

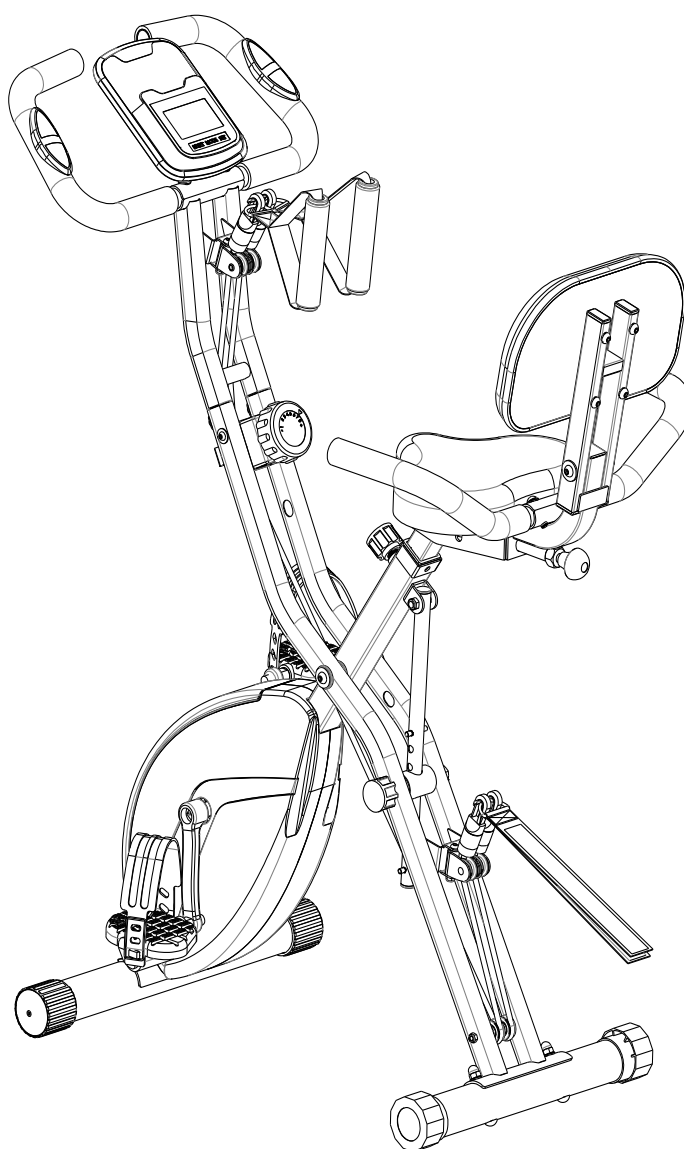


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР X-Bike

Артикул: CF-917FM-2

Модель: PLENY

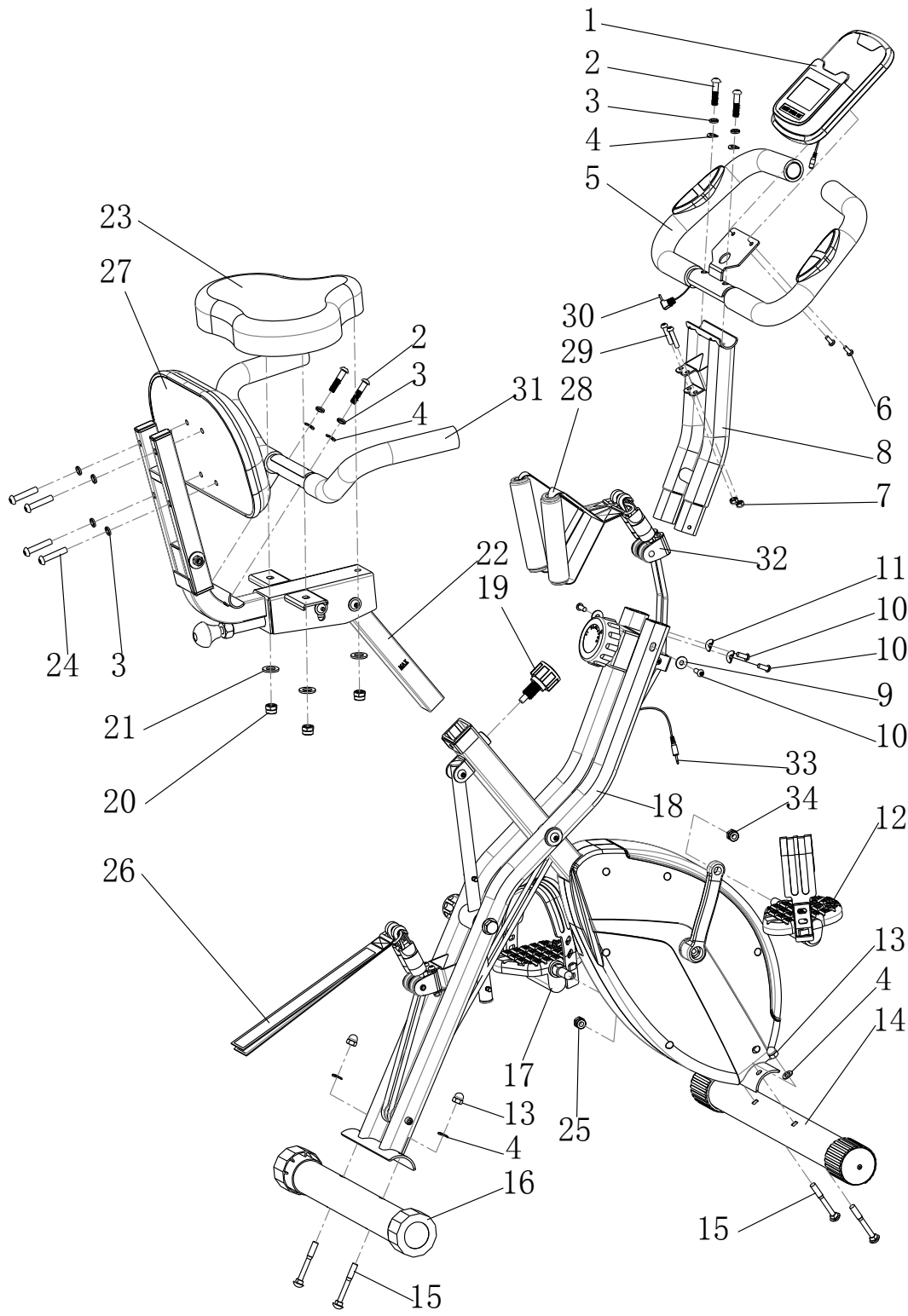


МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Благодарим за выбор нашего продукта! Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации изделия, ознакомьтесь с базовыми мерами предосторожности.

1. Перед первым использованием тренажёра внимательно прочтите инструкции, представленные в руководстве.
2. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, что может обезопасить вас от травм и повысить эффективность тренировок.
3. Прекратите тренировку при появлении боли, дискомфорта или необычных симптомов (стеснение в груди, учащенное сердцебиение, трудности с дыханием и т.д.). Обратитесь к врачу.
4. Установите тренажер на устойчивую, ровную поверхность, соблюдая безопасное расстояние (не менее 0,5 м) от других предметов. Используйте подставку или коврик для защиты пола.
5. Перед каждой тренировкой проверяйте надежность всех креплений.
6. При любых необычных звуках прекратите использование тренажера и устраните неполадку.
7. Используйте удобную, не стесняющую движений одежду.
8. Будьте осторожны при перемещении тренажера, чтобы избежать травм.
9. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях.
10. Единоновременно на тренажере может заниматься только один человек.
11. Максимально допустимый вес пользователя — 120 кг.
12. Протирать тренажер следует влажной тканью с мягким моющим средством. Не используйте растворители.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



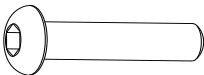
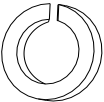
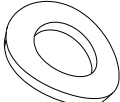
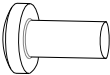
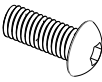
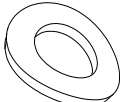
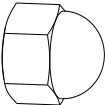
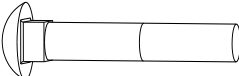
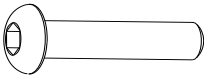
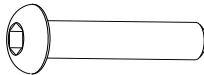
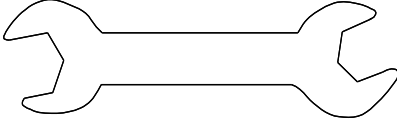
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Сверьте детали по списку ниже.

Примечание: Большинство крепежей установлены на деталях.

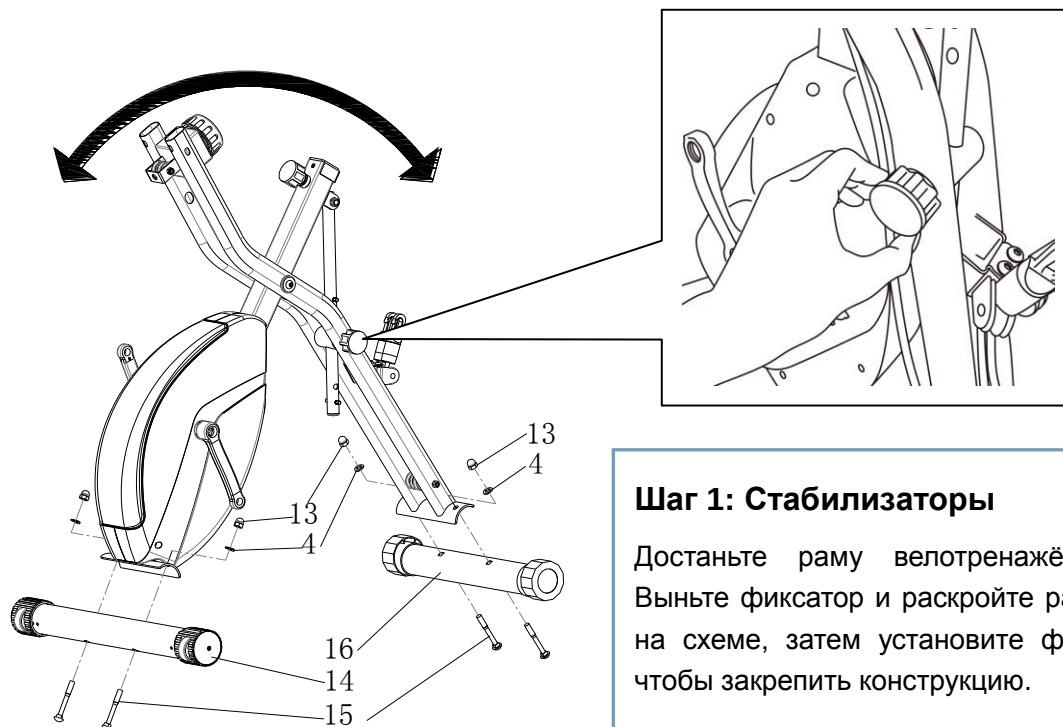
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1	18	Главная рама	1
2	Винт М8*40	4	19	Ручка-фиксатор	1
3	Пружинная шайба М8	8	20	Гайка М8	3
4	Изогнутая шайба Ø20*8.5*1.5	8	21	Плоская шайба Ø18*8.5*1.2	3
5	Поручень	1	22	Опора сиденья	1
6	Винт М5*12	2	23	Сиденье	1
7	Гайка М6	2	24	Винт М8*45	4
8	Опора поручня	1	25	Гайка 9/16 (для левой педали)	1
9	Плоская шайба Ø18*6.5*1.2	2	26	Ремень на лодыжку	1
10	Винт М6*15	4	27	Спинка	1
11	Изогнутая шайба Ø18*6.5*1.2	2	28	Ручка для эспандера	2
12	Правая педаль	1	29	Винт М6*45	2
13	Колпачковая гайка М8	4	30	Провод пульсометра	1
14	Передний стабилизатор	1	31	Задний поручень	1
15	Винт М8*65	4	32	Эспандер	1
16	Задний стабилизатор	1	33	Провод консоли	1
17	Левая педаль	1	34	Гайка 9/16 (для правой педали)	1

Крепежные детали и инструменты для сборки:

			
#2: Винт M8*40 – 4 шт.	#3: Пружинная шайба M8 – 8 шт.	#4: Изогнутая шайба Ø20*8.5*1.5 – 8 шт.	#6: Винт M5*12 – 2 шт.
			
#7: Гайка M6 – 2 шт.	#9: Плоская шайба Ø18*6.5*1.2 – 2 шт.	#10: Винт M6*15 – 4 шт.	#11: Изогнутая шайба Ø18*6.5*1.2 – 2 шт.
			
#13: Колпачковая гайка M8 – 4 шт.	#15: Винт M8*65 – 6 шт.	#20: Гайка M8 – 3 шт.	#21: Плоская шайба Ø18*6.5*1.5 – 3 шт.
			
#24: Винт M8*45 – 4 шт.	#25: Гайка (левая) 9/16 – 1 шт.	#29: Винт M6*45 – 2 шт.	#34: Гайка (правая) 9/16 – 1 шт.
			
Гаечный ключ – 3 шт. (8-10 / 13-15 / 17-19)		Шестигранник – 1 шт. (S5)	

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

Аккуратно извлеките все детали из упаковки и положите их на ровную поверхность. Рекомендуем располагать детали на защитной подложке, чтобы предотвратить повреждение рабочей поверхности. Уберите весь упаковочный материал. Следуйте пошаговым инструкциям по сборке, чтобы исключить ошибки и возможные поломки.

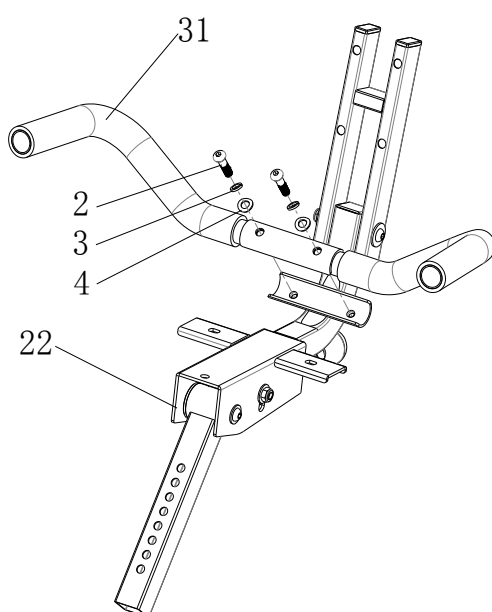


Шаг 1: Стабилизаторы

Достаньте раму велотренажёра из коробки. Выньте фиксатор и раскройте раму, как показано на схеме, затем установите фиксатор обратно, чтобы закрепить конструкцию.

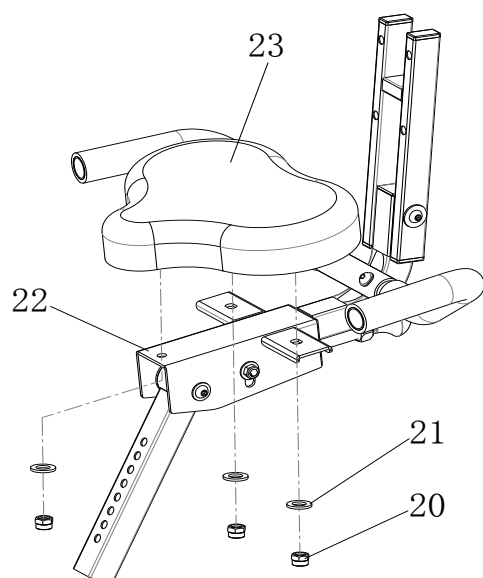
Снимите с переднего стабилизатора (с колёсами) (14) предварительно установленные крепёжные элементы: винты (15), шайбы (4) и гайки (13). Затем поставьте на стабилизатор переднюю часть рамы (см. схему) и зафиксируйте, используя снятый крепёж. Затяните с помощью ключа.

Аналогичным образом закрепите на тренажёре задний стабилизатор (16).



Шаг 2: Задний поручень

Разместите поручень (31) на опоре (22) и закрепите, используя винты (2), шайбы (3) и (4). Затяните с помощью шестигранника.

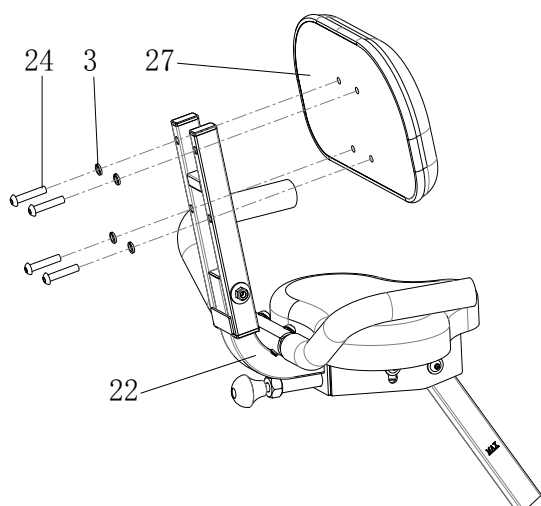


Шаг 3: Сиденье

Закрепите сиденье (23) на опоре (22), используя три комплекта шайб (21) и гаек (20). Затяните с помощью гаечного ключа.

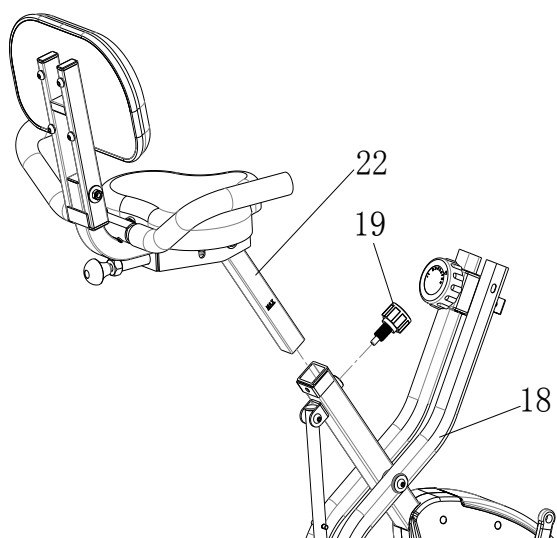
Примечание:

- 1) Из-за ограниченного пространства под сиденьем будьте внимательны и аккуратны при затягивании.
- 2) Перед затягиванием крепежа убедитесь, что сиденье установлено ровно. При необходимости отрегулируйте его положение.



Шаг 4: Спинка

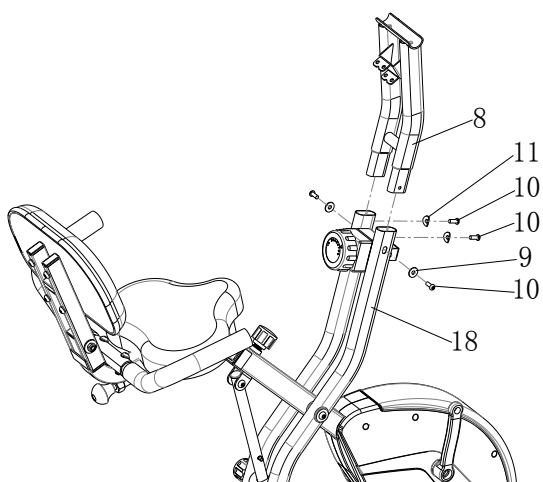
Прикрепите спинку (27) к опоре, используя четыре комплекта винтов (24) и шайб (3). Затяните крепёж с помощью шестигранника.



Шаг 5: Регулировка сиденья

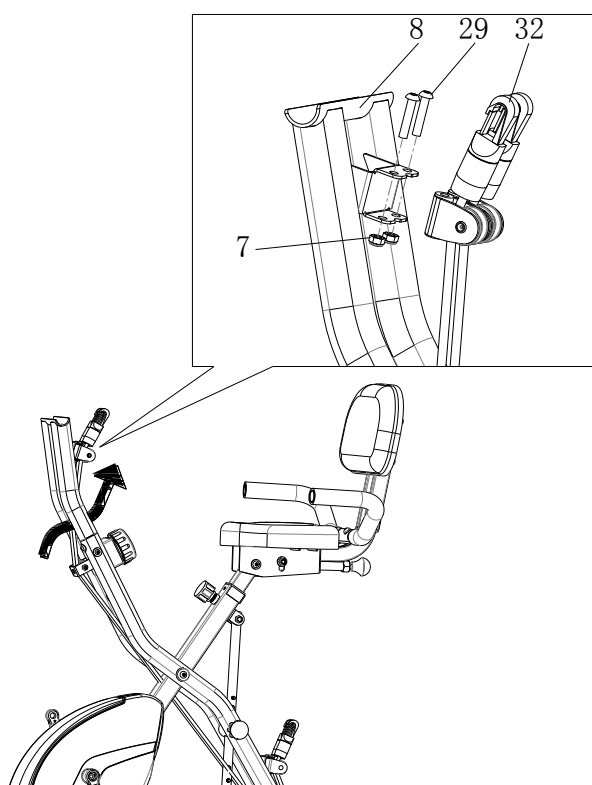
Конструкцию, полученную в процессе шагов 2-4, установите в отверстие главной рамы (18). Отрегулируйте опору по высоте и закрепите при помощи фиксатора (19).

Примечание: При регулировке опоры не выходите за максимальную отметку.



Шаг 6: Опора поручня

Установите опору (8) в раму (18), закрепите конструкцию, используя винты (10), шайбы (9) и (11). Затяните при помощи шестигранника.



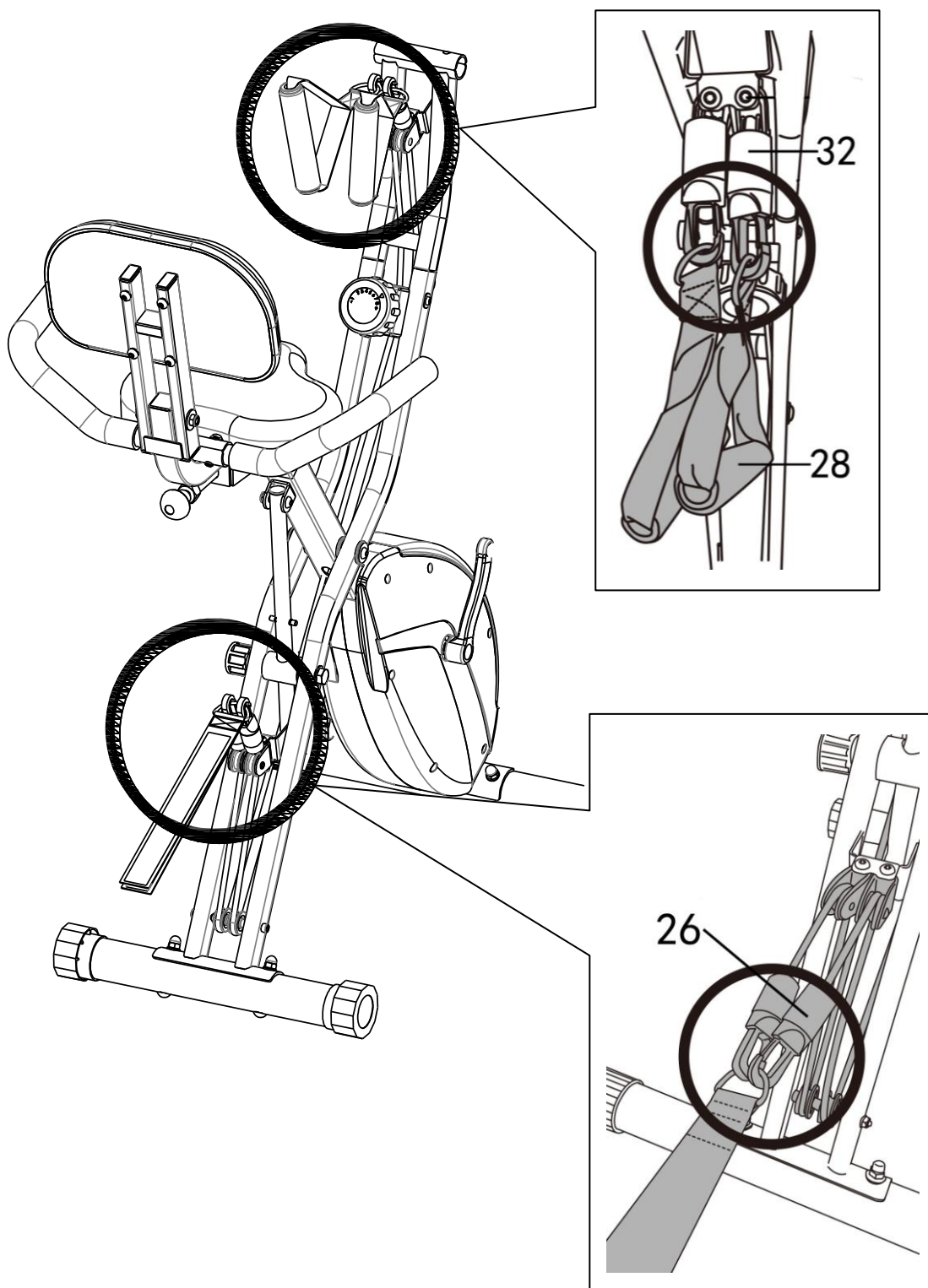
Шаг 7: Эспандеры

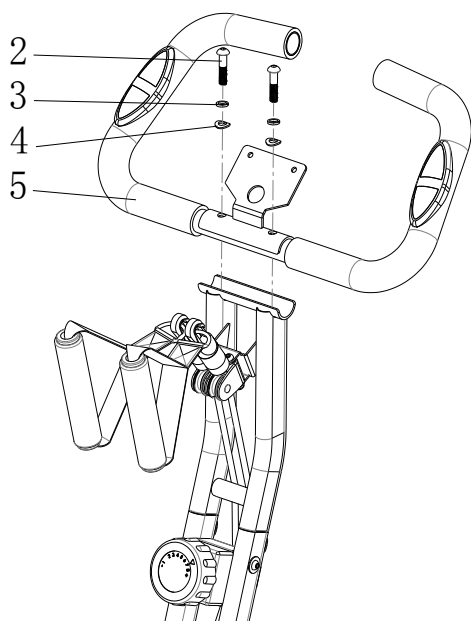
Протяните эспандеры (32) через раму, как показано на схеме, затем зафиксируйте, используя два комплекта винтов (29) и гаек (7). Затяните крепёж с помощью шестигранника.

Шаг 8: Рукоятки для эспандеров и ремень для лодыжек

Закрепите рукоятки (32), зацепив их за карабины как показано на схеме ниже. Затем аналогичным образом зафиксируйте на конструкции ремень для лодыжек (26).

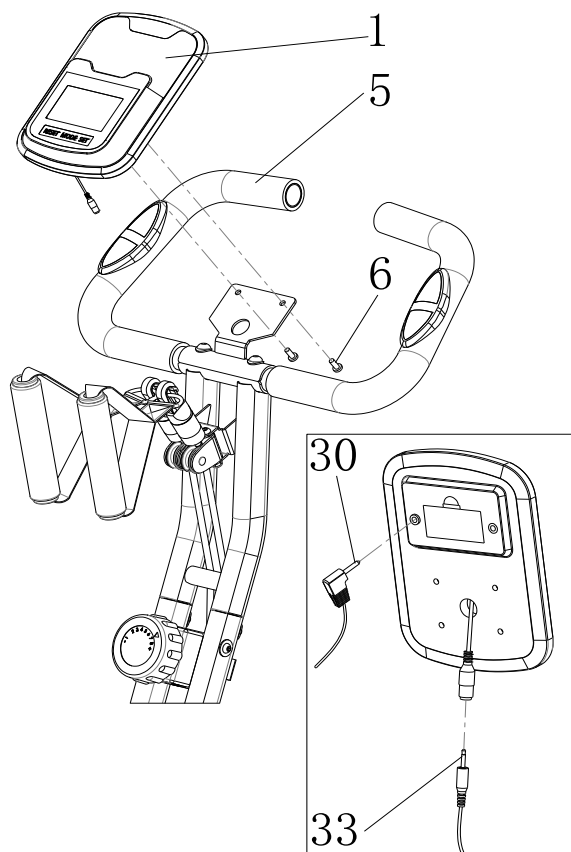
Эспандеры отлично подходят для тренировки рук и ног.





Шаг 9: Передний поручень

Установите поручень (5) на опору (8) и зафиксируйте, используя винты (2), шайбы (3) и (4). Затяните крепёж с помощью шестигранника.



Шаг 10: Консоль

Закрепите консоль (1) на поручне, используя два винта (6). Затяните крепёж с помощью шестигранника.

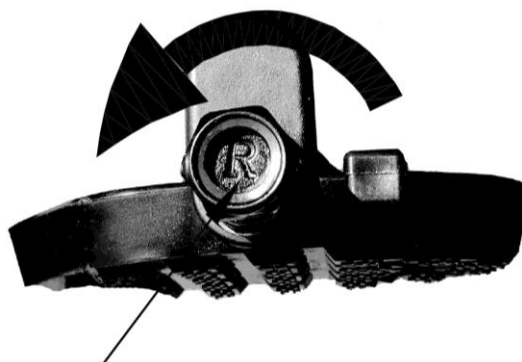
Подключите провода (33) и (30) к консоли (1), как показано на схеме.



Левая педаль

Для ослабления левой педали поверните гайку по часовой стрелке.

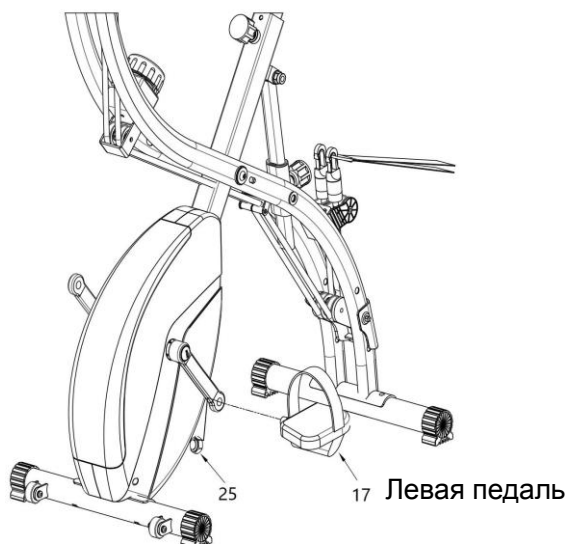
Гайку можно откручивать вручную или с помощью ключа.



Правая педаль

Для ослабления правой педали поверните гайку против часовой стрелки.

Гайку можно откручивать вручную или с помощью ключа.

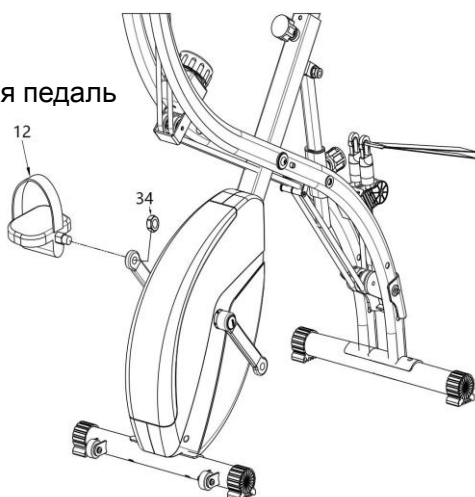


Шаг 11: Левая педаль

Примечание: Для удобства педали промаркированы. Левая педаль обозначена буквой «L», а правая – буквой «R».

Снимите гайку (25) с левой педали (17). Закрутите педаль в кривошип, поворачивая деталь против часовой стрелки. По завершению заново установите гайку и затяните с помощью ключей. Убедитесь, что ось педали перпендикулярна резьбе шатуна, и аккуратно вворачивайте её, не прилагая чрезмерных усилий.

Правая педаль



Шаг 12: Правая педаль

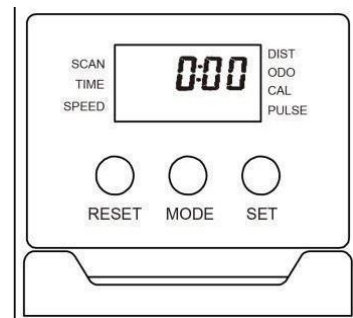
Правая педаль крепится аналогичным образом, только закручивать её в кривошип следует по часовой стрелке.

Тренажёр собран и готов к эксплуатации.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

Функциональные кнопки:

- РЕЖИМ (MODE): выбор и переключение на желаемую функцию. При длительном удержании кнопки – сброс параметров времени, дистанции, калорий.
- НАСТРОЙКА (SET): настройка целевого параметра – времени, дистанции, калорий или пульса (не активна в режиме сканирования).
- СБРОС (RESET): обнуление параметров времени, дистанции, калорий или пульса.



Режимы и параметры тренировки:

Во время тренировки на дисплее можно отображать параметры поочерёдно или зафиксировать один любой параметр. Для переключения между параметрами тренировки используйте кнопку РЕЖИМ. Нажимайте на кнопку до тех пор, пока на дисплее не появится нужный вам параметр.

1) Время (Time): Длительность тренировки. Нажмите кнопку НАСТРОЙКА для выбора параметра в качестве целевого и его дальнейшей настройки.

2) Скорость (Speed): Текущая скорость движения.

3) Дистанция (Distance): Расстояние, пройденное во время тренировки. Нажмите кнопку НАСТРОЙКА для выбора параметра в качестве целевого и его дальнейшей настройки.

4) Пульс (Pulse): Частота сердцебиения пользователя во время тренировки. Нажмите кнопку НАСТРОЙКА для выбора параметра в качестве целевого и его дальнейшей настройки. Настройка параметра выполняется в диапазоне 40-240 уд/мин.

5) Одометр (ODO): Общая пройденная дистанция за время работы тренажёра.

6) Калории (Calorie): Количество калорий, сожжённых во время тренировки. Нажмите кнопку НАСТРОЙКА для выбора параметра в качестве целевого и его дальнейшей настройки.

7) Режим сканирования (Scan): Режим, при котором все параметры отображаются на дисплее поочерёдно, сменяя друг друга каждые 6 секунд.

Порядок отображения параметров следующий:

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ОДОМЕТР – ПУЛЬС (повтор)

Примечание:

1. Консоль автоматически включается при подключении питания к тренажёру.
2. Если не пользоваться тренажёром более 4 минут, дисплей консоли погаснет, и устройство перейдёт в спящий режим.
3. Для того, чтобы обнулить все значения, нажмите и удерживайте кнопку СБРОС (RESET) в течение 3-4 секунд или смените батарейки в устройстве.

Замена батареек:

1. Откройте заднюю крышку консоли.
2. Извлеките старые батарейки.
3. Вставьте две батарейки типа AAA (1.5 В), соблюдая полярность (индикатор внутри). Батарейки входят в комплект.

Примечание: Проверьте, правильно ли вставлен сетевой кабель в порт. При необходимости переподключите его.

Подготовка к работе:

Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре:

- ▲ Проверьте, что все детали тренажёра на месте и правильно установлены.
- ▲ Убедитесь, что тренажёр устойчиво стоит на рабочей поверхности.

Регулировка сопротивления:

При помощи регулировки сопротивления можно изменить интенсивность тренировки. Для настройки используйте соответствующий регулятор.

Чтобы уменьшить сопротивление тренажёра, поверните регулятор против часовой стрелки, чтобы увеличить – по часовой стрелке.

Регулировка педалей:

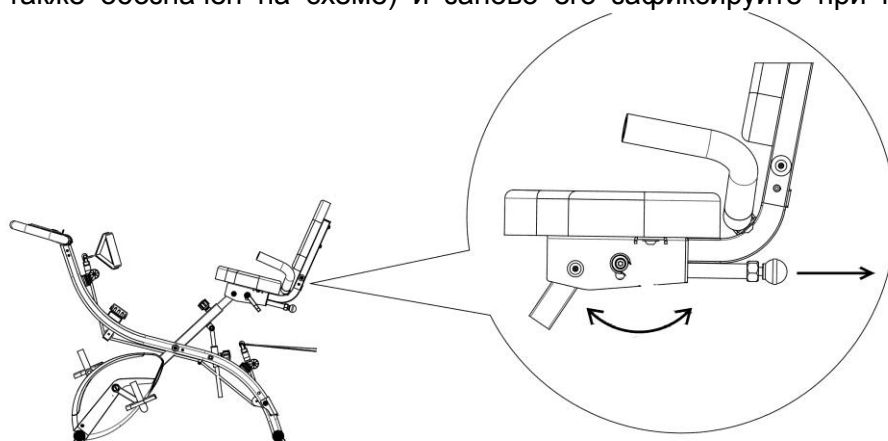
Вы можете отрегулировать длину ремней на педалях в соответствии с вашими потребностями. Для регулировки сначала ослабьте крепление ремней, затем отрегулируйте ремни по размеру и в завершение регулировки зафиксируйте.

Регулировка положения тренажёра:

Ослабьте и потяните на себя фиксатор, тем самым освободив пространство для регулировки. Всего предусмотрено 3 положения: вертикальное, горизонтальное и полулежачее. По завершению регулировки затяните фиксатор.

Регулировка сиденья:

Чтобы переместить сиденье, предварительно ослабьте крепление. Для этого потяните штифт в направлении, указанное стрелкой (см. схему). Затем установите сиденье в нужное положение (диапазон перемещения также обозначен на схеме) и заново его зафиксируйте при помощи штифта.



Разминка:

Разминка является обязательной частью тренировки. Данный этап позволяет подготовить ваши мышцы к повышенным нагрузкам и тем самым сократить риск травмирования.

Пейте достаточное количество воды до тренировки. Следите за уровнем гидратации и не допускайте обезвоживания.

Выделите на разминку 5-10 минут. Например, походите или побегайте на месте, делая руками круговые движения.

Тренировка:

Не стремитесь к высоким нагрузкам в начале тренировок. Начинайте с комфортного уровня и постепенно увеличивайте интенсивность. Начинающим рекомендуется следующая структура тренировки:

Разминка: 5-10 минут с минимальным сопротивлением.

Основная часть: 15-40 минут с умеренным/повышенным сопротивлением.

Заминка: 5-10 минут с минимальным сопротивлением.

Следите за тем, чтобы дыхание было ровным и спокойным.

▲ **ВНИМАНИЕ!** Следите за своим самочувствием во время тренировки. При появлении болевых ощущений остановитесь.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Ошибка	Способы решения
Не работает консоль	1. Отсутствие батареек: Установите батарейки в консоль. 2. Плохое соединение: А) Проверьте, правильно ли установлены батарейки. Б) Проверьте подключение проводов. 3. Поломка консоли: Замените повреждённое устройство.
Не считываются сигналы с датчиков пульса	1. Убедитесь, что все провода правильно подключены. 2. Необходимо всегда держаться за датчики обеими руками, а не одной. 3. Не сжимайте датчики слишком сильно. 4. Осмотрите датчики, убедитесь, что они сухие.
Шумы во время работы тренажёра	1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. 2. Нанесите смазку на подвижные механизмы, чтобы уменьшить трение и шум. 3. Проверьте, чтобы все детали были исправны.
Трудности при сборке педалей	Закрепите левую педаль (L) с левой стороны тренажёра, а правую педаль (R) – соответственно, с правой стороны. Затяните детали согласно инструкциям настоящего руководства.