



ВЕЛОТРЕНАЖЕР X-Bike

Артикул
SQ-BC2370-07
SQ-BC2370-08

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.

Инструкции по безопасности

Данный тренажёр разработан с учетом максимальной безопасности. Тем не менее при использовании любого спортивного оборудования необходимо соблюдать определённые меры предосторожности. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра обязательно полностью ознакомьтесь с настоящим руководством. Особое внимание обратите на следующие требования безопасности

1. Не допускайте детей и домашних животных к тренажёру. Не оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажёром.
2. Одновременно тренажёром должен пользоваться только один человек.
3. Если во время тренировки вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие необычные симптомы, немедленно прекратите тренировку и сразу обратитесь к врачу.
4. Устанавливайте тренажёр только на ровную и устойчивую поверхность. Не используйте тренажёр рядом с водой или на открытом воздухе.
5. Держите руки вдали от всех движущихся частей тренажёра.
6. Во время занятий всегда надевайте подходящую спортивную одежду. Не надевайте халаты и другую свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Также рекомендуется использовать спортивную обувь.
7. Используйте тренажёр только по назначению, как описано в настоящем руководстве. Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте острые предметы рядом с тренажёром.
9. Людям с ограниченными возможностями не следует пользоваться тренажёром без присутствия квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед началом тренировки обязательно выполните упражнения на растяжку для правильной разминки.
11. Не используйте тренажёр, если он работает неисправно.
12. Оборудование прошло испытания и сертифицировано в соответствии со стандартом EN 957, класс HC. Предназначено только для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя - 110 кг. Тормозная система зависит от скорости вращения.

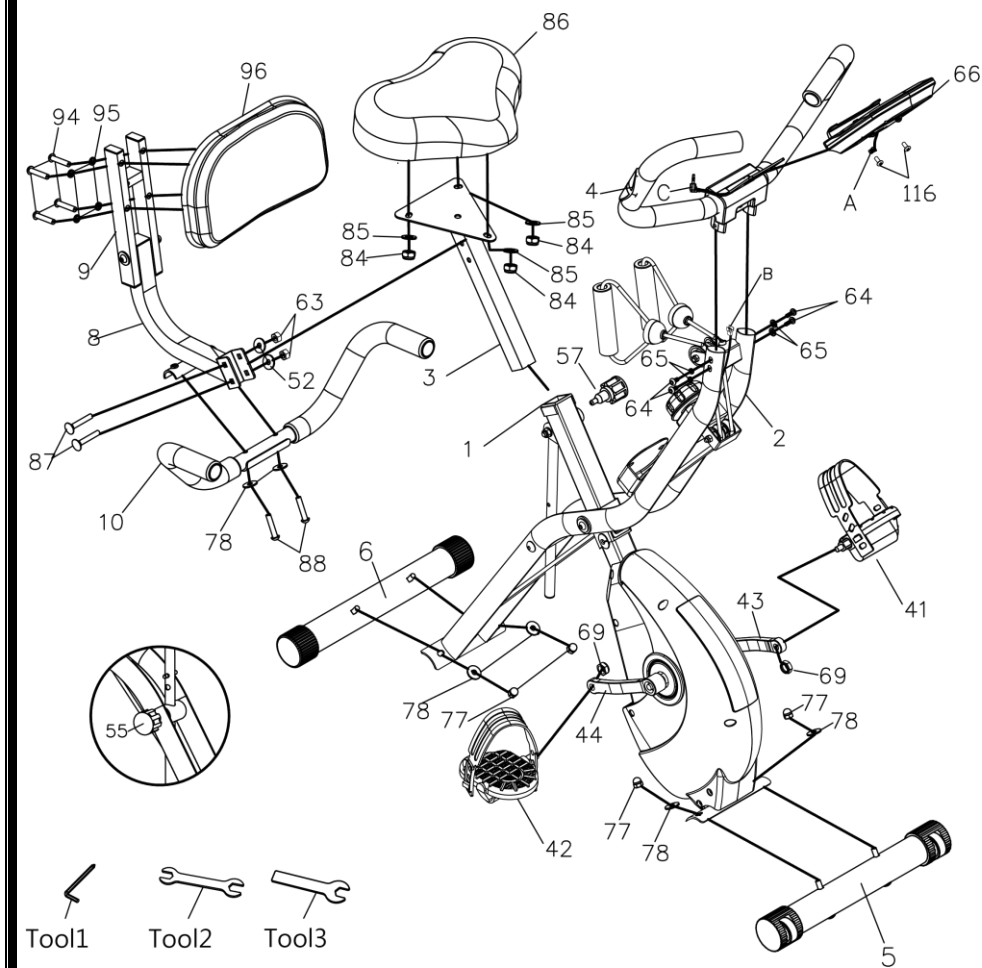
Список деталей

№	Наименование	Количество
1	Передняя стойка	1 компл.
2	Задняя стойка	1 компл.
3	Стойка сиденья	1 компл.
4	Руль	1 компл.
5	Передний стабилизатор	1 компл.
6	Задний стабилизатор	1 компл.
8	Соединительная труба спинки	1 компл.
9	Опорная труба спинки	1 компл.
10	Задняя рукоятка	1 компл.
41	Левая педаль	1 шт.
42	Правая педаль	1 шт.
43	Левый шатун	1 шт.
44	Правый шатун	1 шт.
52	Плоская шайба (Ø 8)	2 шт.
55	Быстросъемный фиксатор	1 шт.
57	Регулировочная ручка М16	1 шт.
63	Нейлоновая гайка (М8)	2 шт.
64	Болты М6*12мм	4 шт.
65	Пружинная шайба (Ø 6)	4 шт.
66	Компьютер	1 компл.
69	Нейлоновая гайка (9/16" для педали)	2 шт.
77	Колпачковая гайка (М8)	4 шт.
78	Изогнутая шайба(Ø 8	6 шт.
84	Нейлоновая гайка (М8)	3 шт.
85	Шайба (Ø 8 для сиденья)	3 шт.

Список деталей

№	Наименование	Количество
86	Сиденье	1 компл.
87	Кареточный болт (М8*50мм)	2 шт.
88	Болт (М8*40мм)	2 шт.
94	Болт (М8*45мм)	4 шт.
95	Пружинная шайба (Ø 8)	4 шт.
96	Спинка	1 компл.
116	Винт с полукруглой головкой (М5*10мм)	2 шт.
А	Кабель датчика (компл.)	1 компл.
В	Кабель датчика (скор.)	1 компл.
С	Кабель датчика (пульс)	1 компл.
Инструмент 1	Шестигранный ключ 5 мм с отверткой	1 шт.
Инструмент 2	Гаечный ключ 13/15мм	1 шт.
Инструмент 3	Гаечный ключ 19мм	1 шт.

Схема в разборе

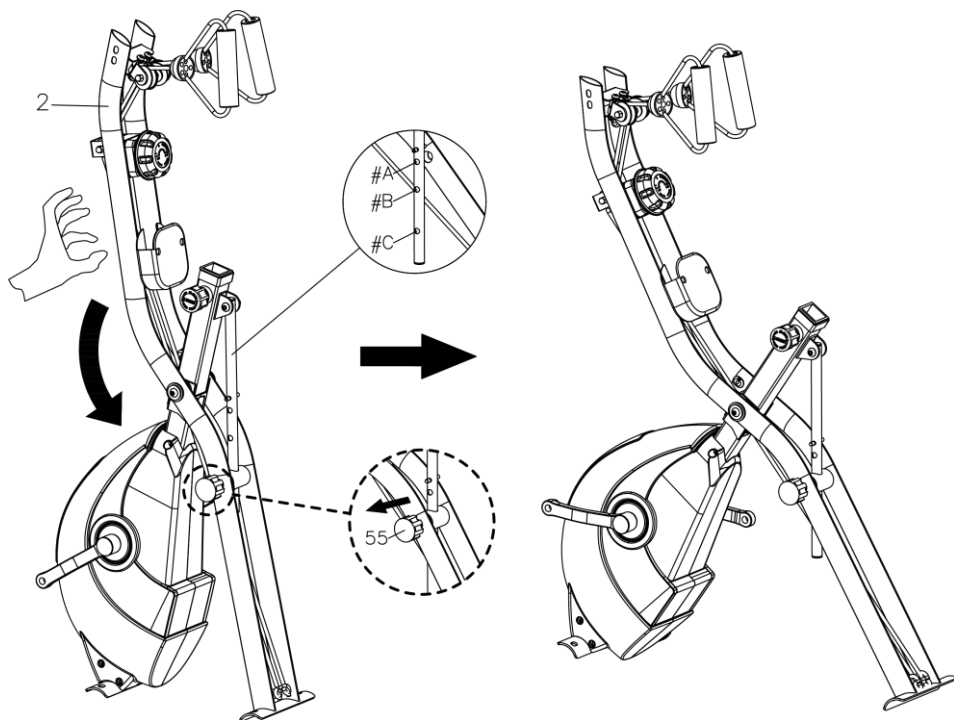


Инструкция по сборке

ЭТАП 1

Разложите тренажёр в положение X-bike. Для этого потяните переднюю стойку (2) вниз, одновременно удерживая и вытягивая быстросъёмный фиксатор (55) другой рукой.

Затем разложите стойки. При установке быстросъёмного фиксатора (55) в положение «В» фиксирующий штифт автоматически войдёт в отверстие и зафиксирует конструкцию.

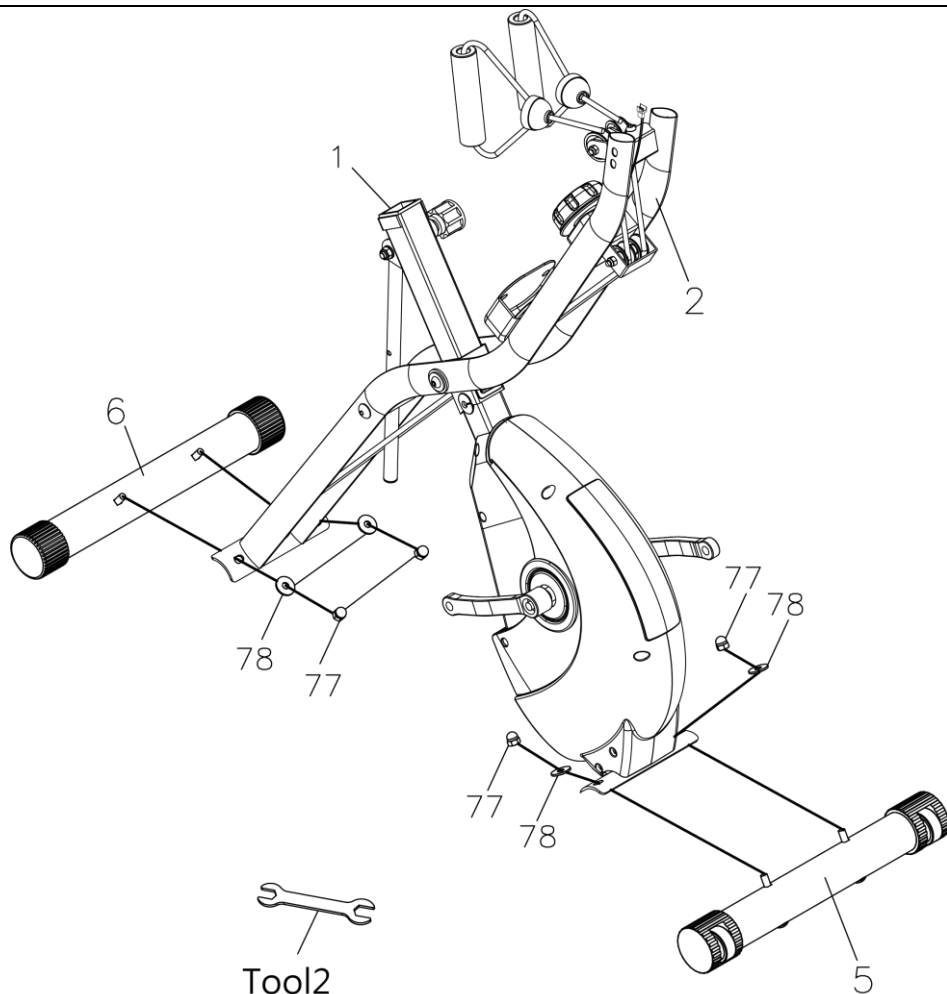


Инструкция по сборке

ЭТАП 2

(А) Присоедините передний стабилизатор (5) к основной раме (1), закрепив его 2 колпачковыми гайками (77) и 2 изогнутыми шайбами (78) с помощью гаечного ключа (Инструмент 2).

(В) Присоедините задний стабилизатор (6) к задней стойке (2), закрепив его 2 колпачковыми гайками (77) и 2 изогнутыми шайбами (78) с помощью гаечного ключа (Инструмент 2).



Инструкция по сборке

ЭТАП 3

(А) Левая и правая педали (41) и (42) имеют маркировку «L» и «R». Установите их на соответствующие шатуны с помощью гаечного ключа (Инструмент 2). Затем затяните нейлоновую гайку (69) с помощью гаечного ключа (Инструмент 3).

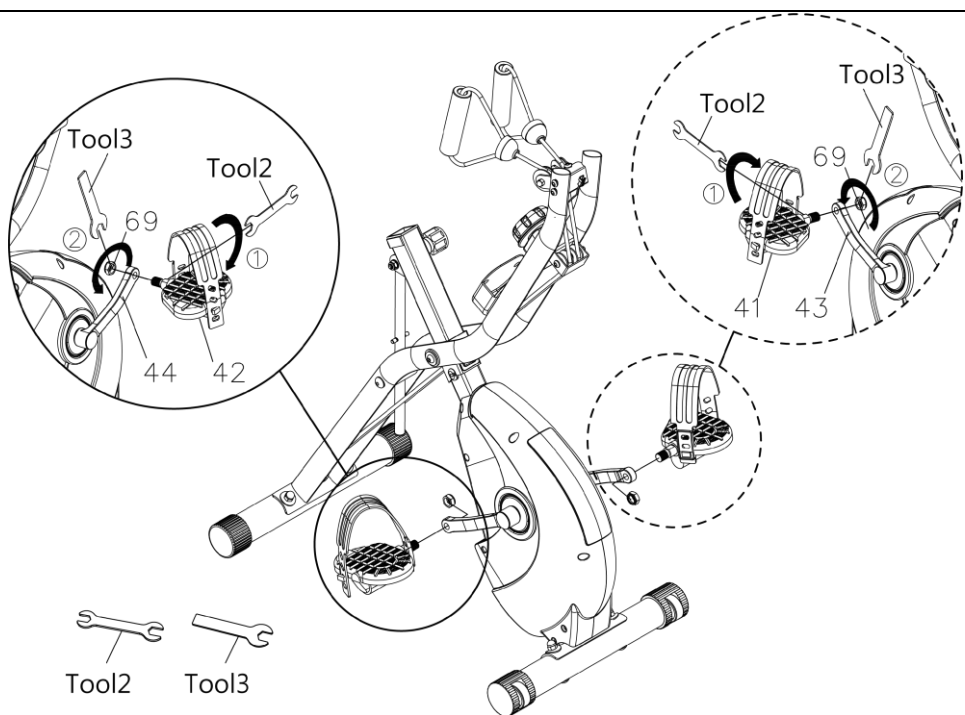
Правая педаль устанавливается с правой стороны тренажёра, если смотреть из положения сидящего пользователя.

Примечание: Педаль закручивается по часовой стрелке, а нейлоновая гайка - против часовой стрелки.

Примечание:

① Правая педаль закручивается по часовой стрелке, а нейлоновая гайка - против часовой стрелки.

② Левая педаль закручивается против часовой стрелке, а нейлоновая гайка - по часовой стрелки.



Инструкция по сборке

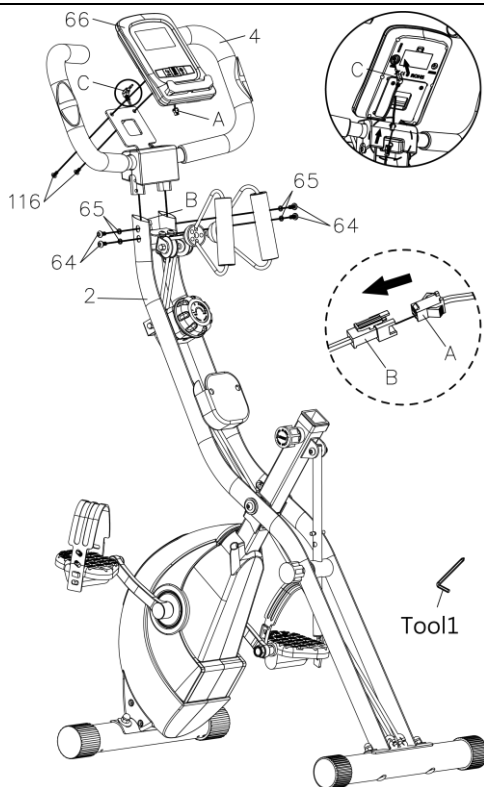
ЭТАП 4

(А) Установите руль (4) на переднюю стойку (2) и закрепите его с помощью 2 болтов с внутренним шестигранником (64) и 2 пружинных шайб (65), используя шестигранный ключ с отверткой (Инструмент 1).

(В) Установите компьютер (66) на руль (4) и закрепите его 2 винтами с крестообразной полукруглой головкой (116) с помощью шестигранного ключа с отверткой (Инструмент 1).

(С) Убедитесь, что кабель датчика (В) выходит из передней стойки (2), затем подключите его к кабелю компьютера (А).

(D) Убедитесь, что кабель датчика пульса (С) выходит из руля (4), затем подключите его к разъёму на обратной стороне компьютера (66) с маркировкой «Pulse».

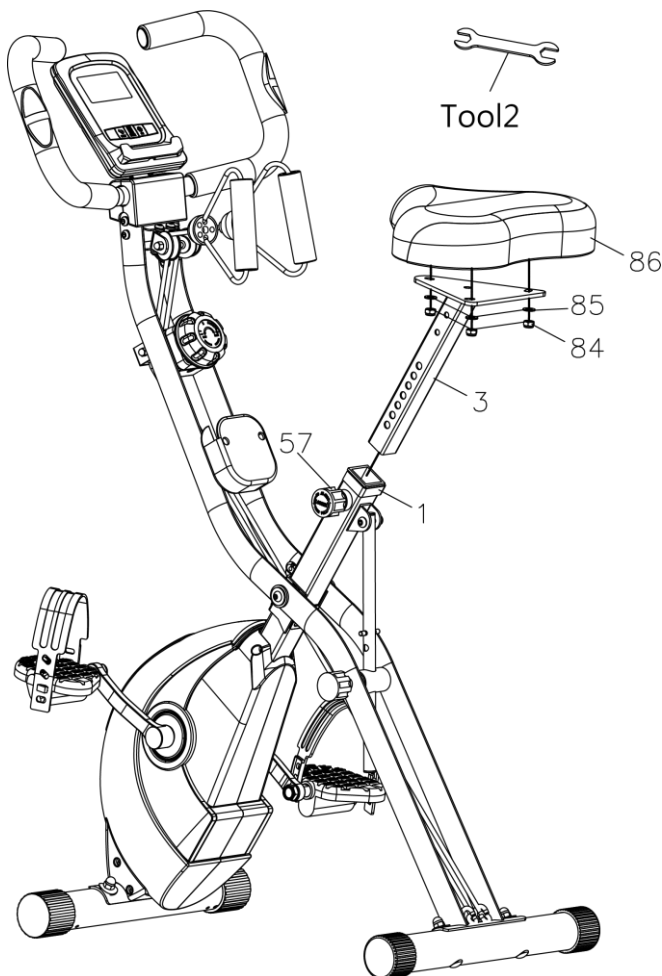


Инструкция по сборке

ЭТАП 5

(А) Установите сиденье (86) на стойку сиденья (3), закрепив его с помощью 3 нейлоновых гаек (84) и 3 шайб (85), используя гаечный ключ (Инструмент 2).

(В) Вставьте стойку сиденья (3) в основную раму (1). Затем установите регулировочную ручку (57) в отверстие стойки сиденья на необходимой для вас высоте.



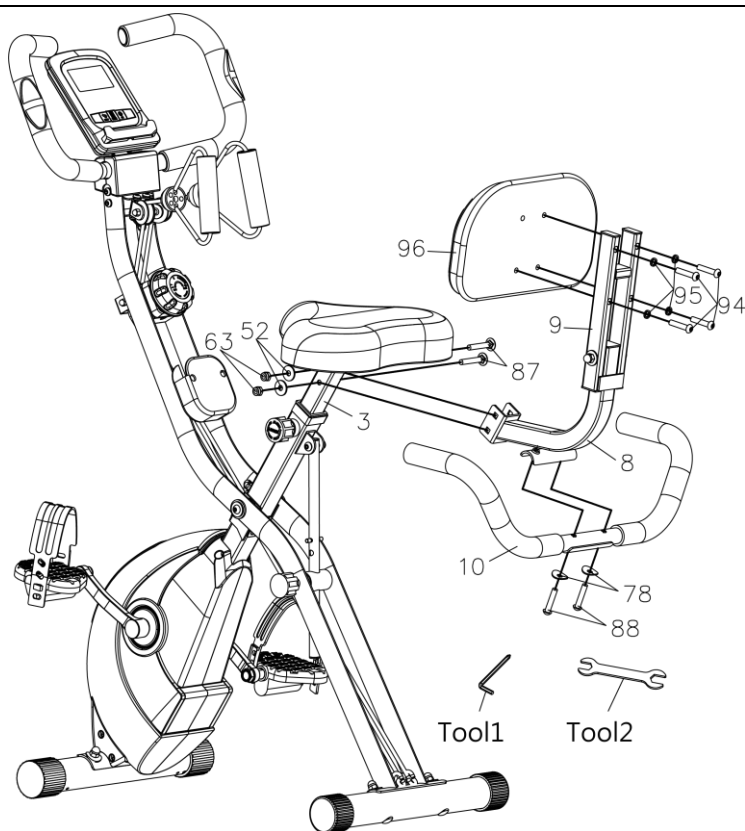
Инструкция по сборке

ЭТАП 6

(А) Установите спинку (96) на верхнюю опорную трубу спинки (9), закрепив её с помощью 2 болтов с внутренним шестигранником (94) и 2 пружинных шайб (95), используя шестигранный ключ с отверткой (Инструмент 1).

(В) Установите соединительную трубу спинки (8) на стойку сиденья (3), закрепив её с помощью 2 кареточных болтов (87), 2 плоских шайб (52) и 2 нейлоновых гаек (63), используя гаечный ключ (Инструмент 2).

(С) Установите заднюю рукоятку (10) на соединительную трубу спинки (8), закрепив её с помощью 2 изогнутых шайб (78) и 2 болтов с внутренним шестигранником (88), используя шестигранный ключ с отверткой (Инструмент 1).



Регулировка положений для тренировки

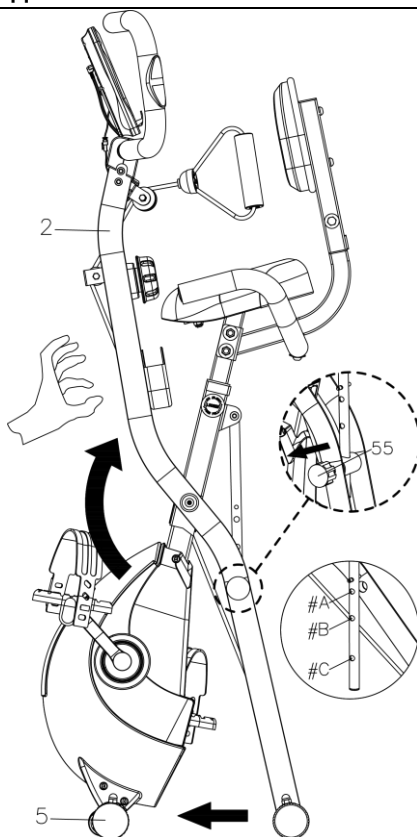
Сложенное положение

Чтобы сложить тренажёр, встаньте рядом с передним стабилизатором (5) и удерживайте переднюю стойку (2) снаружи, одновременно вытягивая быстросъёмный фиксатор (55) другой рукой.

Затем сложите переднюю стойку (2), сдвинув её внутрь. При установке быстросъёмного фиксатора (55) в положение «С» фиксирующий штифт автоматически войдёт в отверстие и зафиксирует конструкцию.

Примечание:

- 1. Устанавливайте изделие на ровную и устойчивую поверхность.**
- 2. Во время изменения положения тренажёра не допускайте нахождения детей рядом.**

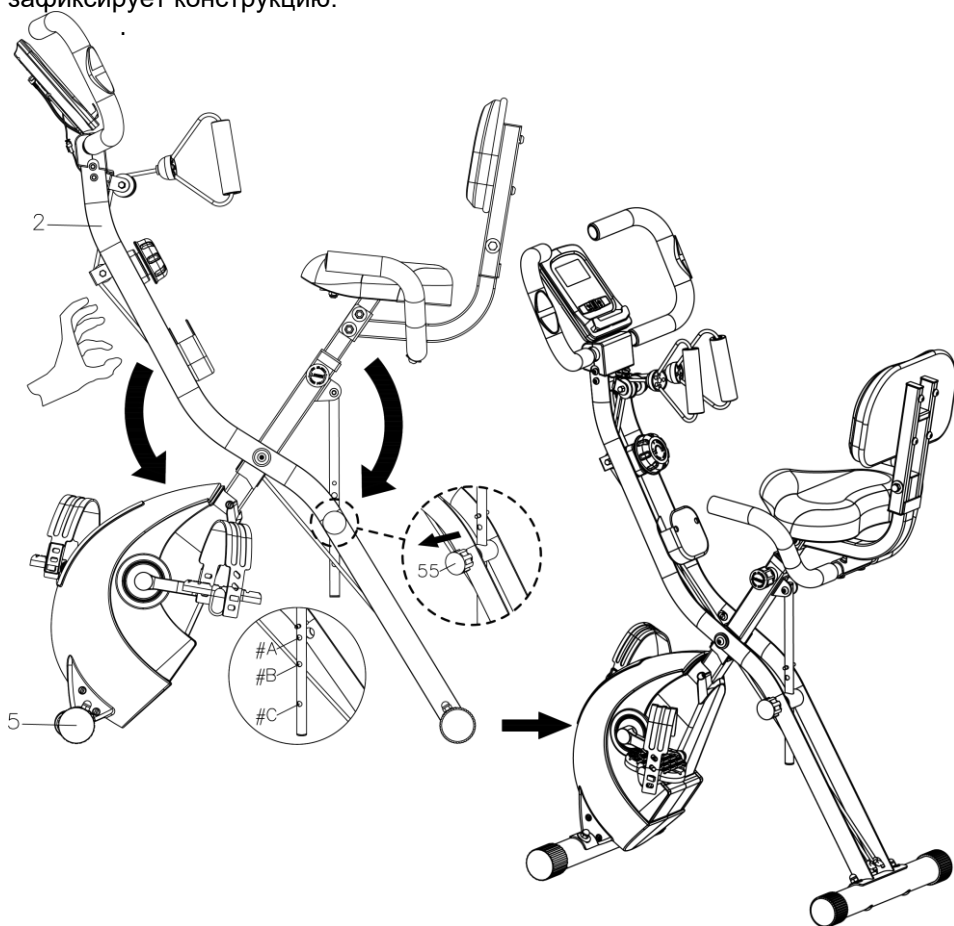


Регулировка положений для тренировки

Положение X-bike

Чтобы перевести тренажёр в положение X-bike, встаньте рядом с передним стабилизатором (5) и потяните переднюю стойку (2) вниз, одновременно удерживая и вытягивая быстросъёмный фиксатор (55) другой рукой.

Затем разложите стойки. При установке быстросъёмного фиксатора (55) в положение «В» фиксирующий штифт автоматически войдёт в отверстие и зафиксирует конструкцию.

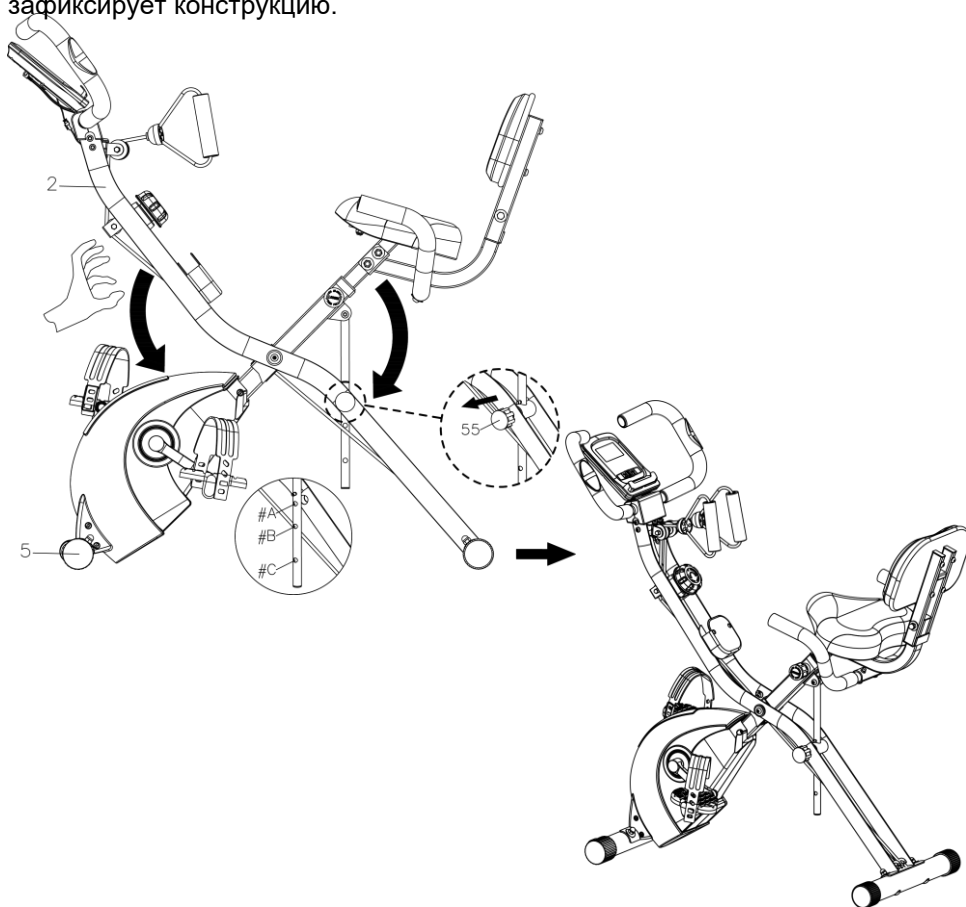


Регулировка положений для тренировки

Положение горизонтального велотренажёра

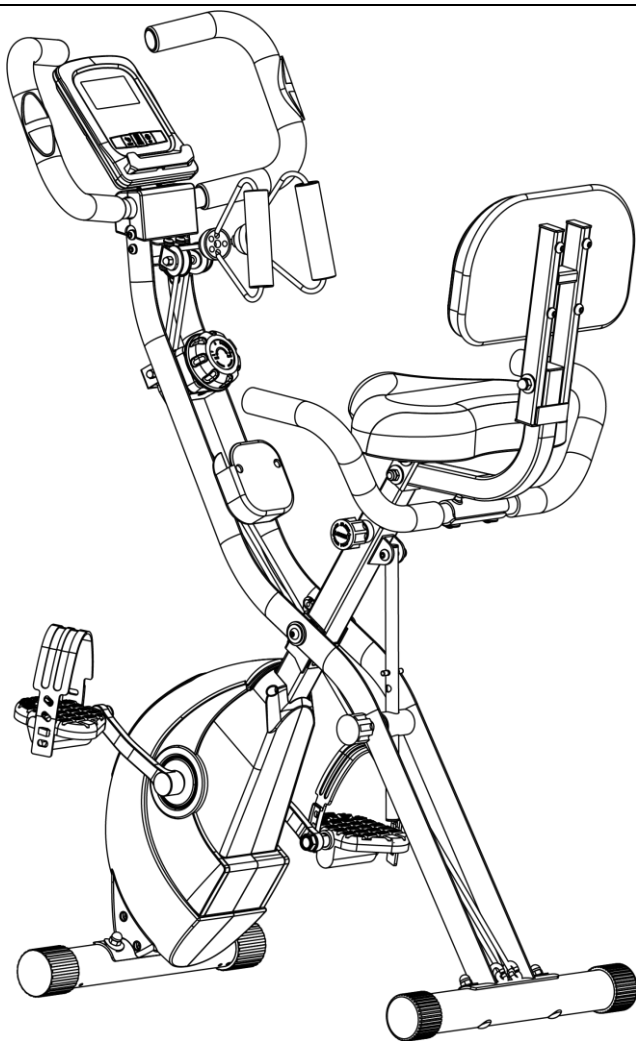
Чтобы перевести тренажёр в положение горизонтального велотренажёра, встаньте рядом с передним стабилизатором (5) и потяните переднюю стойку (2) вниз, одновременно удерживая и вытягивая быстросъёмный фиксатор (55) другой рукой.

Затем разложите стойки. При установке быстросъёмного фиксатора (55) в положение «А» фиксирующий штифт автоматически войдёт в отверстие и зафиксирует конструкцию.



Поздравляем!

Перед использованием тренажёра ещё раз убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты.



Инструкция по эксплуатации компьютера



(Данная фотография приведена только для справки.)

Отображаемые кнопки:

SCAN SPEED DIST TIME ODO CAL

ФУНКЦИИ И УПРАВЛЕНИЕ:

1. Установка батареек

Установите 2 батарейки AA 1,5 В (в комплекте) в батарейный отсек, расположенный на задней стороне компьютера.

(При извлечении батареек значения всех функций будут сброшены до нуля)

2. Автоматическое включение/выключение

Когда пользователь начинает тренировку, дисплей автоматически отображает значения тренировки. После прекращения тренировки более чем на 120 секунд дисплей выключается. При этом значения тренировки сохраняются. Когда пользователь нажимает любую кнопку и снова начинает тренировку, накопленные значения продолжают подсчитываться.

3. Кнопки RESET и SET

Нажмите кнопку RESET в режиме Time / Distance / Calories, чтобы сбросить значение до нуля. Нажмите и удерживайте кнопку SET в режиме Time / Distance / Calories, чтобы установить значение. Во время тренировки будет выполняться обратный отсчёт до установленного значения.

Инструкция по эксплуатации компьютера

4. Кнопка MODE

Нажмите кнопку MODE для переключения между различными отображаемыми данными.

Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд — все значения функций, кроме Odometer, будут сброшены до нуля.

5. Auto Scan

После включения компьютера ЖК-дисплей автоматически отображает значения всех функций в следующем порядке:

Speed - Time - Distance - Calories - Odometer

Каждое значение отображается в течение 6 секунд.

6. Speed

Отображает текущую скорость тренировки в диапазоне 0.0–99.9 MPH.

7. Distance

Отображает расстояние текущей тренировки в диапазоне 0.00–99.99 миль.

8. Time

Отображает время тренировки в диапазоне от 00:00 до 99:59.

9. Calories

Отображает количество калорий, израсходованных во время тренировки, в диапазоне от 0,0 до 999,9.

10. Odometer

Отображает общее накопленное расстояние в диапазоне от 0 до 9999.

11. Pulse:

Измеряет частоту сердечных сокращений пользователя. Нажмите кнопку «MODE», чтобы перейти к функции измерения пульса, затем возьмитесь обеими руками за датчики пульса для измерения частоты сердечных сокращений.

Инструкция по эксплуатации компьютера

Функции	Auto Scan	Каждые 6 секунд
	Speed	км/ч или мили/ч (в зависимости от внутренней настройки)
	Distance	0,00-99,99 км или миль (в зависимости от настройки)
	Time	0:00–99:59 (минуты: секунды)
	Odometer	0–9999 км или миль (в зависимости от настройки)
	Calorie	0.0-999.9 ккал
	Pulse	60-240 уд/мин
Датчик		Контактный магнитный
Тип батареек		две батарейки AA 1,5В (в комплекте)
Рабочая температура		0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)
Температура хранения		-10°C ~ +60°C (14°F ~ 140°F)

Примечание:

1. Если на дисплее загорелся символ батареи, замените батарейки.
2. Если компьютер работает некорректно, извлеките батарейки, установите их заново и повторите попытку.
3. Если вы прекращаете тренировку более чем на 4 секунды, дисплей прекращает подсчёт, и на экране отображается надпись «STOP». После возобновления тренировки подсчёт автоматически продолжается, а надпись «STOP» исчезает.
4. Перед утилизацией изделия батарейки необходимо извлечь и безопасно утилизировать.
5. Во время измерения пульса из-за нестабильного контакта в первые 2-3 секунды отображаемое значение может быть выше фактической частоты сердечных сокращений. Затем показания возвращаются к нормальному уровню. Полученные значения не могут использоваться в качестве основания для медицинской диагностики или лечения.

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.