

# ***РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ***



## **Внимание!**

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед использованием этого тренажера!

# Инструкция по безопасному использованию

Спасибо за покупку наших продуктов. Правильное использование этого устройства - залог вашей безопасности и здоровья. Очень важно внимательно прочитать инструкцию перед использованием устройства. Только правильная установка, обслуживание и использование оборудования могут сделать занятия безопасными и эффективными.

1. Это оборудование предназначено только для использования внутри помещений и дома. Максимальный вес пользователя и нагрузки составляет 120 кг.
2. Это устройство принадлежит к классу HC и не предназначено для медицинских целей.
3. Перед сборкой необходимо полностью ознакомиться с перечнем деталей, предоставленных с оборудованием, и установить их в полном соответствии с инструкциями.
4. Для установки потребуются подходящие инструменты. При необходимости попросите второго человека помочь вам с установкой.
5. Фитнес-оборудование следует размещать на ровной и непромокаемой поверхности. Если размещать его во влажных условиях, долгосрочное использование оборудования может быть подвержено коррозии.
6. Пожалуйста, проверьте, затянуты ли все винты перед использованием, и убедитесь, что вокруг оборудования есть расстояние в 0,6 метра, и нет выступающих частей.
7. Регулярно проверяйте, плотно ли закреплены все соединительные детали оборудования, и находятся ли они в нормальном состоянии, чтобы обеспечить безопасность оборудования.
8. При обслуживании и чистке не используйте коррозионные средства, чтобы избежать попадания жидкости в оборудование через щели или отверстия.
9. Обратите особое внимание на регулируемые детали, особенно на минимальную глубину вставки рычага сиденья, которая находится в предельном положении, когда отображается "MAX".
10. Сразу заменяйте дефектные детали, не используйте оборудование до замены. Если у вас есть сомнения, обратитесь за консультацией к профессионалу послепродажного обслуживания или дилеру.
11. Это устройство предназначено для взрослых. Дети и домашние животные должны держаться вдали от устройства и использовать его только под руководством взрослых.
12. Это оборудование может перемещать только один человек в одно и то же время. Пожалуйста, обратите внимание на возможные опасности для окружающих, такие как опасности, вызванные двигающимися частями во время занятий.

13. Носите плотно прилегающую одежду, чтобы избежать зацепок оборудования или ограничения движения.
14. Пожалуйста, не занимайтесь упражнениями перед и после приема пищи.
15. Обратите внимание на метод упражнений и способ регулировки сопротивления в инструкции.
16. Сопротивление оборудования не зависит от скорости. Во время использования оборудования сопротивление остается постоянным и не зависит от скорости.
17. Перед началом занятий проконсультируйтесь с семейным врачом. Он подскажет вам, какие упражнения и нагрузка подходят именно вам. Неправильные упражнения могут навредить вашему здоровью.
18. Компьютер имеет несколько функций отображения и будет отражать соответствующие значения в зависимости от степени движения. Однако имейте в виду, что его показания частоты сердечных сокращений могут быть неточными и служат только в качестве ориентира.
19. В процессе движения, крепко удерживайте ручки тренажера.
20. Пожалуйста, храните эту инструкцию и инструменты для установки в надлежащем порядке.
21. Когда продукт не используется, установите регулятор в максимальное положение.
22. Из-за большой инерции тренажера ноги можно извлекать из петель только после полной остановки.

## **Важные советы**

1. Следуйте инструкциям по установке и используйте только те детали, которые были предоставлены в комплекте с оборудованием.
2. Спортивное оборудование не следует рассматривать как игрушку и его следует использовать только теми, кто обладает соответствующими знаниями или получил инструкции.
3. Прекратите упражнения и проконсультируйтесь с врачом, если у вас возникли головокружение, тошнота, боль в груди или другие аномальные симптомы.
4. Дети, а также люди с ограниченными возможностями, должны использовать оборудование только под руководством опытного оператора.
5. В местах, где оборудование может регулироваться, особое внимание следует уделять максимальному положению, которое отмечено.
6. Только регулярная проверка на износ и на наличие поломок может обеспечить качественную эксплуатацию оборудования.

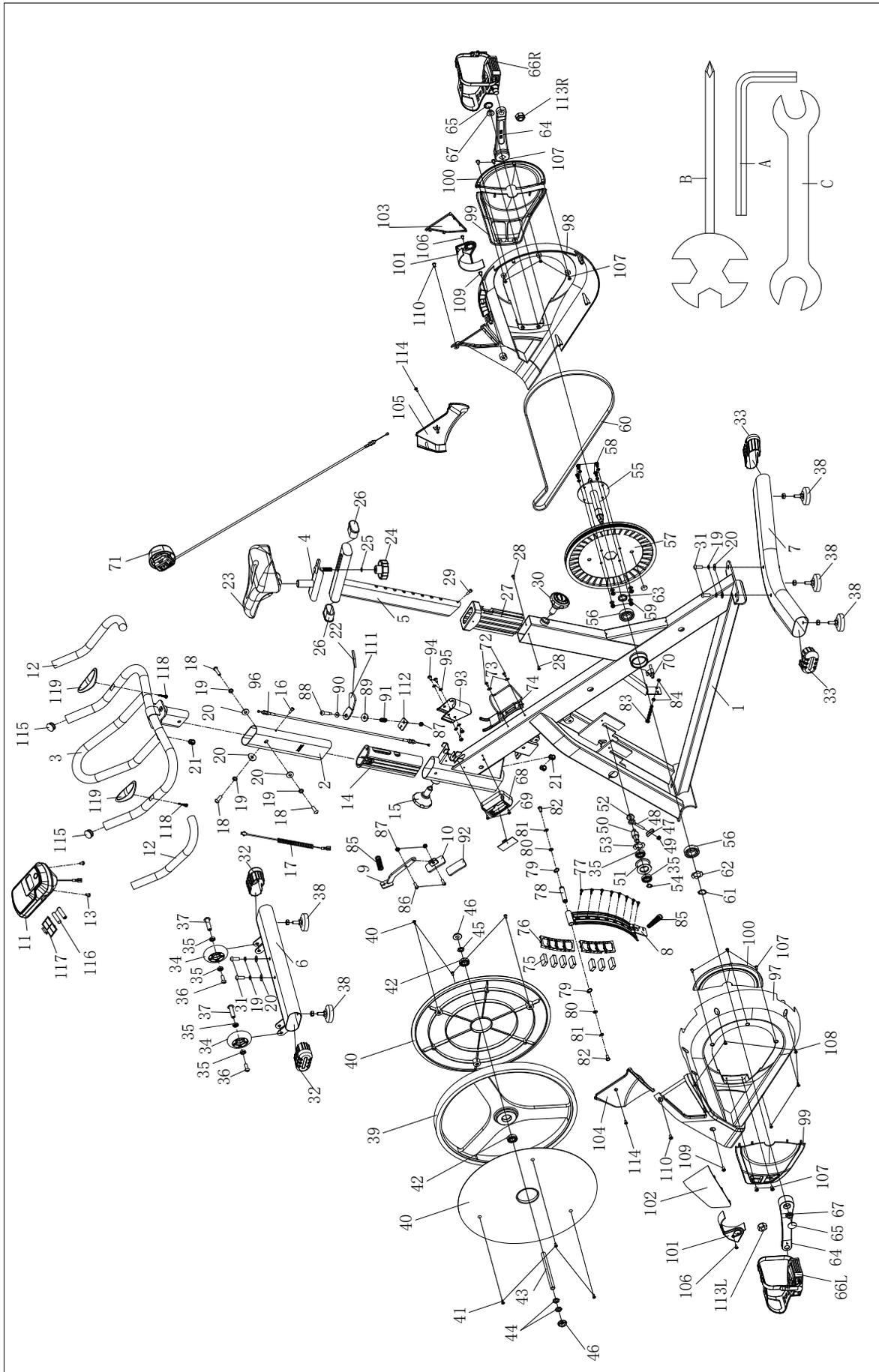
## Инструкция по сборке

1. Продукт должен быть тщательно установлен взрослыми, и в случае сомнений просим опытных технических специалистов оказать помощь.
2. Распакуйте все упаковочные материалы и разместите все детали так, чтобы сборка была более понятной и легче выполнимой. Используйте защитную плиту, чтобы предотвратить загрязнение или царапины поверхности установки.
3. Затем проверьте, что детали из списка полные, и только после завершения установки можно избавиться от упаковочных материалов.
4. Перед началом сборки внимательно прочитайте инструкции по установке и качественно проанализируйте соответствующую схему..
5. Пожалуйста, обратите внимание на использование инструментов и ручную работу. Всегда существует риск получения травм при работе, поэтому будьте осторожны при установке продукта.
6. После сборки продукта в соответствии с инструкциями, внимательно проверьте, правильно ли установлены и закреплены винты, гайки и ручки.
7. Пожалуйста, не оставляйте инструменты беспорядочно после установки.
8. Рекомендуется найти защитную подкладку (не предоставляется в продукте) и установить ее под тренажером, чтобы защитить пол от следов резины.

## Спортивные советы

1. Знаете ли вы, что умеренные аэробные упражнения (например, 30 минут дважды в неделю) могут значительно улучшить ваше здоровье? Ваши показатели давления, холестерина, уровня сахара в крови, активности и даже настроения могут значительно улучшиться при небольших физических нагрузках. Вы можете добиться небольших изменений в своей фигуре в сочетании с правильным питанием и уменьшением процента жира в организме.
2. Занятия всегда следует начинать с разминки. Чем более интенсивными будут упражнения, тем важнее разминка. Она готовит организм к нагрузке, активизирует сердечно-сосудистую систему и защищает связки, сухожилия и суставы от повреждений. Также она помогает снизить риск судорог и мышечных травм.

# Схема в разборе:



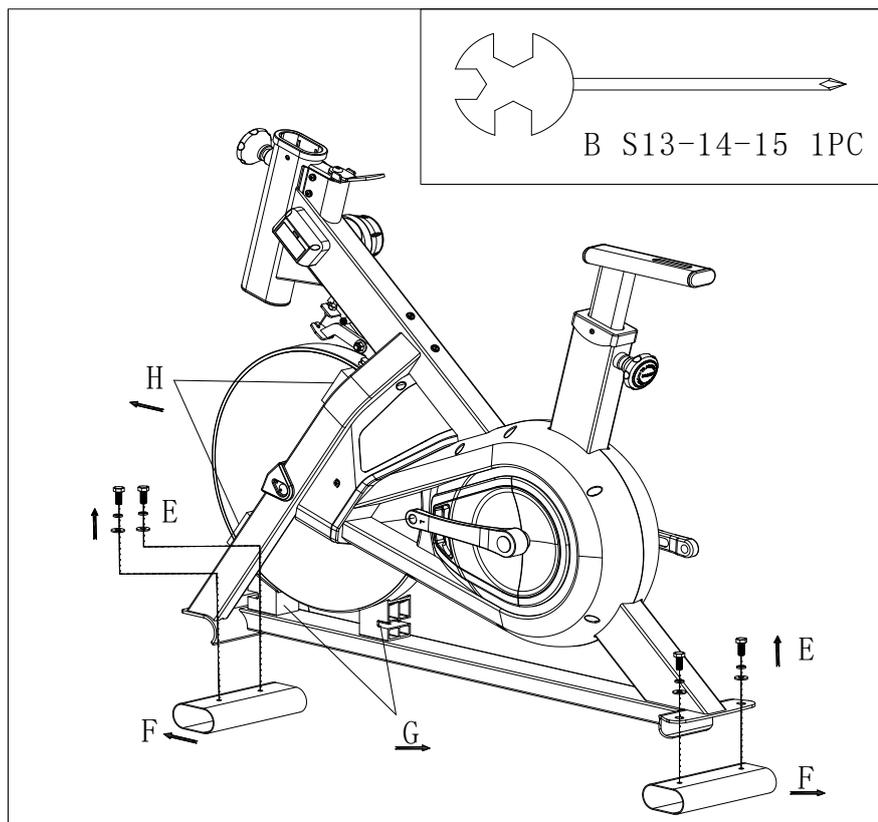
# Список запчастей

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Основная рама	1	38	Подставка для ног Ф52*43*М8	5
2	Стойка руля	1	39	Маховик 8*Ф420*28*37,5-10ПДж	1
3	Руль	1	40	Крышка маховика ф388*8	2
4	Кронштейн сиденья	1	41	Винт ST4.2*13*Ф8	6
5	Подседельная стойка	1	42	Подшипник 6001-2RS	2
6	Передний стабилизатор	1	43	Ось Ф12*130*М12*1,0*48*25	2
7	Задний стабилизатор	1	44	Гайка М12*1*Н7*С19	1
8	Магнитная пластина	1	45	Гайка М12*1*Н5*С17	2
9	Тормозная пластина	1	46	Гайка М12*1*Н11*С18	1
10	Тормозной кронштейн	1	47	U-образный кронштейн 30*10*1,5	1
11	Консоль	1	48	Болт М6*60*Ф12*5	1
12	Пенопластовая ручка	2	49	Гайка М6*Н6*С10	1
13	Винт М5*7	2	50	Натяжной мостФ19*49,4*ф12*20,4*М6	1
14	Втулка ПТ80*40*ПТ70*30*L130	1	51	Натяжной ролик Ф42*Ф35*Ф12*24	1
15	Пружинная ручка М16*1,5*27*Ф60	1	52	Гайка М10*1*Н8*С15	1
16	Шестигранный болт М5*8*Ф10	1	53	Шайба волнистая d12*Ф17*0,3	1
17	Магистральный провод	1	54	Кольцо вала d12	2
18	Болт М8*16*С6	3	55	Кривошипный мост Ф20*184*72,6*92*4-Ф6,1*Ф76	1
19	Шайба пружинная d8	7	56	Подшипник 6004-2RS	2
20	Шайба d8*Ф16*1,5	7	57	Ременный шкив Ф260*20*Ф20,1*4-Ф6,1*Ф76-6PJ	1
21	Штепсельная вилка	3	58	Болт М6*16*С10	4
22	Колодка тормозная 38*23*10,2 ПП	1	59	Гайка М6*Н6*С10	4
23	Сиденье	1	60	Ремень 6PJ530	1
24	Ручка М10*Ф58*32	1	61	Кольцо вала d20	1
25	Шайба d10*Ф30*2,5	1	62	Шайба волнистая d21*Ф27*0,3	1
26	Торцевая крышка РТ50*25*16 ПП	2	63	Проставка Ф24,8*Ф20,2*7	1
27	Втулка подседельной стойки J80*40 РТ60*20*160	1	64	Шатун «П»/«Л» 9/16	2
28	Винт ST3.5*10*Ф7	2	65	Крышка кривошипа Ф25*7	2
29	Болт М6*8*Ф12	1	66L/R	Педаль HD — 201В 9/16	2
30	Ручка М16*1,5*27*Ф60		67	Гайка М10*1,25*Н7,5*С14	1
31	Болт М8*20*С6	4	68	Коробка	1
32	Торцевая крышка РТ80*40*1,5	2	69	Винт ST3.5*10*Ф7	2
33	Торцевая крышка РТ80*40*1,5	1	70	Винт ST4.2*19*Ф8	2
34	Ролик Ф71*Ф19*24	2	71	Ручка натяжения	1
35	Подшипник 608ZZ Ф8	4	72	Винт М5*10	2
36	Болт М6*12*С5	1	73	Шайба d5*Ф10*1,0	2
37	Болт 7,8*30*М6*15*С5	2	74	Держатель для бутылок	1

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
75	Квадратный магнит 39*24,5*10	7	99	Передняя боковая крышка	2
76	Магнитный кронштейн 5,5*130*10,5	4	100	Задняя боковая крышка	2
77	Винт ST3*10*Ф5,6	2	101	Верхняя крышка	2
78	Магнитный вал ф12*53,5*47,4*М6	1	102	Левая защитная крышка	1
79	Кольцо вала d12	2	103	Правая защитная крышка	1
80	Шайба d6*ф12*1,2	6	104	Левая крышка тормоза	1
81	Шайба пружинная d6	6	105	Правая крышка тормоза	1
82	Болт М6*16*S10	2	106	Винт М4*12	2
83	Болт М6*62*S10	1	107	Винт ST4.2*8*Ф8	10
84	Гайка М6*Н5*S10	2	108	Винт ST4.2*19*Ф8	8
85	Пружина Ф1,5*Ф16,7*49*Ф11,3*N12	2	109	Винт М6*10*Ф10	2
86	Винт М6*16*S5	2	110	Винт ST4.2*16*Ф8	2
87	Гайка М6*Н6*S10	3	111	Тормозная ручка	1
88	Болт М6*10*Н26*S5	1	112	Металлический кронштейн	1
89	Шайба Ф8,5*Ф23,5*3 ПВХ	1	113L\R	Гайка	2
90	Шайба d7,8*ф13,4*2 ПУ	1	114	Винт М5*10	2
91	Пружина Ф1.2*Ф11*21*N7	1	115	Торцевая крышка	2
92	Шерстяной фетр 60*27*5	1	116	Батарейки	2
93	Тормозной диск 68,3*40,2*76,5	1	117	Крышка батарейки	1
94	Винт М5*7*Ф8	4	118	Винт ST4.0*19	2
95	Шайба d5*Ф10*1	4	119	Датчик сердечного ритма	2
96	Тормозной провод Ф1,5*305*42	1	А	Ключ S6	1
97	Левый корпус	1	В	Ключ S13-14-S15	1
98	Правый корпус	1	С	Гаечный ключ S17-19	1

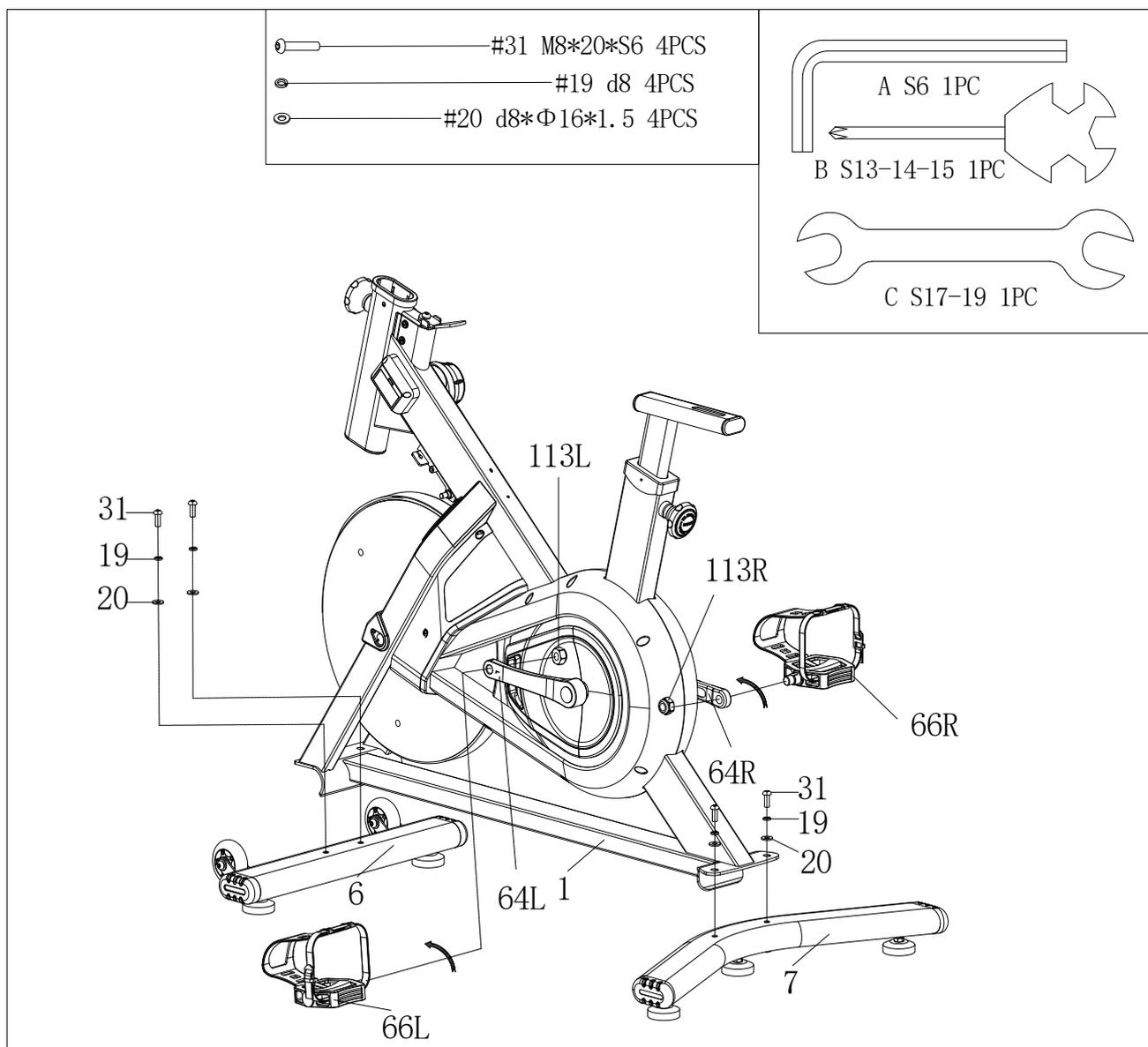
# СБОРКА

## ШАГ 1:



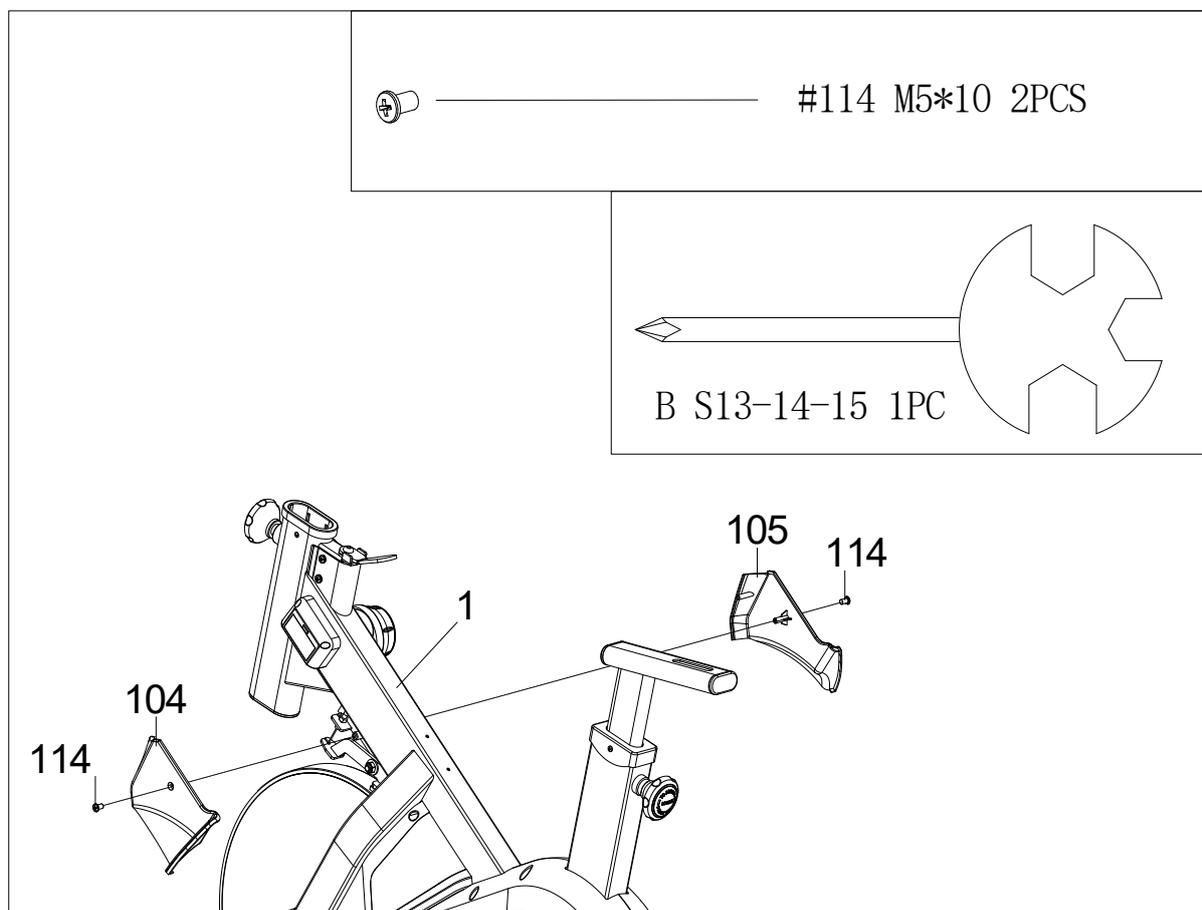
1. Удалите блоки поддержки маховика (G) и пенопластовые блоки (H).
2. С помощью гаечного ключа (B) открутите винт (E) с металлической трубки (F), затем избавьтесь от металлической трубки (F).

## ШАГ 2



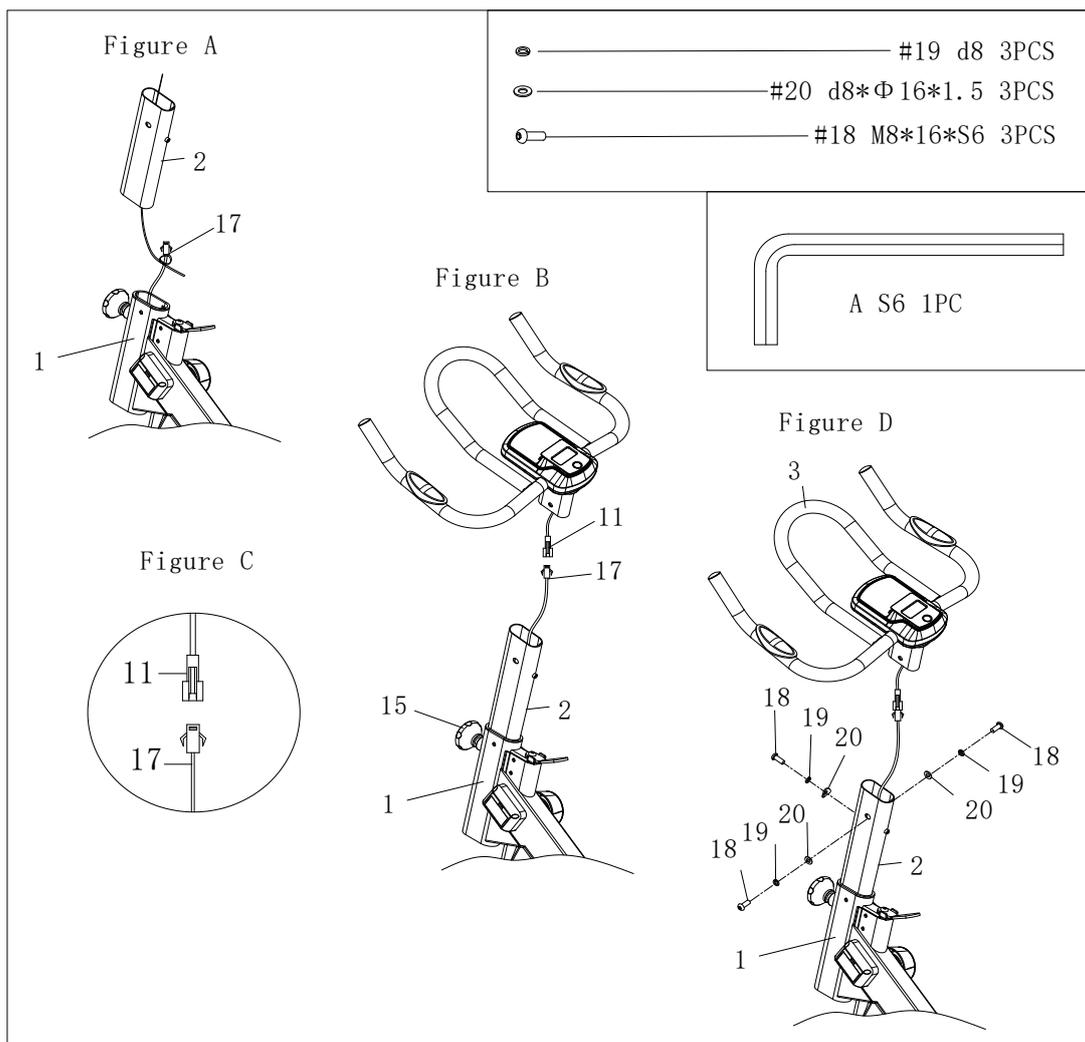
1. Закрепите передний стабилизатор (6) на главной раме (1) с использованием шестигранного болта (31), пружинной шайбы (19) и шайбы (20).
2. Закрепите задний стабилизатор (7) на главной раме (1) с использованием шестигранного болта (31), пружинной шайбы (19) и шайбы (20).
3. Прикрепите педаль (66L/R) к шатуну (64L/R) с помощью гаечного ключа S13-14-15 (B), а затем затяните педаль с помощью гайки из нейлона (113L/R) при помощи гаечного ключа S17-19 (C).

### ШАГ 3:



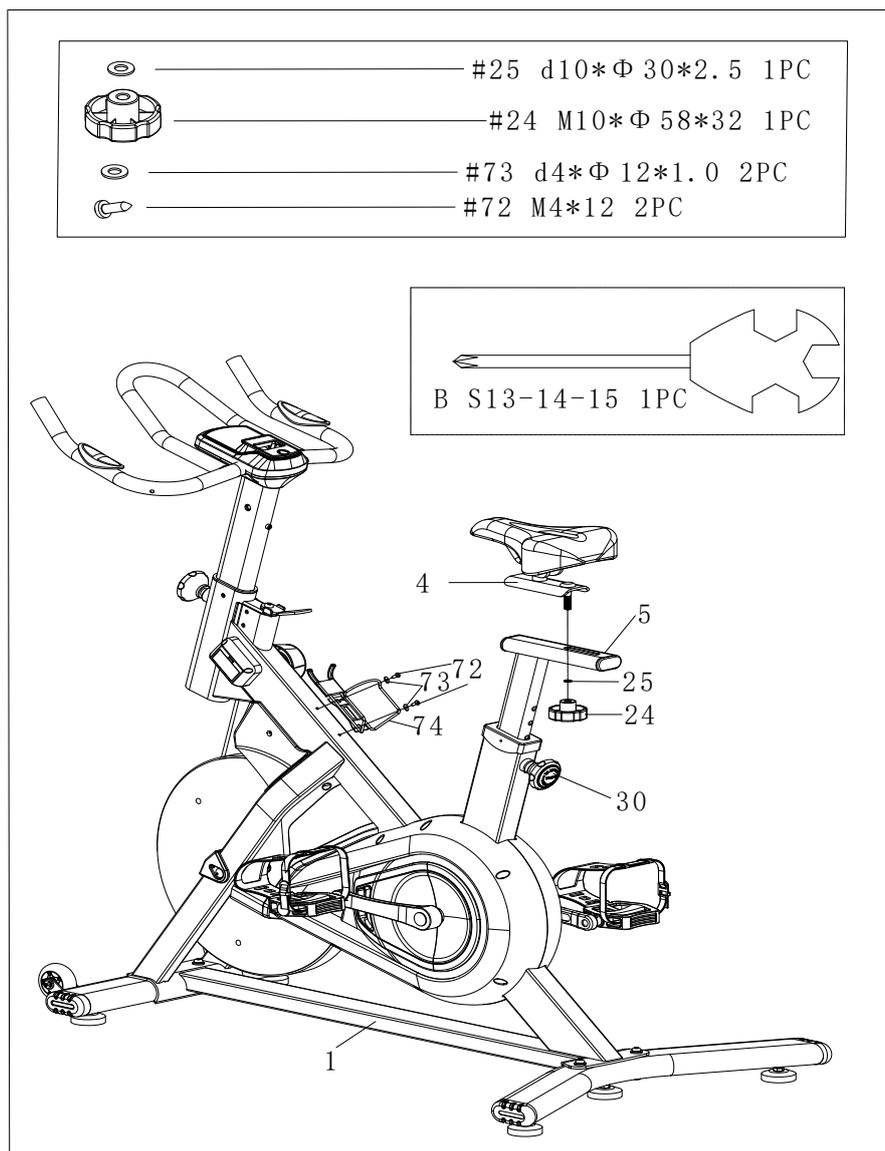
1. Выньте предустановленный винт (114) из главной рамы.
2. Затем закрепите крышку тормоза (104)(105) на главной раме (1) с использованием винта (114).

## ШАГ 4:



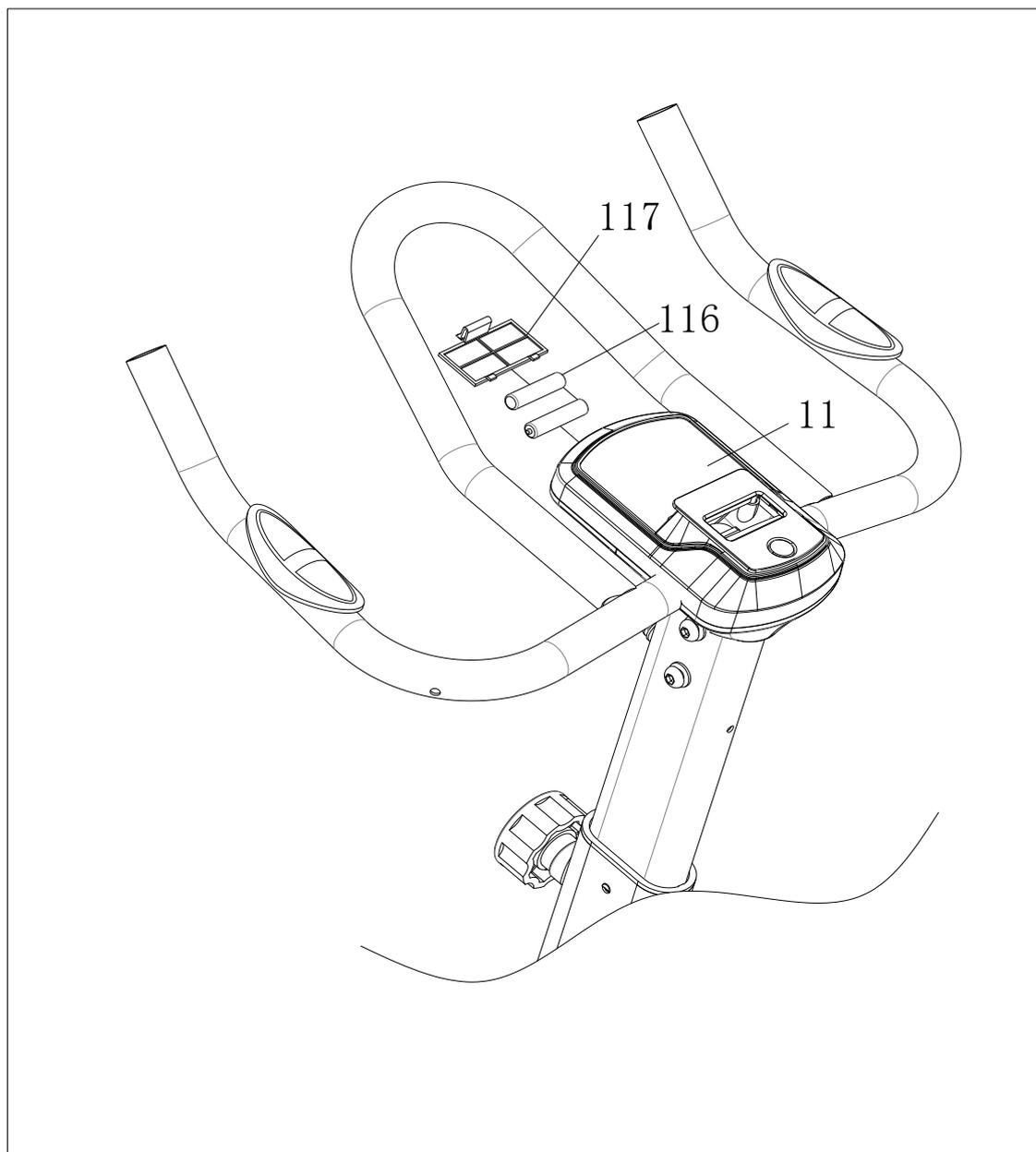
1. Проведите магистральный провод (17) через стойку руля (2), как показано на рисунке А.
2. Поворачивая против часовой стрелки, вытащите и поверните ручку (15). Затем установите стойку руля (2) в главную раму (1). Вытяните провод (17). Одновременно отрегулируйте его до желаемой позиции и закрепите с помощью ручки (15), как показано на рисунке В.  
Подсоедините провод (17) к консоли (11), как показано на рисунке С.
3. Закрепите руль (3) на стойке руля (2) с помощью болта (18), пружинной шайбы (19) и шайбы (20), как показано на рисунке D.

## ШАГ 5:



1. Немного ослабьте ручку (30), поворачивая ее против часовой стрелки.  
Отрегулируйте стойку сиденья (5) в нужное положение, затем затяните ручку (30), поворачивая ее по часовой стрелке, чтобы закрепить стойку сиденья (5).
2. Закрепите кронштейн сиденья (4) в стойке сиденья (5) с помощью шайбы (25) и круглой ручки (24).
3. Извлеките предустановленную шайбу (73) и винт (72) из главной рамы (1).  
Закрепите держатель для бутылки (74) на главной раме (1) с помощью шайбы (73) и винта (72).

## ШАГ 6:



1. Выньте крышку батарейки (117) из консоли (11), затем вставьте 2 батарейки типа AAA (116) в консоль (11). Обратите внимание на положительные и отрицательные контакты батарейки. Затем верните крышку батарейки (117) на место в консоль (11).

# РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

## СПЕЦИФИКАЦИИ:

TIME (ВРЕМЯ)-----00:00 - 99:59 МИН: СЕК  
SPEED (СКОРОСТЬ)-----0.0 - 240 КМ/Ч ИЛИ МИЛ/Ч  
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)-----0.00 – 999.9 КМ ИЛИ МИЛ  
CALORIES (КАЛОРИИ)-----0.0 – 999.9 ККАЛ  
PULSE (ПУЛЬС)-----40 – 240 УДАРОВ/МИН

## ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE (РЕЖИМ): Для выбора желаемой функции.

## ПРОЦЕДУРЫ РАБОТЫ:

AUTO ON/OFF (АВТО ВКЛ/ВЫКЛ): Монитор автоматически выключится, если в течение 4 минут не поступит сигнала. Монитор автоматически включится при начале упражнений или нажатии кнопки.

## ФУНКЦИИ:

<1>. TIME (ВРЕМЯ) (TMR) Автоматически запоминает время тренировки во время упражнений.

<2>. SPEED (СКОРОСТЬ) (SPD) Отображает текущую скорость.

<3>. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) (DST) Накапливает пройденное расстояние во время упражнений.

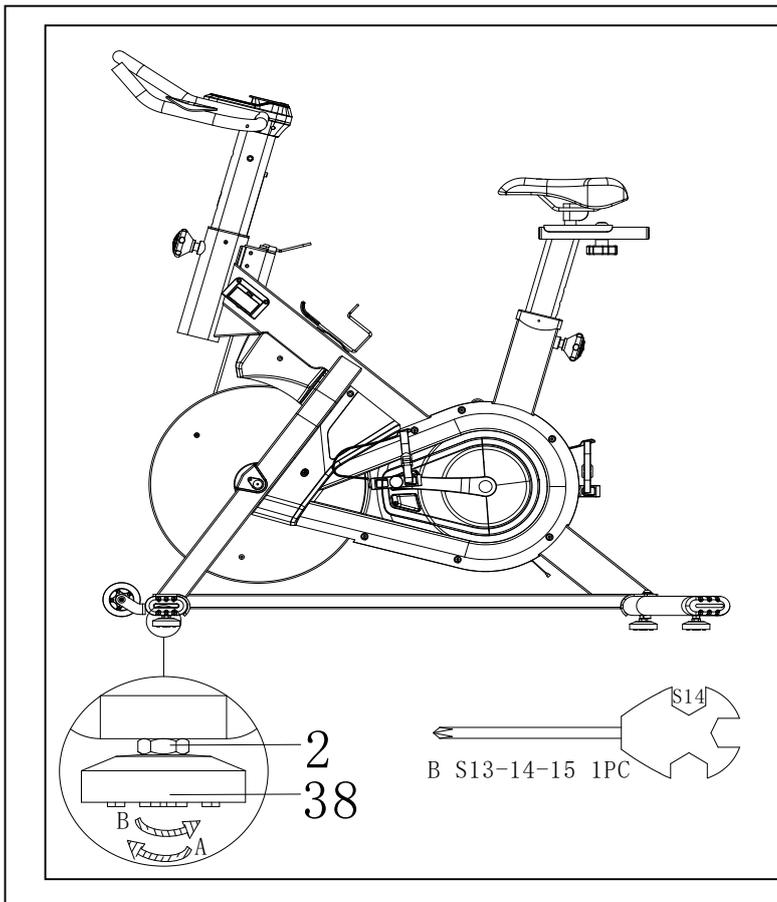
<4>. CALORIES (КАЛОРИИ) (CAL) Автоматически запоминает количество сожженных калорий во время упражнений.

<5>. PULSE (ПУЛЬС) (PUL) (если есть) Отображает пульс пользователя в ударах в минуту во время упражнений. Примечание: Для этого необходимо удерживать датчики двумя руками.

**БАТАРЕЙКИ:** Если на мониторе возможно появление неправильного отображения, замените батарейки для получения корректных результатов. Для монитора требуются две батарейки типа "AAA"

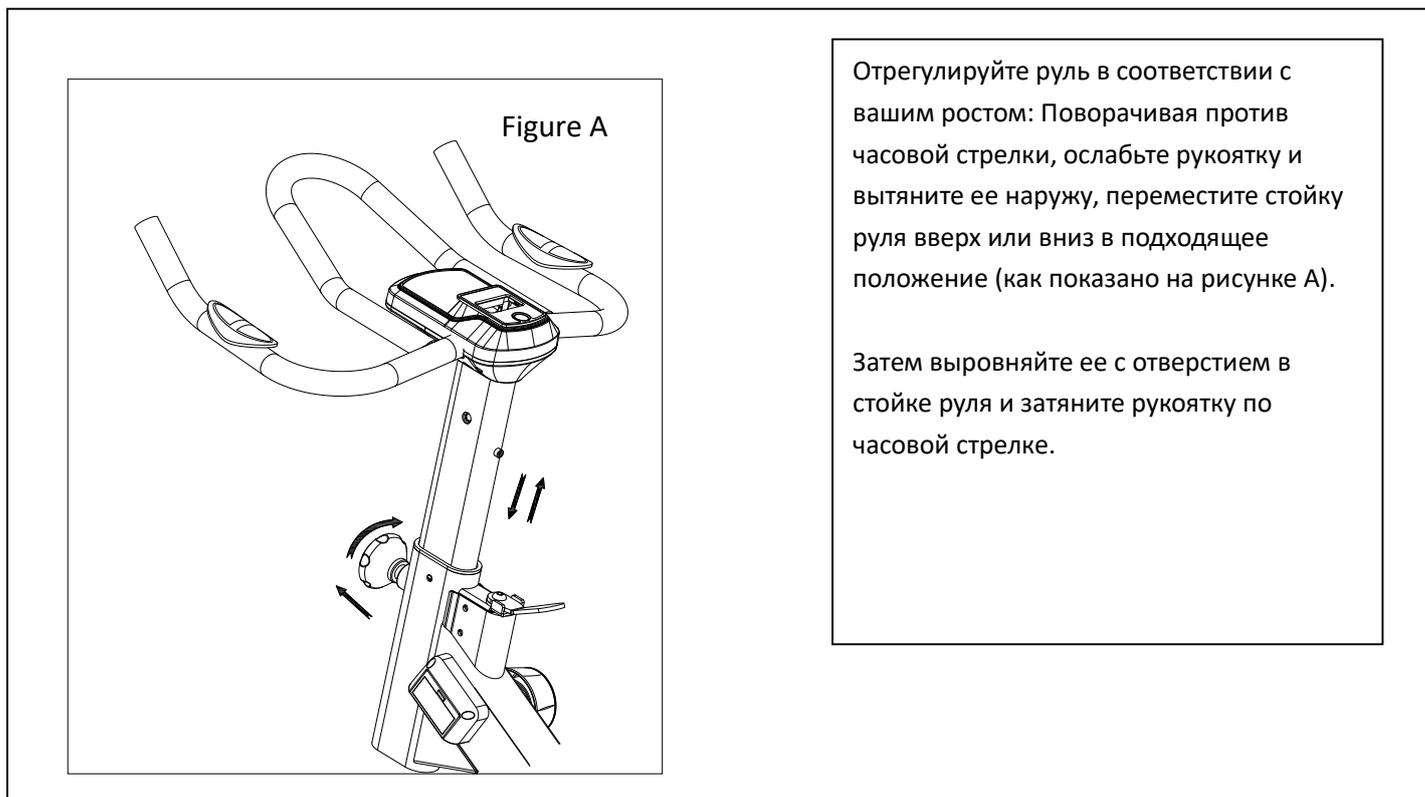
# РЕГУЛИРОВКА

## 1. РЕГУЛИРОВКА БАЛАНСА:



Для достижения гладкого и комфортного опыта необходимо обеспечить стабильность велосипеда. Во время использования, если вы замечаете, что велосипед не находится в равновесии, вы можете отрегулировать регулируемую опору (38).

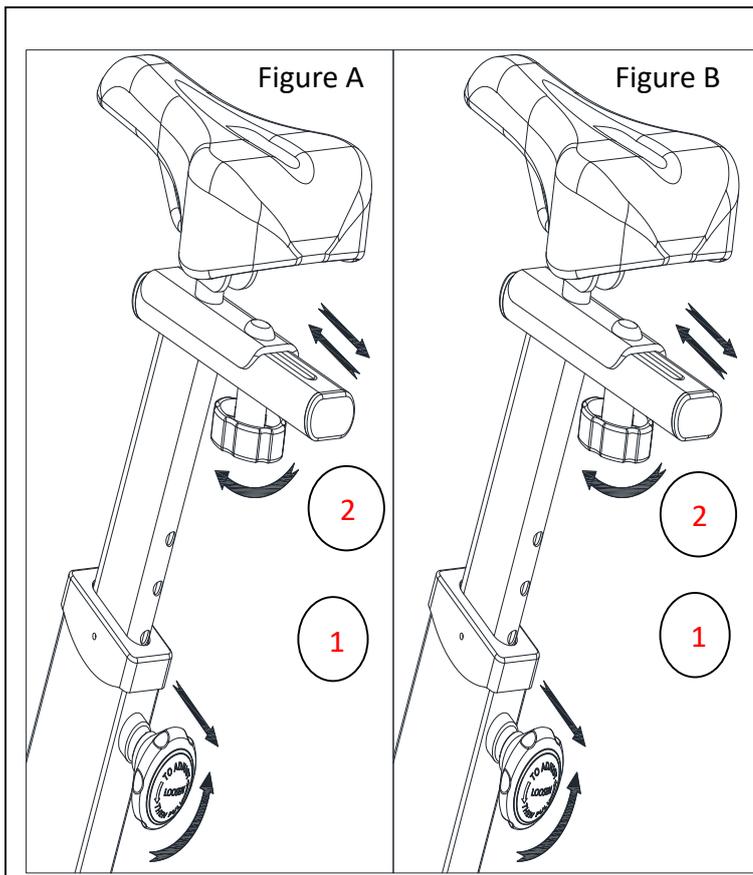
## 2. РЕГУЛИРОВКА СТОЙКИ РУЛЯ:



Отрегулируйте руль в соответствии с вашим ростом: Поворачивая против часовой стрелки, ослабьте рукоятку и вытяните ее наружу, переместите стойку руля вверх или вниз в подходящее положение (как показано на рисунке А).

Затем выровняйте ее с отверстием в стойке руля и затяните рукоятку по часовой стрелке.

### 3. РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ:

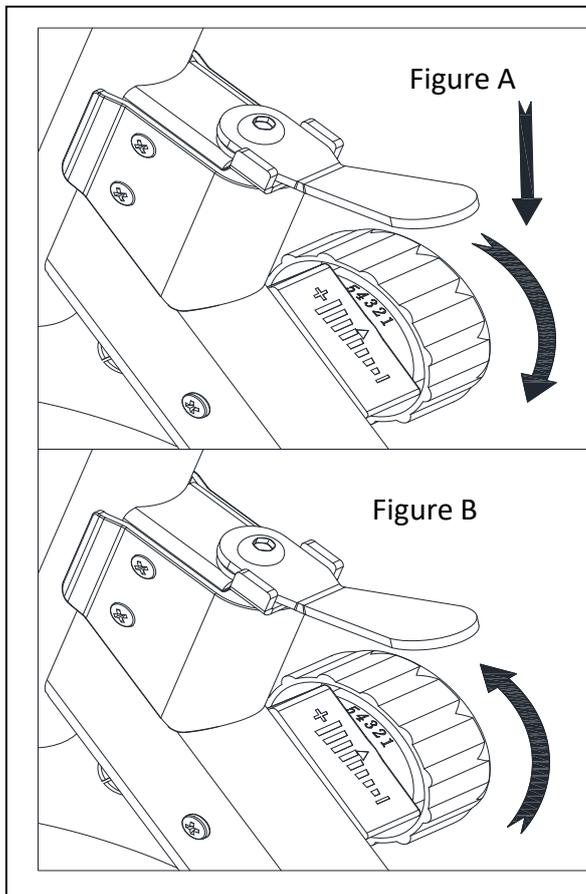


Отрегулируйте положение сиденья в соответствии с вашим ростом:

Вертикально: Ослабьте рукоятку и вытяните ее наружу. Стойка сиденья может двигаться вверх и вниз (как показано на рисунке А). После регулировки в подходящее положение, выровняйте рукоятку с отверстием в стойке сиденья и затяните ее по часовой стрелке (как показано на рисунке В).

Горизонтально: Ослабьте рукоятку, двигая ее в направлении, противоположном часовой стрелке. Сиденье может перемещаться вперед и назад (как показано на рисунке А). Отрегулируйте его в подходящее положение, а затем закрепите (как показано на рисунке В).

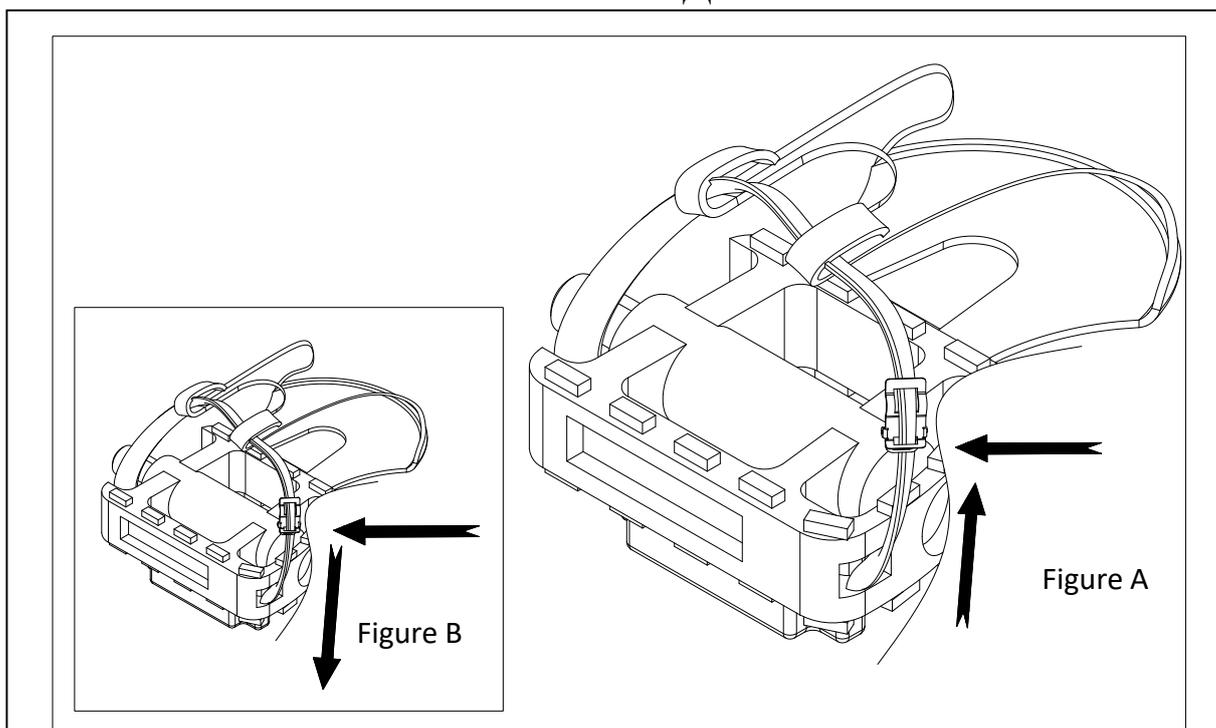
### 4. СОПРОТИВЛЕНИЕ И ТОРМОЖЕНИЕ:



Регулировка сопротивления: вращайте ручку сопротивления в направлении "+", чтобы увеличить сопротивление, и в направлении "-", чтобы уменьшить сопротивление. Регулируйте сопротивление в соответствии с вашими физическими потребностями (как показано на рисунке А).

Как использовать тормоз: Во время тренировки пользователи могут остановить велосипед, нажав на рукоятку тормоза (это аварийный тормоз).

## 5. РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКА ПЕДАЛИ:

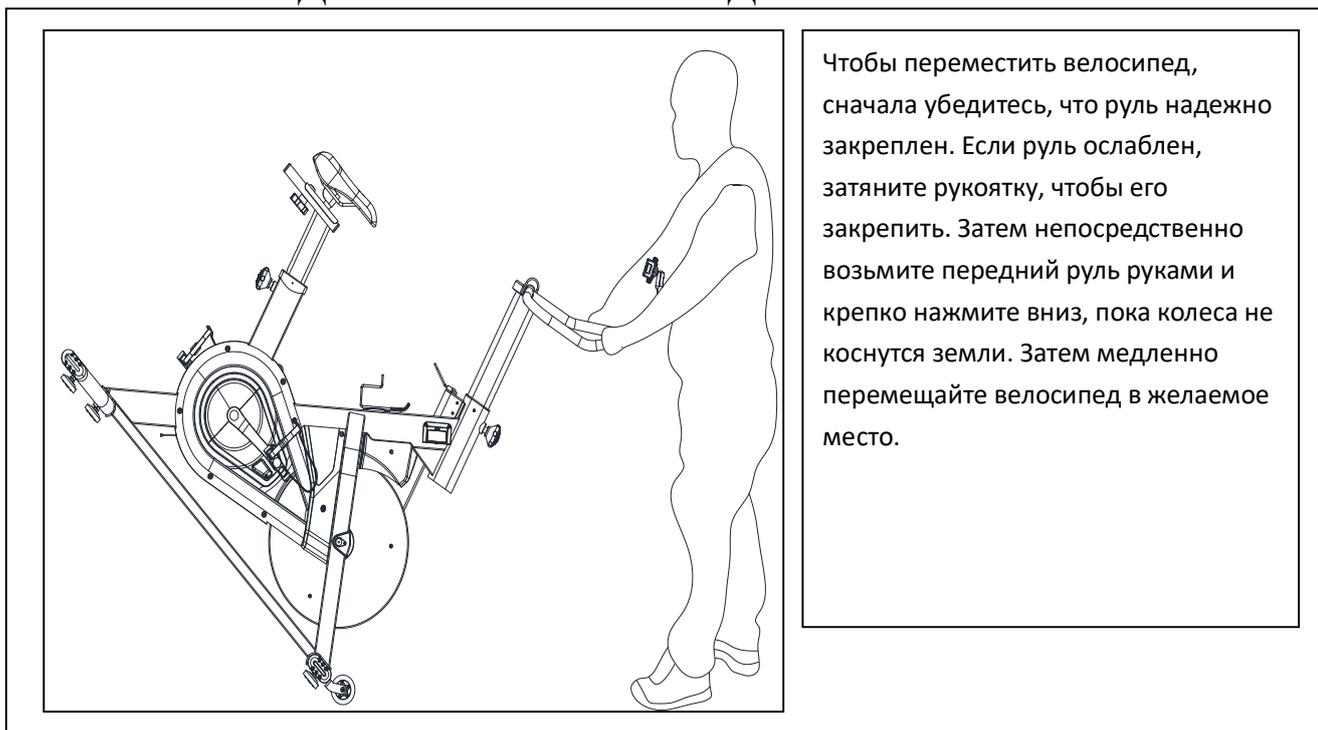


Когда педаль затянута, нажмите на застежку и поднимите ремешок, чтобы развязать его (как показано на рисунке А).

Когда педаль ослаблена, нажмите на застежку и опустите ремешок, чтобы его закрепить (как показано на рисунке В).

Рекомендуется использовать этот продукт для педалирования вперед. Движение назад может легко вызвать зазоры или аномальный шум, если педаль ослаблена. Если это произошло, используйте гаечный ключ, чтобы своевременно затянуть ее.

## 6. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ВЕЛОСИПЕД:



Чтобы переместить велосипед, сначала убедитесь, что руль надежно закреплен. Если руль ослаблен, затяните рукоятку, чтобы его закрепить. Затем непосредственно возьмите передний руль руками и крепко нажмите вниз, пока колеса не коснутся земли. Затем медленно перемещайте велосипед в желаемое место.

## Разминка/упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разминки и для охлаждения и расслабления.

Пожалуйста, обратите внимание на следующие упражнения:

**1) Нисходящая растяжка.** Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

**2) Растяжка голени.** Поставьте одну ногу прямо, другую ногу внутрь. Постарайтесь коснуться пальцев ног, насколько это возможно. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для каждой ноги повторить 3 раза (см. рисунок 2).

**3) Растяжение голени и заживление сухожилий.** Две руки упираются в стену, одна нога стоит в стойке, а другая упирается в пол. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

**4) Растягивание мышц.** Держитесь правой рукой за стену или трос, удерживайте равновесие, затем левой рукой тянитесь назад, чтобы захватить левую лодыжку, и медленно тянете к бедрам, пока вы не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Потяните около 10 ~ 15 секунд, затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

**5) Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней поверхности бедра).** Состыкуйте подошвы и стопы, колени смотрят наружу. Захватите ноги в направлении паха и медленно тяните. Поддерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 5)

