



ВЕЛОТРЕНАЖЕР X-Bike

Артикул
SQ-BC6000
SQ-BC6000-01

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 учётом требований максимальной безопасности. Однако при использовании любого спортивного оборудования необходимо соблюдать определённые меры предосторожности. Перед сборкой и началом эксплуатации внимательно прочитайте настоящее руководство. Особое внимание обратите на следующие меры безопасности:

1. Не допускайте детей и домашних животных к тренажёру. Не оставляйте детей без присмотра в помещении, где находится тренажёр.
2. Одновременно тренажёром может 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 на ровную и свободную поверхность. Не используйте его рядом с водой или на открытом воздухе.
5. Держите руки вдали от всех движущихся частей.
6. Во время занятий всегда надевайте подходящую спортивную одежду. Не надевайте халаты или другую свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Также обязательно используйте спортивную обувь.
7. Используйте тренажёр только по назначению, как описано в настоящем руководстве. Не используйте принадлежности, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
9. Людям с ограниченными возможностями не следует использовать тренажёр 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 EN957, класс HC. Предназначено только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя - 110 кг. Тормозная система зависит от скорости вращения маховика.

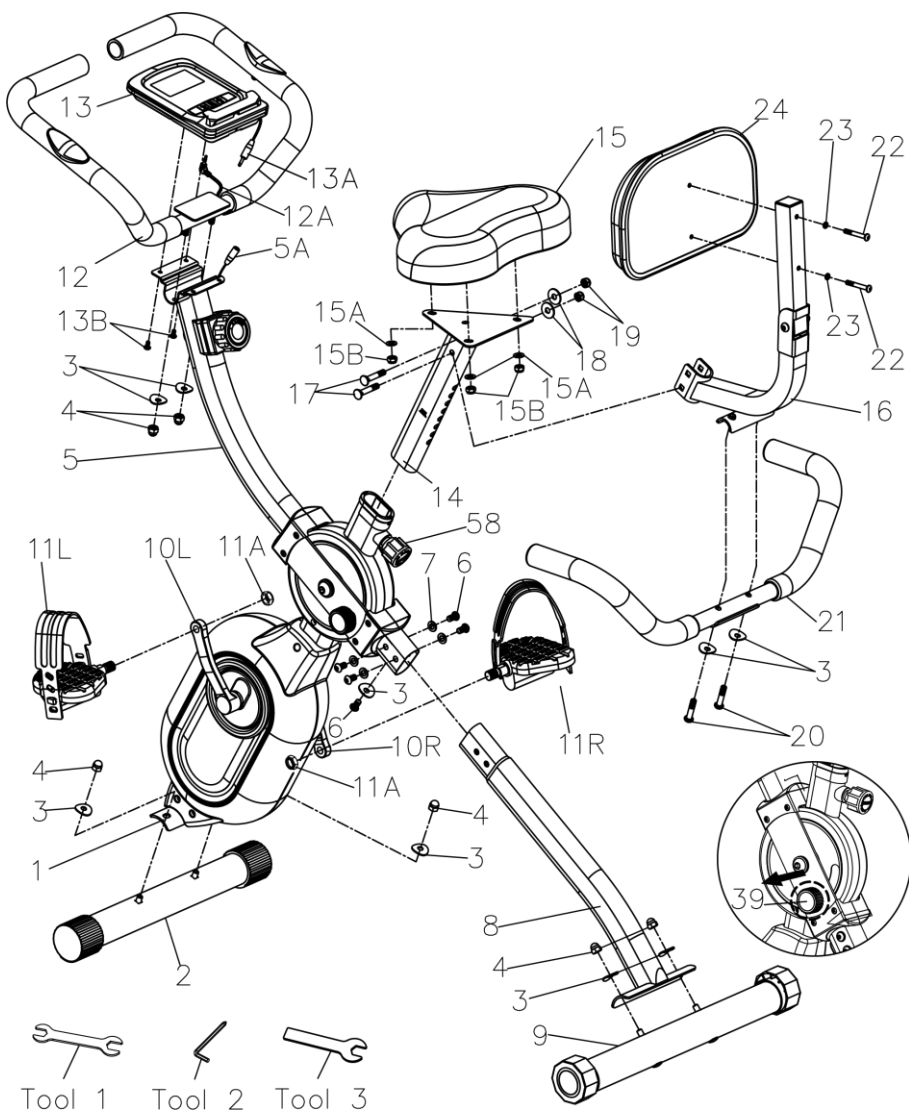
Список деталей

№	Наименование	Количество
1	Основная рама	1 компл.
2	Передний стабилизатор	1 компл.
3	Изогнутые шайбы	9 шт.
4	Колпачковые гайки	6 шт.
5	Передняя стойка	1 компл.
5A	Кабель датчика (скор.)	1 компл.
6	Болт (М8*15мм)	5 шт.
7	Шайба (Ø 8)	4 шт.
8	Задняя стойка	1 компл.
9	Задний стабилизатор	1 компл.
10R	Правый шатун	1 шт.
10L	Левый шатун	1 шт.
11A	Нейлоновая гайка (9/16" f для педали)	2 шт.
11R	Правая педаль	1 шт.
11L	Левая педаль	1 шт.
12	Руль	1 компл.
12A	Кабель датчика (пульс)	1 компл.
13	Компьютер	1 компл.
13A	Кабель датчика (для компьютера)	1 компл.
13B	Винт с крестообразным шлицем (М5*10мм)	2 шт.
14	Стойка сиденья	1 компл.
15	Сиденье	1 компл.
15A	Шайба (Ø 8 для сиденья)	3 шт.
15B	Нейлоновая гайка М8	3 шт.
16	Соединительная труба спинки	1 компл.

Список деталей

№	Наименование	Количество
17	Кареточный болт (М8*60мм)	2 шт.
18	Увеличенная шайба (Ø 8)	2 шт.
19	Нейлоновая гайка (М8)	2 шт.
20	Болт (М8*35мм)	2 шт.
21	Задний руль	1 компл.
22	Болт (М6*45мм)	2 шт.
23	Пружинная шайба (Ø 6)	2 шт.
24	Спинка	1 компл.
39	Быстросъемный фиксатор	1 шт.
58	Регулировочная ручка М16	1 шт.
Инструмент 1	Гаечный ключ 13# / 15#	1 шт.
Инструмент 2	Шестигранный ключ 5# с отверткой	1 шт.
Инструмент 3	Гаечный ключ 19#	1 шт.

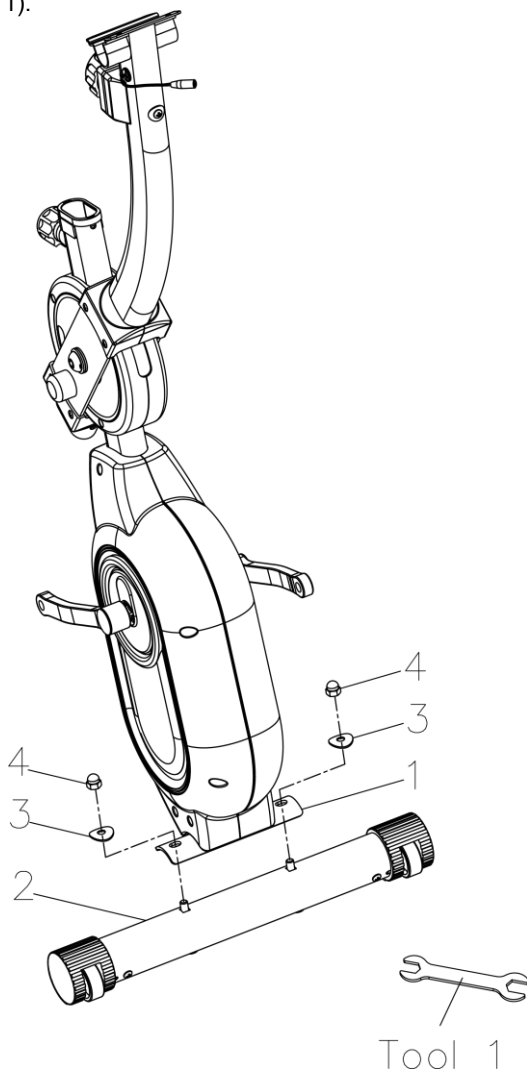
Схема в разборе



Инструкция по сборке

ЭТАП 1

(А) Установите передний стабилизатор (2) на основную раму (1), закрепив его с помощью 2 изогнутых шайб (3) и 2 колпачковых гаек (4), используя гаечный ключ (Инструмент 1).

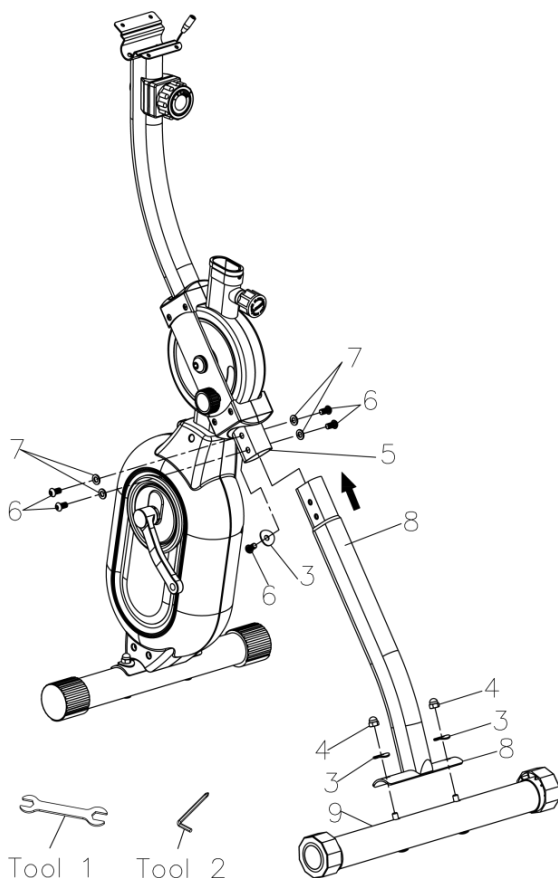


Инструкция по сборке

ЭТАП 2

(А) Установите задний стабилизатор (9) на заднюю стойку (8), закрепив его с помощью 2 изогнутых шайб (3) и 2 колпачковых гаек (4), используя гаечный ключ (Инструмент 1).

(В) Вставьте заднюю стойку (8) в переднюю стойку (5) и закрепите её: в нижней части - с помощью изогнутой шайбы (3) и болта с внутренним шестигранником (6), по бокам - с помощью 4 болтов с внутренним шестигранником (6) и 4 плоских шайб (7), используя шестигранный ключ с отвёрткой (Инструмент 2)



Инструкция по сборке

ЭТАП 3

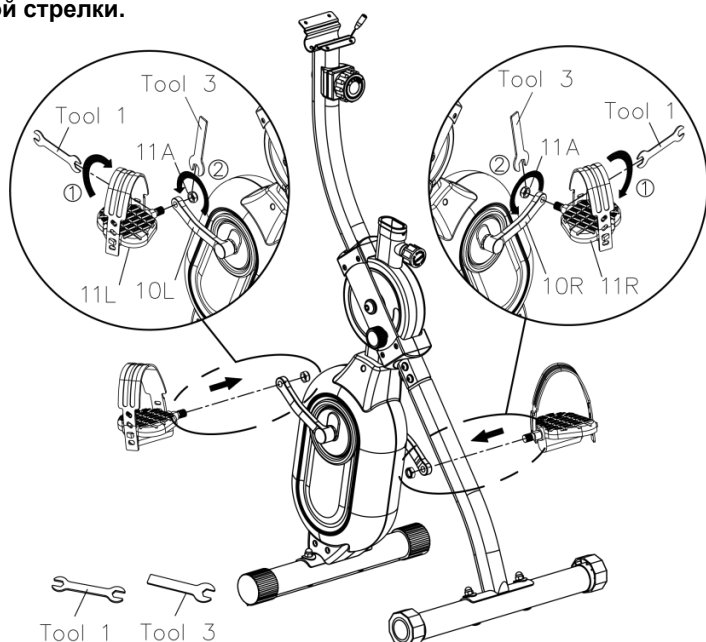
(А) Левая и правая педали (11L) и (11R) имеют маркировку «L» и «R». Установите их на соответствующие шатуны с помощью гаечного ключа (Инструмент 1). Затем затяните нейлоновые гайки (11A) с помощью гаечного ключа (Инструмент 3).

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

Примечание: Педали закручиваются по часовой стрелке, а нейлоновые гайки - против часовой стрелки.

Примечание:

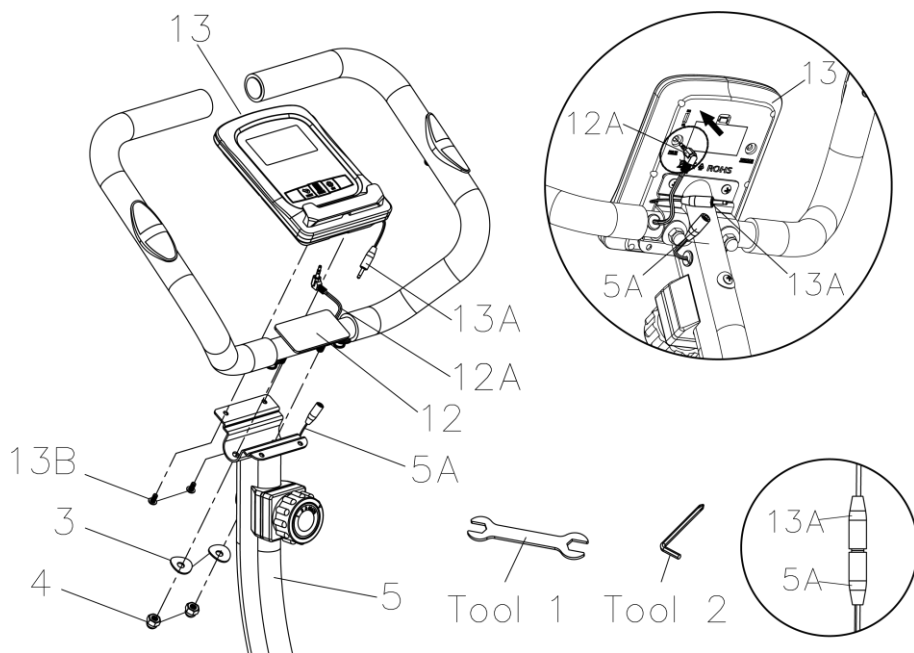
- ① **Примечание: Правая педаль закручивается по часовой стрелке, а нейлоновая гайка - против часовой стрелки.**
- ② **Левая педаль закручивается против часовой стрелки, а нейлоновая гайка - по часовой стрелки.**



Инструкция по сборке

ЭТАП 4

- (А) Установите руль (12) на переднюю стойку (5) и закрепите его с помощью 2 изогнутых шайб (3) и 2 колпачковых гаек (4), используя гаечный ключ (Инструмент 1).
- (В) Установите компьютер (13) на руль (12) и закрепите его 2 винтами с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (13В), используя шестигранный ключ с отвёрткой (Инструмент 2).
- (С) Убедитесь, что кабель датчика скорости (5А) выведен из передней стойки (5), затем подключите его к кабелю компьютера (13А).
- (D) Убедитесь, что кабель датчика пульса (12А) выведен из руля (12), затем подключите его к разъёму на обратной стороне компьютера (13) с маркировкой «Pulse».



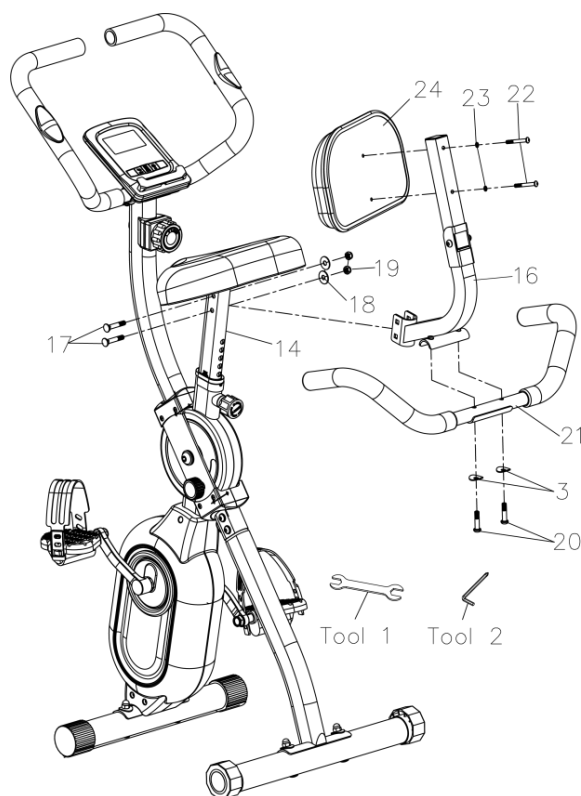
Инструкция по сборке

ЭТАП 6

(А) Установите спинку (24) на соединительную трубу спинки (16), закрепив её с помощью 2 болтов с внутренним шестигранником (22) и 2 пружинных шайб (23), используя шестигранный ключ с отвёрткой (Инструмент 2).

(В) Установите соединительную трубу спинки (16) на стойку сиденья (14), закрепив её с помощью 2 кареточных болтов (17), 2 увеличенных шайб (18) и 2 нейлоновых гаек (19), используя гаечный ключ (Инструмент 1).

(С) Установите задний руль (21) на соединительную трубу спинки (16), закрепив его с помощью 2 изогнутых шайб (3) и 2 болтов с внутренним шестигранником (20), используя шестигранный ключ с отвёрткой (Инструмент 2).



Регулировка положений для тренировки

Сложенное положение

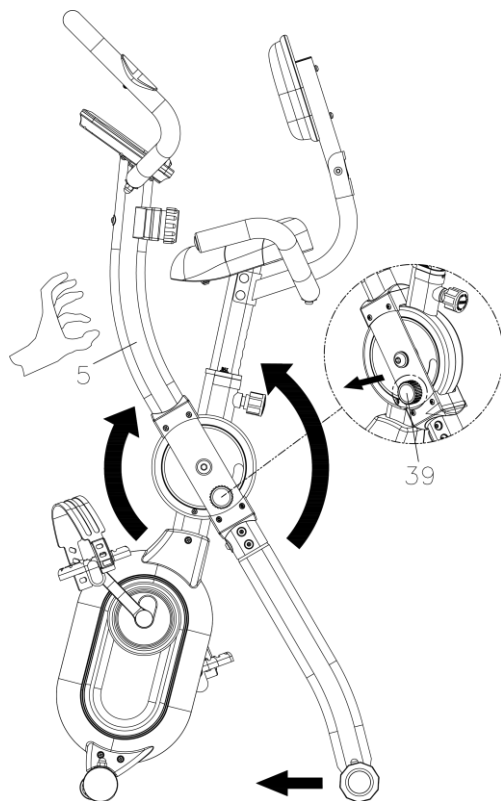
Чтобы сложить тренажёр, удерживайте переднюю стойку (5) с внешней стороны, одновременно удерживая и вытягивая быстросъёмный фиксатор (39) другой рукой, как показано на рисунке.

Затем сложите переднюю стойку (5), сдвинув её внутрь. При переводе фиксатора (39) в положение «Сложенное положение» фиксирующий штифт автоматически войдёт в отверстие и зафиксирует конструкцию.

Примечание:

Устанавливайте изделие на ровную и устойчивую поверхность.

Не допускайте нахождения детей рядом во время изменения положения тренажера.

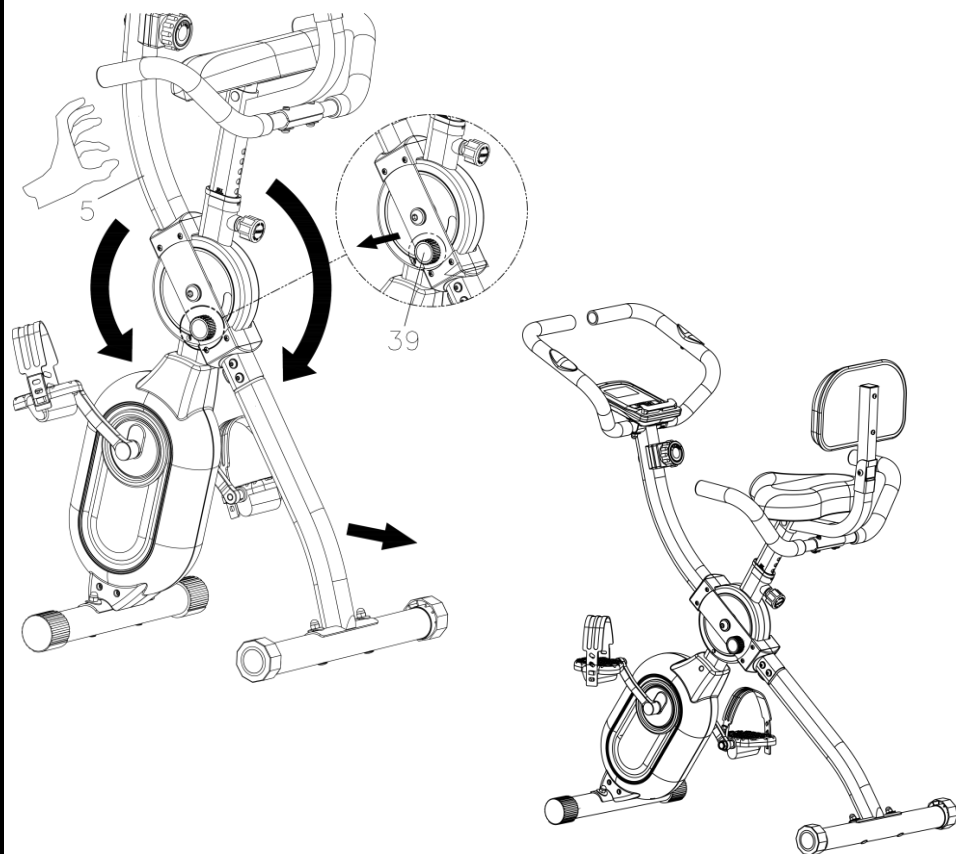


Регулировка положений для тренировки

Положение X-bike

Чтобы перевести тренажёр в положение X-bike, потяните переднюю стойку (5) вниз, одновременно удерживая и вытягивая быстросъёмный фиксатор (39) другой рукой.

Затем разложите стойки. При переводе быстросъёмного фиксатора (39) в положение «X-bike» фиксирующий штифт автоматически войдёт в отверстие и зафиксирует конструкцию.

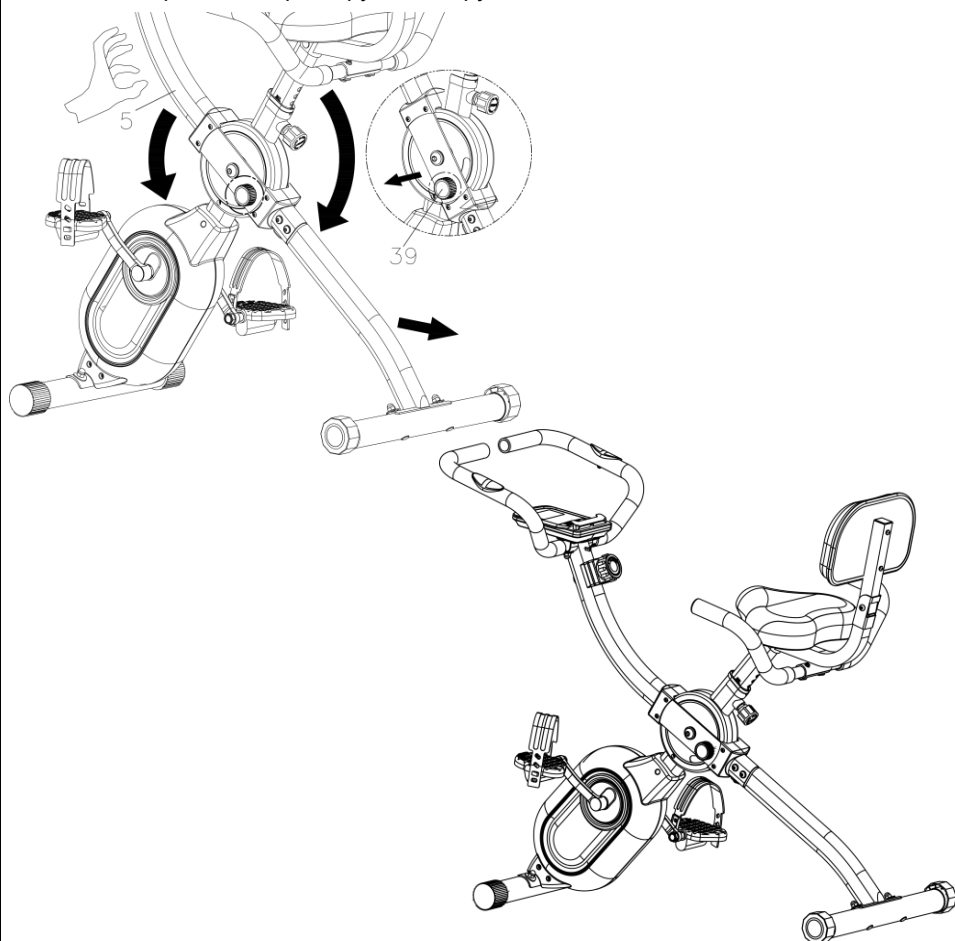


Регулировка положений для тренировки

Положение горизонтального велотренажёра

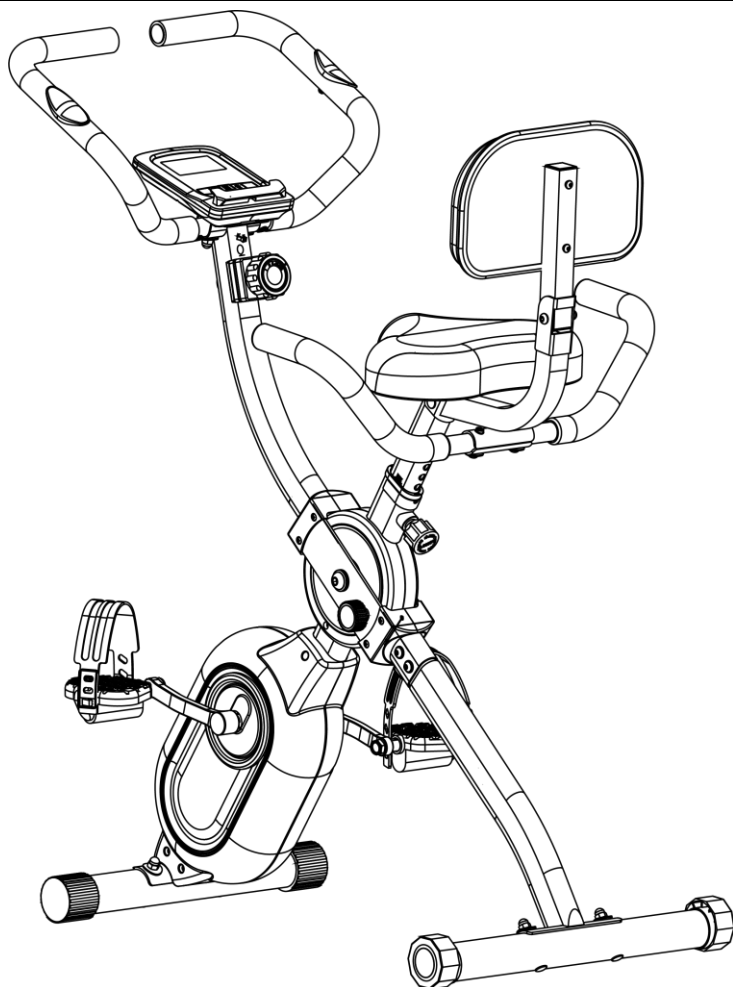
Чтобы перевести тренажёр в положение горизонтального велотренажёра, потяните переднюю стойку (5) вниз, одновременно удерживая и вытягивая быстросъёмный фиксатор (39) другой рукой.

Затем разложите стойки. При переводе быстросъёмного фиксатора (39) в положение «Горизонтальный велотренажёр» 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 функции

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 целевое 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 одометра (Odometer), будут сброшены до нуля.

5. Автоматическое сканирование

После включения компьютера ЖК-дисплей последовательно отображает значения всех функций в следующем порядке: Скорость - Время - Расстояние - Калории - Одометр. Каждое значение отображается в течение 6 секунд.

6. Скорость

Отображает текущую скорость тренировки в диапазоне от 0,0 до 99,9 мили/ч.

7. Расстояние

Отображает расстояние текущей тренировки в диапазоне от 0,00 до 99,99 мили.

8. Время

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

9. Калории

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

10. Одометр

Отображает общий накопленный пробег в диапазоне от 0 до 9999.

11. Пульс

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 настроек_
	Distance	0.00-99.99 миль или км (Ав зависимости от настр.)
	Time	0:00-99:59 (минуты: секунды)
	Odometer	0-9999 км или миль (в зависимости от настр.)
	Calorie	0.0-999.9 ккал
	Pulse	60-240 уд/мин
Датчик		Контактный магнитный
Тип батареек		Две батарейки АА 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.