



ВЕЛОТРЕНАЖЕР X-Bike

Артикул	Модель
SQ-BC5030-02	DPFIT
SQ-BC5030-03	SHAP

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

Перед началом эксплуатации данного тренажёра внимательно прочитайте настоящее руководство, чтобы обеспечить максимальную эффективность и безопасность использования.

В целях совершенствования продукции компания оставляет за собой право изменять конструкцию и технические характеристики без предварительного уведомления.

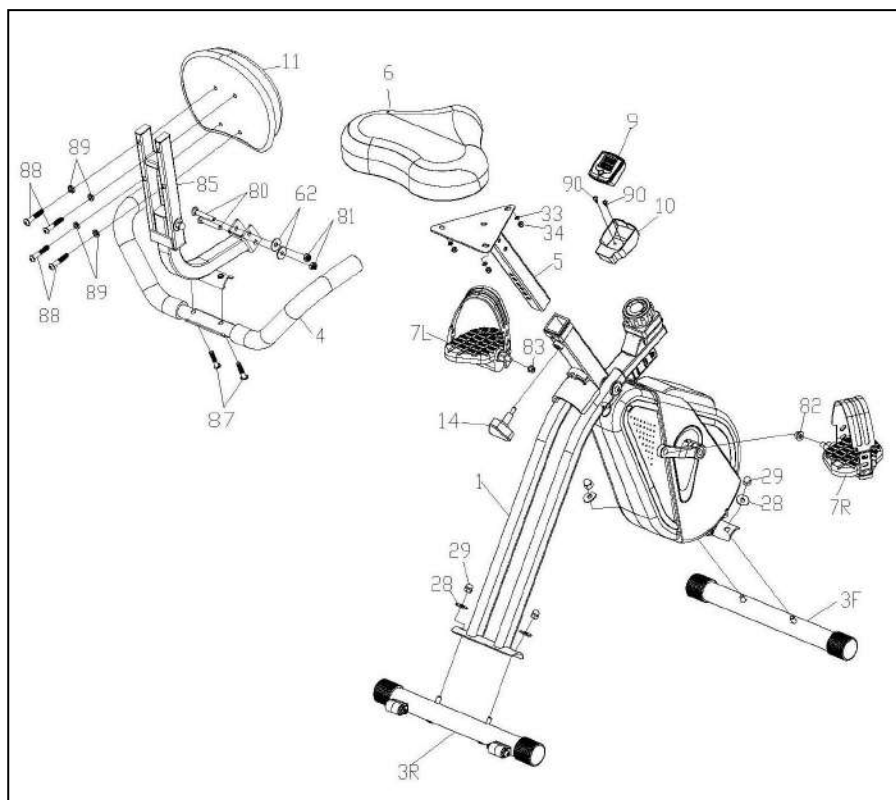
Изображения приведены только для справки и могут отличаться от фактического изделия.

- Сохраните данное руководство, чтобы при необходимости обращаться к нему в дальнейшем.
- Не приступайте к сборке или эксплуатации данного оборудования, пока полностью и внимательно не ознакомитесь с настоящим руководством. Безопасность и эффективность эксплуатации могут быть обеспечены только при правильной сборке, техническом обслуживании и использовании оборудования. Вы несёте ответственность за ознакомление всех пользователей с настоящими предупреждениями и мерами предосторожности.
- Для безопасной эксплуатации устанавливайте оборудование на прочную ровную поверхность. Не используйте оборудование во влажных помещениях. Для безопасного использования вокруг тренажёра должно быть свободное пространство не менее 0,6 м со всех сторон.
- Перед началом любой программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, нет ли у вас физических или медицинских противопоказаний, которые могут представлять опасность для здоровья или препятствовать правильному использованию оборудования. Особенно важно получить консультацию врача, если вы принимаете препараты, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
- Следите за сигналами своего организма. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью. Немедленно прекратите тренировку при появлении боли, чувства сдавленности в груди, нарушения сердечного ритма, сильной одышки, головокружения или тошноты. При возникновении любого из перечисленных симптомов обратитесь к врачу, прежде чем возобновлять тренировки.
- Не приступайте к тренировке сразу после приёма пищи.
- Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Сборка и эксплуатация тренажёра должны выполняться только взрослыми.
- Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.

Примечание: максимально допустимый вес – 110кг.

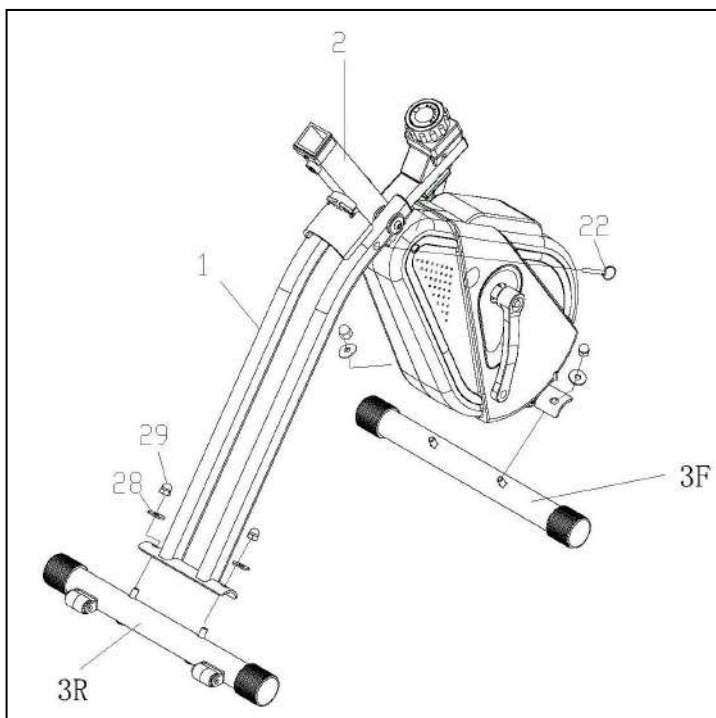
- Во время занятий надевайте соответствующую спортивную одежду и спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части оборудования или ограничивать движения.
- Во время тренировки держите спину прямо.
- Перед использованием тренажёра убедитесь, что руль, сиденье, а также все гайки и болты надёжно затянуты.
- При использовании регулируемых элементов помните об их максимальном положении. Не превышайте отметку «STOP», так как это может привести к возникновению опасной ситуации.
- Используйте оборудование только по назначению. Если во время сборки или проверки вы обнаружили неисправные детали либо во время эксплуатации услышали посторонние звуки, немедленно прекратите использование тренажёра. Не пользуйтесь оборудованием до полного устранения неисправности.
- При подъёме или перемещении оборудования соблюдайте осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильную технику подъёма или при необходимости воспользуйтесь помощью другого человека.
- Все подвижные элементы (например, педали, руль, седло и т. д.) требуют еженедельного технического обслуживания. Проверяйте их перед каждым использованием. При обнаружении ослабления крепления или повреждений немедленно устраните неисправность. Продолжать эксплуатацию разрешается только после восстановления исправного состояния.
- Обратите внимание на отсутствие механизма свободного хода, так как это может представлять серьёзную опасность.
- Не допускайте контакта шнура питания с источниками тепла.
- Не вставляйте и не роняйте посторонние предметы в какие-либо отверстия оборудования.
- Перед перемещением или очисткой велотренажёра отключите его от источника питания. Для очистки используйте только мягкое моющее средство и слегка влажную ткань. Никогда не применяйте растворители.
- Не используйте велотренажёр в помещениях без контроля температуры, включая гаражи, веранды, помещения у бассейна, ванные комнаты, навесы для автомобилей и открытые площадки.
- Используйте велотренажёр только в соответствии с настоящим руководством.
- Неправильный ремонт или внесение изменений в конструкцию (например, снятие или замена оригинальных деталей) могут поставить под угрозу безопасность пользователя.
- Во время эксплуатации маховик нагревается.
- После окончания использования обязательно заблокируйте оборудование.

СБОРКА



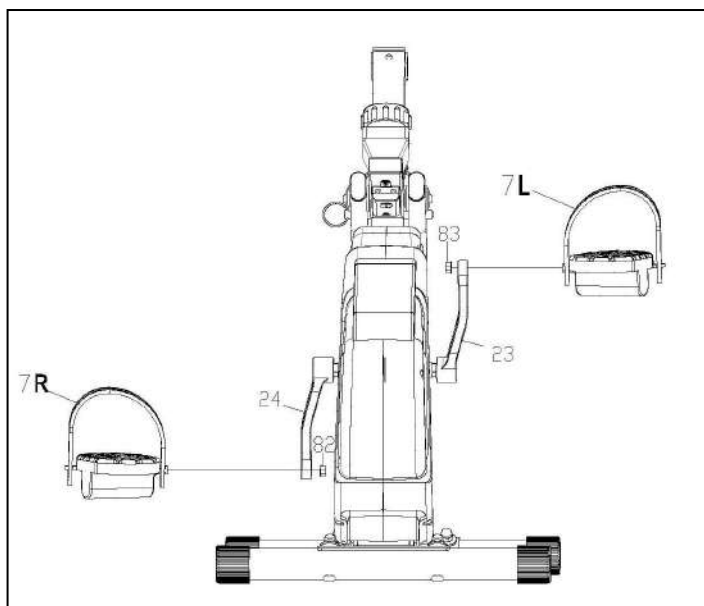
Этап 1

- 1) Установите основную раму (1) на пол, извлеките фиксатор (22), разложите передний и задний стабилизаторы на максимальный угол, затем снова вставьте фиксатор (22).
- 2) Присоедините задний стабилизатор (3R) к основной раме (1), закрепив его 2 шайбами (28) и 2 нейлоновыми гайками (29).
- 3) Присоедините передний стабилизатор (3F) к основной раме (1), закрепив его 2 шайбами (28) и 2 нейлоновыми гайками (29).



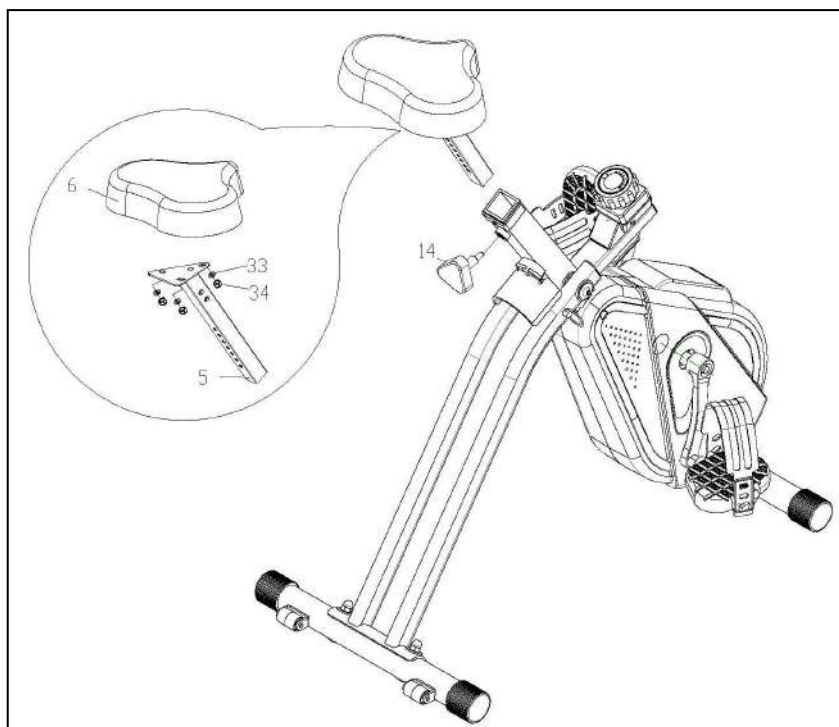
Этап 2

- 1) Установите левую педаль (7L) на левый шатун закрутив против часовой стрелки и затяните гайку (82) по часовой стрелке с помощью гаечного ключа (83).
- 2) Установите правую педаль (7R) на правый шатун закрутив по часовой стрелке и затяните гайку (82) по часовой стрелке с помощью гаечного ключа (83).



Этап 3

- 1) Установите сиденье (6) на верхнюю стойку сиденья (5) и закрепите его с помощью 3 плоских шайб (33) и 3 нейлоновых гаек (34).
- 2) Затем вставьте верхнюю стойку сиденья (5) в основную раму и зафиксируйте её регулировочной ручкой (14).

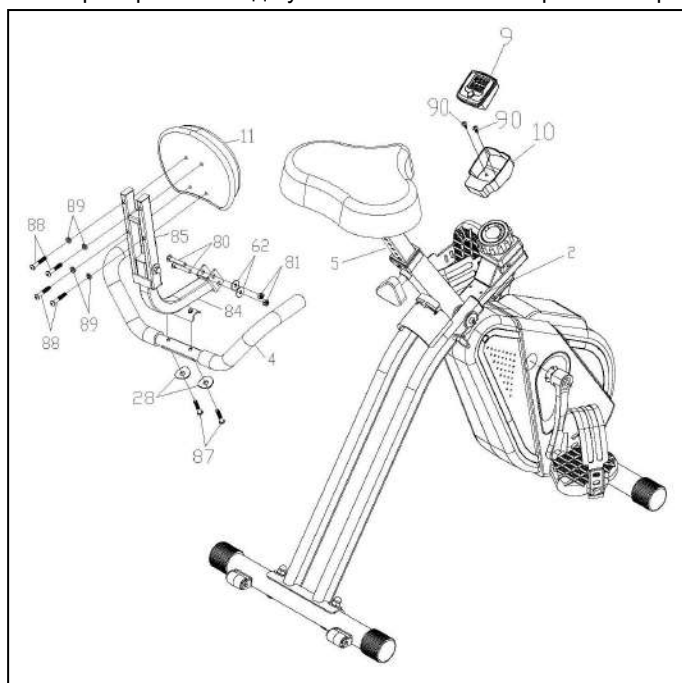


Этап 4

- 1) Установите трубу крепления спинки (84) на стойку сиденья (5) и закрепите её с помощью 2 болтов (80), 2 шайб (62) и 2 нейлоновых гаек (81).
- 2) Установите руль (4) на трубу крепления спинки (84) и закрепите его с помощью 2 шайб (28) и 2 болтов (87).
- 3) Установите спинку на трубу крепления спинки (84) и закрепите её с помощью 4 пружинных шайб (89) и 4 болтов (88).
- 4) Установите кронштейн компьютера (10) на переднюю стойку (2) и закрепите его 2 винтами с крестообразным шлицем (90), затем установите компьютер на кронштейн.

Примечание: Компьютер является съёмным и снимается вместе с кронштейном.

После окончания тренировки всегда устанавливайте его обратно на кронштейн.



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

СХЕМА В РАЗБОРЕ



Список деталей

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
1	Основная рама	1	48	Приводной вал	1
2	Передняя стойка	1	49	Стяжной болт	2
3F	Передний стабилизатор	1	50	U-образная пластина	2
3R	Задний стабилизатор	1	51	Стопорное кольцо	1
4	Задний руль	1	52	Нейлоновая гайка	2
5	Верхняя стойка сиденья	1	53	Тонкая шестигранная гайка	1
6	Сиденье	1	54	Плоская шайба	1
7L	Левая педаль	1	55	Волнистая шайба	5
7R	Правая педаль	1	56	Ось колеса	1
8	Ось вращения	1	57	Нейлоновая гайка	1
9	Компьютер	1	58	Подшипник №6202	1
10	Кронштейн компьютера	1	59	Заглушка	2
11	Спинка	1	60	Болт с внутренним шестигранником	2
12	Втулка	1	61	Прокладка	1
13	Малый регулятор нагрузки	1	62	Шайба	4
14	Регулировочная ручка	1	63	Болт	6
15	Беспроводной передатчик	1	64	Магнитный кронштейн	1
16	Заглушка овальной трубы	2	65	Винт с крестообразным шлицем	1
17	Поролоновая рукоятка	2	66	Шестигранная гайка	2
18	Левая защитная крышка	1	67	Стопорное кольцо для вала	1
19	Правая защитная крышка	1	68	Пластиковая втулка	2
20	Средняя крышка	1	69	Болт	1
21	Пластиковая втулка	6	70	Болт	1
22	Фиксатор	1	71	Плоская шайба	1
23	Левый шатун	1	72	Пружина	1
24	Правый шатун	1	73	Заглушка	4

№	Наименование детали	Кол-во
25	Гайка	2
26	Крышка шатуна	2
27	Винт с крестообразным шлицем	4
28	Изогнутая шайба	4
29	Колпачковая гайка	4
30	Ремень 230J	1
31	Ремень 240J	1
32	Квадратная заглушка	1
33	Плоская шайба	3
34	Нейлоновая гайка	3
35	Шумоизоляционная прокладка	1
36	Магнитный кронштейн	1
37	Магнит	5
38	Датчик	1
39	Кронштейн датчика	1
40	Чугунный маховик	1
41	Шкив	1
42	Кронштейн подшипника	2
43	Крышка подшипника	2
44	Подшипник №6003	2
45	Стопорное кольцо	6
46	Ведомый шкив с подшипником №6000	1
47	Заглушка	1

№	Наименование детали	Кол-во
74	Винт с крестообразным шлицем	6
75	Кронштейн	1
76	Ограничительный упор	1
77	Ролик	1
78	Болт	2
79	Нейлоновая гайка	2
80	Болт	2
81	Нейлоновая гайка	2
82	Гайка правой педали	1
83	Гайка левой педали	1
84	Изогнутая труба спинки	1
85	Верхняя труба спинки	1
86	Заглушка	1
87	Болт M8*40L	2
88	Болт M8*45L	4
89	Пружинная шайба	4
90	Винт с крестообразным шлицем	2
91	Пластиковая шайба	2
92	Заглушка	4
93	Болт	1
94	Универсальный гаечный ключ	1
95	Гаечный ключ	1

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1. TIME----- 0:00~99:59 (минуты : секунды)
2. SPEED ----- 0~999.9 км/ч
3. CALORIES----- 0.0~9999 кал
4. DISTANCE----- 0~99.99 км/мили
5. ODO(общий пробег) -----0.0~9999км

ФУНКЦИИ КНОПОК

MODE: используется для выбора и фиксации необходимого параметра.

RESET [MODE]: нажмите и удерживайте кнопку для сброса данных, но не более 6 секунд.

Переключение единиц измерения (километры/мили): нажмите и удерживайте кнопку MODE более 6 секунд. Экран дважды мигнет, после чего выполнит полный сброс индикации, и символ единицы измерения изменится на К или М. Таким образом можно переключаться между (km) и (Mile)

ПОРЯДОК РАБОТЫ

1. SCAN :

Последовательно отображает значения времени, расстояния, калорий и общего пробега (ODO), переключаясь каждые 6 секунд. В режиме SCAN нажмите кнопку MODE, чтобы выйти из текущего режима.

2. TIME:

Измеряет время с начала до окончания тренировки и после переполнения диапазона автоматически сбрасывается на ноль.

При поступлении сигнала начинается отсчет времени.

Единица измерения: 0:00 (минуты : секунды).

Если сигнал скорости отсутствует более 4 секунд, отсчет времени приостанавливается.

3. SPEED:

Отображает текущую скорость движения.

4. DISTANCE:

Подсчитывает расстояние с начала до окончания тренировки.

Диапазон измерения: 0,00–9999. При превышении максимального значения счетчик автоматически сбрасывается на ноль и начинает подсчет заново.

5. CALORIES:

Подсчитывает общее количество калорий, израсходованных с начала до окончания тренировки.

Диапазон измерения: 0,0–9999.

При превышении максимального значения счетчик автоматически сбрасывается на ноль и начинает подсчет заново.

6. ODO:

Отображает общий пробег с момента установки батареек до их замены.

Диапазон измерения: 0,0–9999.

При превышении максимального значения счетчик автоматически сбрасывается на ноль.

Длительное нажатие кнопки MODE для сброса не обнуляет значение ODO.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. При отсутствии сигнала ЖК-дисплей автоматически выключается через 4–5 минут.
2. Если компьютер находится в спящем режиме, нажмите кнопку MODE, чтобы вывести его из режима сна.
3. Если изображение на дисплее нечеткое или отсутствует индикация, замените батарейки.
4. Как электронный компьютер (приемник), так и передатчик используют 4 батарейки AAA (в комплекте).
5. В данном изделии используется система автоматического сопряжения при включении питания. Передатчик и приемник можно включать последовательно. Если одновременно работают два или более передатчиков, необходимо выбрать один из них. После повторного включения другой пары компьютера и передатчика они автоматически образуют вторую группу, и так далее. При сборке нескольких тренажеров рекомендуется полностью подключать и проверять каждый комплект по отдельности, прежде чем приступать к сборке следующего.
6. Если на работу устройства влияют другие беспроводные устройства, выполните повторное сопряжение (повторную привязку).

ОБЗОР КАРДИОТРЕНИРОВОК

Регулярные кардиотренировки стимулируют работу сердечно-сосудистой (сердце и кровеносные сосуды) и дыхательной систем. Они улучшают общее состояние здоровья и помогают сжигать жир. Такой вид тренировок рекомендуется, если вы хотите снизить вес. Во время тренировки сначала расходуется глюкоза, затем — жировые запасы организма.

Интенсивные кардиотренировки (например, круговые тренировки, тренировки с высоким уровнем сопротивления и продолжительные тренировки) требуют больших усилий и одновременно развивают мышечную систему и выносливость. Как правило, чем регулярнее вы тренируетесь, тем эффективнее становятся занятия (даже при коротких тренировках продолжительностью 20 минут).

Во время тренировки

Уровень сопротивления, используемый во время тренировки, определяет интенсивность нагрузки и соответствующие результаты.

Оптимальная тренировка включает (1) фазу разминки, (2) фазу интенсивной кардиотренировки и, наконец, (3) фазу восстановления.

Если вы хотите добиться прогресса или увеличить расход калорий, рекомендуется выполнять все три этапа и заниматься на велотренажёре не менее 20–30 минут.

1. Фаза разминки

Всегда начинайте тренировку с низкого уровня сопротивления. Разминка продолжительностью 5–10 минут очень важна, поскольку мышцы необходимо разогреть. Во время разминки следует дать сердечно-сосудистой системе и мышцам время подготовиться к последующей нагрузке. Если вы новичок, первые 3 минуты занимайтесь на самом лёгком уровне нагрузки, затем постепенно увеличивайте сопротивление до наиболее комфортного для вас уровня.

2. Фаза кардиотренировки

Примерно через 10 минут можно переходить к фазе кардиотренировки. При использовании интервальной программы компьютер регулирует уровень сопротивления в зависимости от выбранного типа интервала, тем самым имитируя изменение интенсивности нагрузки.

В зависимости от расхода энергии кардиотренировка считается аэробной или анаэробной.

Эти два типа тренировок определяются следующим образом:

Аэробная зона тренировки

Находясь в этой зоне, вы улучшаете работу сердечно-сосудистой системы и сжигаете жир. Несмотря на увеличение частоты сердечных сокращений, более глубокое дыхание и лёгкое потоотделение, организм не испытывает чрезмерной нагрузки: дыхание не становится значительно учащённым, вы всё ещё можете разговаривать, не задыхаясь, и чувствуете, что способны поддерживать такую физическую нагрузку длительное время. Это похоже на быструю ходьбу в гору.

Мышцы и сердце работают интенсивнее, чем в состоянии покоя, и большую часть необходимой энергии организм получает за счёт аэробного энергообмена, при котором для выработки энергии используется кислород.

Одновременно также происходит анаэробная выработка энергии, но лишь в незначительной степени. Образующаяся при этом молочная кислота может быть использована организмом для получения энергии.

Большая часть ваших тренировок должна проходить в аэробной зоне.

Если продолжать увеличивать интенсивность нагрузки, в конечном итоге будет достигнут порог, при котором аэробная выработка энергии уже не сможет увеличиваться. В этот момент организм начинает всё в большей степени использовать анаэробный энергообмен. В этот момент вы переходите к анаэробной тренировке.

Анаэробная зона тренировки

Находясь в этой зоне, вы повышаете свою физическую работоспособность и скоростные качества.

По мере увеличения интенсивности нагрузки тренировка становится значительно тяжелее из-за повышения уровня молочной кислоты (лактата) в организме; вы начинаете сильнее потеть, дыхание становится более частым, а спустя некоторое время, в зависимости от уровня вашей физической подготовки, мышцы устают, появляется чувство полного истощения, и вы уже не можете продолжать тренировку с такой интенсивностью.

3. Фаза восстановления

По окончании фазы кардиотренировки начинается фаза восстановления, которая должна продолжаться не менее 5 минут. В этот период следует использовать низкий уровень сопротивления. Фаза восстановления также помогает предотвратить возможную мышечную боль после тренировки. После интенсивной тренировки также рекомендуется активное восстановление, например горячая ванна, посещение сауны или массаж

Прогресс тренировок

Каждый месяц вы можете повышать сложность тренировок, увеличивая продолжительность фазы кардиотренировки, используя более высокий уровень сопротивления во время этой фазы или выбирая более интенсивную интервальную программу.

Питание и питьевой режим

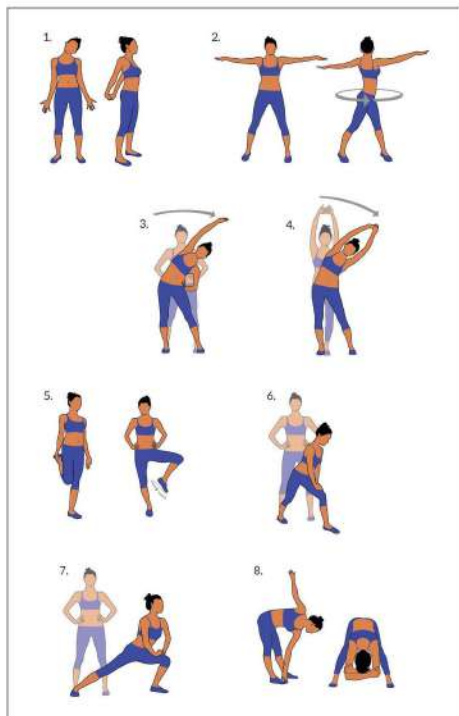
- Пейте воду до, во время и после тренировок.
- Во время тренировки выпивайте не менее 2 глотков воды (10–20 мл) каждые 10–15 минут.
- Если тренировка продолжается более 1 часа, рекомендуется употреблять спортивный напиток, чтобы защитить организм от обезвоживания.
- Для достижения наилучших результатов при кардиотренировках очень важно правильно питаться до и после любой физической активности.

Перед тренировкой рекомендуется употреблять продукты, богатые углеводами, например рис или макаронные изделия, так как они являются важным источником энергии для организма.

После тренировки необходимо восполнить запас белка, употребляя, например, яйца, йогурт и сухофрукты.

Даже если вашей целью является снижение веса, после тренировки обязательно нужно поесть, чтобы организм мог восстановиться.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ



Перед каждой тренировкой выполняйте приведённые ниже упражнения, чтобы разработать суставы и подготовить мышцы к нагрузке.

Если какое-либо движение вызывает дискомфорт или боль, пропустите его и проконсультируйтесь с врачом или инструктором по фитнесу относительно подходящих разминочных упражнений.

Каждое упражнение следует выполнять на правую и левую сторону, чтобы начать кардиотренировку в расслабленном состоянии.

Потратьте около 5 минут на выполнение следующего комплекса упражнений:

1. Наклоняйте голову в стороны, медленно попеременно вправо и влево. Затем разомните плечи (круговые движения и подъём плеч).
2. Выполняйте повороты таза, вытянув руки в стороны. Ступни не должны быть жёстко зафиксированы на полу (лодыжки должны следовать за поворотом корпуса).
3. Выполните боковой наклон и поднимите одну руку вертикально вверх. Задержитесь в этом положении на несколько секунд с каждой стороны.

4. Выполните боковой наклон и поднимите обе руки над головой, соединив ладони. Снова задержитесь в этом положении на несколько секунд с каждой стороны. Благодаря поднятию второй руки упражнение становится более интенсивным.

5. Встаньте на одну ногу и рукой возьмитесь за подъём другой стопы. Осторожно подтяните её, чтобы слегка растянуть мышцы бедра. При необходимости держитесь за устойчивую опору для сохранения равновесия. Затем, стоя на одной ноге, выполните стопой круговые движения в воздухе в обоих направлениях (против часовой стрелки и по часовой стрелке).

6. Сделайте шаг одной ногой вперёд и, опираясь руками на бедро, перенесите на него вес верхней части тела. Поставьте ноги таким образом, чтобы почувствовать растяжение икроножных мышц задней ноги.

7. Повторите предыдущее упражнение, увеличив расстояние между ногами. В этом случае растяжение станет более интенсивным.

8. Наклонитесь вперёд, удерживая ноги прямыми, и попеременно касайтесь каждой рукой противоположной стопы. Затем полностью расслабьтесь, свободно опустив корпус вниз.

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Примечание: 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.