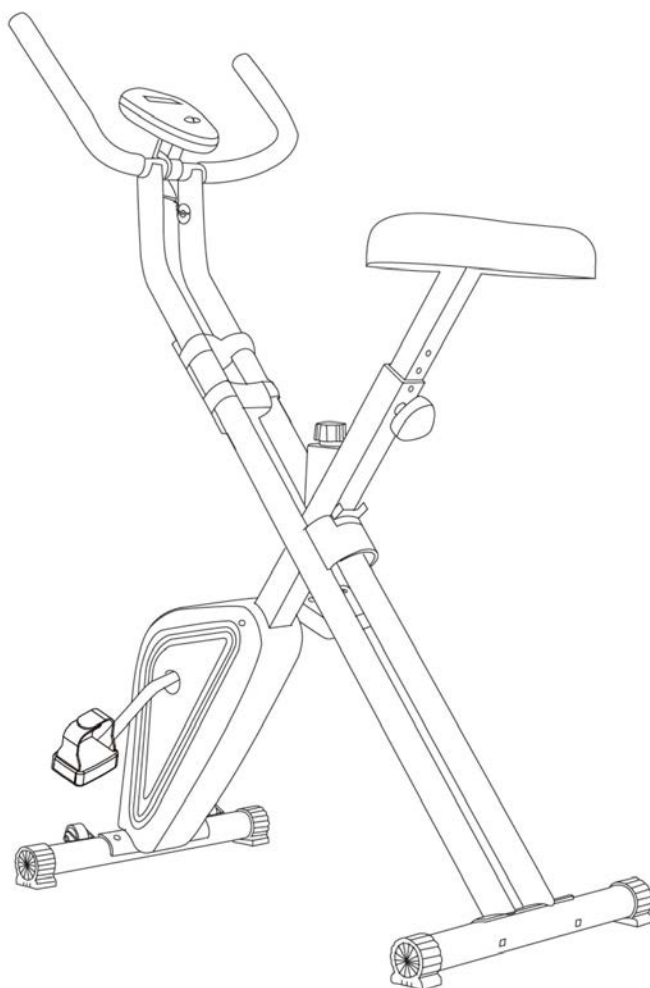




# **ВЕЛОТРЕНАЖЁР**

**Артикул: В211В**

## **Руководство пользователя**



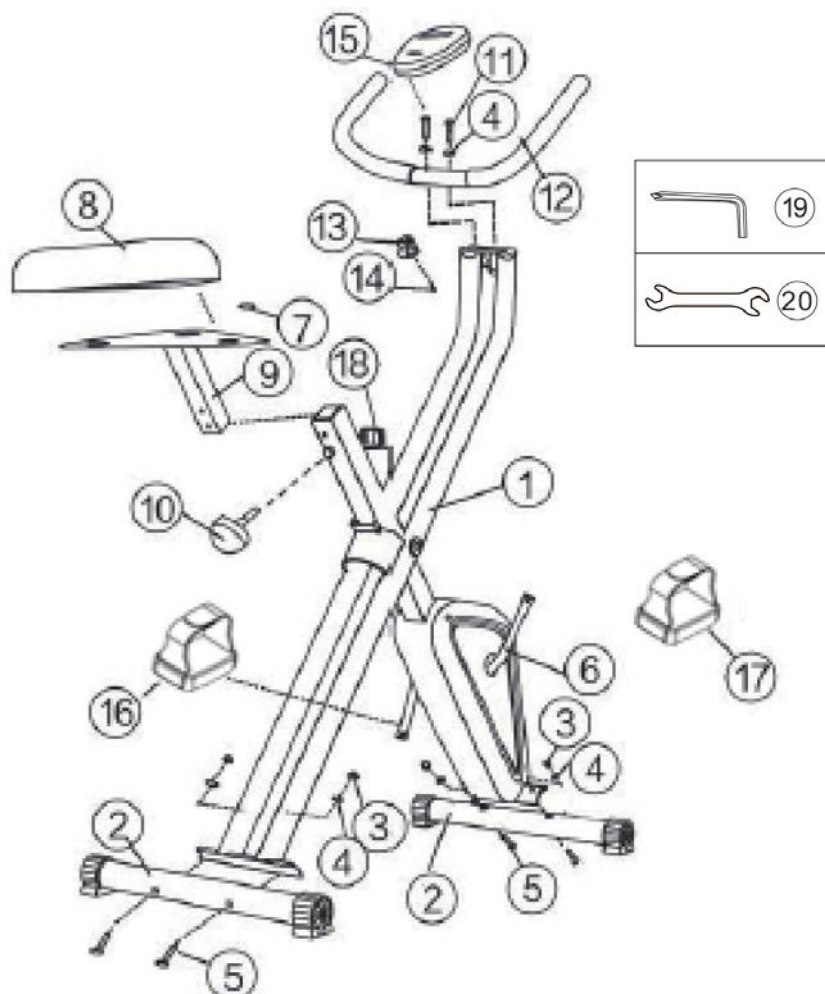
Для обеспечения Вашей безопасности, при сборке и эксплуатации тренажёра следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.

## **ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Мы благодарим Вас за выбор нашего продукта. Прежде чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро подготовить тренажёр для занятий и использовать его правильно и безопасно.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра обязательно ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве.
2. Перед началом любой программы упражнений Вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические показатели, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать должному использованию оборудования.
3. Чрезмерная нагрузка может нанести вред Вашему здоровью. Если во время занятий Вы почувствуете слабость, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Рабочая поверхность, на которой будет производиться сборка и дальнейшее использование тренажёра, должна быть твёрдой и ровной, с защитным покрытием (во избежание повреждений). Для безопасной сборки и эксплуатации тренажёра вокруг него должно быть не менее 0,5 метров свободного пространства.
5. Перед началом тренировки выполните осмотр тренажёра. Убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты.
6. Если Вы слышите какие-либо необычные звуки, исходящие от тренажёра во время использования, немедленно остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
7. Для занятий на тренажёре используйте подходящую спортивную форму. Не носите свободную одежду, которая может попасть в движущие части тренажёра или ограничить Ваши движения.
8. Соблюдайте осторожность при подъёме или перемещении тренажёра, чтобы не травмировать спину. При необходимости обратитесь за помощью.
9. Максимальный вес пользователя – 100 кг.

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

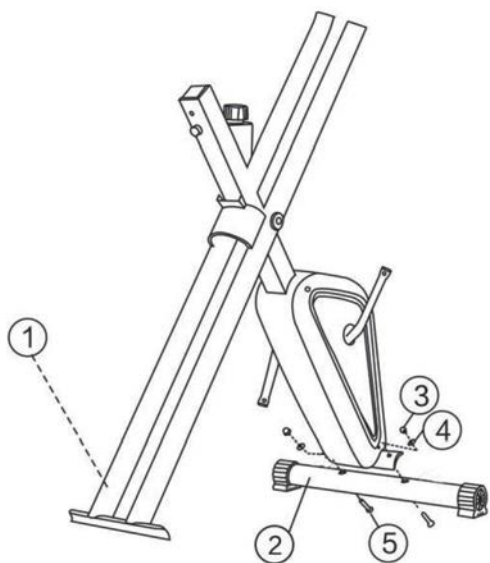


## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	11	Винт с шестигранной головкой	2
2	Стабилизатор	2	12	Поручень	1
3	Глухая гайка	4	13	Держатель счётчика	1
4	Шайба	6	14	Винт самонарезающий (шуруп)	2
5	Болт 50мм	4	15	Счётчик	1
6	Кривошип	2	16	Левая педаль	1
7	Гайка	3	17	Правая педаль	1
8	Сиденье	1	18	Регулировочная ручка	1
9	Держатель сиденья	1	19	Шестигранник	1
10	Ручка	1	20	Гаечный ключ	1

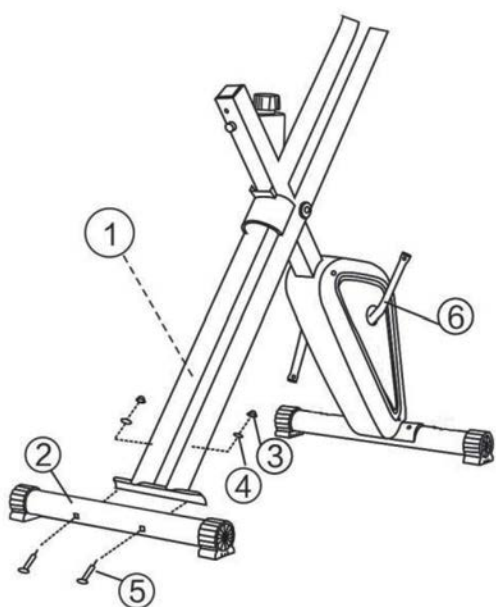
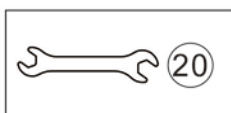
## ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

Распакуйте коробку с тренажёром, расположите все детали на рабочей поверхности, где в дальнейшем будет производиться сборка. Будьте осторожны, чтобы не повредить детали. Уберите весь упаковочный материал из рабочей зоны, во избежание дополнительных помех при работе с изделием. При сборке следуйте инструкциям, представленным ниже. Обязательно соблюдайте порядок действий.



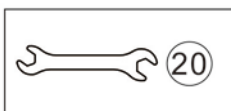
### Шаг 1:

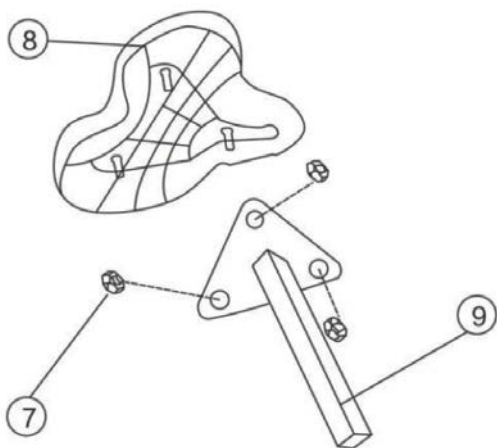
Прикрепите один из стабилизаторов (2) к главной раме (1) с помощью двух комплектов крепежей: гаек (3), шайб (4) и болтов (5). Затяните крепёж, используя гаечный ключ (20).



### Шаг 2:

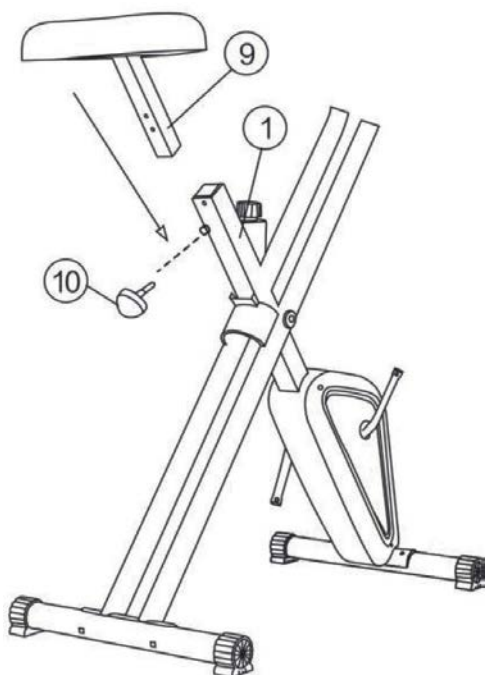
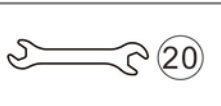
Прикрепите к главной раме (1) второй стабилизатор (2) аналогичным способом.





### Шаг 3:

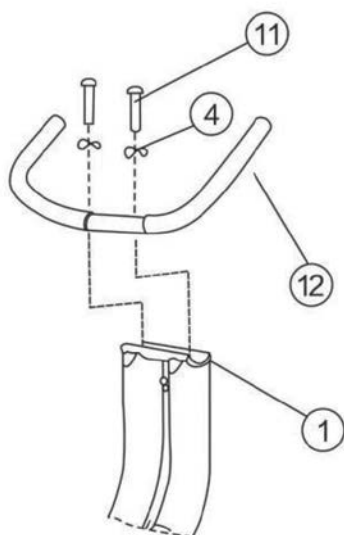
Установите сиденье (8) на соответствующий держатель (9), закрепите конструкцию тремя гайками (7), затянув их с помощью гаечного ключа (20).



### Шаг 4:

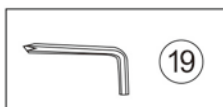
Вставьте держатель (9) в отверстие на главной раме (1). Отрегулируйте держатель таким образом, чтобы отверстие на раме и одно из отверстий на держателе совпали, после чего зафиксируйте конструкцию с помощью регулировочной ручки (10).

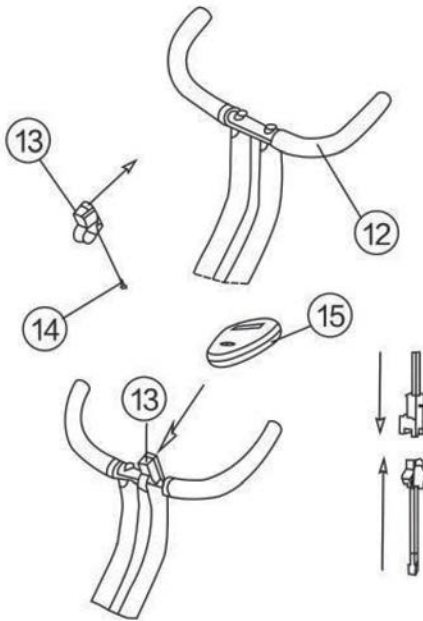
Регулировку высоты можно произвести только после полного завершения сборки.



### Шаг 5:

Прикрепите поручень (12) к главной раме (1), используя два винта (11) и две шайбы (4). Затяните крепёж с помощью шестигранного ключа (19).

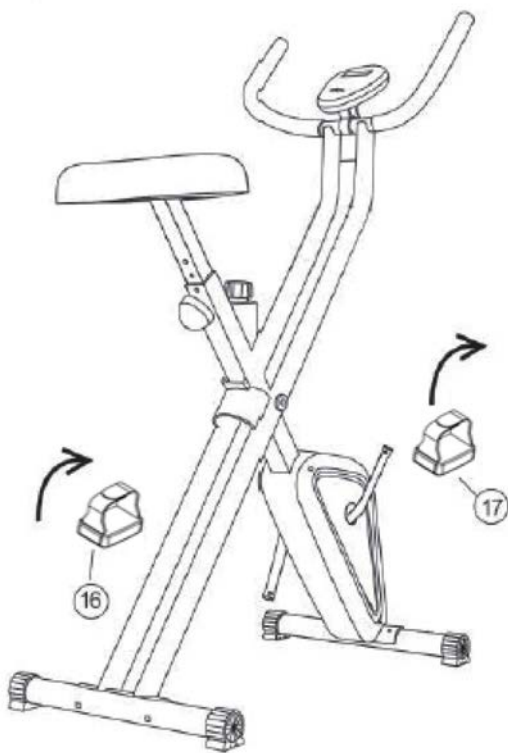




**Шаг 6:**

Установите держатель счётчика (13) на поручень (12) тренажёра, закрепите его с помощью двух винтов (14). Для того, чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь шестигранным ключом (19).

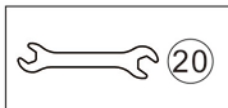
Затем подсоедините к держателю счётчик (15) и подключите к нему провод от датчиков.



**Шаг 7:**

Подсоедините левую (16) и правую (17) педали к соответствующим кривошипам (6), после чего затяните педали.

**Примечание:** Чтобы затянуть педали, поворачивайте их в направления, указанные стрелкой (см. рисунок).



Тренажёр X-bike готов к использованию.

# ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ СЧЁТЧИКА

После включения счётчика на его дисплее появится стрелка, которая будет поочередно указывать на каждый из параметров тренировки. Чтобы выбрать нужный параметр и перейти к его настройке, необходимо остановить стрелку напротив его наименования, нажав на кнопку счётчика.

На счётчике тренажёра отображаются следующие параметры:

- 1) Time: Продолжительность тренировки. Отсчёт данного параметра производится от начала тренировки.
- 2) Speed: Текущая скорость вращения педалей.
- 3) Distance: Расстояние, пройденное во время тренировки.
- 4) ODO: Общее пройденное расстояние, отсчитывается от первого запуска тренажёра.
- 5) Calorie: Количество калорий, сожженных во время тренировки.

В режиме SCAN (Сканирование) все параметры отображаются на дисплее поочередно, по 4 секунды каждый.

Порядок отображения параметров следующий:

**TIME - SPEED- DISTANCE - ODO- CAL**

## Примечание:

1. При поступлении сигнала на датчик, он автоматически включится.
2. В счётчике предусмотрена функция автоматического отключения, который срабатывает в том случае, если не пользоваться тренажёром в течение 4 минут.
3. Для того, чтобы сбросить все параметры, выньте из счётчика батарейку или нажмите кнопку RESET (Сброс) и удерживайте её в течение 3-4 секунд.

## Замена батареек

- Осторожно выньте консоль из специализированного держателя.
- Удалите разряженную батарейку.
- Установите новую батарейку (1шт., 1.5В, типа AA) в батарейный отсек с задней стороны консоли.

## Примечание:

1. Убедитесь, что батарейка установлена с соблюдением полярности (правильная полярность указана с внутренней стороны батарейного отсека).
2. Проверьте, правильно ли вставлен разъём для подсоединения батарейки. При обнаружении ошибки установите батарейку заново.
3. После замены батарейки установите консоль обратно в держатель и слегка надавите на неё, чтобы зафиксировать.



## **Подготовка к работе**

Перед тем, как приступить к тренировкам на мини велотренажёре, убедитесь, что:

- ▲ Тренажёр собран полностью и в соответствии с инструкциями данного руководства;
- ▲ Тренажёр расположен на ровной и устойчивой поверхности.

## **Регулировка сопротивления педалей**

Для повышения эффективности Ваших тренировок, в тренажёре предусмотрена регулировка сопротивления педалей. Для регулировки достаточно только повернуть соответствующую ручку в нужное направление.

Чтобы уменьшить сопротивление педалей, поворачивайте регулировочную ручку (18) против часовой стрелки, чтобы увеличить сопротивление – по часовой стрелке.

## **Регулировка размера педалей**

При необходимости Вы можете отрегулировать размер педалей тренажёра.

Ослабьте винты на педалях с помощью шестигранного гаечного ключа, который входит в комплект тренажёра. Отрегулируйте размер педали (таким образом, чтобы Ваши стопа была плотно зафиксирована в педалях), после чего обратно затяните винты.

## **Разминка**

Чтобы снизить риск повреждений во время занятий на тренажёре, обязательно выполняйте разминку перед каждой тренировкой. Таким образом Вы подготовите Ваши мышцы к высокой нагрузке.

Любая тренировка оказывает нагрузку на организм, что приводит к потере жидкости. Обеспечьте свой организм достаточным количеством воды, чтобы избежать обезвоживание.

Перед началом занятий выделите 5-10 минут на разминку, чтобы разогреть свои мышцы перед основной частью тренировки. В качестве разминки можно выполнять бег или ходьбу на месте, а также делать круговые движения руками.



## **Рекомендации к занятиям**

Не перегружайте свой организм во время тренировки. Начальный уровень нагрузки следует выбирать, основываясь на своих физических данных. Если Вы ранее не занимались на велотренажёре, мы рекомендуем следующую начальную программу упражнений:

### **Разминка:**

Продолжительность первого этапа составляет примерно 5-10 минут. В течение этого времени выполняйте упражнения при низком сопротивлении педалей.

### **Основная тренировка:**

Второй этап тренировки является основным и занимает от 15 до 40 минут, в зависимости от Вашего физического состояния. Выполнять упражнения во время данного этапа следует при высоком сопротивлении педалей.

### **Заминка:**

Последний этап тренировки предназначен для восстановления Ваших мышц после нагрузки. Продолжительность данного этапа составляет 5-10 минут. Сопротивление педалей при этом необходимо снизить до уровня, который Вы устанавливали при разминке.

Во время тренировки старайтесь дышать медленно и ровно.

**▲ ВНИМАНИЕ!** При выполнении любых упражнений на тренажёре обращайтесь особое внимание на Ваше самочувствие. Если Вы почувствуете слабость, головокружение или другие болезненные симптомы, прекратите тренировку и сделайте перерыв.

## Устранение неисправностей

Неисправность	Причины и способы устранения
Не работает счётчик	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Не установлена батарейка: Вставьте батарейку в соответствующий отсек, расположенный на задней крышке счётчика.</li><li>2. Плохое соединение: А. Батарейка не установлена должным образом (плохой контакт). Вставьте батарейку заново. В. Проверьте, чтобы провода датчиков были правильно подключены.</li><li>3. Повреждение счётчика: Замените устройство.</li></ol>
Сопротивление тренажёра не меняется.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Не установлен крюк сопротивления, соединяющийся с системой ремня внутри. Распакуйте коробку, снимите с неё защитную крышку и установите крючок на место.</li><li>2. Повреждена регулировочная ручка: Замените ручку.</li></ol>
Тренажёр издаёт посторонние шумы.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.</li><li>2. Нанесите смазку на подвижные части тренажёра, чтобы снизить трение и устранить шум.</li><li>3. Выполните проверку тренажёра на предмет повреждения его составных частей.</li></ol>
Не крепятся педали.	Убедитесь, что подсоединяете педали с нужной стороны тренажёра (примечание: педали промаркированы). Также обратите внимание, в какую сторону Вы закручиваете педаль. Правильное направление указано в данном руководстве, в разделе “Инструкция по сборке”.