

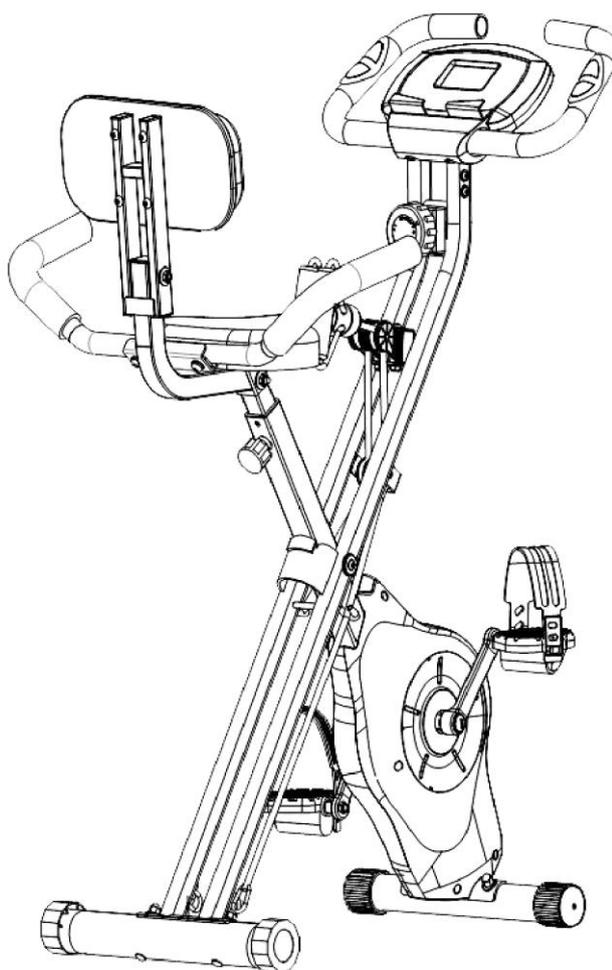


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР X-Bike

Артикул: CF-917FM

Модель: PLENY

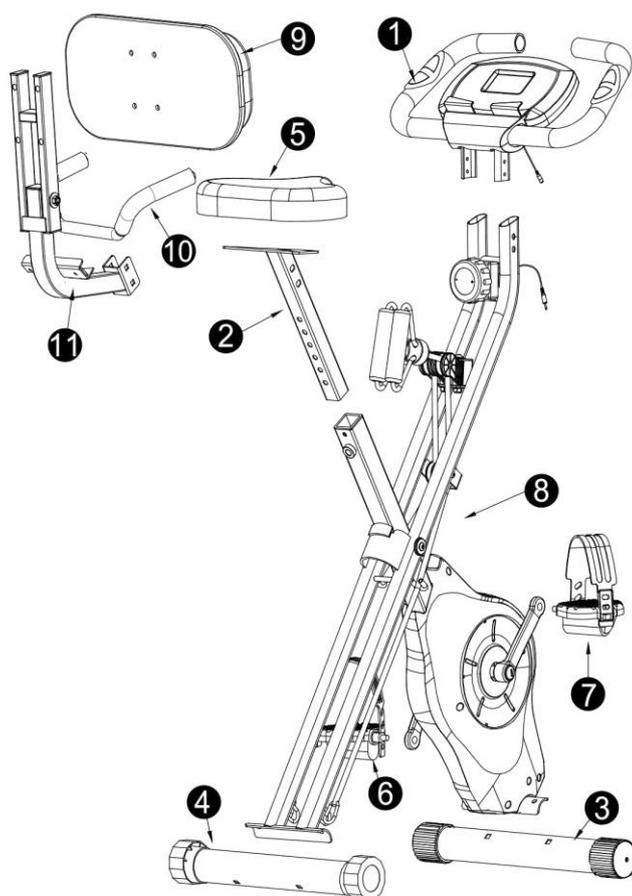


## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

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



## Комплектующие тренажёра:

№	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Передний поручень (в комплекте с консолью)	1	*с предустановленным крепежом (болт/шайба)
2	Опора сиденья	1	
3	Передний стабилизатор (с колёсами)	1	*с предустановленным крепежом (болт/шайба/гайка)
4	Задний стабилизатор	1	*с предустановленным крепежом (болт/шайба/гайка)
5	Сиденье	1	*с предустановленным крепежом (болт/шайба)
6	Левая педаль	1	*с ремешком
7	Правая педаль	1	*с ремешком
8	Главная рама	1	*со штифтом
9	Спинка	1	
10	Задний поручень	1	*с предустановленным крепежом (болт/шайба)
11	Кронштейн	1	*с предустановленным крепежом (болт/шайба)

## Крепежи и инструменты для сборки:



**AA** Шестигранник (x1)



**BB** Гаечный ключ (x1)



**CC** Большой гаечный ключ (x1)



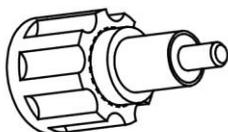
**DD** Гаечный ключ с крестовым наконечником (x1)



**EE** Болт M8\*45мм (x4)



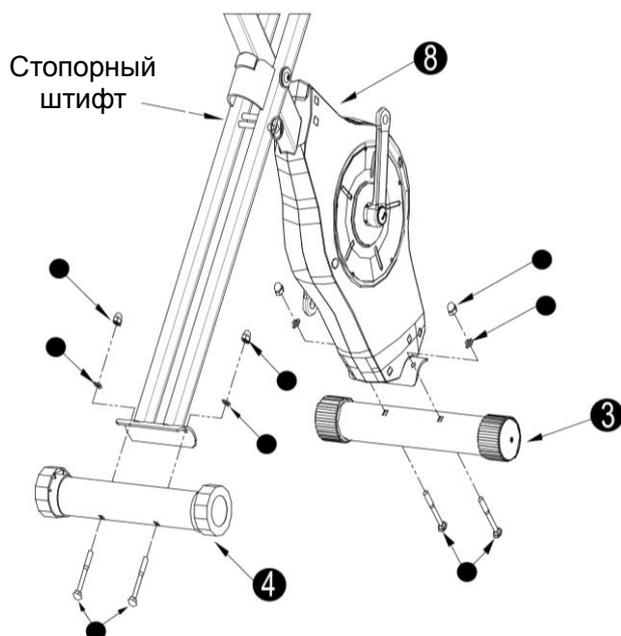
**FF** Пружинная шайба (x4)



**GG** Ручка-фиксатор (x1)

## 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.

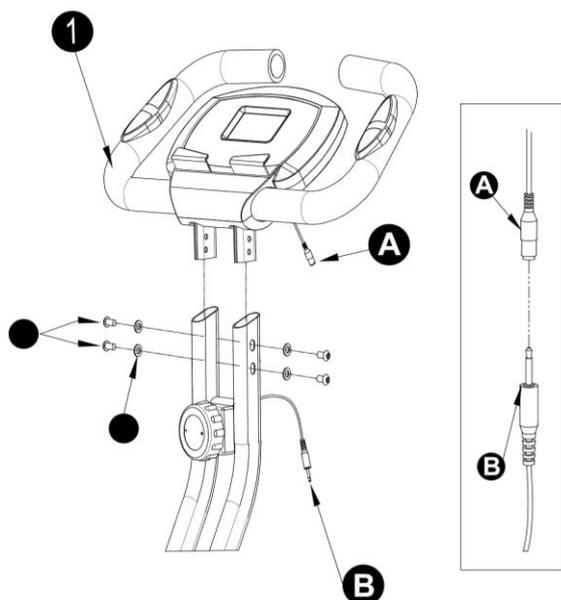


### Шаг 1: Стабилизаторы

1. Достаньте раму (8) велотренажёра из коробки. Выньте стопорный штифт и раскройте раму, как показано на схеме, затем вставьте штифт обратно для фиксации.

2. Снимите предварительно установленный крепёж (болты/шайбы/гайки) с переднего стабилизатора (с колёсами) (3). Прикрепите передний стабилизатор к раме, используя снятый ранее крепёж. Затяните с помощью ключа (DD).

3. Аналогичным образом закрепите на тренажёре задний стабилизатор (4).

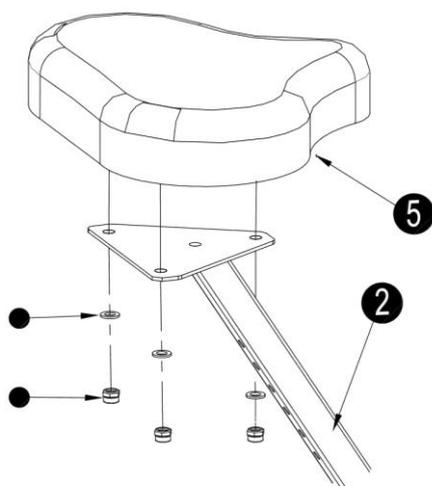


## Шаг 2: Передний поручень

Откройте крышку батарейного отсека консоли. Установите две батарейки и закройте крышку.

Снимите крепёж с поручня (1). После установите поручень на раму и зафиксируйте, используя снятый ранее крепёж. Затяните шестигранником (AA).

Соедините провода (B) и (A), как показано на схеме.

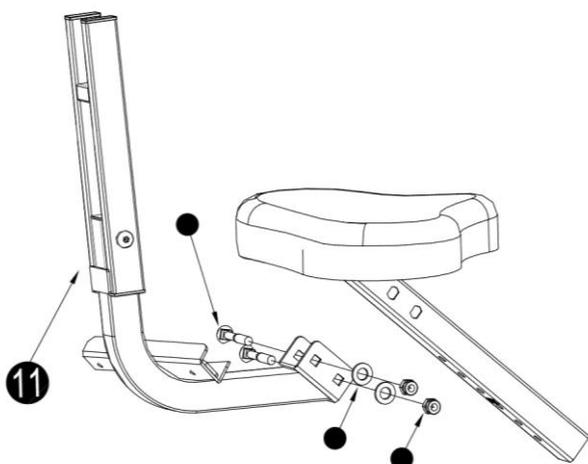


## Шаг 3: Сиденье

Переверните сиденье (5) лицевой стороной вниз, снимите с него крепёж.

Закрепите сиденье (5) на опоре (2), используя снятый ранее крепёж. Затяните с помощью гаечного ключа (DD).

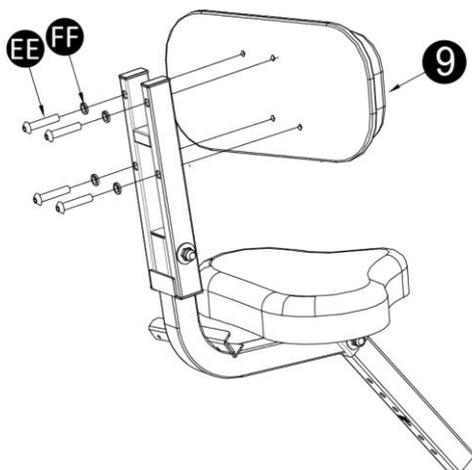
**Примечание:** Перед затягиванием крепежа убедитесь, что сиденье установлено ровно. При необходимости отрегулируйте его положение.



## Шаг 4: Кронштейн

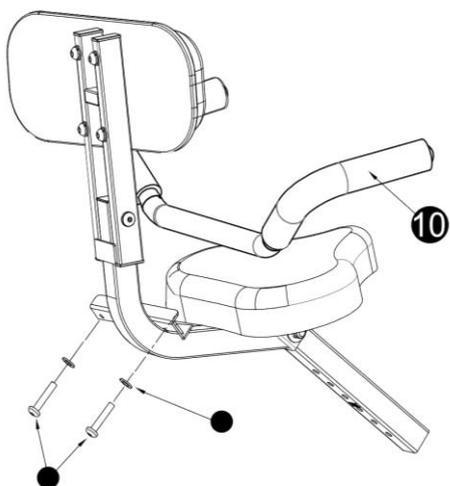
Снимите крепёж с кронштейна (11).

Подсоедините кронштейн к опоре сиденья, зафиксируйте конструкцию при помощи снятого ранее крепежа. Затяните гаечным ключом (DD).



### Шаг 5: Спинка

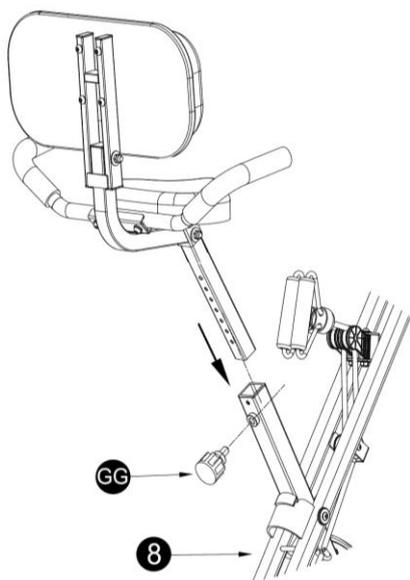
Прикрепите спинку (9) к кронштейну, используя четыре комплекта болтов М8\*45мм (ЕЕ) и шайб (FF). Затяните крепёж с помощью шестигранника (АА).



### Шаг 6: Задний поручень

Снимите крепёж с заднего поручня (10).

Разместите поручень на кронштейне и закрепите, используя снятый ранее крепёж. Затяните с помощью шестигранника (АА).



### Шаг 7: Регулировка сиденья

Конструкцию, полученную в процессе шагов 3-6, установите в отверстие главной рамы (8). Отрегулируйте опору по высоте и зафиксируйте, используя ручку (GG).

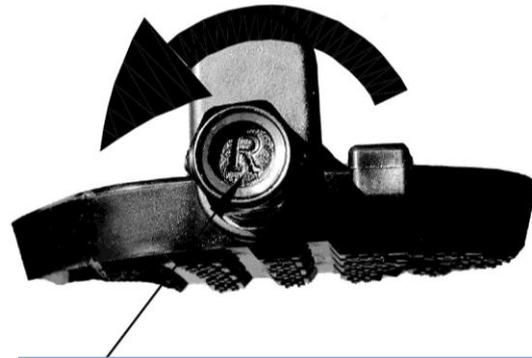
**Примечание:** При регулировке опоры не выходите за максимальную отметку.



### Левая педаль

Для ослабления левой педали поверните гайку по часовой стрелке.

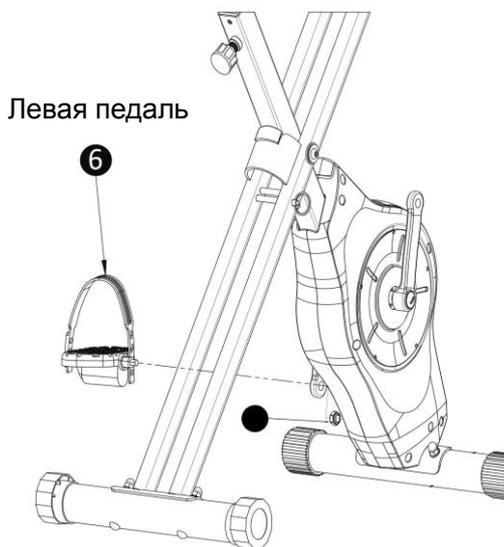
Гайку можно откручивать вручную или с помощью ключа.



### Правая педаль

Для ослабления правой педали поверните гайку против часовой стрелки.

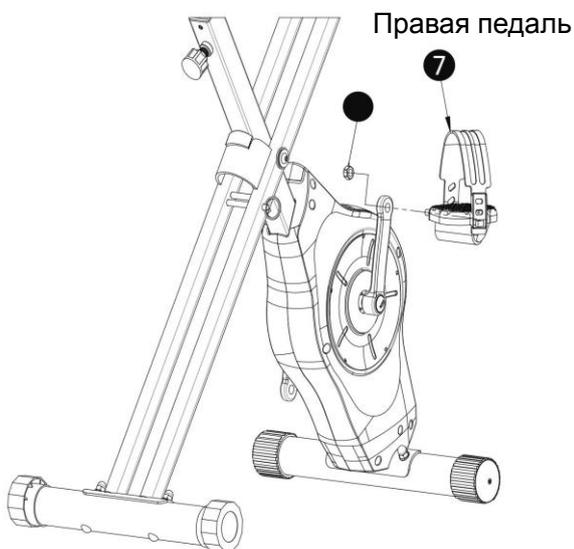
Гайку можно откручивать вручную или с помощью ключа.



### Шаг 8: Левая педаль

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

Снимите гайку с левой педали (6). Закрутите педаль в кривошип, поворачивая деталь против часовой стрелки. По завершению заново установите гайку и затяните с помощью ключей (CC и DD). Убедитесь, что ось педали перпендикулярна резьбе шатуна, и аккуратно вворачивайте её, не прилагая чрезмерных усилий.

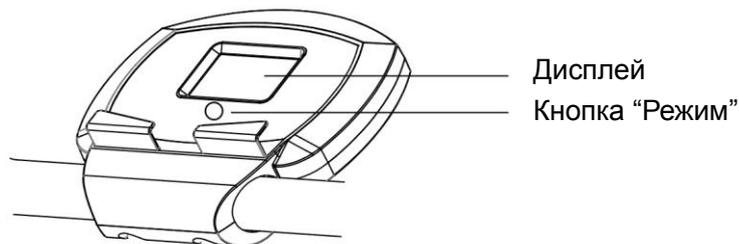


### Шаг 9: Правая педаль

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**



Дисплей

Кнопка "Режим"

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.
- 2) Скорость (Speed): Текущая скорость движения.
- 3) Дистанция (Distance): Расстояние, пройденное во время тренировки.
- 4) Пульс (Pulse): Частота сердцебиения пользователя во время тренировки (уд/мин).
- 5) Калории (Calorie): Количество калорий, сожжённых во время тренировки.
- 6) 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 – ПУЛЬС – КАЛОРИИ (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 включены 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.

## **Хранение тренажёра:**

Тренажёр имеет компактную конструкцию, внешне напоминая букву «икс». При этом его можно сложить, сделав ещё удобнее для хранения. Соедините раму, опустив сиденье вниз, затем зафиксируйте с помощью стопорного 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.

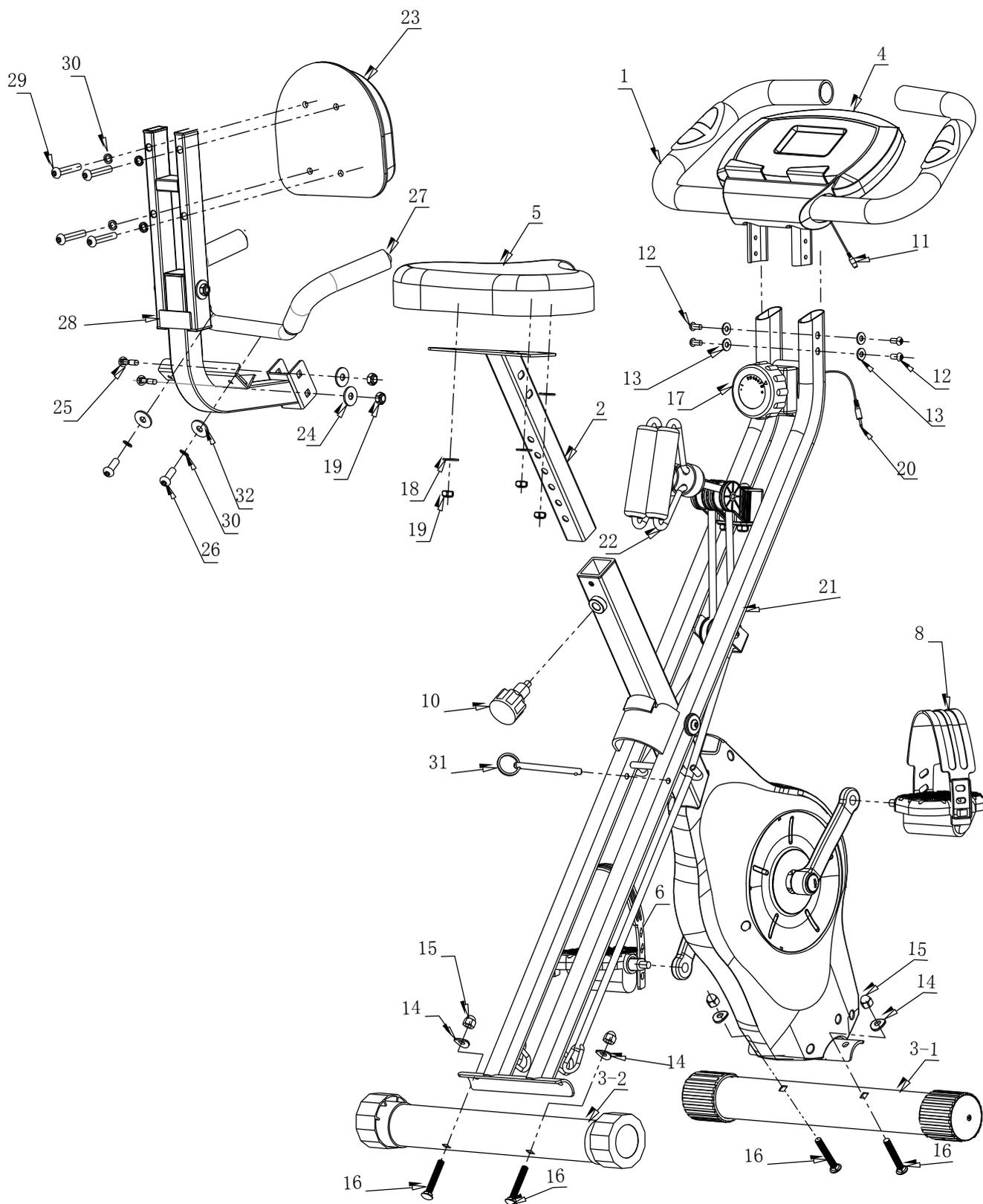
Следите за тем, чтобы дыхание было ровным и спокойным.

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

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

<b>Ошибка</b>	<b>Способы решения</b>
Не работает консоль	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Отсутствие батареек: Установите батарейки в консоль.</li><li>2. Плохое соединение:<ol style="list-style-type: none"><li>А) Проверьте, правильно ли установлены батарейки.</li><li>Б) Проверьте подключение проводов.</li></ol></li><li>3. Поломка консоли: Замените повреждённое устройство.</li></ol>
Не считываются сигналы с датчиков пульса	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что все провода правильно подключены.</li><li>2. Необходимо всегда держаться за датчики обеими руками, а не одной.</li><li>3. Не сжимайте датчики слишком сильно.</li><li>4. Осмотрите датчики, убедитесь, что они сухие.</li></ol>
Шумы во время работы тренажёра	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.</li><li>2. Нанесите смазку на подвижные механизмы, чтобы уменьшить трение и шум.</li><li>3. Проверьте, чтобы все детали были исправны.</li></ol>
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.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передний поручень	1	17	Регулятор сопротивления	1
2	Опора сиденья	1	18	Плоская шайба Ø18*8.5*1.5	3
3-1	Передний стабилизатор (с колёсами)	1	19	Гайка М8	5
3-2	Задний стабилизатор	1			
4	Консоль	1	20	Нижний провод консоли	1
5	Сиденье	1	21	Главная рама	1
6	Левая педаль (L)	1	22	Трубчатый эспандер	2
7	Гайка (для крепления педали)	1	23	Спинка	1
8	Правая педаль (R)	1	24	Плоская шайба Ø25*8.5*2.0	2
9	Гайка (для крепления педали)	1	25	Винт М8*50	2
10	Ручка-фиксатор	1	26	Винт М8*20	2
11	Верхний провод консоли	1	27	Задний поручень	1
12	Винт М6*15	4	28	Кронштейн	1
13	Плоская шайба Ø18*6.5*1.2	4	29	Винт М8*45	4
14	Изогнутая шайба Ø20*8.5*1.5	4	30	Пружинная шайба	6
15	Гайка М8	4	31	Стопорный штифт	1
16	Винт М8*65	4	32	Плоская шайба Ø20*8.5*1.5	2