



ВЕЛОТРЕНАЖЕР X-Bike

Артикул: SQ-BC2300-09

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Перед использованием внимательно прочитайте данное руководство.

Содержание руководства

1. Меры безопасности	Стр. 03
2. Сборочный чертёж	Стр. 04
3. Список деталей	Стр. 05
4. Инструкция по сборке	Стр. 06
5. Инструкция по эксплуатации консоли	Стр. 13

Предупреждение

Перед использованием данного изделия или началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей, которые не занимаются физическими упражнениями регулярно или имеют хронические заболевания. Перед использованием внимательно прочитайте все инструкции.

Производитель не несёт ответственности за травмы или материальный ущерб, возникшие вследствие неправильного использования данного изделия.

-

● Меры безопасности

При установке и эксплуатации соблюдайте следующие правила:

Собирайте оборудование строго в соответствии с данным руководством.

Перед каждым использованием проверяйте надежность затяжки всех болтов и соединительных элементов для обеспечения безопасности.

Не размещайте оборудование во влажных помещениях, так как это может привести к возникновению неисправностей.

Во время сборки размещайте все детали на резиновом коврике или деревянной поверхности, чтобы избежать загрязнения и появления царапин.

Во время использования оставляйте свободное пространство не менее 1,5 м вокруг велотренажёра.

Не используйте агрессивные чистящие средства для очистки тренажёра. Для сборки и обслуживания используйте прилагаемые или профессиональные инструменты. После каждой тренировки своевременно удаляйте пот с поверхности тренажёра.

Неправильные или чрезмерные физические нагрузки вредны для здоровья. Рекомендуется проконсультироваться с врачом для определения максимально допустимой нагрузки (включая частоту сердечных сокращений и продолжительность тренировки). Данное оборудование не предназначено для лечебных тренировок. Приступайте к интенсивным физическим нагрузкам не ранее чем через 40 минут после приема пищи.

Используйте оборудование только при его исправном техническом состоянии.

Для ремонта применяйте только оригинальные запасные части производителя.

Данный велотренажёр предназначен для использования только одним человеком.

Во время тренировки надевайте подходящую спортивную одежду и хорошо фиксирующуюся спортивную обувь.

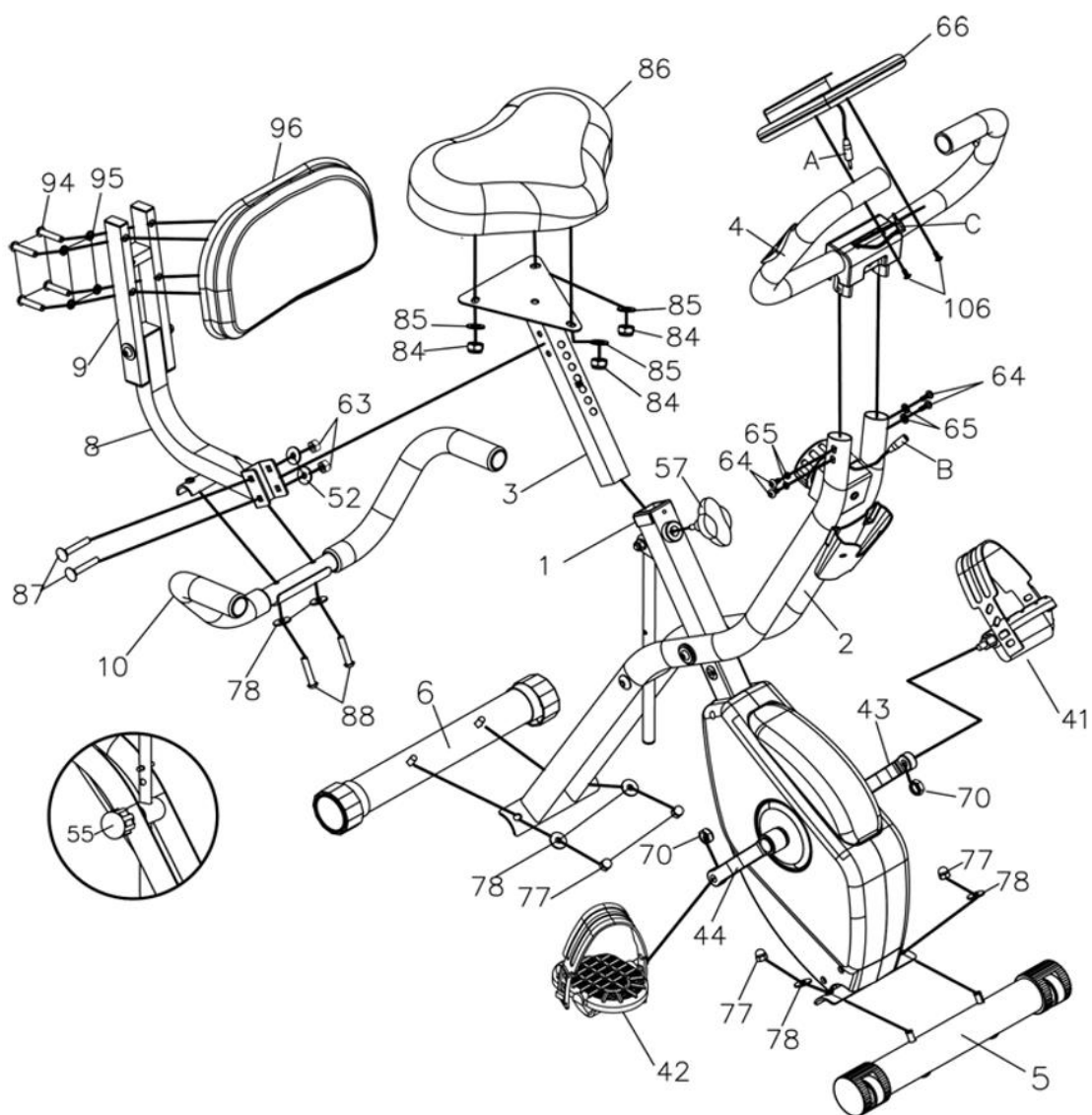
При появлении головокружения, тошноты или любого другого недомогания немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Дети и лица с ограниченными возможностями могут пользоваться данным оборудованием только под присмотром взрослых.

Сопротивление велотренажёра регулируется. Вы можете изменять уровень сопротивления от минимального до максимального, подбирая оптимальную интенсивность нагрузки.

Максимальный вес пользователя: 110 кг.

Схема сборки изделия

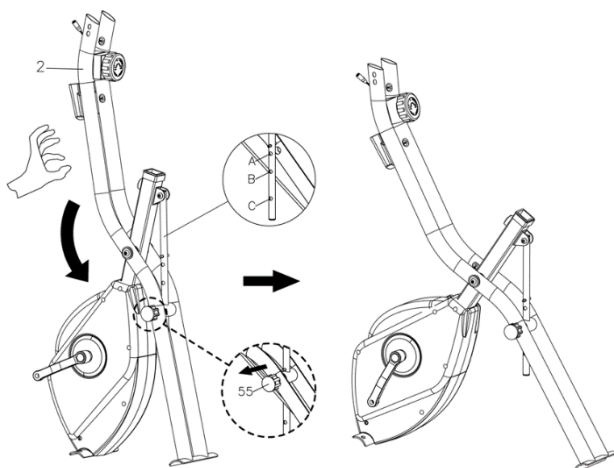


3. Список деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя рама в сборе	1	66	Консоль	1
2	Задняя рама в сборе	1	70	Гайка педали с правой резьбой	2
3	Подседельная стойка в сборе	1	77	Колпачковая гайка (М8)	4
4	Руль в сборе	1	78	Большая изогнутая шайба (Ø8)	6
5	Передняя опорная труба в сборе	1	84	Стопорная гайка (для сиденья)	3
6	Задняя опорная труба в сборе	1	85	Плоская шайба (для сиденья)	3
8	Соединительная труба спинки в сборе	1	86	Сиденье	1
9	Соединительная труба подушки спинки в сборе	1	87	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком (М8)	2
10	Задний руль в сборе	1	88	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком (М8 × 40L)	2
41	Левая педаль	1	94	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (М8 × 45L)	4
42	Правая педаль	1	95	Пружинная шайба (Ø8)	4
43	Левый шатун	1	96	Подушка спинки	1
44	Правый шатун	1	106	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (М5)	2
52	Большая плоская шайба (Ø8)	2	А	Разъем кабеля консоли	1
55	Регулировочный фиксирующий штифт	1	В	Разъем кабеля датчика скорости	1
57	Крепежный болт	1	С	Разъем датчика пульса	1
63	Стопорная гайка (М8)	2	Инструмент 1	Шестигранный ключ с отвёрткой (размер 5#)	1
64	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (М6)	4	Инструмент 2	Двусторонний рожковый ключ (13#, 15#)	1
65	Пружинная шайба (Ø6)	4	Инструмент 3	Рожковый ключ (19#)	1

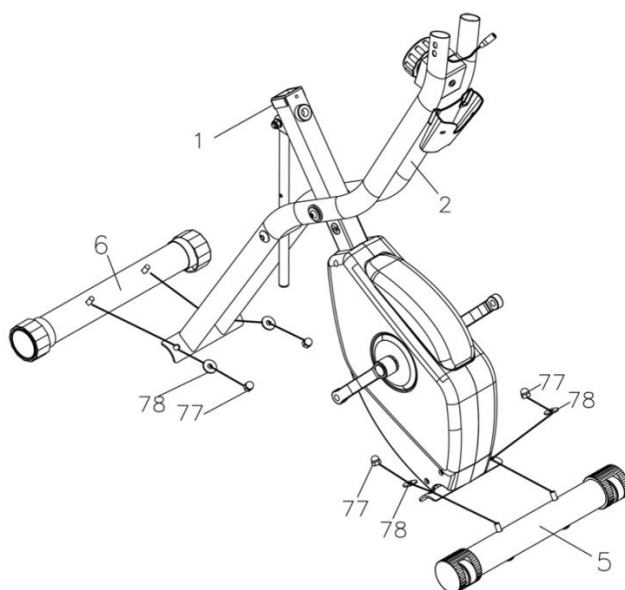
4. Инструкция по сборке

Шаг 1



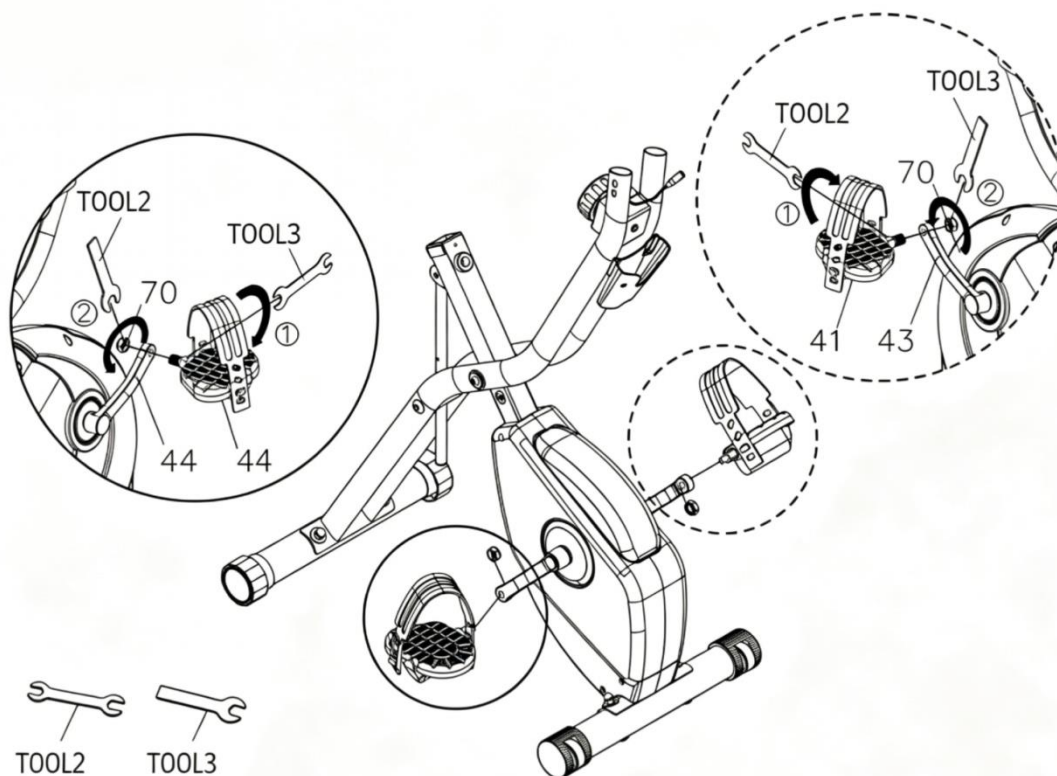
1. Возьмитесь за верхнюю часть задней рамы в сборе (#2), извлеките регулируемый фиксирующий штифт (#55), затем потяните и разложите основную раму вниз и наружу до положения Х-байка. Отпустите фиксирующий штифт, чтобы он автоматически вошёл в отверстие В и зафиксировал раму.

Шаг 2



1. Используя 2 колпачковые гайки (#77) и 2 большие изогнутые шайбы (#78), с помощью ИНСТРУМЕНТА 2 (двусторонний рожковый ключ) установите переднюю опорную трубу в сборе (#5) в нижней части передней рамы в сборе (#1). Убедитесь, что сторона с колёсами направлена вперёд.
2. Используя 2 колпачковые гайки (#77) и 2 большие изогнутые шайбы (#78), с помощью ИНСТРУМЕНТА 2 установите заднюю опорную трубу в сборе (#6) в нижней части задней рамы в сборе (#2).

Шаг 3

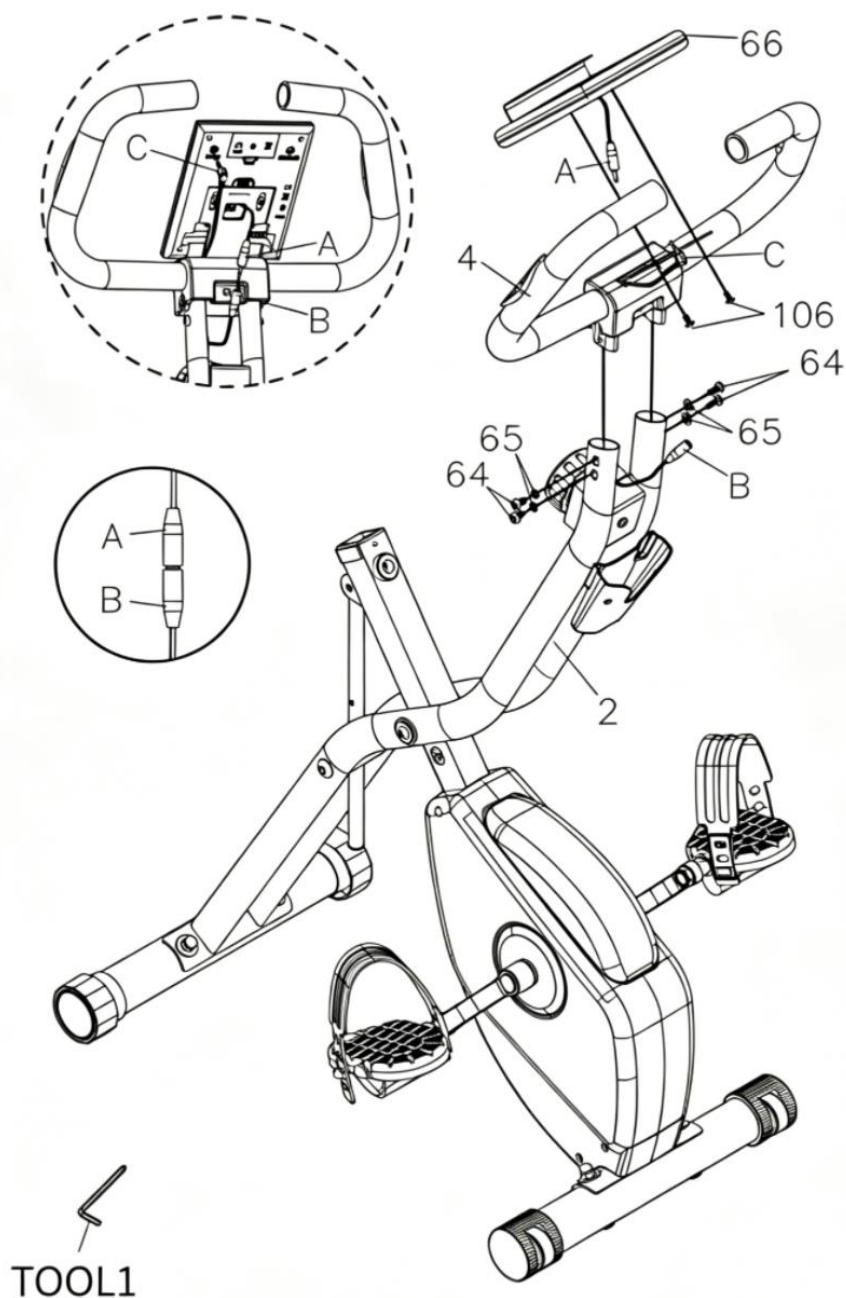


1. Установите левую педаль (#41) в отверстие левого шатуна (#43), расположенного с левой стороны рамы, затем закрепите её гайкой педали с левой резьбой (#70).
2. Установите правую педаль (#42) в отверстие правого шатуна (#44), расположенного с правой стороны рамы, затем закрепите её гайкой педали с правой резьбой (#70).
3. Обращаем внимание, правая и левая педали разные. Правая педаль затягивается по часовой стрелке, левая – против часовой. Неправильная установка приведет к повреждению изделия.

Примечания:

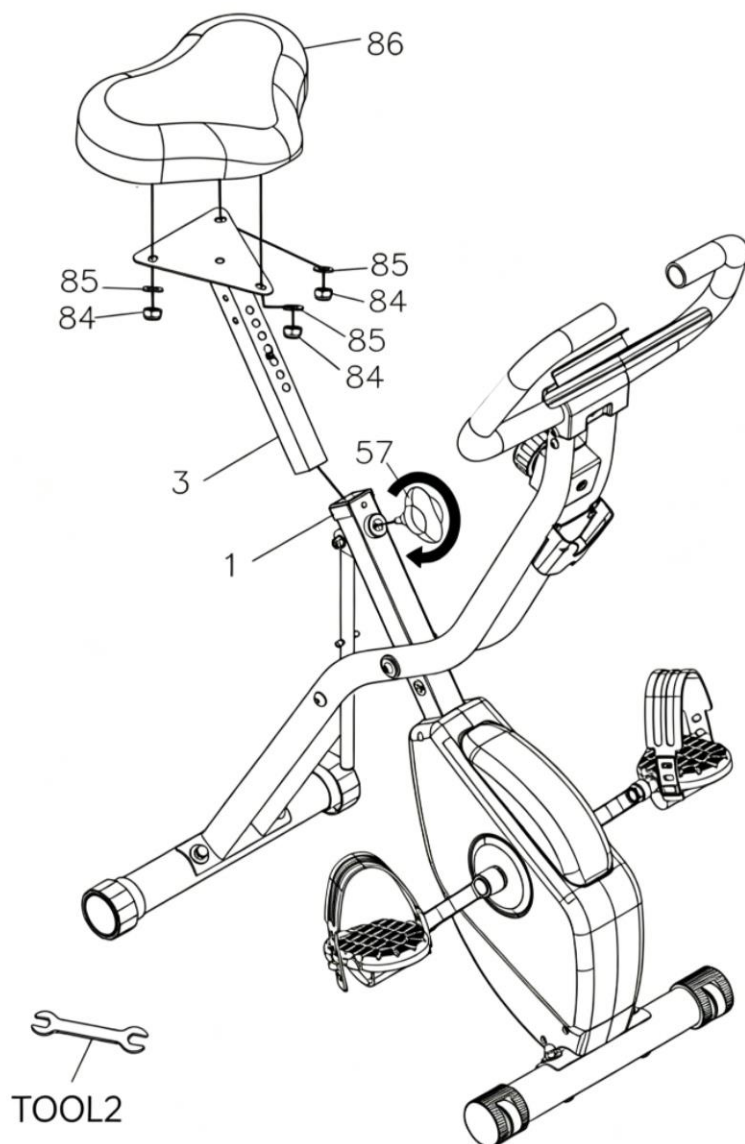
- ① Используйте ИНСТРУМЕНТ 2 для затяжки педалей (#41, #42).
 - ② Используйте ИНСТРУМЕНТ 3 для окончательной затяжки гаек педалей (#70).
- При затяжке соблюдайте указанное направление вращения.

Шаг 4



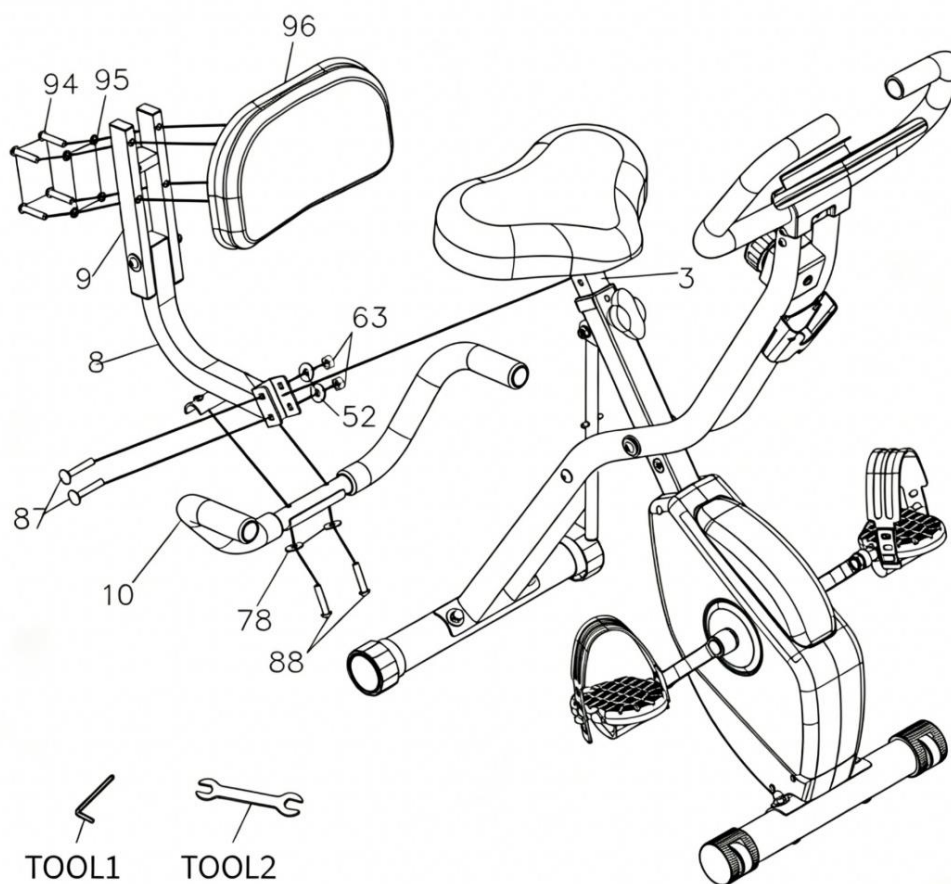
1. Используя 4 болта с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (#64) и 4 пружинные шайбы (#65), с помощью ИНСТРУМЕНТА 1 установите руль в сборе (#4) на верхнюю часть задней рамы в сборе (#2).
2. Используя 2 винта с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (#106), с помощью ИНСТРУМЕНТА 1 закрепите консоль (#66) на монтажной пластине руля.
3. Подключите разъем кабеля датчика скорости (B), расположенный на задней раме в сборе (#2), к разъему кабеля консоли (A), расположенному на задней стороне консоли (#66). Правильно совместите контакты разъемов.
4. Подключите разъем датчика пульса (C), расположенный на руле в сборе (#4), к соответствующему разъему на задней стороне консоли (обозначен как PULSE в нижней части).

Шаг 5



1. Используя 3 стопорные гайки (#84) и 3 плоские шайбы (#85), с помощью ИНСТРУМЕНТА 2 закрепите сиденье (#86) на подседельной стойке в сборе (#3).
2. Вставьте подседельную стойку в сборе (#3) в верхнюю часть передней рамы в сборе (#1). Отрегулируйте высоту с помощью крепёжного болта (#57), затем поверните его по часовой стрелке для надёжной фиксации.

Шаг 6



1. Используя 2 большие плоские шайбы (#52), 2 стопорные гайки (#63) и 2 болта с полукруглой головкой и квадратным подголовком (#87), с помощью ИНСТРУМЕНТА 2 установите соединительную трубу спинки в сборе (#8) на подседельную стойку в сборе (#3).
2. Используя 2 большие изогнутые шайбы (#78) и 2 болта с полукруглой головкой и квадратным подголовком (#88), с помощью ИНСТРУМЕНТА 1 установите задний руль в сборе (#10) на соединительную трубу спинки в сборе (#8).
3. Используя 4 болта с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (#94) и 4 пружинные шайбы (#95), с помощью ИНСТРУМЕНТА 1 закрепите подушку спинки (#96) на соединительной трубе подушки спинки в сборе (#9).

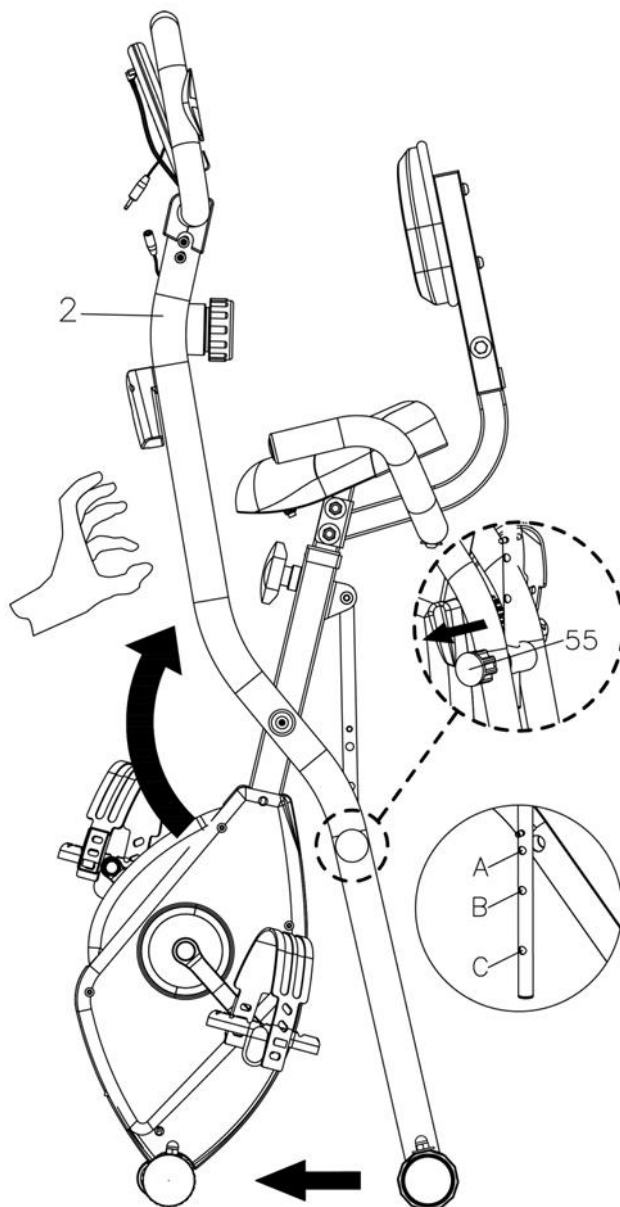
Складывание и изменение режима

1. Режим складывания

Возьмитесь за верхнюю трубу задней рамы в сборе (#2), вытяните и удерживайте регулируемый фиксирующий штифт (#55). Сложите основную раму вверх и внутрь, затем отпустите штифт, чтобы он зафиксировался в положении С.

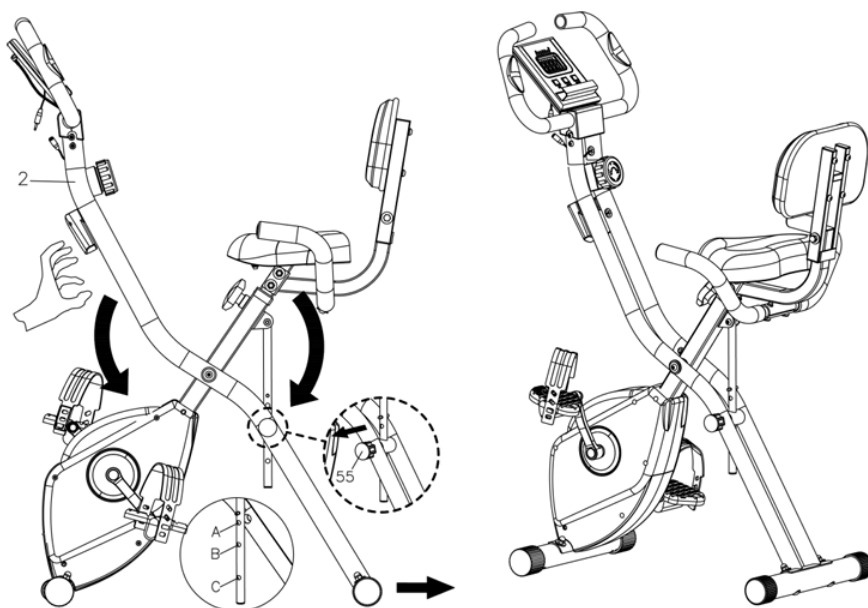
Примечания:

- Выполняйте складывание и изменение режима только на ровной поверхности.
- Во время изменения режима не допускайте нахождения детей рядом.



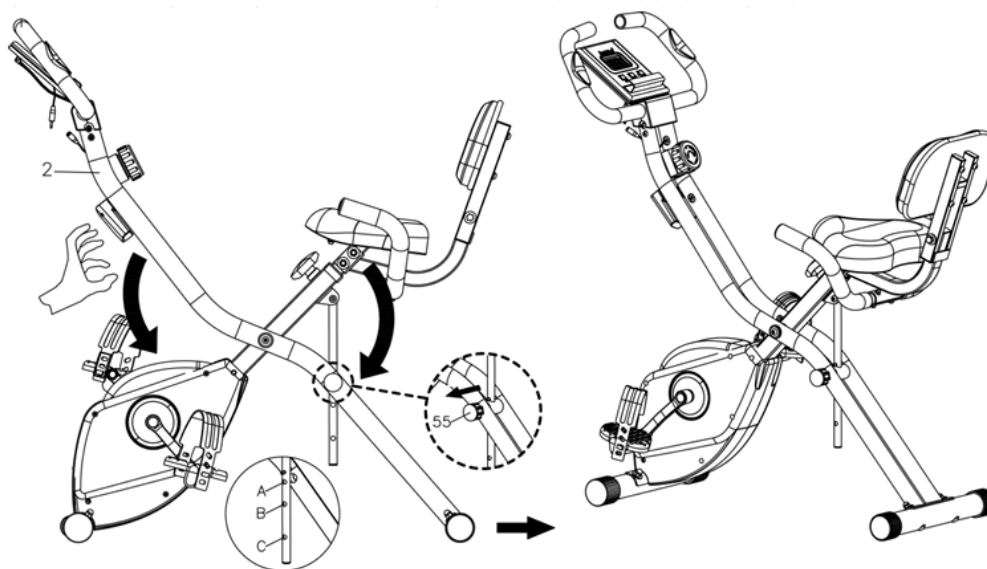
2. Режим тренировки X-Bike

Из сложенного положения возьмитесь за верхнюю трубу задней рамы в сборе (#2), вытяните регулируемый фиксирующий штифт (#55). Разложите основную раму вниз и наружу, затем зафиксируйте штифт в положении В.



3. Режим тренировки R-Bike

Из режима X-Bike возьмитесь за верхнюю трубу задней рамы в сборе (#2), вытяните регулируемый фиксирующий штифт (#55). Разложите основную раму ещё дальше вниз и наружу, затем зафиксируйте штифт в положении А.



Сборка завершена

Сборка изделия завершена.

Перед использованием установите в консоль 2 батарейки типа ААА. Если изделие не будет использоваться в течение длительного времени, извлеките батарейки.

Важно: перед началом тренировки убедитесь, что все соединительные элементы надежно затянуты.

1. Инструкция по эксплуатации консоли



1. SCAN

Нажмите кнопку MODE, чтобы включить режим SCAN. Консоль автоматически переключает отображение всех показателей каждые 6 секунд в следующем порядке:

TIME → SPD → DIST → CAL → ODO → PULSE

2. SPD (Скорость)

Отображает текущую скорость тренировки. Диапазон: 0,0–99,9 км/ч.

3. DIST (Дистанция)

Отображает дистанцию текущей тренировки. Диапазон: 0,00–99,99 км.

4. TIME (Время)

Отображает продолжительность текущей тренировки. Диапазон: 00:00–99:59.

5. ODO (Общий пробег)

Отображает общий накопленный пробег. После замены батареек данные сбрасываются. Диапазон: 0–9999 км.

6. CAL (Калории)

Отображает количество калорий, израсходованных во время текущей тренировки. Диапазон: 0,0–999,9 ккал.

7. PULSE (Пульс)

Отображает частоту сердечных сокращений пользователя. Диапазон: 60–240 уд/мин.

Примечания:

① Переключитесь в режим PULSE с помощью кнопки MODE. Для измерения пульса возьмитесь обеими ладонями за два датчика пульса. На дисплее появится значок сердца.

② В течение первых 2–3 секунд показания могут быть временно выше нормы из-за особенностей контакта с датчиками. Данное устройство не является медицинским прибором.

Функции кнопок

- MODE: переключение между режимами SCAN, SPD, DIST, TIME, ODO, CAL и PULSE.
- RESET: нажмите и удерживайте около 2 секунд, чтобы сбросить значения TIME, DIST и CAL до нуля.
- SET: работает только в режиме, отличном от SCAN. Выберите TIME, DIST или CAL, затем нажмите и удерживайте кнопку SET для установки целевого значения обратного отсчёта. После достижения заданного значения счётчик автоматически сбрасывается на ноль.

Примечания по работе консоли

1. Если дисплей не отображает информацию, замените батарейки или проверьте правильность подключения кабелей.
2. Если в течение 2 минут не поступает сигнал и не нажимаются кнопки, консоль автоматически переходит в спящий режим и выключает дисплей.
3. Для повторного включения консоли начните тренировку или нажмите любую кнопку.
4. Тип батареек: 2 батарейки типа AAA (в комплекте).
5. Рабочая температура: от 0 °C до +40 °C.
6. Температура хранения: от –10 °C до +60 °C.

Общие рекомендации по уходу

Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным (слабощелочным) мыльным раствором ткань с последующей протиркой сухой тканью.

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Как и у любого тренажёра с механическими подвижными элементами, винты и болты могут ослабевать в результате регулярной эксплуатации. Поэтому рекомендуется периодически проверять их состояние и при необходимости подтягивать подходящим инструментом. Регулярно очищайте тренажёр влажной тканью, удаляя с поверхностей пот и пыль.

- Если велотренажёр не будет использоваться в течение длительного времени, извлеките батарейки из компьютера во избежание их разрядки.

- Регулярно протирайте велотренажёр чистой тканью, чтобы поддерживать его в чистоте.

- Безопасность эксплуатации оборудования обеспечивается только при регулярной проверке на наличие повреждений и признаков износа (например, руля, педалей, сиденья и т. д.). Неисправные детали необходимо своевременно заменять. До завершения ремонта эксплуатация тренажёра запрещена.

- Регулярно проверяйте надёжность затяжки всех элементов, закреплённых гайками и болтами.

- Не забывайте регулярно смазывать все подвижные части.

- Особое внимание уделяйте деталям, наиболее подверженным износу, таким как тормозная система, опорные накладки и т. п.

- Поскольку пот обладает высокой коррозионной активностью, не допускайте его попадания на окрашенные и хромированные части тренажёра, особенно на компьютер. Сразу после тренировки протирайте оборудование. Окрашенные поверхности можно очищать влажной губкой. Не используйте агрессивные и коррозионно-активные чистящие средства.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Проверьте горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте

его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
Протрите детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО

Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра;
Удалите грязь из накладок в педалях;
Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования;
Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений;
Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее, замените в нем элементы питания.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО

Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней;
Снимите защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
Проверьте ось шкива на предмет люфта;
Проверьте крепление маховика;
Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет люфта относительно посадочного места.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

НЕИСПРАВНОСТЬ: Вертикальный велотренажёр качается во время использования.

РЕШЕНИЕ: Поворачивайте регулируемую опору на задней опорной трубе по мере необходимости, чтобы выровнять вертикальный велотренажёр.

НЕИСПРАВНОСТЬ: На дисплее консоли отсутствует изображение.

РЕШЕНИЕ: Снимите консоль и убедитесь, что кабели, выходящие из консоли, правильно соединены с кабелями, выходящими из стойки руля.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, правильно ли установлены батарейки и обеспечивают ли пружинные контакты надёжное соприкосновение с ними.

РЕШЕНИЕ: Возможно, батарейки в консоли разряжены. Замените их новыми.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Показания пульса отсутствуют либо отображаются нестабильно или непоследовательно.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь, что кабели датчиков пульса надёжно соединены.

РЕШЕНИЕ: Для более точного измерения пульса всегда держитесь за датчики на рукоятках обеими руками, а не одной.

РЕШЕНИЕ: Не сжимайте датчики пульса слишком сильно. Старайтесь удерживать их с умеренным усилием.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Вертикальный велотренажёр скрипит во время использования.

РЕШЕНИЕ: Возможно, болты велотренажёра ослаблены. Проверьте все болты и затяните ослабленные.

Если приведённые выше рекомендации по устранению неисправностей не помогли решить проблему, прекратите использование вертикального велотренажёра.

ОБРАТИТЕСЬ К ВАШЕМУ МЕСТНОМУ ДИЛЕРУ ЗА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКОЙ .