характеристики изделия:**
Этот домашний тренажер проверен на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/5 HC и не предназначен для медицинского использования.
- **Технические характеристики изделия:**
Нагрузка, создаваемая этим домашним тренажером, зависит от скорости, то есть увеличение или уменьшение скорости вращения педалей приводит, соответственно, к увеличению или к уменьшению нагрузки, обеспечиваемой тренажером.
- **Особенность изделия:**
Поворачивая ручку сопротивления, можно изменять сопротивление, создаваемое тренажером.

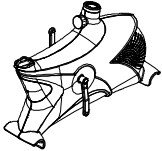
- Use-Scope: The exerciser may not be used by persons with a weight of over 120 kg.
- Use-Scope: This product is designed for the physical exercise by adults. Please ensure that children only use it under the supervision of an adult.
- Use-Environment: Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Use-Environment: Ensure that sufficient space is available to use the home exerciser.
- Use-Environment: Place the home exerciser on an even, non-slippery surface.
- Use-Environment: Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or electronic.
- Use-Environment: Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- Use-Environment: The product is made for home use only. Warranty and manufacturer's liability do not extend to any product or damage to the product caused by commercial purposes.
- User-Health: Consult your physician before starting with any exercise programs to receive advice on the optimal training.
- *Возможности использования:* Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 120 кг.
- *Возможности использования:* Это изделие разработано для взрослых – с его помощью они могут выполнять физические упражнения. Пожалуйста, убедитесь в том, что дети используют велотренажер только под присмотром взрослых.
- *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы все присутствующие были осведомлены о возможных опасностях, например, о подвижных частях устройства во время тренировки.
- *Условия эксплуатации:* Обеспечьте, чтобы для использования домашнего тренажера было предоставлено достаточное пространство.
- *Условия эксплуатации:* Всегда устанавливайте домашний тренажер на горизонтальной, нескользкой поверхности.
- *Условия эксплуатации:* Пожалуйста, обеспечьте, чтобы капли пота или какой-либо жидкости ни в коем случае не проникали в устройство или в электронные схемы.
- *Условия эксплуатации:* Оборудование должно находиться в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не оставляйте оборудование в гараже или на веранде, либо вблизи воды.
- *Условия эксплуатации:* Этот велотренажер выполнен исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае повреждения, вызванного использованием этого изделия в коммерческих целях.
- *Здоровье пользователя:* Чтобы получать правильные рекомендации по оптимальному проведению тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к выполнению любой программы тренировки.

- **User-Health:** Incorrect/excessive training can cause health injuries.
- **User-Health:** If you feel sickness, chest pain, fits of dizziness or breathlessness during your training, immediately stop the training and consult your physician.
- **Product-Preparation:** Ensure that training only starts after correct assembly, adjustment and inspection of the home exerciser.
- **Product-Preparation:** Follow the steps of the assembly instruction carefully.
- **Product-Preparation:** Only use suitable tools for assembly and ask for assistance if necessary.
- **Product-Preparation:** Only use original Diadora parts as delivered (see checklist).
- **Use-Preparation:** Tighten all adjustable parts to prevent sudden movement while training.
- **Use-Instruction:** Please follow the advice to correct training as detailed in the training instructions.
- **Use-Instruction:** Do not use the home exerciser without shoes or loose shoes.
- **Use-Safety:** Be aware of non-fixed or moving parts whilst mounting or dismounting the home exerciser.
- **Здоровье пользователя:** Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
- **Здоровье пользователя:** Если во время тренировки Вы чувствуете недомогание, боль в груди, приступы головокружения или одышку, то необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
- **Подготовка изделия:** Убедитесь, что тренировка начинается только после правильной сборки, регулировки и проверки домашнего тренажера.
- **Подготовка изделия:** Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
- **Подготовка изделия:** В процессе сборки используйте только те инструменты, которые соответствуют выполняемой операции, и в случае необходимости попросите помощи.
- **Подготовка изделия:** Используйте только подлинные комплектующие изделия, поставляемые компанией *Diadora* (см. контрольный перечень компонентов).
- **Подготовка к использованию:** Затяните все регулируемые узлы, чтобы предотвратить неожиданное перемещение во время тренировки.
- **Рекомендации по использованию:** Пожалуйста, следуйте подробным указаниям в отношении правильного проведения тренировки, данным в этой инструкции.
- **Рекомендации по использованию:** Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
- **Безопасность использования:** При посадке на тренажер и при спуске с него обращайтесь внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.

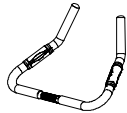
- Use-Safety: Use the height adjustment caps on the rear tube to ensure stable position of the home exerciser
- Use-Safety: Make sure the front wheels are placed in the correct position: see assembly instruction.
- Product-Power-Safety: The computer requires two batteries of the type AA 1.5 V. Please use only batteries of this type.
- Product-Maintenance: If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 – 2 month. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- Product-Maintenance: Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Product-Maintenance: Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done.
- Product Maintenance: Only use original Diadora spare parts.
- *Безопасность использования:* Чтобы обеспечить устойчивое положение домашнего тренажера, используйте наконечники, позволяющие регулировать высоту, которые находятся на задней трубке.
- *Безопасность использования:* Удостоверьтесь, что передние колёса установлены в правильном положении – см. инструкцию по сборке.
- *Электропитание изделия:* Для работы встроенного компьютера требуются две батарейки типа AA, 1.5 вольта. Пожалуйста, используйте только батарейки этого типа.
- *Обслуживание изделия:* Если оборудование используется регулярно, то через каждые 1 – 2 месяца следует полностью проверять все его узлы. Обратите особое внимание на степень затяжки болтов и гаек. В первую очередь, это относится к зажимным болтам седла и руля.
- *Обслуживание изделия:* Неправильный ремонт и изменения структуры (например, удаление или замена подлинных частей) могут подвергнуть пользователя опасности.
- *Обслуживание изделия:* Поврежденные узлы могут подвергнуть Вас опасности или сократить срок службы оборудования. Поэтому изношенные или поврежденные части должны быть немедленно заменены, при этом оборудование запрещается использовать до тех пор, пока эта замена не будет произведена.
- *Обслуживание изделия:* Используйте только подлинные запасные части компании *Diadora*.

Check List / Контрольный перечень компонентов

317
1 x



201
1 x



101
1 x



307
1 x



306
1 x



208
1 x



405
1 x



415
1 x



410
1 x



316
1 x



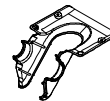
312
1 x



210
1 x



105
1 x



104
1 x



207
1 x



211
M6x72mm
1 x



110
M4x15mm
4 x



301
M8x65mm
4 x



537
8mm
4 x



215
M8x20mm
4 x



302
8mm
6 x



214
8mm
2 x



217
M4x10mm
1 x



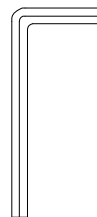
A

1 x



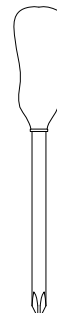
B

5 mm
1 x



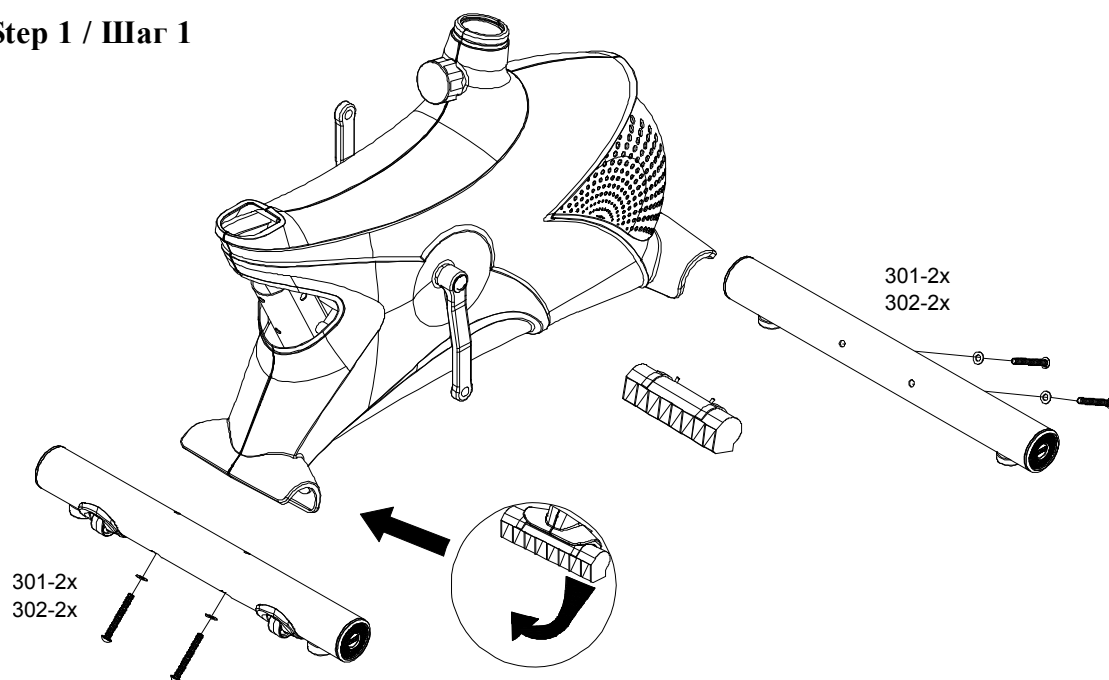
C

1 x

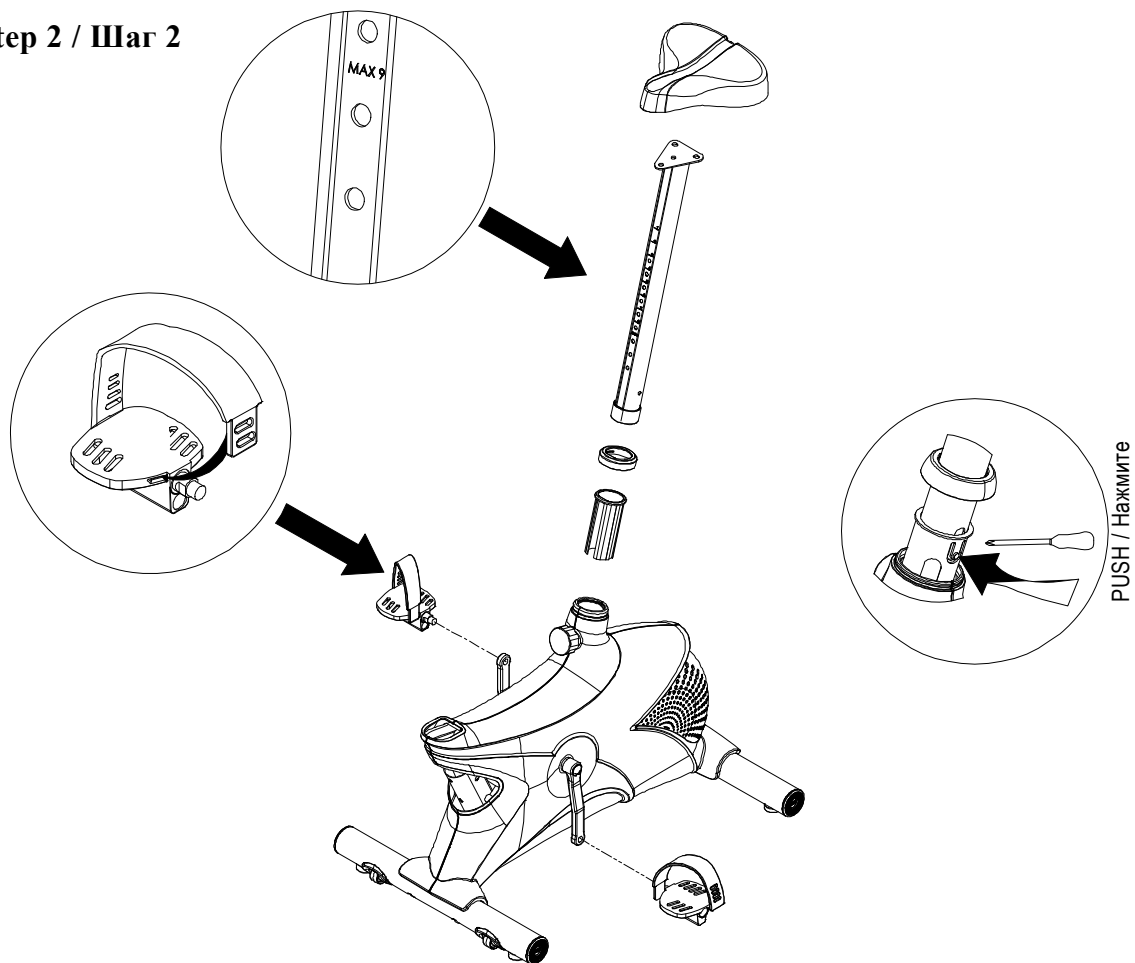


ASSEMBLY / СБОРКА УСТРОЙСТВА

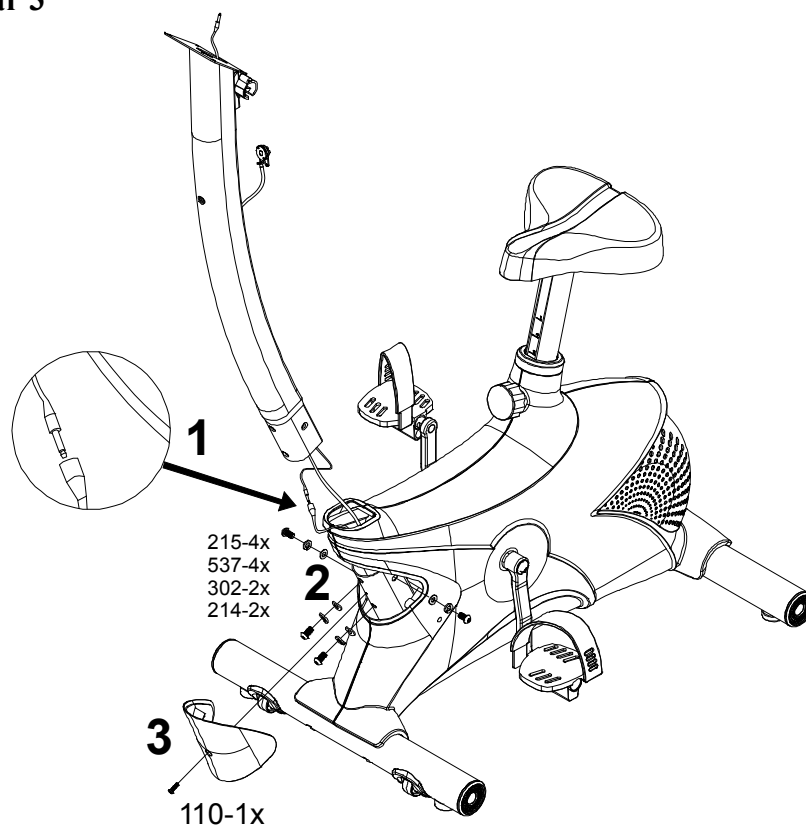
Step 1 / Шаг 1



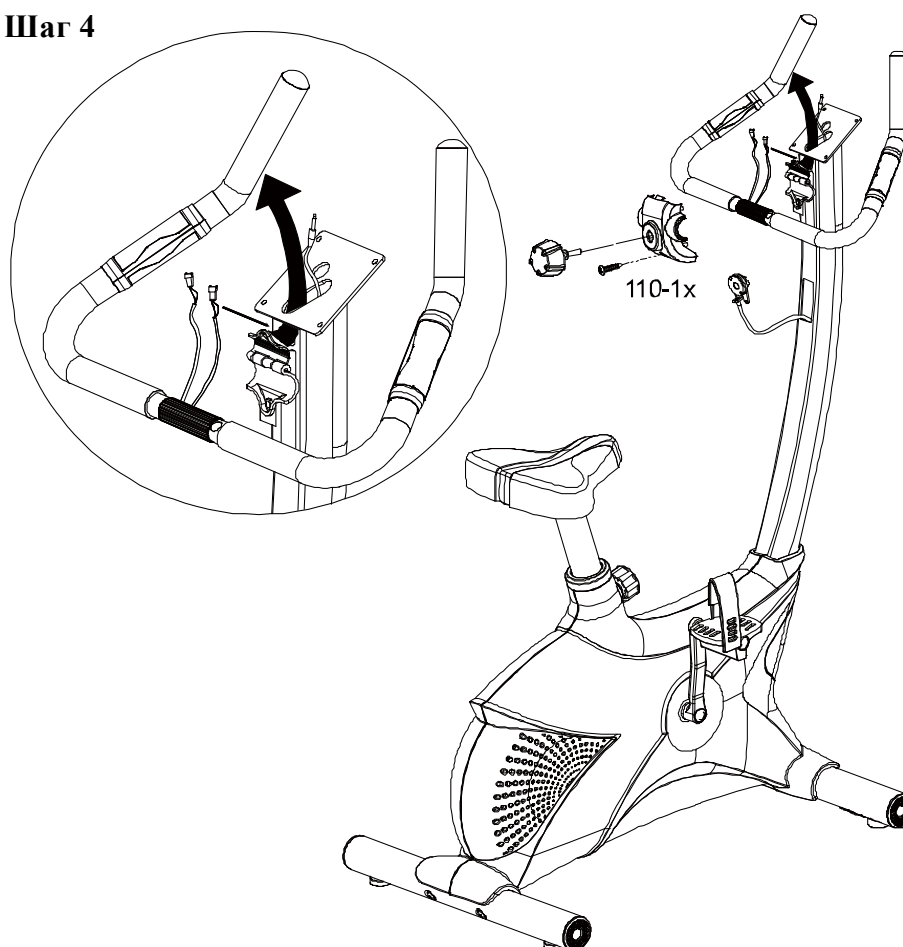
Step 2 / Шаг 2



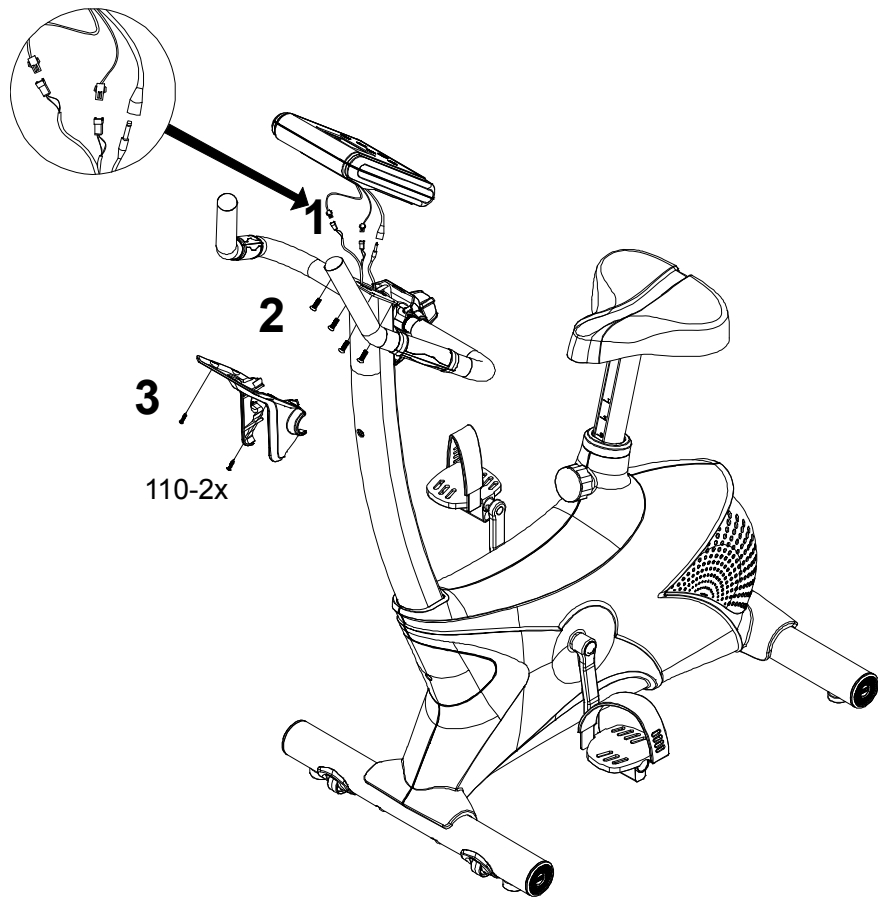
Step 3 / Шаг 3



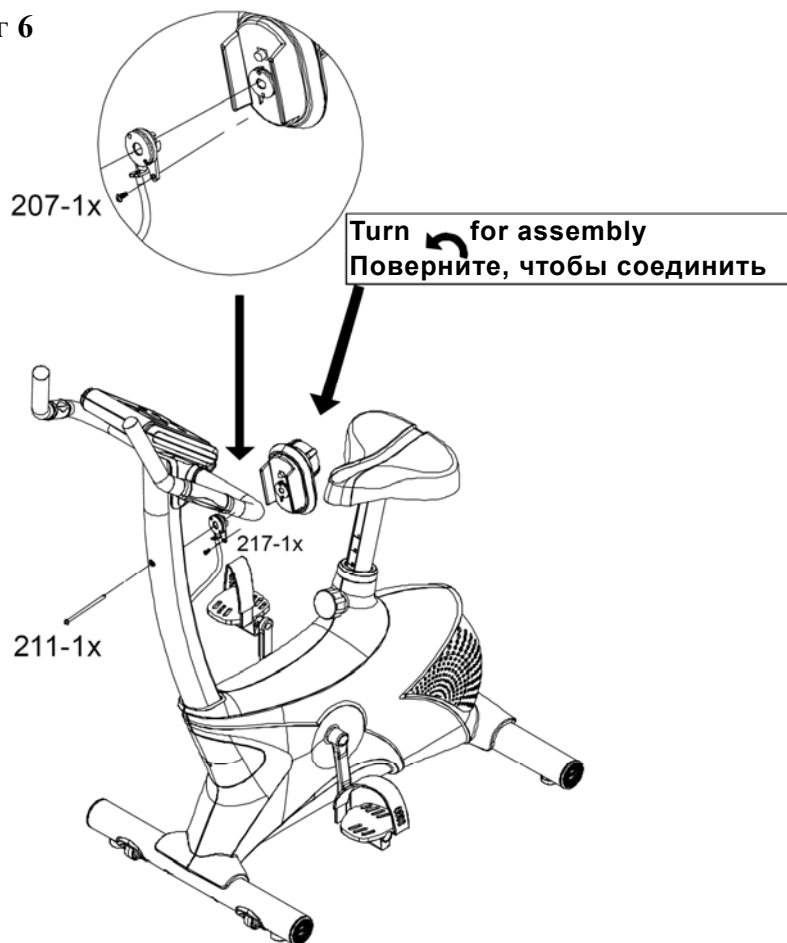
Step 4 / Шаг 4



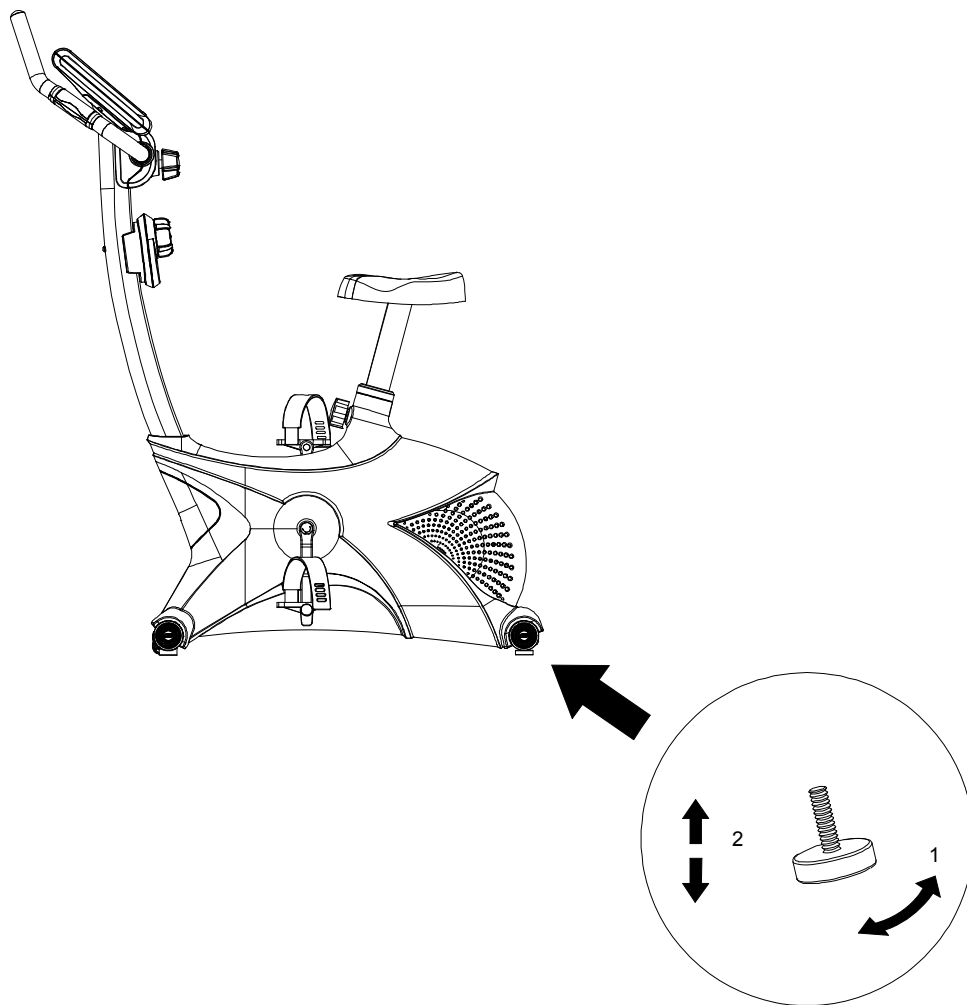
Step 5 / Шаг 5



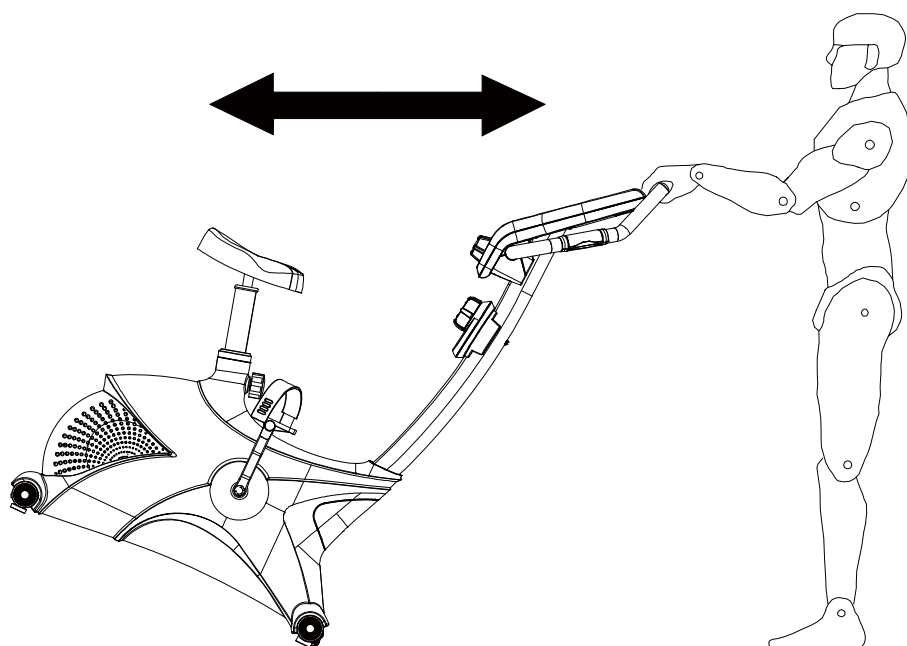
Step 6 / Шаг 6



Step 7 / Шаг 7



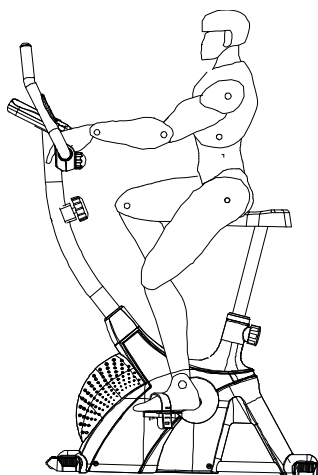
Transport / Перемещение устройства



Correct Use

Proper Ergonomic

Positioning: Please refer to the diagram to the right as indication of the proper training position. To obtain this, please adjust the handlebar and saddle position to your body height. Use knob (A) to adjust the handlebar, knob (B) to adjust the saddle height.



Mounting: When getting on/off the equipment be sure to place your weight only on the pedals when in the lower-most position.

Major exercise type: This equipment focuses on your lower body, and can tone your thigh and shank muscles. Please turn the knob (B) to adjust the load. (There are 8 steps of resistance in the device, to turn the knob from “-” to “+”, it will be more strenuous.)

Warning: Incorrect and/or excessive training can cause risk of injury.

Правильное использование

Правильное эргономичное

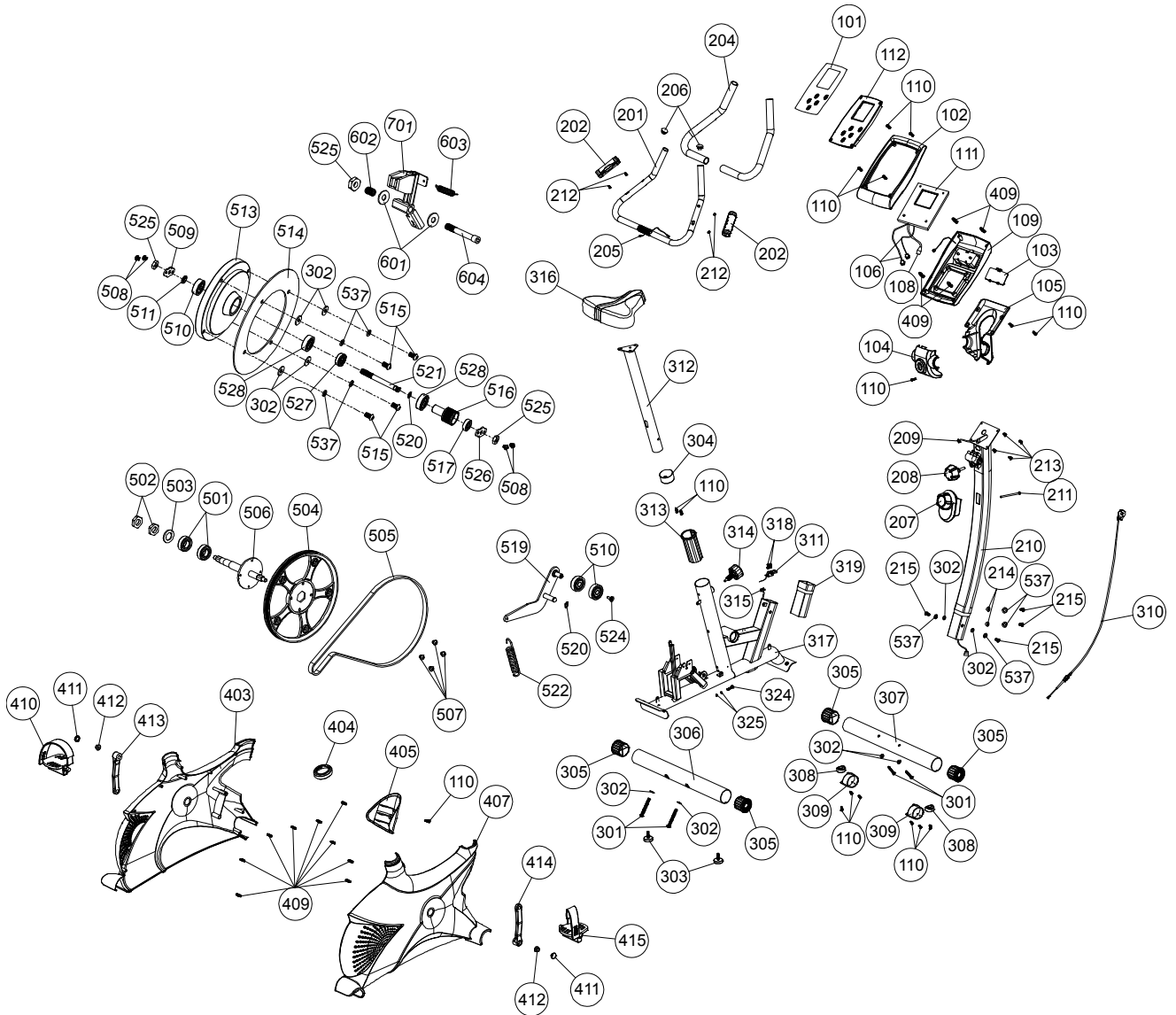
положение: Пожалуйста, обратитесь к схематическому рисунку, на котором изображено правильное положение, поддерживаемое в процессе тренировки. Чтобы обеспечить это положение, нужно отрегулировать высоту руля и седла в соответствии со своим ростом, используя рукоятку (A) для регулировки руля и рукоятку (B) для регулировки высоты седла.

Посадка на тренажер: При посадке на тренажер, а также при спускании с него вес вашего тела должен быть приложен только к педали, находящейся в самом нижнем положении.

Основной вид упражнения: Это оборудование позволяет сосредоточиться на тренировке нижней части тела и тренировать мышцы бедер и голени. Чтобы отрегулировать нагрузку, пожалуйста, поверните рукоятку (B) (в устройстве предусмотрено 8 уровней сопротивления – при повороте рукоятки от знака “-” к знаку “+” нагрузка будет увеличиваться).

Предупреждение: Неправильная или чрезмерно интенсивная тренировка может привести к травме.

Exploded view / Покомпонентное изображение устройства



Spare Part List / Список комплектующих частей

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB3-101	Overlay	Накладной лист	1
DB3-102	Console housing – upper	Верхний кожух пульта управления	1
DB3-103	Battery Cover	Крышка батареек	1
DB3-104	Handle Bar Cover – rear	Задний кожух руля	1
DB3-105	Handle Bar Cover – front	Передний кожух руля	1
DB3-106	Hand Pulse sensor Wire – upper	Верхний провод контактного датчика пульса	2
DB3-108	Speed Sensor Wire – upper	Верхний провод датчика скорости	1
DB3-109	Console housing – lower	Нижний кожух пульта управления	1
DB3-110	M4x15 Screw	Винт М4×15 мм	20
DB3-111	PC Board	Плата компьютера	1
DB3-112	Console – upper	Верхняя часть пульта управления	1
DB3-201	Handle Bar Tube	Трубка руля	1
DB3-202	Hand Pulse Sensor set	Комплект контактного датчика пульса	2
DB3-204	Handle Bar Foam Grip	Пористая рукоятка руля	2
DB3-205	Hand pulse sensor Wire – lower	Нижний провод контактного датчика пульса	2
DB3-206	Handle Bar end cap	Наконечник руля	2
DB3-207	Resistance Unit	Узел сопротивления	1
DB3-208	Handle Bar Adjustment Knob	Рукоятка для регулировки руля	1
DB3-209	Speed sensor Wire – middle	Средний провод датчика скорости	1
DB3-210	Upright Tube	Трубка стойки	1
DB3-211	Resistant unit fix bolt	Крепежный болт узла сопротивления	1
DB3-212	M3x12 Screw	Винт М3×12 мм	4
DB3-213	M5x14 Screw	Винт М5×14 мм	4
DB3-214	Ø8 Curve Washer	Фигурная шайба 8 мм	2
DB3-215	M8x20 Screw	Винт М8×20 мм	4

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB3-216	M8x10 Screw	Винт М8×10 мм	1
DB3-301	M8x65 Screw	Винт М8×65 мм	2
DB3-302	Ø8 Washer	Шайба 8 мм	10
DB3-303	Rear Stabilizer Adjustment Foot	Регулируемая ножка задней опорной трубки	2
DB3-304	Saddle Post bottom Holder	Нижний держатель стойки седла	1
DB3-305	Stabilizer Tube End Cap	Наконечник опорной трубки	4
DB3-306	Stabilizer Tube – rear	Задняя опорная трубка	1
DB3-307	Stabilizer Tube – front	Передняя опорная трубка	1
DB3-308	Front Stabilizer foot	Ножка передней опорной трубки	2
DB3-309	Transportation Wheel Set	Комплект колес для перемещения устройства	2
DB3-310	Resistance Cable	Кабель узла сопротивления	1
DB3-311	Speed Sensor	Датчик скорости	1
DB3-312	Seat Post	Стойка седла	1
DB3-313	Seat Post Insert	Вставка стойки седла	1
DB3-314	Seat Post Height Adjustment Knob	Рукоятка регулировки высоты седла	1
DB3-315	Speed Sensor Wire – lower	Нижний провод датчика скорости	1
DB3-316	Saddle	Седло	1
DB3-317	Main Frame	Основная рама	1
DB3-318	M5x14 Screw	Винт М5×14 мм	2
DB3-319	Upright lower section Insert	Вставка нижней части стойки	1
DB3-324	M5x30 Screw	Винт М5×30 мм	1
DB3-325	M5 Nut	Гайка М5	2
DB3-403	Main Chain Cover – left	Левый основной кожух цепи передачи	1
DB3-404	Seat Post Plastic Holder	Пластмассовый держатель стойки седла	1
DB3-405	Chain Cover – front	Передний кожух цепи передачи	1
DB3-407	Main Chain Cover – right	Правый основной кожух цепи передачи	1

Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB3-409	Plastic Insert	Пластмассовая вставка	9
DB3-410	Pedal – left	Левая педаль	1
DB3-411	Crank Cap	Колпак кривошипа	2
DB3-412	M10x1.25 Nut	Гайка М10	2
DB3-413	Crank – left	Левый кривошип	1
DB3-414	Crank – right	Правый кривошип	1
DB3-415	Pedal – right	Правая педаль	1
DB3-501	6004 Bearing	Подшипник 6004	2
DB3-502	M20 Nut	Гайка М20	2
DB3-503	Ø22 Washer	Шайба 22 мм	1
DB3-504	Driving Belt pulley	Шкив приводного ремня	1
DB3-505	Driving Belt	Приводной ремень	1
DB3-506	Crank Shaft	Ось кривошипа	1
DB3-507	M8x8 Screw	Винт М8×8 мм	4
DB3-508	M6x6 Screw	Винт М6×6 мм	4
DB3-509	Flywheel Ring-shaped Holder	Кольцевой держатель маховика	1
DB3-510	6300 Bearing	Подшипник 6003	3
DB3-511	M10 Nut	Гайка М10	1
DB3-513	Flywheel	Маховик	1
DB3-514	Aluminum Disk	Алюминиевый диск	1
DB3-515	M8x15 Screw	Винт М8×15 мм	8
DB3-516	Flywheel Driving Belt Pulley	Шкив приводного ремня маховика	1
DB3-517	6000 Bearing	Подшипник 6000	1
DB3-519	Tension Pulley Bracket	Держатель шкива натяжения	1
DB3-520	Tension Pulley Bracket Clip	Зажим держателя шкива натяжения	1
DB3-521	Flywheel Axle	Ось маховика	1
DB3-522	Tension Pulley Spring	Пружина шкива натяжения	1
DB3-524	M5x10.4 Screw	Винт М5×10,4 мм	1
DB3-525	M10 Nut	Гайка М10	3

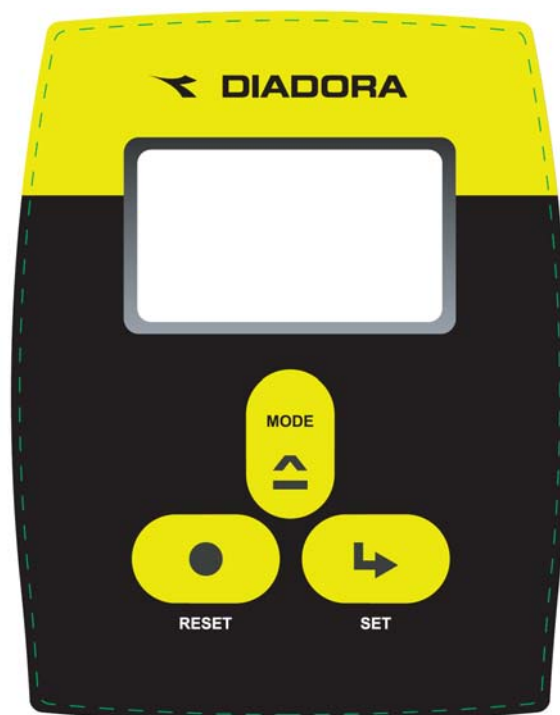
Part No. Номер части	Part name	Наименование части	Quantity Колич.
DB3-526	Flywheel D-shaped Holder	D-образный держатель маховика	1
DB3-527	One way Bearing	Специальный подшипник	1
DB3-528	6003Z Bearing	Подшипник 6003Z	2
DB3-537	Ø 8 Spring Washer	Пружинная шайба 8 мм	4
DB3-601	Ø10 Washer	Шайба 10 мм	2
DB3-602	D0.8x20 Spring	Пружина D0.8×20 мм	1
DB3-603	Magnet bracket Spring	Пружина магнитной скобы	1
DB3-604	M10x73 Magnet bracket Axle	Ось магнитной скобы M10×73 мм	1
DB3-701	Magnet Bracket	Магнитная скоба	1



Before assembling or using your fitness equipment, please do carefully read the precautions included in the assembly instruction.



Прежде чем приступить к сборке и использованию вашего фитнес оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте предостережения, содержащиеся в этой инструкции.

**SLEEP MODE:**

The monitor will entry SLEEP mode (LCD off) when there is no signal input and no key be pressed after 4 minutes. Press any key or pedal the Bike/Cross Trainer to start the monitor.

Functions and Features

1. **SCAN:** At the exercise mode, press the MODE key until appears the SCAN on the LCD. Monitor will display the following function and each function will keep 6 seconds on the main screen. TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE
2. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second interval. If you continue exercising

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

Монитор переходит в режим ожидания (жидко-кристаллический экран выключается), если в течение четырех минут не поступал входной сигнал и ни одна клавиша не была нажата. Чтобы монитор начал работать, нажмите любую клавишу или вращайте педали велотренажера.

Функции и технические характеристики

1. **СКАНИРОВАНИЕ:** Во время выполнения упражнения нажимайте клавишу MODE (Режим) до тех пор, пока на экране не появится SCAN. На экране будут отображаться следующие функции: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE (см. ниже), причем каждая из них будет отображаться в течение 6 секунд.
2. **ВРЕМЯ:** Указывает истекшее время вашей тренировки в минутах и секундах. Компьютер автоматически подсчитывает время от 0:00 до 99:59 с интервалом 1 секунда. Если после того как время достигло 0:00 Вы будете продолжать

once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.

3. **SPEED**: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour. If no speed signal input or no keys be pressed then the computer enter clock mode automatically.

4. **DISTANCE**: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.

5. **CALORIES**: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.

6. **PULSE**: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.

7. **RPM**: Your pedal cadence.

Key Functions

There are 3 button keys and the function description as follows:

1. **SET key**: During the STOP mode, press the key to increase the value of Time, Distance and Calories.

2. **RESET key**: During the STOP mode, press the key to clear the exercising value or setting value to zero.

тренировку, то компьютер начнет подавать звуковой сигнал, и будет отображено заданное время тренировки – это оповестит Вас о завершении тренировки.

3. **СКОРОСТЬ**: Отображает значение скорости, развиваемой в процессе тренировки, в километрах или милях в час. Если в течение определенного времени на датчик скорости не поступал входной сигнал или ни одна клавиша не была нажата, то компьютер автоматически переходит в режим измерения времени.

4. **РАССТОЯНИЕ**: Отображает суммарное значение расстояния, пройденное в ходе текущей тренировки; максимальное значение – 99,9 километров или миль.

5. **КАЛОРИИ**: В процессе тренировки в любой момент времени компьютер может определить суммарное значение сожженных калорий.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА: Во время тренировки компьютер отображает вашу частоту сердечных сокращений в ударах в минуту.

7. ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ: Отображается темп вращения педалей.

Функции клавиш

В устройстве предусмотрено 3 клавиши, функционирующие следующим образом:

1. **Клавиша SET (Установить)**: При отсутствии скорости нажмите эту клавишу, чтобы увеличить значение Времени, Расстояния и Калорий.

2. **Клавиша RESET (Сброс)**: При отсутствии скорости нажмите эту клавишу, чтобы сбросить значение Времени, Расстояния и Калорий – присвоить им значение, равное нулю.

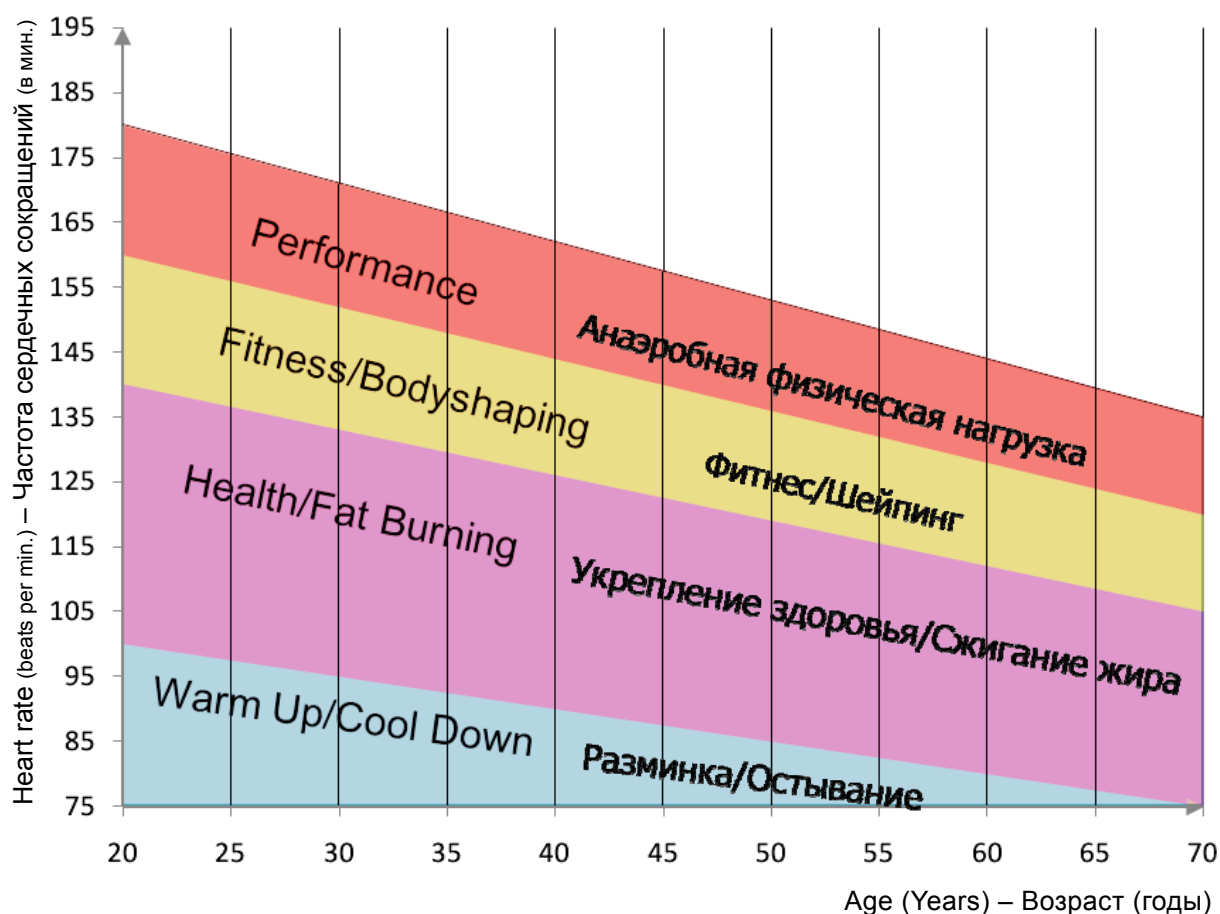
3. MODE key:

- a. Press the key can accept these setting values of Time, Distance and Calorie.
- b. During the STOP mode, by holding this key for over two seconds then the computer will re-power-on.
- c. During the exercise mode, press the key can check the function from SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE for a circle.

3. Клавиша MODE (Режим):

- a. Нажмите эту клавишу, чтобы введенные значения Времени, Расстояния и Калорий были приняты.
- b. Если при отсутствии скорости удерживать эту клавишу в нажатом состоянии более двух секунд, то питание компьютера будет снова включено.
- c. Во время выполнения упражнения нажмите эту клавишу, чтобы просканировать значения следующих функций: TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE.

Heart Rate diagram / Диаграмма частоты сердечных сокращений



You can calculate the target heart rate for your training as follows:

Целевую частоту сердечных сокращений для своих тренировок можно вычислить следующим образом:

Maximum heart rate = 220 minus age

Максимальная частота сердечных сокращений равна 220 минус возраст

For the different training targets you should train with the following percentage of your maximum heart rate:

Для достижения различных целей нужно тренироваться, поддерживая частоту сердечных сокращений на следующем уровне:

**Health/Fat Burning:
50 – 70% of your max. heart rate.**

**Укрепление здоровья/Сжигание жира:
50 – 70 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.**

**Fitness/Body shaping:
70 – 80% of your max. heart rate.**

**Фитнес/Шейпинг:
70 – 80 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.**

**Performance:
80 – 90% of your max. heart rate.**

**Анаэробная физическая нагрузка:
80 – 90 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.**

Example:

You are 25 years old and want to train for the target Fitness:

**220 – 25 = 195
70% of 195 = 136,5
80% of 195 = 156**

Your target-heart rate should be between 136,5 and 156 beats per minute.

Пример:

Вам 25 лет, и Вы хотите проводить фитнес-тренировки:

**220 – 25 = 195
70% от 195 = 136,5
80% от 195 = 156**

Ваша целевая частота сердечных сокращений должна находиться в пределах 136,5 – 156 ударов в минуту.



This information is for your reference only. To determine your individual training intensity or in case you should have health restrictions please consult your physician before starting exercising.



Эта информация является общей рекомендованной. Чтобы определить оптимальную для Вас интенсивность тренировок, особенно в случае, если состояние вашего здоровья накладывает некоторые ограничения, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом еще до начала тренировок.

Contact

Greenfit International
Kirchweg 28
95336 Mainleus, Germany

e-mail: service@greenfit-int.de

web: www.diadora-fitness.com

Адреса

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»
Россия, 123458, Москва,
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Advice

The owner's manual is only for the customer reference. **Diadora** can not be held responsible for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Совет

Эта инструкция по эксплуатации может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

Эксклюзивный дистрибьютор в России Well Fitness

www.wellfitness.ru