

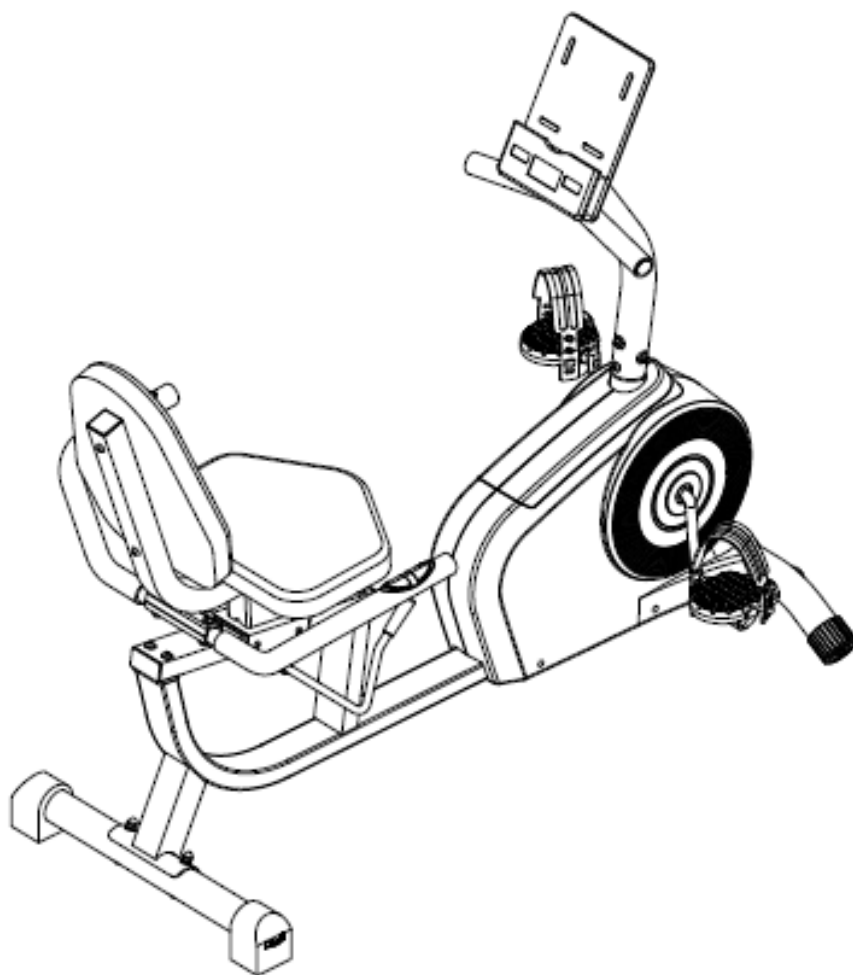


ВЕЛОТРЕНАЖЁР

Артикул: В5076Р

Серия (тип): В

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2	ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	12-15
ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	3-4	РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ	16
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	5	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА	16
СПЕЦИФИКАЦИЯ	6-8	РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ	17
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЁРА	9	ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЮ	18-22
ПЕРЕЧЕНЬ КРЕПЁЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ	10-11		

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Для обеспечения Вашей безопасности соблюдайте меры предосторожности. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Немаловажным фактором является и своевременное техническое обслуживание тренажёра. Проконтролируйте, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

2. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

3. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

4. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 120 см свободного пространства.

5. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.

6. Для правильной работы тренажёра регулярно смазывайте его движущиеся части. Рекомендуется наносить смазку один раз в месяц.

7. Если при сборке или проверке оборудования Вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы слышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром и сообщите вашему представителю о необходимости ремонта.

8. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

9. Никогда не вставляйте посторонние предметы в движущиеся детали тренажёра.

10. Максимально допустимый вес пользователя – 130 кг.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

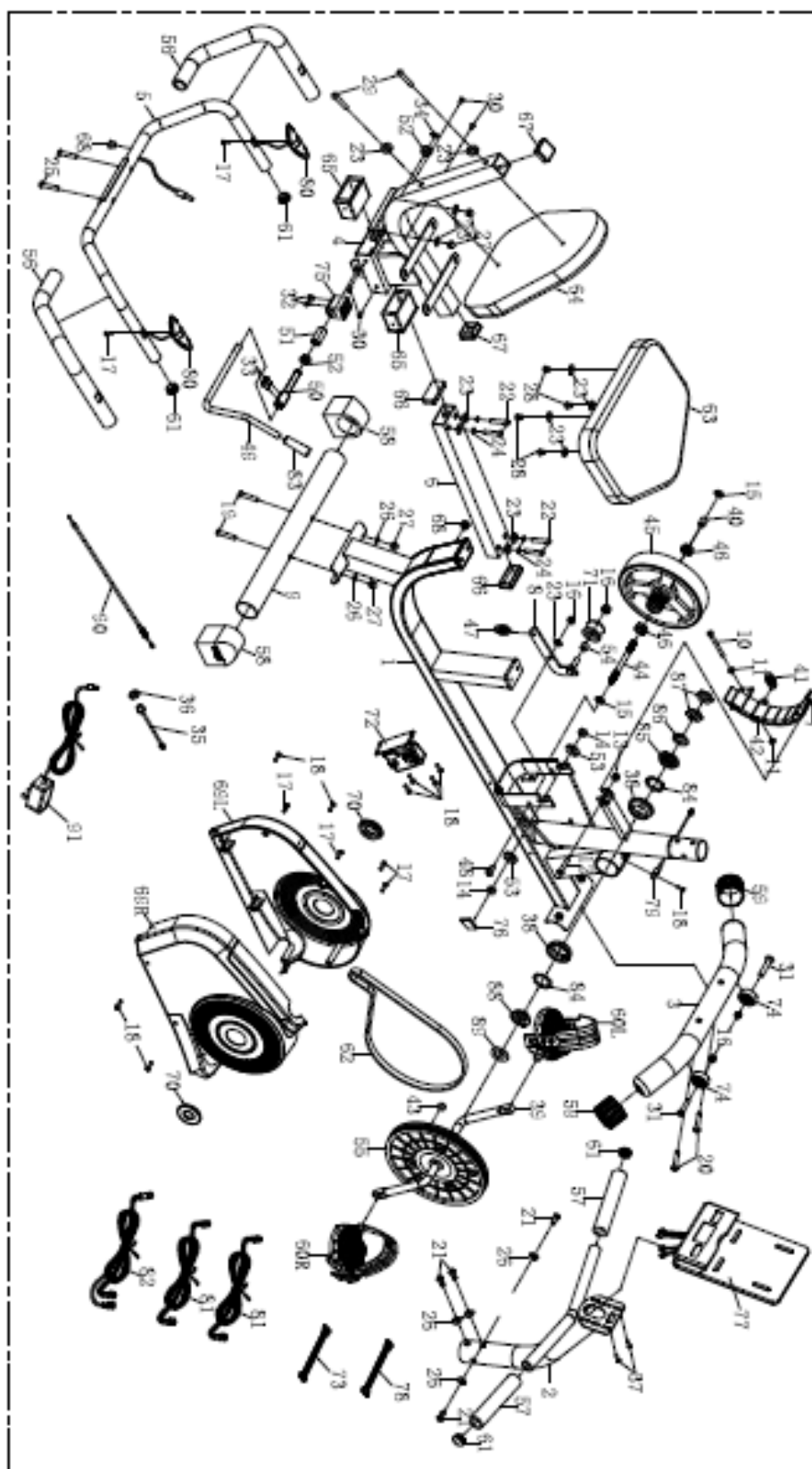
12. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.

13. Храните оборудование в помещении, защищенном от влаги и пыли. Избегайте перегрев или переохлаждение тренажёра, а также сырости, которая может привести к коррозии и повреждению деталей.

14. Используйте тренажёр исключительно в личных целях!

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ЛЮБОЙ ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЭТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ИЗУЧИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ И РЕКОМЕНДАЦИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ. СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



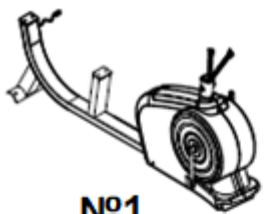
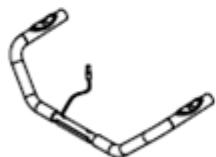
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Передняя стойка	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Держатель сиденья	1
5	Поручень	1
6	Регулировочная трубка	1
7	Пластина магнита	1
8	Натяжной шкив	1
9	Задний стабилизатор	1
10	Шестигранный болт М6*70	1
11	Шестигранная гайка М6	2
12	Шестигранный болт М8*40	1
13	Гака с нейлоновой вставкой М8	1
14	Гайка М10*Н5	2
15	Гайка М10*Н4	2
16	Гайка с нейлоновой вставкой М10	4
17	Самонарезной винт ST4.2*20	6
18	Самонарезной винт ST4.2*50	9
19	Каретный болт М8*60	2
20	Болт с шестигранной головкой М8*55	2
21	Болт с шестигранной головкой М8*20	4
22	Болт М8*45	4
23	Плоская шайба 16*8.5	13
24	Пружинная шайба D8	4
25	Каретный болт М8*42	2
26	Изогнутая шайба 16*8.5	6
27	Глухая гайка М8	4
28	Болт с шестигранной головкой М8*16	4
29	Болт с шестигранной головкой М8*50	2
30	Винт М5*8	4
31	Болт с шестигранной головкой М8*38	2
32	Винт М5*15	2
33	Болт с шестигранной головкой М6*15	2
34	Пружинная шайба D12	1
35	Провод питания	1
36	Гайка	1
37	Крестовой винт М5*10	2
38	Защитная крышка Ø56*15.5	2
39	Кривошип	1
40	Распорная втулка Ф16*Ф10.2*17	1
41	Пружина Ф18×48	1
42	Магнит	9
43	Круглый магнит	1

44	Ось	1
45	Маховик	1
46	Подшипник 6000z	2
47	Пружина	1
48	Шестигранный болт М8*15	1
49	Фиксирующая рукоятка	1
50	Распределительный вал	1
51	Колесо	1
52	Распорная втулка	2
53	Шайба Ф30×2.0	2
54	Распорная втулка (для натяжного шкива)	1
55	Ремённый шкив	1
56	Поролоновая накладка для боковых рукояток	2
57	Поролоновая накладка для поручня	2
58	Заглушка для заднего стабилизатора	2
59	Заглушка для переднего стабилизатора	2
60	Педаль (левая/правая)	1
61	Заглушка для поручня	4
62	Ремень	1
63	Сиденье	1
64	Спинка	1
65	Муфта	2
66	Заглушка (для регулировочной трубки)	2
67	Заглушка (для держателя)	2
68	Изоляционная шайба	2
69	Защитная крышка цепи (левая/правая)	1
70	Защитная крышка кривошипа	2
71	Подшипник 6000	1
72	Двигатель	1
73	Провод консоли (нижний)	1
74	Колесо	2
75	Тормозное устройство	1
76	Шайба	1
77	Консоль	1
78	Провод консоли (верхний)	1
79	Провод датчика	1
80	Провод пульсометра (нижний)	2
81	Провод пульсометра (верхний)	2
82	Провод пульсометра (центральный)	2
83	Brake handlebar set	1
84	Шариковый подшипник	2
85	Гайка Ø46*12	1
86	Шайба Ø46*2	1
87	Шестигранная гайка 32*32*4	2
88	Гайка Ø46*12	1
89	Плоская шайба Ø40.5*3	1

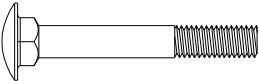
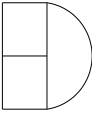
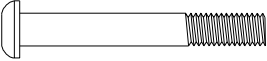
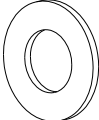
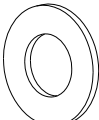
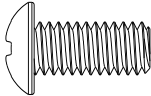
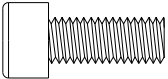
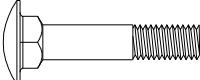
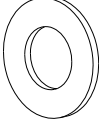
90	Провод двигателя	1
91	Адаптер	1
92	Шестигранный ключ	1
93	Рожковый ключ	1

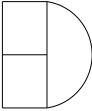
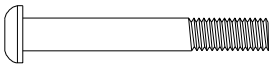
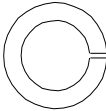
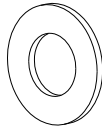
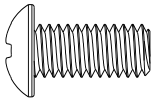
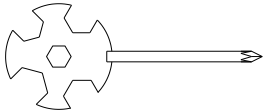
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЁРА

 №1	 №2	 №3
 №9	 №49	 №63
 №5	 №64	 №77
 №4/6		

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1
2	Передняя стойка	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Держатель сиденья	1
5	Поручень	1
6	Регулировочная трубка	1
9	Задний стабилизатор	1
49	Фиксирующая рукоятка	1
63	Сиденье	1
64	Спинка	1
77	Консоль	1
	Руководство пользователя	1
	Комплект крепёжных деталей	1

ПЕРЕЧЕНЬ КРЕПЁЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

№п/п	№детали	Наименование	Изображение	Кол-во
А	19	Каретный болт М8*60,		2
	26	Изогнутая шайба 16*8.5*1.5		2
	27	Глухая гайка М8		2
В	20	Болт с шестигранной головкой М8*55		2
С	23	Плоская шайба 16*8.5*1.5		2
	29	Болт с шестигранной головкой М8*50		2
D	23	Плоская шайба 16*8.5*1.5		4
	28	Крестовой винт М8*16		4
Е	33	Винт М6*15		2
F	25	Каретный болт М8*42		2
	23	Плоская шайба 16*8.5*1.5		2

	27	Глухая гайка М8		2
G	22	Болт с шестигранной головкой М8*45		4
	24	Пружинная шайба D8		4
	23	Плоская шайба 16*8.5*1.5		4
H	21	Крестовой винт М8*20		4
	26	Изогнутая шайба 16*8.5*1.5		4
J	92	Шестигранный ключ		1
K	93	Рожковый ключ		1

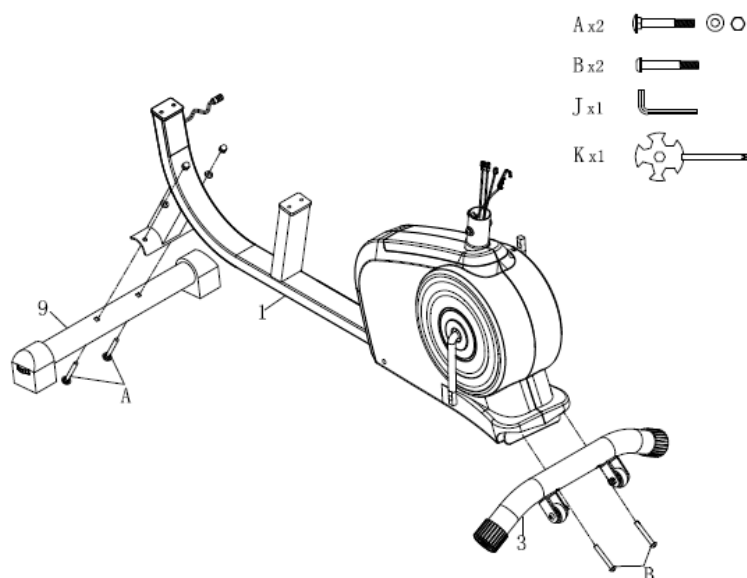
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: Для сборки тренажёра требуется не менее двух взрослых людей.

Шаг 1:

Прикрепите **передний стабилизатор (9)** к **главной раме (1)** с помощью **комплекта крепёжных деталей (А)** – каретных болтов, изогнутых шайб и глухих гаек.

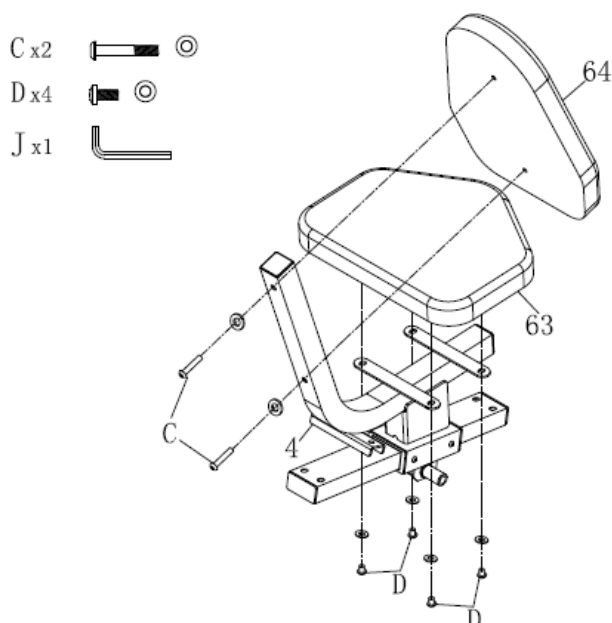
Прикрепите **задний стабилизатор (3)** к **главной раме (1)** с помощью **рожкового ключа (В)**.



Шаг 2:

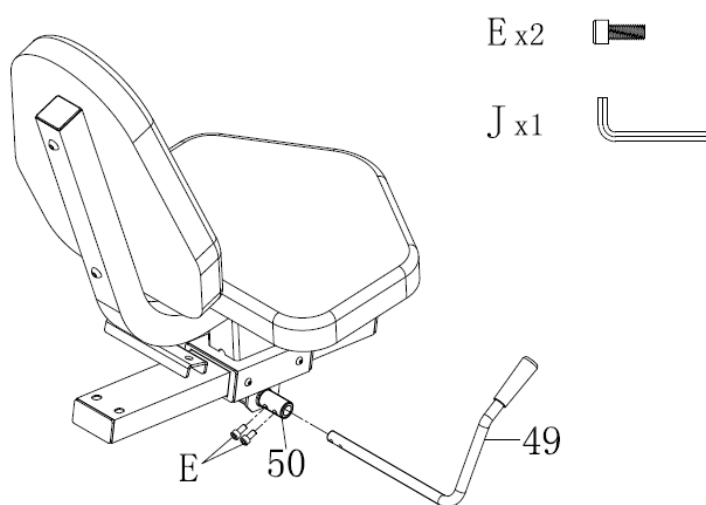
Прикрепите **сиденье (63)** к соответствующему **держателю (4)**, с помощью **комплекта крепежей (D)** – крестовых винтов и плоских шайб.

Прикрепите **спинку (64)** к **держателю (4)** с помощью **комплекта крепежей (C)** – болтов и плоских шайб.



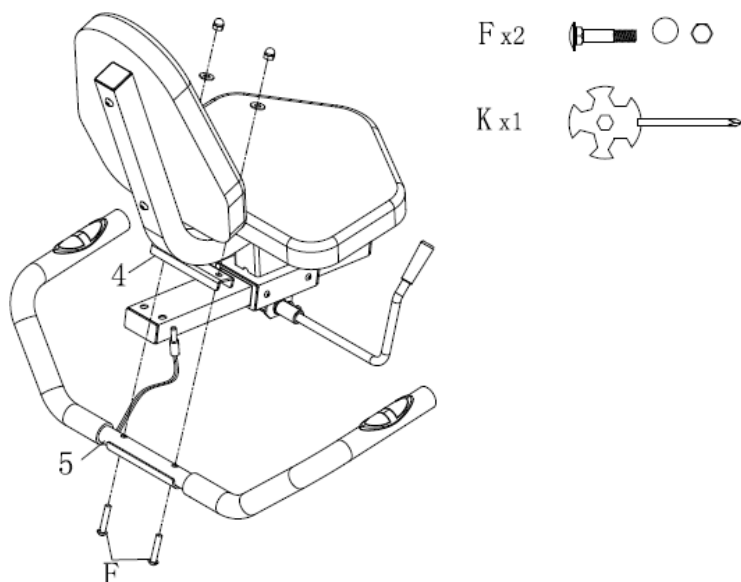
Шаг 3:

Установите **фиксирующую рукоятку (49)** в отверстие **распределительного вала (50)**, закрепите её с помощью **винтов (Е)**.



Шаг 4:

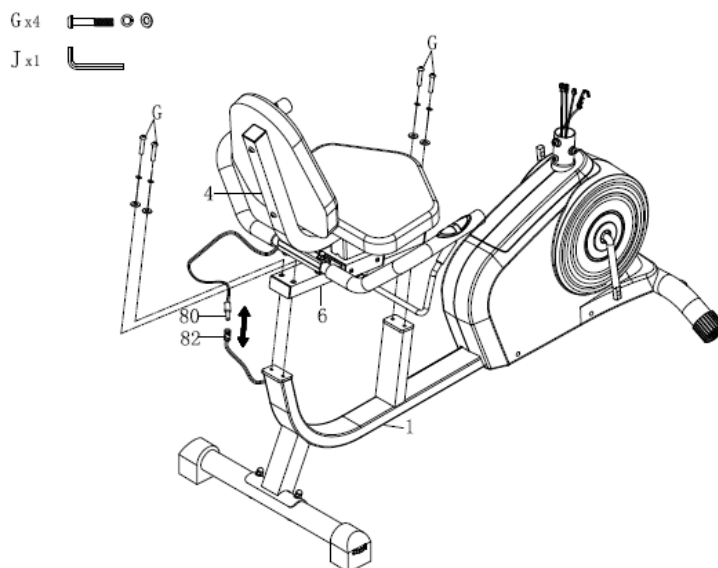
Прикрепите **поручень (5)** к **держателю (4)** с помощью **комплекта крепежей (F)** – каретных болтов, изогнутых шайб и глухих гаек.



Шаг 5:

Прикрепите **держатель (4)** к **главной раме (1)** с помощью **комплекта крепежей (G)** – болтов, пружинных и плоских шайб.

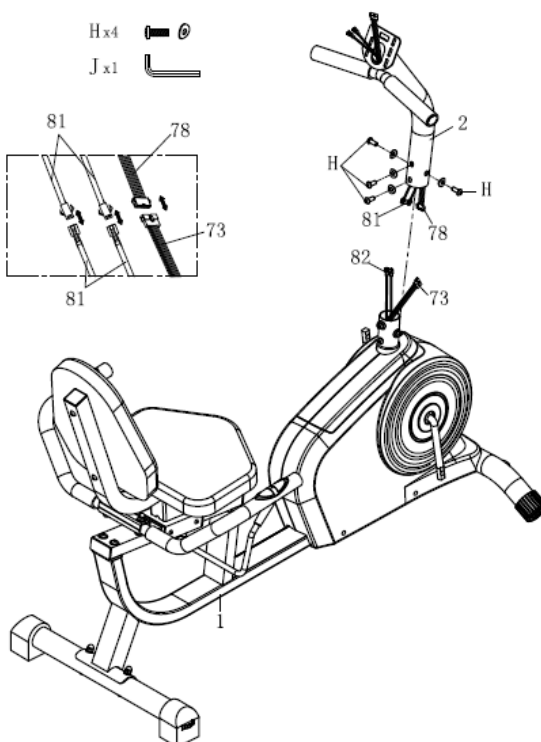
Соедините **нижний (80)** и **центральный провода пульсометра (82)**.



Шаг 6:

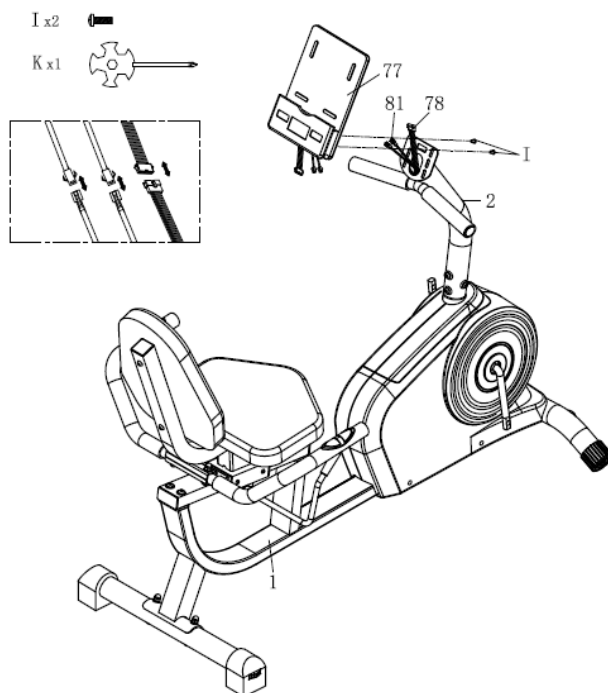
Соедините **верхний (78)** и **нижний (73)** провода консоли, а затем – **верхние (81)** и **центральные (82)** провода пульсометра.

Прикрепите **переднюю стойку (2)** к **главной раме (1)** с помощью **комплекта крепежей (H)** – крестовых винтов и изогнутых шайб.



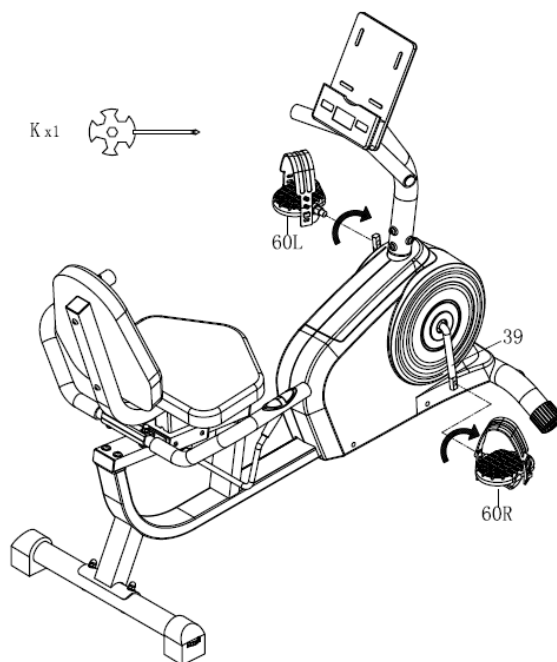
Шаг 7:

Подсоедините **верхний провод пульсометра (81)** и **верхний провод консоли (78)** к **консоли (77)**. Затем прикрепите **консоль (77)** к **передней стойке (2)** с помощью **крестовых винтов (I)**.



Шаг 8:

Прикрепите **левую и правую педали (60L/R)** к соответствующим **кривошипам (39)**. Педали промаркированы ("L" и "R" соответственно). Для того, чтобы закрепить педали, необходимо закрутить их в кривошип. Правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, левую педаль – против часовой стрелки.



Сборка завершена!

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Поднимите **фиксирующую рукоятку (49)**, чтобы ослабить сиденье (см. рис. 1). Обопритесь ногами о пол и установите **сиденье (63)** в удобное для Вас положение. Опустите **рукоятку (49)**, чтобы зафиксировать сиденье (см. рис. 2).

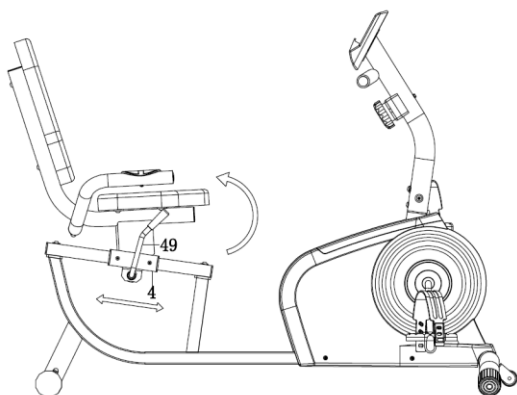


Рис. 1

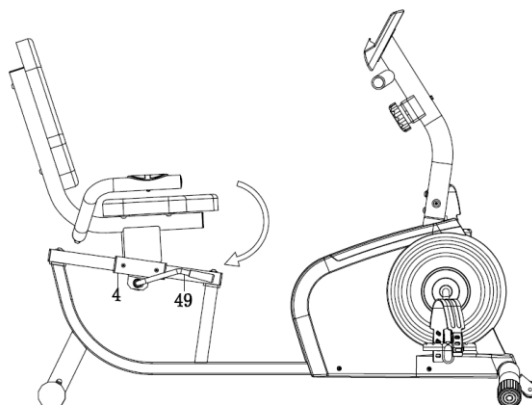
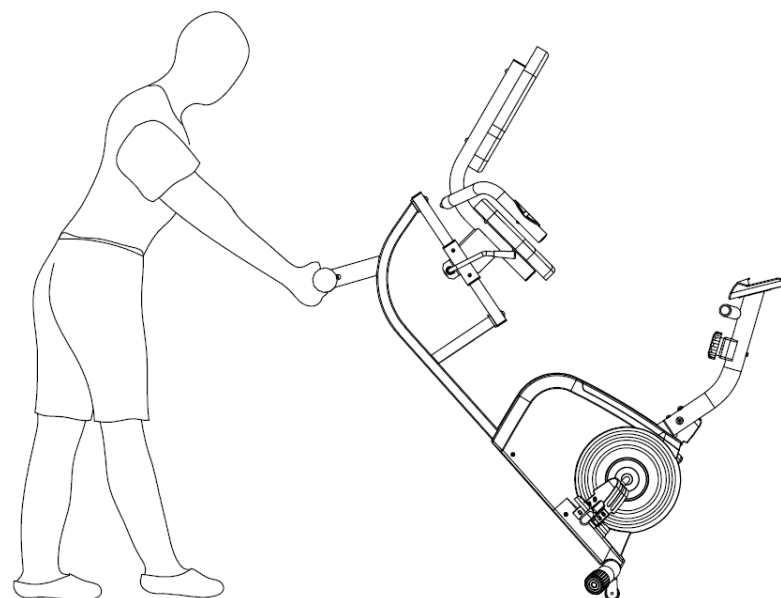


Рис. 2

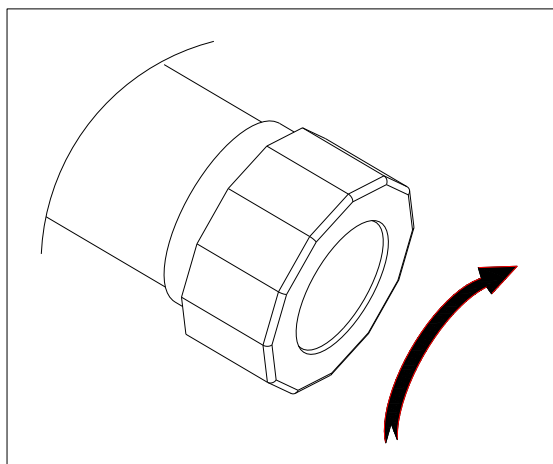
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА



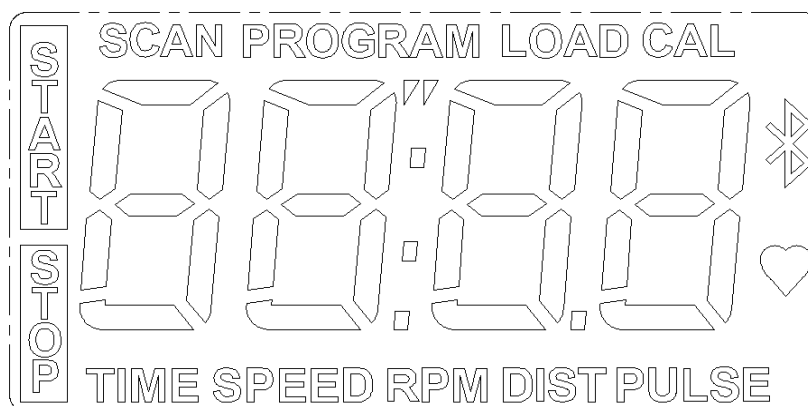
Возьмитесь за **задний стабилизатор (3)** и поднимите тренажёр таким образом, чтобы он опирался только о колёса, установленные на **переднем стабилизаторе (9)**. Теперь Вы можете переместить тренажёр в любое необходимое для Вас место.

РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ ТРЕНАЖЁРА

Для того, чтобы тренировка на тренажёре была комфортной, необходимо убедиться, что тренажёр находится в устойчивом положении. Если тренажёр качается во время использования, отрегулируйте заглушки, установленные на **заднем стабилизаторе (9)**. Для этого поворачивайте их по часовой стрелке, до тех пор, пока проблема не будет устранена.



Инструкции по работе с консолью



Основные положения:

А. Подключение дополнительных устройств

Для использования дополнительных устройств необходимо установить на консоль модуль Bluetooth.

- Нажмите кнопку, чтобы включить или выключить Bluetooth® на компьютере. Когда Bluetooth® активирован, значок Bluetooth® мигает на дисплее.
- Загрузите совместимое приложение (например, Kinomap) из App Store или Play Store.
- Только мобильный телефон может быть подключен с помощью Bluetooth.

Б. Запуск консоли

Для включения консоли подключите адаптер к оборудованию. Консоль издаст звуковой сигнал, после чего запустится в ручном режиме.

В. Выбор программы тренировок и настройка параметров

1. Для выбора необходимой программы тренировок воспользуйтесь кнопками UP (+) и DOWN (-), затем подтвердите выбор при помощи кнопки ENTER (ВВОД).
2. Для настройки параметров тренировки в ручном режиме используйте кнопки UP (+) и DOWN (-). Вы можете установить целевые значения для следующих параметров: нагрузка, количество сожженных калорий, продолжительность тренировки, пройденная дистанция и частота пульса.
3. Для запуска тренировки нажмите на кнопку START/STOP (ПУСК/СТОП).
4. По достижению целевого значения параметра консоль издаст звуковой сигнал, и затем тренировка прекратится.
5. Если сразу несколько параметров были выбраны в качестве целевых, то при выполнении одной цели можно продолжить тренировку, нажав на кнопку START/STOP (ПУСК/СТОП).

Г. Спящий режим

Если на консоль не поступает сигнал более 4-х минут, устройство перейдет в спящий режим. Для

возобновления работы нажмите на любую кнопку.

Параметры тренировки:

1. **TIME (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ):** Общая продолжительность тренировки, отображается в мин:сек. Допустимый интервал значений – от 0:00 до 99:59. Данный параметр можно установить в качестве целевого, для настройки параметра используйте кнопки UP (+) и DOWN (-). По достижению параметром нулевого значения консоль издаст звуковой сигнал, и тренировка прекратится. При этом все значения будут обнулены, и консоль вернётся к начальному состоянию.
2. **DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ):** Дистанция, пройденная за время тренировки. Максимальное значение – 999,0 км.
3. **RPM (КОЛ-ВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ):** Частота вращения педалей.
4. **SPEED (СКОРОСТЬ):** Текущая скорость тренировки, измеряется в км/ч.
5. **CALORIES (КОЛ-ВО СОЖЖЕННЫХ КАЛОРИЙ):** Количество калорий, сожженных во время тренировки.
6. **PULSE (ПУЛЬС):** Частота пульса, измеряется в уд/мин.
7. **PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА):** Для того, чтобы воспользоваться данной функцией, возьмитесь за датчики, расположенные на поручне тренажёра. Затем нажмите на кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА. При выборе данной функции запустится обратный отсчет (в течение 1 минуты), затем на дисплее появится уровень восстановления пульса – от F1 до F6, то есть от самого быстрого восстановления до самого медленного. Ниже представлены значения для каждого уровня:

1.0 САМОЕ БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА

1.0<F<2.0 ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ

2.0≤F≤2.9 ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ, ВЫШЕ СРЕДНЕГО

3.0≤F≤3.9 СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

4.0≤F≤5.9 НИЖЕ СРЕДНЕГО

6.0 МЕДЛЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Примечание: Если во время работы данной функции на консоль не будет поступать сигнал, то на дисплее консоли отобразится надпись “Err”, оповещающая о данной ошибке. При возникновении ошибки запустите функцию восстановления пульса заново, нажав на соответствующую кнопку. Перед тем, как запустить функцию, убедитесь, что Вы крепко держитесь за датчики или.

Функциональные кнопки:

Далее представлено описание шести функциональных кнопок, расположенных на консоли:

1. START/STOP (ПУСК/СТОП):

- а. Быстрый запуск: Позволяет запустить консоль без предварительного выбора программы, в этом случае тренировка выполняется в ручном режиме. При этом автоматически запустится отсчёт продолжительности тренировки.
- б. Позволяет поставить тренировку на паузу или окончательно завершить занятия. Для этого во время тренировки нажмите на кнопку STOP (СТОП).
- в. Позволяет возобновить тренировку, если ранее она была поставлена на паузу. Для этого нажмите на кнопку START (ПУСК).

2. UP (+):

- а. Позволяет во время тренировки увеличить сопротивление тренажёра.
- б. В режиме настройки позволяет увеличить значение параметров тренировки, таких как нагрузка, количество сожженных калорий, продолжительность тренировки, пройденная дистанция и частота пульса.

3. DOWN (-):

- а. Позволяет во время тренировки уменьшить сопротивление тренажёра
- б. В режиме настройки позволяет уменьшить значение параметров тренировки, таких как нагрузка, количество сожженных калорий, продолжительность тренировки, пройденная дистанция и частота пульса.

4. ENTER (ВВОД):

- а. В режиме настройки используется для подтверждения установленного значения.
- б. В режиме паузы при удержании данной кнопки в течение двух секунд позволяет обнулить параметры тренировки или сбросить их до стандартного значения.
- в. В режиме настройки часов используется для подтверждения установленного значения времени – часов и минут.

5. PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА):

Используется для запуска функции восстановления пульса.

6. Bluetooth:

Используется для включения/отключения модуля Bluetooth, при активации данного модуля на дисплее консоли отобразится соответствующий значок.

Режимы тренировок:

Ручной режим:

Ручной режим обозначается символом P1. Для запуска тренировки в данном режиме нажмите на кнопку START/STOP (ПУСК/СТОП). При этом сопротивление тренажёра будет на отметке 7. Во время тренировки сопротивление можно регулировать при помощи кнопок UP/DOWN (+/-). При этом на дисплее консоли будет отображаться продолжительность тренировки, пройденная дистанция и количество сожженных калорий.

- Функции:**
1. Для выбора ручного режима (P1) воспользуйтесь кнопками UP/DOWN (+/-).
 2. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД) для подтверждения выбора.
 3. Затем Вы перейдёте к настройке параметров тренировки. Для настройки продолжительности тренировки используйте кнопки UP (+) и DOWN (-). После этого нажмите на кнопку ENTER (ВВОД) для подтверждения установленного значения.
 4. После этого консоль последовательно будет перенаправлять Вас к настройке следующих параметров: пройденная дистанция, количество сожженных калорий и частота пульса. Для настройки данных параметров повторите вышеуказанные действия, используемые для настройки продолжительности тренировки.
 5. Нажмите на кнопку START/STOP (ПУСК/СТОП), чтобы запустить тренировку.

Заранее установленные программы тренировок:

Заранее установленные программы обозначаются символами в диапазоне от P2 до P6. При выборе данных программ тренировка делится на интервалы, с разным уровнем нагрузки. Во время тренировки сопротивление можно регулировать при помощи кнопок UP/DOWN (+/-). При этом на дисплее консоли будет отображаться продолжительность тренировки, пройденная дистанция и количество сожженных калорий.

- Функции:**
1. Для выбора программы тренировки (от P2 до P6) воспользуйтесь кнопками UP/DOWN (+/-).
 2. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД) для подтверждения выбора.
 3. Затем Вы перейдёте к настройке параметров тренировки. Для настройки уровня нагрузки тренировки используйте кнопки UP (+) и DOWN (-). После этого нажмите на кнопку ENTER (ВВОД) для подтверждения установленного значения.
 4. После этого консоль последовательно будет перенаправлять Вас к настройке следующих параметров: количество сожженных калорий, продолжительность тренировки, пройденная дистанция и частота пульса. Для настройки данных параметров повторите вышеуказанные действия, используемые для настройки уровня нагрузки тренировки.
 5. Нажмите на кнопку START/STOP (ПУСК/СТОП), чтобы запустить тренировку.

Типы ошибок:

E1 (ОШИБКА 1):

Ошибка E1 возникает в том случае, если во время тренировки сигнал от двигателя не поступает более 4-х секунд. После трёх безуспешных попыток подключения на дисплее отобразится соответствующий сигнал об ошибке.

Если во время тренировки сигнал от двигателя не поступает более 4-х секунд, двигатель автоматически обнулится, после чего блок управления двигателем будет немедленно отключен, и на дисплее консоли отобразится символ E1, оповещающий об ошибке. При этом остальные цифровые и функциональные метки будут не заполнены, и все выходные сигналы также будут отключены.

E2 (ОШИБКА 2):

Если при считывании консолью данных оперативной памяти будет обнаружено, что идентификационный код неверен или микросхема памяти повреждена, то на дисплее консоли отобразится символ E2, оповещающий об ошибке.

E3 (ОШИБКА 3):

Если в течение 4-х секунд после запуска тренажёра двигатель не придёт в движение, то на дисплее отобразится символ E3, оповещающий об ошибке.

Технические характеристики блока управления

Преобразователь уровня напряжения:

Входной сигнал: 220В~230В/50Гц

Выходной сигнал: 9В DC(пост.ток)/0,5А