

# DB1

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



RoHS 

Ограничение веса: 100 кг



---

## 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 это руководство и храните его 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](http://www.diadora-fitness.ru)

---

---

## 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:

---

## 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.

---

## Адреса

---

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,

ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: [info@wellfitness.ru](mailto:info@wellfitness.ru)

Интернет-сайт: [www.wellfitness.ru](http://www.wellfitness.ru)

---

## Совет

---

Это руководство 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.

---

---

## Меры предосторожности

---

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 это руководство в безопасном месте, т. к. оно может Вам потребоваться для проведения технического обслуживания устройства или для заказа запасных частей.

- **Область применения изделия:** Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 100 килограммов.
  - **Технические характеристики изделия:** Этот домашний тренажер проверен на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/5 НС 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.
- 
- **Возможности использования:** Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 100 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:* Это оборудование должно находиться в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не оставляйте его в гараже или на веранде, либо вблизи воды.
  - *Условия эксплуатации:* Это изделие выполнено исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае его повреждения, вызванного использованием этого изделия в коммерческих целях.
  - *Здоровье пользователя:* Чтобы получать правильные рекомендации по оптимальной методике тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к выполнению любой программы тренировки.
  - *Здоровье пользователя:* Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
  - *Здоровье пользователя:* Если во время тренировки Вы почувствуете 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 этом руководстве.
  - *Рекомендации по использованию:* Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
  - *Безопасность использования:* При посадке на тренажер и при спуске с него обращайте внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.
  - *Безопасность использования:* Чтобы обеспечить устойчивое положение домашнего тренажера, используйте наконечники, позволяющие регулировать высоту, которые находятся на задней трубке.
  - *Безопасность использования:* Удостоверьтесь, что передние колеса установлены в правильном положении – см. инструкцию по сборке.
  - *Электропитание изделия:* Для работы встроенного компьютера требуются две батарейки типа АА, 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, поставляемые компанией *Diadora*.



## Контрольный перечень компонентов

308  
1x



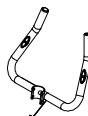
306  
1x



301  
1x



107  
1x



101  
1x



419  
1x



433  
1x



104  
1x



201  
1x



204  
1x



303  
M8x60  
4x



111  
M6x15  
8x



304  
Φ16xΦ8,5  
8x



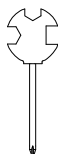
305  
Φ18xΦ8,5  
4x



112  
Φ20xΦ8,5  
8x



A  
1x

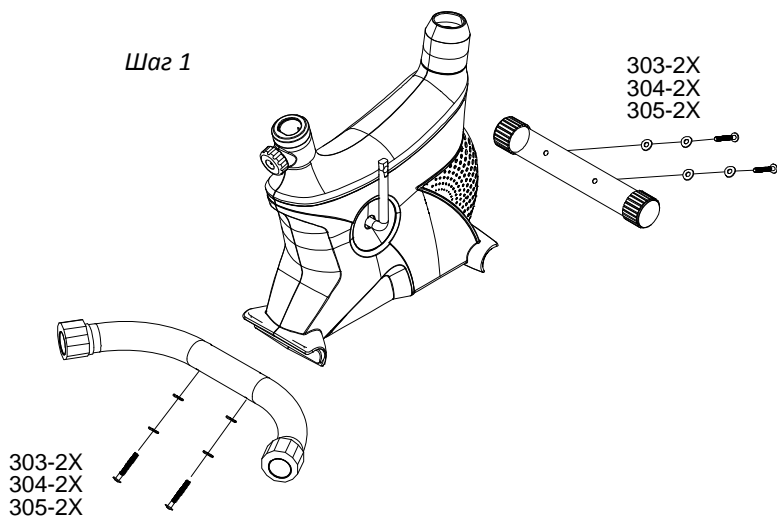


B  
1x

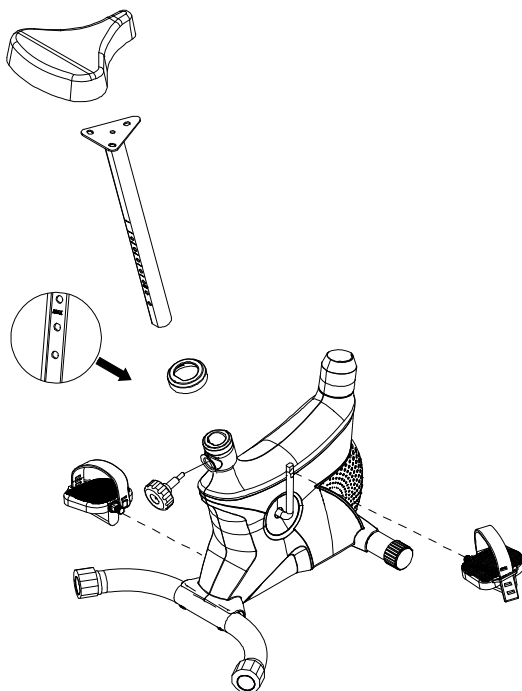


## Сборка устройства

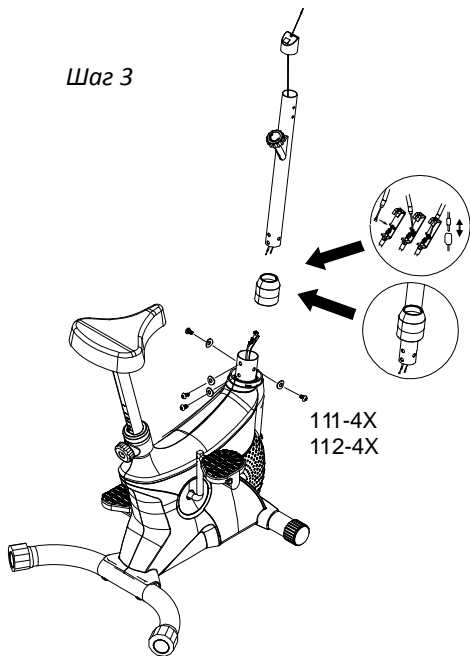
Шаг 1



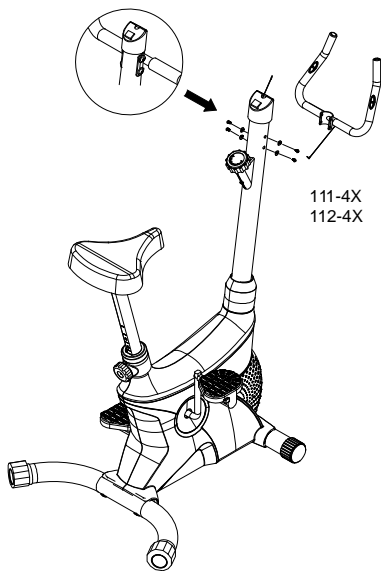
Шаг 2



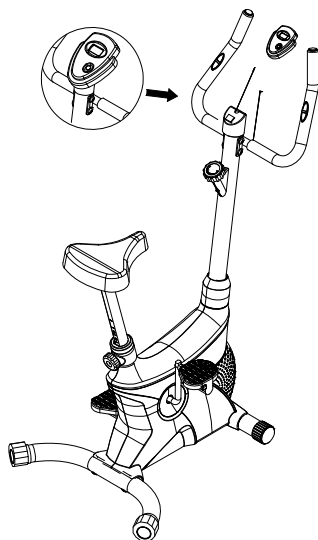
Шаг 3



Шаг 4



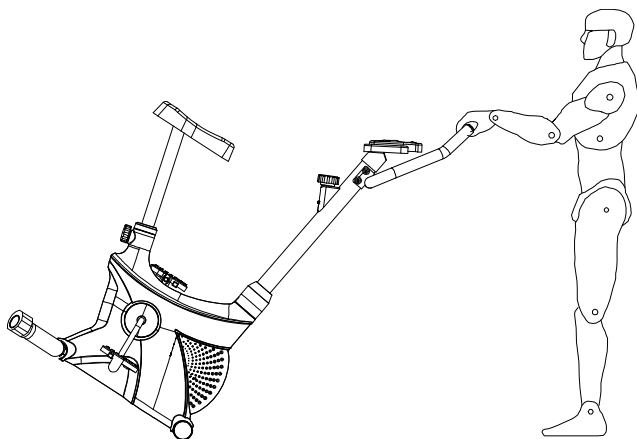
Шаг 5



---

## Перемещение устройства

---



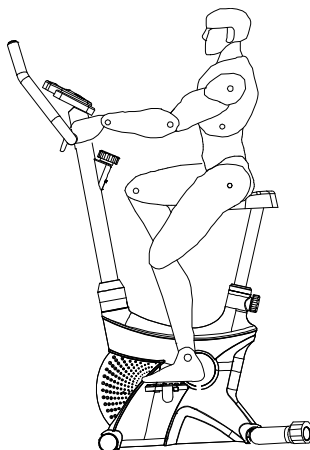
---

## Правильное использование

---

**Правильное положение** (соответствующее требованиям биомеханики): Пожалуйста, обратитесь к этому схематическому рисунку, на котором изображено правильное положение, поддерживаемое в процессе тренировки. Чтобы обеспечить это положение, нужно отрегулировать высоту седла в соответствии со своим ростом, используя рукоятку, фиксирующую седло на заданной высоте.

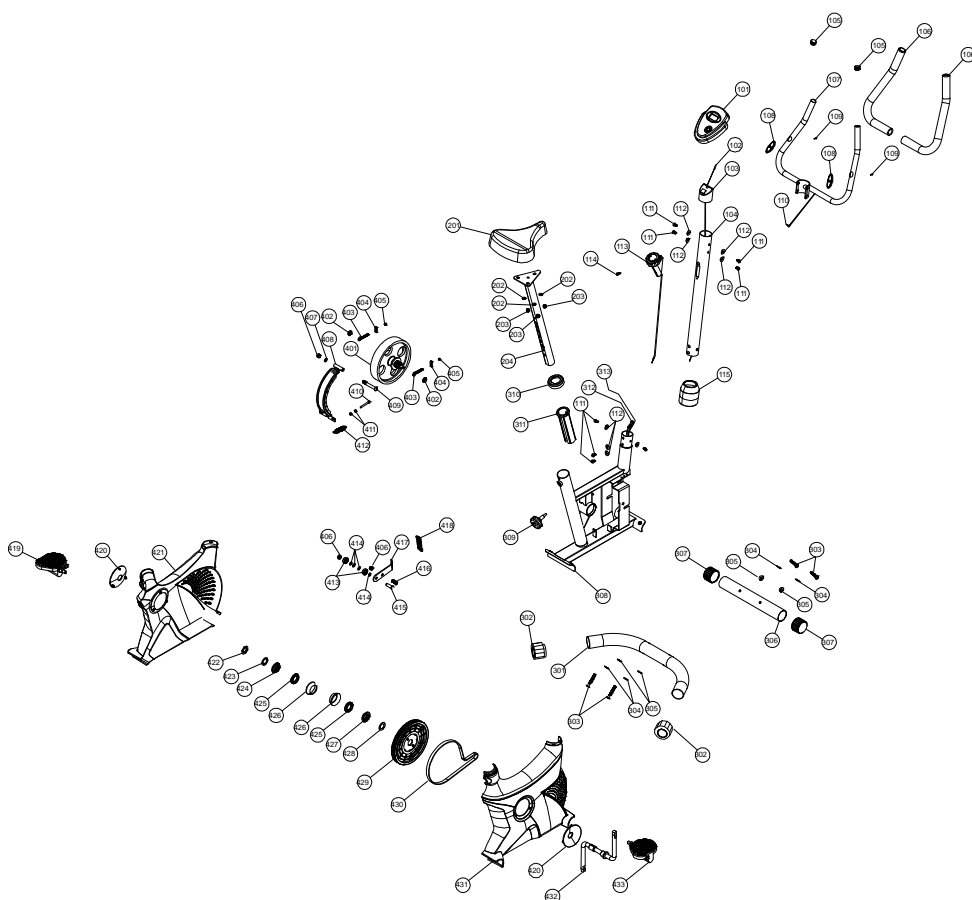
**Посадка на тренажер:** При посадке на тренажер, а также при схождении с него вес вашего тела должен быть приложен к педали, находящейся в самом нижнем положении.



**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 нанести вред здоровью.

## Покомпонентное изображение устройства



---

## Список комплектующих частей

---

| Номер части | Наименование части                | Количество |
|-------------|-----------------------------------|------------|
| DB1-101     | Пульт управления                  | 1          |
| DB1-102     | Верхний провод датчика скорости   | 1          |
| DB1-103     | Держатель компьютера              | 1          |
| DB1-104     | Стойка                            | 1          |
| DB1-105     | Наконечник трубки руля            | 2          |
| DB1-106     | Пористая рукоятка                 | 2          |
| DB1-107     | Трубка руля                       | 1          |
| DB1-108     | Контактный датчик пульса          | 2          |
| DB1-109     | Винт М3,2×16 мм                   | 2          |
| DB1-110     | Провод контактного датчика пульса | 1          |
| DB1-111     | Винт М8×15 мм                     | 8          |
| DB1-112     | Стопорная шайба                   | 8          |
| DB1-113     | Узел сопротивления                | 1          |
| DB1-114     | Винт М5×10 мм                     | 1          |
| DB1-115     | Нижняя насадка стойки             | 1          |
| DB1-201     | Седло                             | 1          |
| DB1-202     | Шайба 18×8 мм                     | 3          |
| DB1-203     | Гайка М8                          | 3          |
| DB1-204     | Стойка седла                      | 1          |
| DB1-301     | Задняя опорная трубка             | 1          |
| DB1-302     | Наконечник задней опорной трубки  | 2          |
| DB1-303     | Винт М8×60 мм                     | 4          |
| DB1-304     | Пружинная шайба                   | 4          |

---

---

| <b>Номер части</b> | <b>Наименование части</b>          | <b>Количество</b> |
|--------------------|------------------------------------|-------------------|
| DB1-305            | Шайба 8 мм                         | 4                 |
| DB1-306            | Передняя опорная трубка            | 1                 |
| DB1-307            | Наконечник передней опорной трубки | 2                 |
| DB1-308            | Основная рама                      | 1                 |
| DB1-309            | Рукоятка регулировки высоты седла  | 1                 |
| DB1-310            | Насадка опоры седла                | 1                 |
| DB1-311            | Вставка опоры седла                | 1                 |
| DB1-312            | Нижний кабель узла сопротивления   | 1                 |
| DB1-313            | Нижний провод датчика скорости     | 1                 |
| DB1-401            | Маховик                            | 1                 |
| DB1-402            | Шестигранная гайка                 | 2                 |
| DB1-403            | Регулировочный винт М6             | 2                 |
| DB1-404            | U-образная скоба 13×31 мм          | 2                 |
| DB1-405            | Гайка М6                           | 2                 |
| DB1-406            | Гайка М10                          | 3                 |
| DB1-407            | Шайба 20×10 мм                     | 1                 |
| DB1-408            | Магнитная скоба                    | 1                 |
| DB1-409            | Болт М10×75 мм                     | 1                 |
| DB1-410            | Винт М5×50 мм                      | 1                 |
| DB1-411            | Шестигранная гайка М5              | 2                 |
| DB1-412            | Пружина магнитной скобы            | 1                 |
| DB1-413            | Подшипник натяжного шкива          | 2                 |
| DB1-414            | Шайба 14×10 мм                     | 4                 |
| DB1-415            | Болт М10×35 мм                     | 1                 |

---

| <b>Номер части</b> | <b>Наименование части</b>           | <b>Количество</b> |
|--------------------|-------------------------------------|-------------------|
| DB1-416            | Болт M10×25 мм                      | 1                 |
| DB1-417            | Кронштейн натяжного шкива           | 1                 |
| DB1-418            | Пружина кронштейна натяжного шкива  | 1                 |
| DB1-419            | Левая педаль                        | 1                 |
| DB1-420            | Колпак кривошипа                    | 2                 |
| DB1-421            | Левое ограждение цепи               | 1                 |
| DB1-422            | Гайка оси левого кривошипа          | 1                 |
| DB1-423            | Шайба 35×22,5 мм                    | 1                 |
| DB1-424            | Фиксирующая гайка левого кривошипа  | 1                 |
| DB1-425            | Стальное кольцо оси кривошипа       | 2                 |
| DB1-426            | Стальной держатель 50×16Т           | 2                 |
| DB1-427            | Фиксирующая гайка правого кривошипа | 1                 |
| DB1-428            | Шайба 38×25 мм                      | 1                 |
| DB1-429            | Пластмассовый шкив                  | 1                 |
| DB1-430            | Приводной ремень                    | 1                 |
| DB1-431            | Правое ограждение цепи              | 1                 |
| DB1-432            | Ось кривошипа                       | 1                 |
| DB1-433            | Правая педаль                       | 1                 |



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

---

## ВСТРОЕННЫЙ КОМПЬЮТЕР

---



### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| Время          | 00:00–99:59 (минуты:секунды)   |
| Скорость       | 0,0–99,9 км/час или миль/час   |
| Расстояние     | 0,00–999,9 километров или миль |
| Частота пульса | 40–240 ударов в минуту         |
| Калории        | 0–9999 килокалорий             |

### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

**MODE (Установка режима):** Эта кнопка позволяет по своему усмотрению выбрать определенную функцию и установить режим её выполнения

**RESET (Функция сброса):** Устройство можно установить в исходное состояние либо путем замены батареек, либо путем удержания кнопки режима в нажатом состоянии в течение трех секунд.

---

---

## АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

- Включение системы происходит при нажатии кнопки режима или в тот момент, когда система получит входной сигнал от датчика скорости.
- Система автоматически выключается, если в течение приблизительно четырех минут на датчик скорости не поступал входной сигнал или кнопка режима не была нажата.

## ВЫПОЛНЕНИЕ ФУНКЦИЙ

**TIME (Время):** Нажимайте кнопку режима до тех пор, пока указатель не перейдет к TIME, при этом будет отображено полное время тренировки.

**SPEED (Скорость):** Нажимайте кнопку режима до тех пор, пока указатель не перейдет к SPEED, при этом будет отображена скорость.

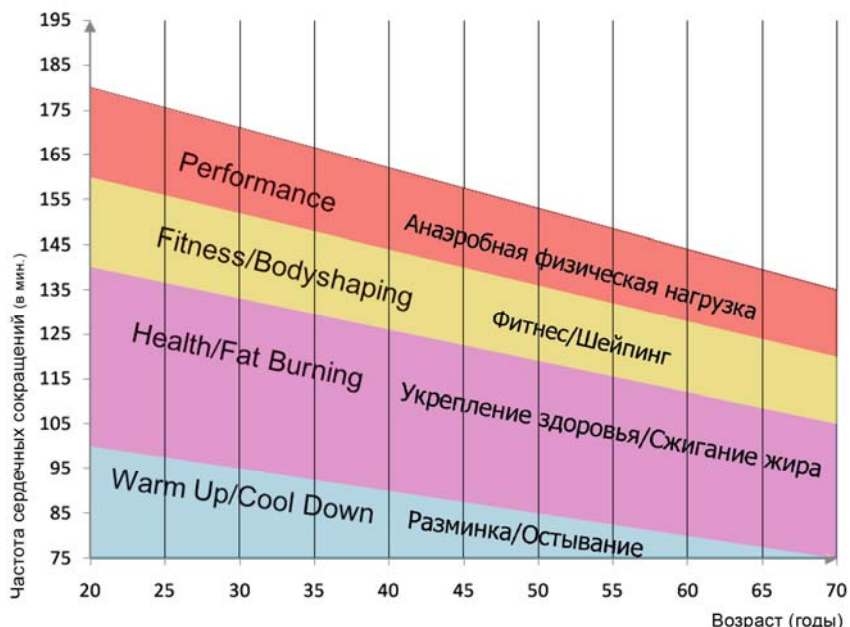
**DISTANCE (Расстояние):** Нажимайте кнопку режима до тех пор, пока указатель не перейдет к DISTANCE, при этом будет отображено расстояние.

**PULSE (Частота пульса):** Нажимайте кнопку режима до тех пор, пока указатель не перейдет к PULSE. В результате будет отображена текущая частота сердечных сокращений пользователя в ударах в минуту. Охватите ладонями обе рукоятки с контактными датчиками (или используйте в качестве датчика пульса ушной клипс), и через 30 секунд Вы получите наиболее точное показание.

**CALORIES (Калории):** Нажимайте кнопку режима до тех пор, пока указатель не перейдет к CALORIES, при этом будут отображены сожженные калории.



## Диаграмма частоты сердечных сокращений



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

**Максимальная частота сердечных сокращений  
равна 220 минус возраст**

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

**Укрепление здоровья / Сжигание жира:**

**50 – 70 %** вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

**Фитнес / Шейпинг:**

**70 – 80 %** вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

**Анаэробная физическая нагрузка:**

**80 – 90 %** вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

---

**Пример:**

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

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ от } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ от } 195 = 156$$

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



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

---

## Адреса

---

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,  
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: [info@wellfitness.ru](mailto:info@wellfitness.ru)

Интернет-сайт: [www.wellfitness.ru](http://www.wellfitness.ru)

## Совет

---

Это руководство 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](http://www.wellfitness.ru)

---



