

Руководство по эксплуатации

СПИН-БАЙК

Артикул: YS-A6

Модель: YESOUL



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Перед использованием данного изделия внимательно прочитайте и сохраните это руководство.

Параметры изделия

Размер держателя для планшета (мобильного телефона)	Максимальная ширина планшета: 10,1 дюйма
Поддерживаемая версия программного обеспечения	iOS 12.0 или выше, Android 5.1 или выше (включительно)
Система сопротивления	Магнитная система сопротивления
Тип привода	Ременной привод
Источник питания	Батарея AA
Режим связи	Bluetooth
Ограничение по росту	155–185 см
Номинальная максимальная нагрузка	100 кг
Вес нетто	19.5 кг
Вес брутто	22.3 кг
Габаритные размеры	(Длина) 1015 мм × (Ширина) 502 мм × (Высота) 1172 мм

Регулярное обслуживание

1. Держите велотренажёр на сухом, хорошо проветриваемом и ровном полу. Если устройство долго не используется, поддерживайте его в чистоте и порядке.
2. После тренировки вытирайте пот с рамы тканью. Не протирайте велосипед влажной тканью, чтобы избежать появления ржавчины.
3. Проверяйте шкив ремня на наличие трещин и смещения, при необходимости своевременно регулируйте или заменяйте ремень. Регулярно очищайте канавку ремня, чтобы предотвратить его сход.
4. Регулярно проверяйте винты всех частей конструкции на ослабление или выпадение и при необходимости своевременно подтягивайте или заменяйте их.
5. Регулярно проверяйте ручку регулировки сопротивления на ослабление или выпадение. Проверяйте правильность уровня сопротивления и при необходимости выполняйте его калибровку.
6. Проверяйте винты педалей и шатунов на ослабление и своевременно подтягивайте их.
7. Регулярно проверяйте, не ослаблено ли седло, и своевременно подтягивайте крепления. Протирайте седло хлопчатобумажной тканью, чтобы оно оставалось сухим.

Важные инструкции по безопасности



Пожалуйста, внимательно прочитайте их. Неправильное использование может привести к травме или смерти.

1. Данное изделие предназначено для домашнего использования (класс Н) и не является медицинским фитнес-оборудованием.
2. Данное изделие не предназначено для медицинской реабилитации.
3. Держите детей и домашних животных подальше от данного изделия. Использование разрешено только лицам старше 16 лет.
4. Не размещайте изделие во влажных местах. Его нельзя использовать на улице или в помещениях с высокой влажностью.
5. Не используйте изделие в неподходящей обуви или босиком.
6. Используйте изделие только на ровной и чистой поверхности.
7. При возникновении неисправности немедленно прекратите использование.
8. Перед каждым использованием проверяйте велосипед на наличие ослабленных или повреждённых деталей.
9. Не вставляйте предметы или части тела в отверстия конструкции велосипеда.
10. При использовании держателя устройства убедитесь, что устройство размещено по центру, чтобы предотвратить его падение.
11. Не модифицируйте велосипед и не используйте неоригинальные аксессуары без разрешения производителя. Корпус должен открываться только специалистами, чтобы избежать повреждений.
12. Убедитесь, что ручка регулировки высоты седла надёжно закреплена и не будет влиять на движение во время тренировки.
13. Поверните ручку вправо до упора, чтобы зафиксировать соответствующий элемент.
14. Инструкция по использованию аварийного тормоза: чтобы остановить движение, нажмите на аварийный тормоз до полной остановки.
15. Не вращайте педали руками и не прикасайтесь к вращающимся механическим частям, иначе возможна травма.
16. Сходите с велосипеда только после полной остановки маховика и педалей. В противном случае возможны серьёзные травмы из-за потери контроля.
17. Используйте специализированную велосипедную одежду или плотно прилегающую спортивную одежду и спортивную обувь, а также фиксируйте ремни на педалях, чтобы избежать травм из-за зацепления или запутывания.
18. Вокруг изделия должно быть не менее 0,6 м свободного пространства.
19. Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
20. Используйте изделие в соответствии с инструкциями данного руководства. Перед тренировкой обязательно выполняйте разминку.
21. Во время тренировки поддерживайте необходимый уровень гидратации организма.
22. Без предварительной оценки физического состояния и медицинского заключения врача не выполняйте высокоскоростные или высокоинтенсивные упражнения. Перед короткими высокоинтенсивными ускорениями обращайтесь внимание на состояние организма и положение тела, выбирайте контролируемую скорость.
23. При появлении дискомфорта, такого как головокружение или боль в груди, немедленно прекратите тренировку и обратитесь в медицинское учреждение.
24. Беременным женщинам, а также людям с высоким кровяным давлением, сердечными заболеваниями, поясничным остеохондрозом или ограниченной подвижностью запрещается использовать изделие без разрешения врача.
25. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимую нагрузку.
26. Регулярно выполняйте профилактическое обслуживание.

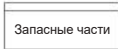
Руководство по установке — Список деталей

ШАГ 1: Проверка деталей

Список деталей

Список деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	①	Рама	1	1× Самонарезающий винт с полукруглой головкой ST2.9x0.5 2× Самонарезающий винт с шайбой и крестовым шлицем ST4.2x16 2× Машинный винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем M3x6
	②	Передняя труба	1	
	③	Задняя труба	1	
	④	Регулируемые опорные ножки	4	
	⑤	Задняя фиксирующая ручка	1	
	⑥	Трубка регулировки сиденья	1	
	⑦	Сиденье в сборе	1	
	⑧	Чехол сиденья	1	
	⑨	Нижняя декоративная накладка руля	1	
	⑩	Трубка регулировки руля	1	
	⑪	Руль в сборе	1	
	⑫	Верхняя декоративная накладка руля	1	
	⑬	Стержень регулировки сопротивления	1	
	⑭	Держатель бутылки для воды	1	

Руководство по установке — Список деталей

Список деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	⑮	Комплект педалей левый/правый	2	(L)  (R) 
	⑯	Плоская шайба D8	4	
	⑰	Кареточный болт M8×40	4	
	⑱	Колпачковая гайка M8	4	
	⑲	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8×10	3	
	⑳	Самонарезающий винт с полукруглой головкой под крестовой шлиц ST4.2×16	2	
	㉑	Батарея AA	2	
	㉒	Инструкция	1	 Инструкция
	㉓	Запасные части	1	 Запасные части

Список аксессуаров (список инструментов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	A	Г-образный шестигранный ключ с крестовым наконечником 6#	1	
	B	Рожковый ключ 13–15#	1	

*Некоторые крепёжные винты уже предварительно закреплены на соответствующих деталях на заводе. Перед установкой соответствующих частей во время сборки их необходимо снять. Наличие запасных деталей может отличаться в зависимости от фактической комплектации.

По часовой стрелке Против часовой стрелки

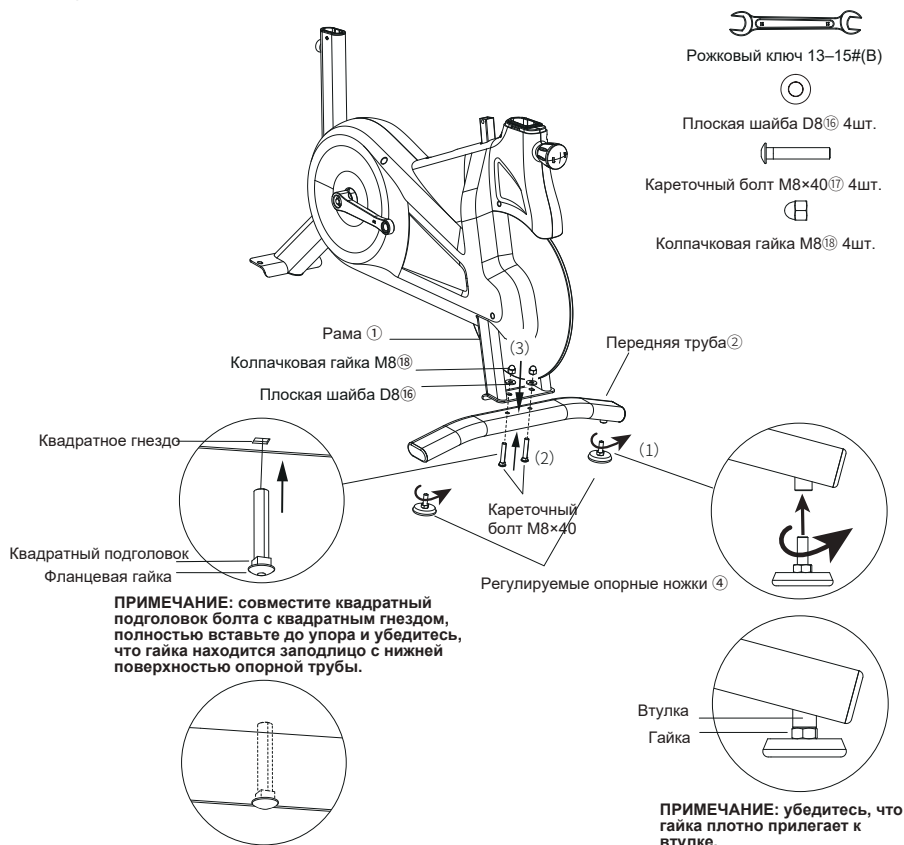


*Способ затяжки болта: затягивать по часовой стрелке, ослаблять против часовой стрелки.

Руководство по установке

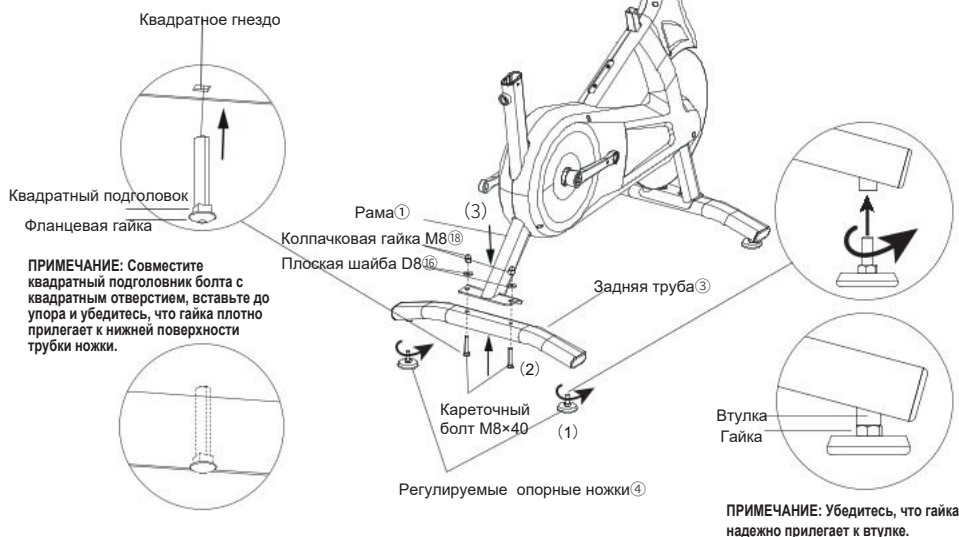
ШАГ 2: Установка нижней трубы

1. Затяните регулируемые опорные ножки (4) в направлении, указанном стрелкой.
2. Совместите отверстие на передней трубе (2) с отверстием в нижней части рамы (1). Вставьте кареточный болт (M8×40) (17) снизу через трубу опоры, чтобы соединить её с основанием рамы. Сверху установите плоскую шайбу D8 (16) и колпачковую гайку M8 (18). Затяните по часовой стрелке с помощью рожкового ключа 13–15# (B) до надёжной фиксации.



1. $\frac{1}{2}$ 2. $\frac{1}{3}$ 3. $\frac{1}{4}$ 4. $\frac{1}{5}$ 5. $\frac{1}{6}$ 6. $\frac{1}{7}$ 7. $\frac{1}{8}$ 8. $\frac{1}{9}$ 9. $\frac{1}{10}$ 10. $\frac{1}{11}$ 11. $\frac{1}{12}$ 12. $\frac{1}{13}$ 13. $\frac{1}{14}$ 14. $\frac{1}{15}$ 15. $\frac{1}{16}$ 16. $\frac{1}{17}$ 17. $\frac{1}{18}$ 18. $\frac{1}{19}$ 19. $\frac{1}{20}$ 20. $\frac{1}{21}$ 21. $\frac{1}{22}$ 22. $\frac{1}{23}$ 23. $\frac{1}{24}$ 24. $\frac{1}{25}$ 25. $\frac{1}{26}$ 26. $\frac{1}{27}$ 27. $\frac{1}{28}$ 28. $\frac{1}{29}$ 29. $\frac{1}{30}$ 30. $\frac{1}{31}$ 31. $\frac{1}{32}$ 32. $\frac{1}{33}$ 33. $\frac{1}{34}$ 34. $\frac{1}{35}$ 35. $\frac{1}{36}$ 36. $\frac{1}{37}$ 37. $\frac{1}{38}$ 38. $\frac{1}{39}$ 39. $\frac{1}{40}$ 40. $\frac{1}{41}$ 41. $\frac{1}{42}$ 42. $\frac{1}{43}$ 43. $\frac{1}{44}$ 44. $\frac{1}{45}$ 45. $\frac{1}{46}$ 46. $\frac{1}{47}$ 47. $\frac{1}{48}$ 48. $\frac{1}{49}$ 49. $\frac{1}{50}$ 50. $\frac{1}{51}$ 51. $\frac{1}{52}$ 52. $\frac{1}{53}$ 53. $\frac{1}{54}$ 54. $\frac{1}{55}$ 55. $\frac{1}{56}$ 56. $\frac{1}{57}$ 57. $\frac{1}{58}$ 58. $\frac{1}{59}$ 59. $\frac{1}{60}$ 60. $\frac{1}{61}$ 61. $\frac{1}{62}$ 62. $\frac{1}{63}$ 63. $\frac{1}{64}$ 64. $\frac{1}{65}$ 65. $\frac{1}{66}$ 66. $\frac{1}{67}$ 67. $\frac{1}{68}$ 68. $\frac{1}{69}$ 69. $\frac{1}{70}$ 70. $\frac{1}{71}$ 71. $\frac{1}{72}$ 72. $\frac{1}{73}$ 73. $\frac{1}{74}$ 74. $\frac{1}{75}$ 75. $\frac{1}{76}$ 76. $\frac{1}{77}$ 77. $\frac{1}{78}$ 78. $\frac{1}{79}$ 79. $\frac{1}{80}$ 80. $\frac{1}{81}$ 81. $\frac{1}{82}$ 82. $\frac{1}{83}$ 83. $\frac{1}{84}$ 84. $\frac{1}{85}$ 85. $\frac{1}{86}$ 86. $\frac{1}{87}$ 87. $\frac{1}{88}$ 88. $\frac{1}{89}$ 89. $\frac{1}{90}$ 90. $\frac{1}{91}$ 91. $\frac{1}{92}$ 92. $\frac{1}{93}$ 93. $\frac{1}{94}$ 94. $\frac{1}{95}$ 95. $\frac{1}{96}$ 96. $\frac{1}{97}$ 97. $\frac{1}{98}$ 98. $\frac{1}{99}$ 99. $\frac{1}{100}$ 100. $\frac{1}{101}$ 101. $\frac{1}{102}$ 102. $\frac{1}{103}$ 103. $\frac{1}{104}$ 104. $\frac{1}{105}$ 105. $\frac{1}{106}$ 106. $\frac{1}{107}$ 107. $\frac{1}{108}$ 108. $\frac{1}{109}$ 109. $\frac{1}{110}$ 110. $\frac{1}{111}$ 111. $\frac{1}{112}$ 112. $\frac{1}{113}$ 113. $\frac{1}{114}$ 114. $\frac{1}{115}$ 115. $\frac{1}{116}$ 116. $\frac{1}{117}$ 117. $\frac{1}{118}$ 118. $\frac{1}{119}$ 119. $\frac{1}{120}$ 120. $\frac{1}{121}$ 121. $\frac{1}{122}$ 122. $\frac{1}{123}$ 123. $\frac{1}{124}$ 124. $\frac{1}{125}$ 125. $\frac{1}{126}$ 126. $\frac{1}{127}$ 127. $\frac{1}{128}$ 128. $\frac{1}{129}$ 129. $\frac{1}{130}$ 130. $\frac{1}{131}$ 131. $\frac{1}{132}$ 132. $\frac{1}{133}$ 133. $\frac{1}{134}$ 134. $\frac{1}{135}$ 135. $\frac{1}{136}$ 136. $\frac{1}{137}$ 137. $\frac{1}{138}$ 138. $\frac{1}{139}$ 139. $\frac{1}{140}$ 140. $\frac{1}{141}$ 141. $\frac{1}{142}$ 142. $\frac{1}{143}$ 143. $\frac{1}{144}$ 144. $\frac{1}{145}$ 145. $\frac{1}{146}$ 146. $\frac{1}{147}$ 147. $\frac{1}{148}$ 148. $\frac{1}{149}$ 149. $\frac{1}{150}$ 150. $\frac{1}{151}$ 151. $\frac{1}{152}$ 152. $\frac{1}{153}$ 153. $\frac{1}{154}$ 154. $\frac{1}{155}$ 155. $\frac{1}{156}$ 156. $\frac{1}{157}$ 157. $\frac{1}{158}$ 158. $\frac{1}{159}$ 159. $\frac{1}{160}$ 160. $\frac{1}{161}$ 161. $\frac{1}{162}$ 162. $\frac{1}{163}$ 163. $\frac{1}{164}$ 164. $\frac{1}{165}$ 165. $\frac{1}{166}$ 166. $\frac{1}{167}$ 167. $\frac{1}{168}$ 168. $\frac{1}{169}$ 169. $\frac{1}{170}$ 170. $\frac{1}{171}$ 171. $\frac{1}{172}$ 172. $\frac{1}{173}$ 173. $\frac{1}{174}$ 174. $\frac{1}{175}$ 175. $\frac{1}{176}$ 176. $\frac{1}{177}$ 177. $\frac{1}{178}$ 178. $\frac{1}{179}$ 179. $\frac{1}{180}$ 180. $\frac{1}{181}$ 181. $\frac{1}{182}$ 182. $\frac{1}{183}$ 183. $\frac{1}{184}$ 184. $\frac{1}{185}$ 185. $\frac{1}{186}$ 186. $\frac{1}{187}$ 187. $\frac{1}{188}$ 188. $\frac{1}{189}$ 189. $\frac{1}{190}$ 190. $\frac{1}{191}$ 191. $\frac{1}{192}$ 192. $\frac{1}{193}$ 193. $\frac{1}{194}$ 194. $\frac{1}{195}$ 195. $\frac{1}{196}$ 196. $\frac{1}{197}$ 197. $\frac{1}{198}$ 198. $\frac{1}{199}$ 199. $\frac{1}{200}$ 200. $\frac{1}{201}$ 201. $\frac{1}{202}$ 202. $\frac{1}{203}$ 203. $\frac{1}{204}$ 204. $\frac{1}{205}$ 205. $\frac{1}{206}$ 206. $\frac{1}{207}$ 207. $\frac{1}{208}$ 208. $\frac{1}{209}$ 209. $\frac{1}{210}$ 210. $\frac{1}{211}$ 211. $\frac{1}{212}$ 212. $\frac{1}{213}$ 213. $\frac{1}{214}$ 214. $\frac{1}{215}$ 215. $\frac{1}{216}$ 216. $\frac{1}{217}$ 217. $\frac{1}{218}$ 218. $\frac{1}{219}$ 219. $\frac{1}{220}$ 220. $\frac{1}{221}$ 221. $\frac{1}{222}$ 222. $\frac{1}{223}$ 223. $\frac{1}{224}$ 224. $\frac{1}{225}$ 225. $\frac{1}{226}$ 226. $\frac{1}{227}$ 227. $\frac{1}{228}$ 228. $\frac{1}{229}$ 229. $\frac{1}{230}$ 230. $\frac{1}{231}$ 231. $\frac{1}{232}$ 232. $\frac{1}{233}$ 233. $\frac{1}{234}$ 234. $\frac{1}{235}$ 235. $\frac{1}{236}$ 236. $\frac{1}{237}$ 237. $\frac{1}{238}$ 238. $\frac{1}{239}$ 239. $\frac{1}{240}$ 240.

Figure 1. The effect of the number of trials on the number of correct responses. The number of correct responses was plotted against the number of trials for each condition. The number of correct responses increased with the number of trials for all conditions. The number of correct responses was highest for the condition with the highest number of trials (10 trials) and lowest for the condition with the lowest number of trials (2 trials).



11. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2686-2692.

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

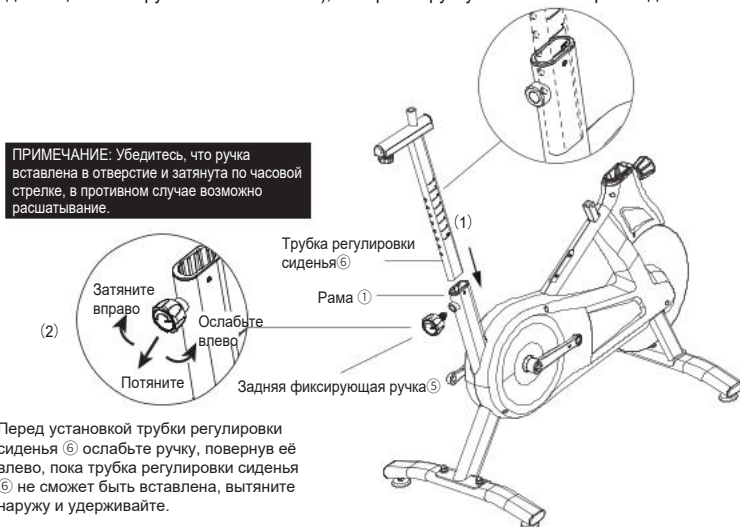
607

608

609

610

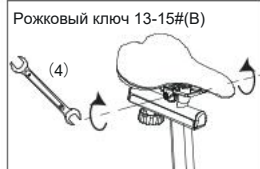
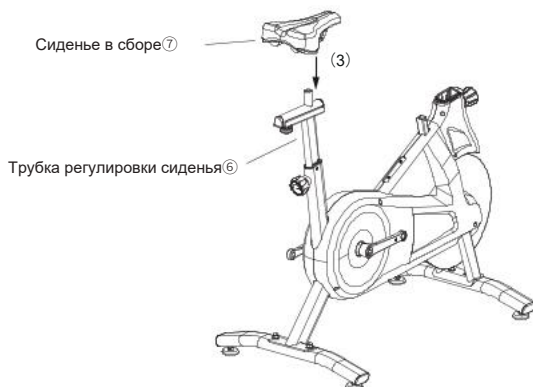
611

<

Перед установкой трубки регулировки сиденья ⑥ ослабьте ручку, повернув её влево, пока трубка регулировки сиденья ⑥ не сможет быть вставлена, вытяните наружу и удерживайте.

Руководство по установке

2. Извлеките узел сиденья ⑦ из герметичного пакета.
3. Совместите узел сиденья ⑦ с гнездами трубки регулировки сиденья ⑥ и полностью вставьте. Нажмите на подголовник вниз и отрегулируйте до комфортного угла. (Наклоните подголовник вниз на одно деление для оптимального положения). Используйте рожковый ключ 13-15#(B), чтобы надежно затянуть обе нижние гайки по часовой стрелке. (Убедитесь в отсутствии люфта).



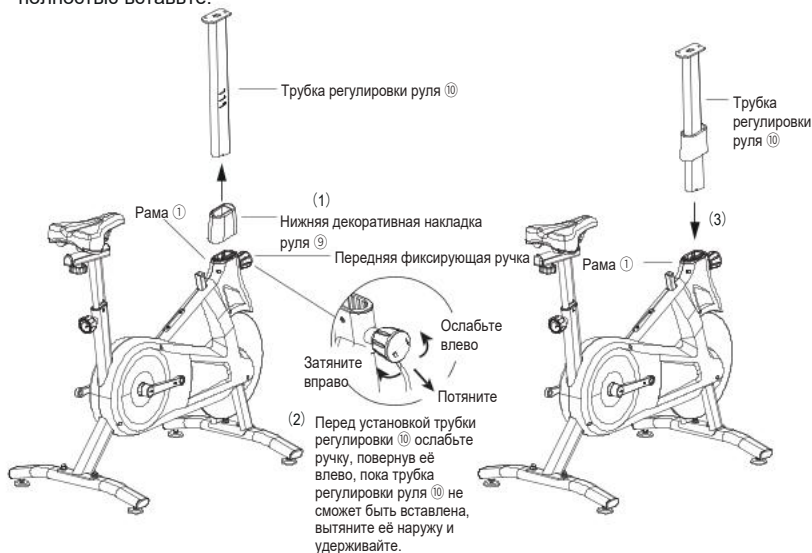
Затяжка гайки: Поверните по часовой стрелке;
Ослабление гайки: Поверните против часовой стрелки. Гайки с обеих сторон сиденья должны затягиваться одновременно. Не затягивайте только одну сторону.

Важное напоминание:

При установке сиденья наклоните его переднюю часть вперед на 1–1.5°. Небольшой наклон, при котором передняя часть ниже, а задняя выше, может помочь уменьшить дискомфорт или болезненность.

ШАГ 4: Установите нижнюю крышку руля и трубку регулировки руля

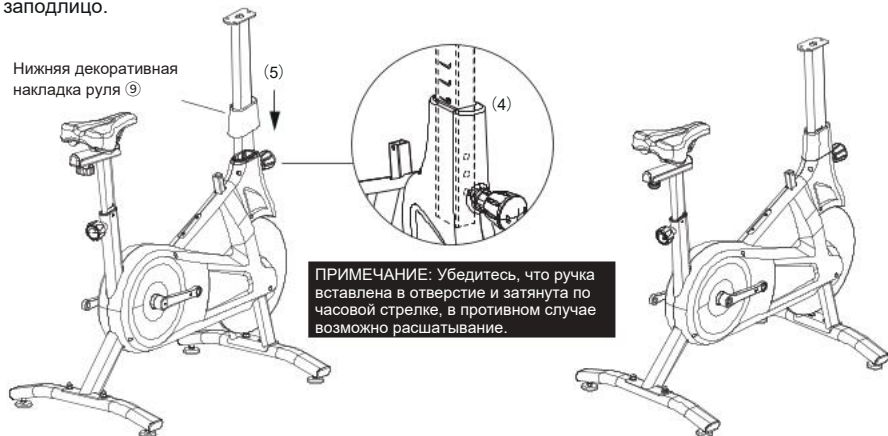
1. Проденьте нижнюю декоративную крышку руля ⑨ вверх через трубку регулировки руля ⑩ в направлении стрелки.
2. Поверните переднюю фиксирующую ручку влево на 4-5 оборотов одной рукой, вытяните её и удерживайте.
3. Другой рукой совместите трубку регулировки руля ⑩ с посадочным гнездом на раме ① и полностью вставьте.



Руководство по установке

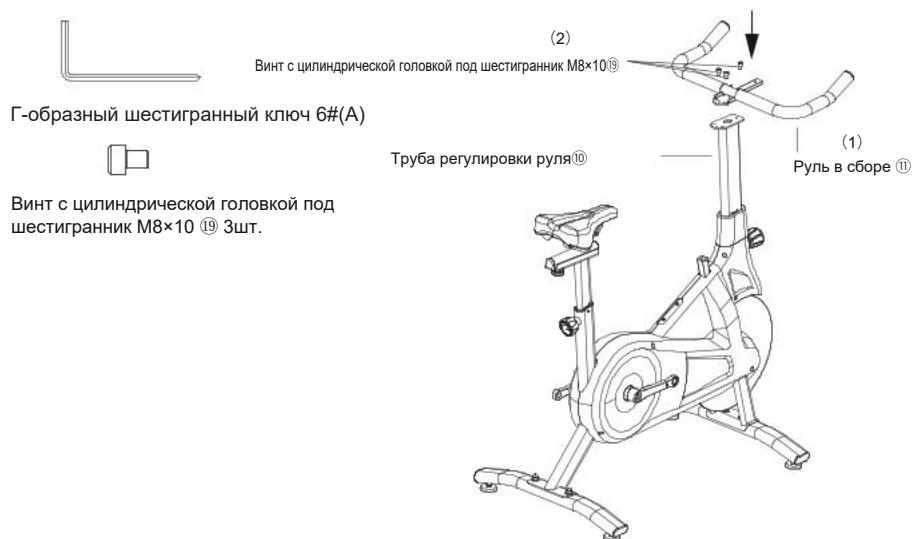
4. Отрегулируйте до нужного положения, убедившись, что деления шкалы расположены заподлицо с верхней поверхностью трубки и входят в фиксирующий паз. Отпустите ручку. Осторожно перемещайте стойку по вертикали, позволяя пружине автоматически зафиксироваться. Когда слышимый «щелчок» подтвердит зацепление ручки с отверстием стойки, затяните по часовой стрелке до полной фиксации.

5. Нажмите на нижнюю декоративную крышку руля ⑨ вниз в направлении стрелки до установки заподлицо.



ШАГ 5: Установите руль

1. Совместите отверстия в месте соединения труба регулировки руля ⑩ с рулем в сборе ⑪. Вставьте 3 винта с цилиндрической головкой под шестигранник M8×10 ⑬ и затяните по часовой стрелке в направлении стрелки с помощью Г-образного шестигранного ключа 6#(A).



Руководство по установке

ШАГ 6: Установите верхнюю крышку руля

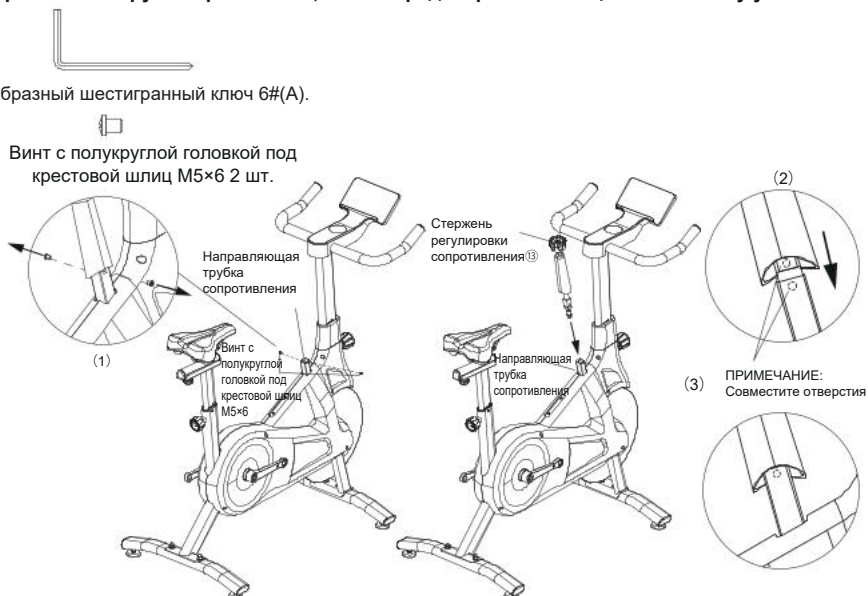
1. Установите верхнюю декоративную крышку руля ⑫ на руль в сборе ⑪ и нажмите для фиксации.
2. Используйте Г-образный шестигранный ключ 6# (A), чтобы затянуть 2 самонарезающих винта с полукруглой головкой под крестовой шлиц ST4.2×16 ⑳ по часовой стрелке.



ШАГ 7: Установите тягу сопротивления

1. Используя Г-образный шестигранный ключ 6#(A), выкрутите два заводских винта с полукруглой головкой под крестовой шлиц M5×6 против часовой стрелки из направляющей трубки сопротивления.
2. Совместите отверстия стержня регулировки сопротивления ⑬ с направляющей трубкой сопротивления и полностью вставьте.

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что квадратный блок соединительной тяги совмещён с направлением трубки при вставке, чтобы предотвратить смещение и ошибку установки.



Руководство по установке

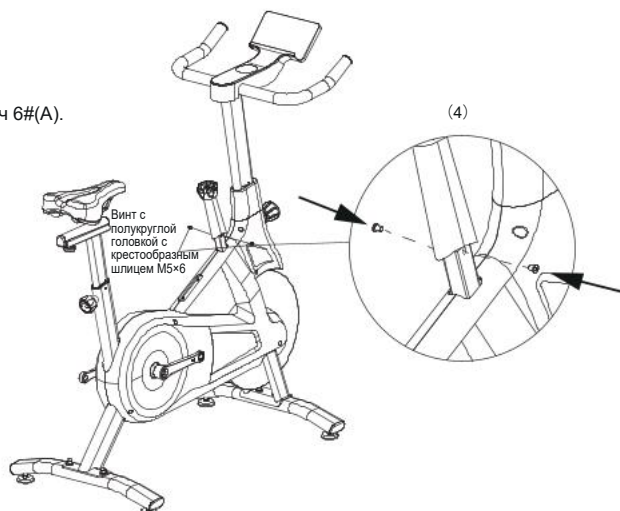
3. Используйте Г-образный шестигранный ключ 6# (A), чтобы затянуть два винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем M5×6 по часовой стрелке.



Г-образный шестигранный ключ 6#(A).



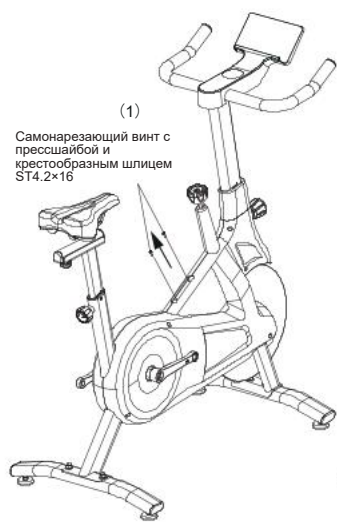
Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем M5×6 2 шт.



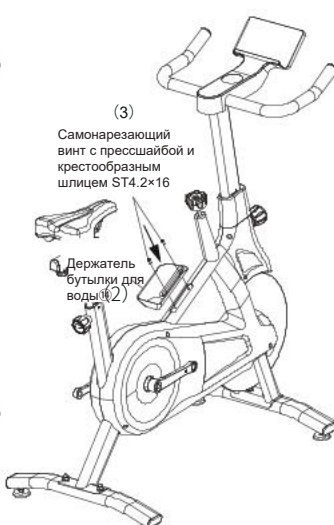
ШАГ 8: Установите держатель бутылки для воды

1. Используя Г-образный шестигранный ключ 6# (A), выкрутите два заводских самонарезающих винта с прессшайбой и крестообразным шлицем ST4.2×16 против часовой стрелки из основной рамы.

2. Установите держатель бутылки для воды ⑭ на раму, затем затяните оба винта по часовой стрелке с помощью того же ключа.



(1)
Самонарезающий винт с прессшайбой и крестообразным шлицем ST4.2×16



(3)
Самонарезающий винт с прессшайбой и крестообразным шлицем ST4.2×16

Держатель бутылки для воды ⑭



Г-образный шестигранный ключ 6# (A)



Самонарезающий винт с прессшайбой и крестообразным шлицем ST4.2×16 2 шт.

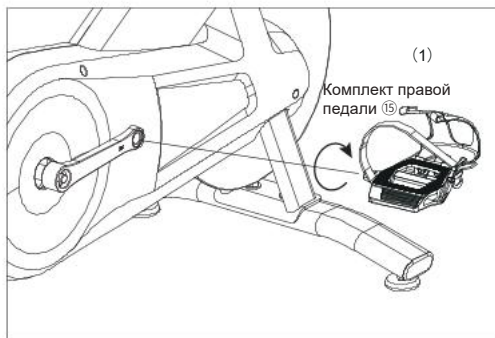
Руководство по установке

ШАГ 9: Установите педали

1. Достаньте педали из упаковки.
2. Различите левую и правую педали. Правая педаль обозначена синим «R», а левая педаль обозначена красным «L» (Обратите внимание на различие левой и правой педалей. При неправильной установке резьба шатуна может быть повреждена!).
3. Встаньте позади сиденья лицом к рулю. Установите правую педаль на правый шатун, убедившись, что ось педали перпендикулярна отверстию шатуна. Затяните по часовой стрелке в сторону руля с помощью рожкового ключа 13-15#(B).



Рожковый ключ
13-15#(B)

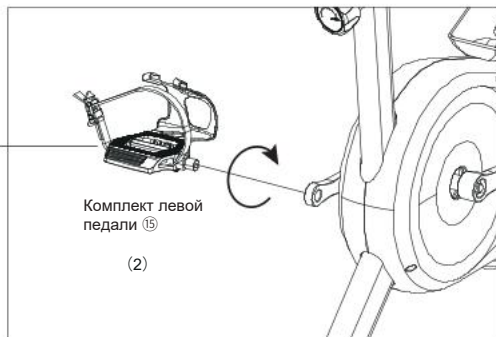


4. Установите комплект левой педали ⑮ на левый шатун. Убедитесь, что ось педали перпендикулярна отверстию шатуна. Затяните против часовой стрелки в сторону передней части велосипеда с помощью рожкового ключа 13-15#(B).

ПРИМЕЧАНИЕ: Всегда совмещайте красные метки на шатуне с красными метками на педали, а синие с синими. Никогда не устанавливайте наоборот!



ПРИМЕЧАНИЕ:
Перед ездой
проверьте, затянуты
ли ремни педалей.
Затяните их, потянув
вниз.



Сначала вручную вверните педаль в шатун, затем затяните комплект педалей L/R ⑮ с помощью рожкового ключа 13-15#(B). (ПРИМЕЧАНИЕ: Направления затяжки как левой, так и правой педали направлены в сторону передней части, направление затяжки гаек — в сторону задней части.)



Меры безопасности:

Обратное вращение не рекомендуется, так как это может привести к ослаблению педалей. После обратного вращения проверьте, зафиксированы ли педали, чтобы избежать проблем с безопасностью из-за их ослабления.

Руководство по установке

ШАГ 10: Установка и снятие батареи

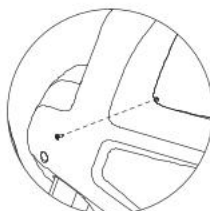
1. Используя Г-образный шестигранный ключ 6#(A), выкрутите заводской самонарезающий винт с потайной головкой ST2.9×9.5 против часовой стрелки из крышки батарейного отсека.



Г-образный шестигранный ключ 6#(A)



Самонарезающий винт с потайной головкой ST2.9×9.5 1 шт.



(1)

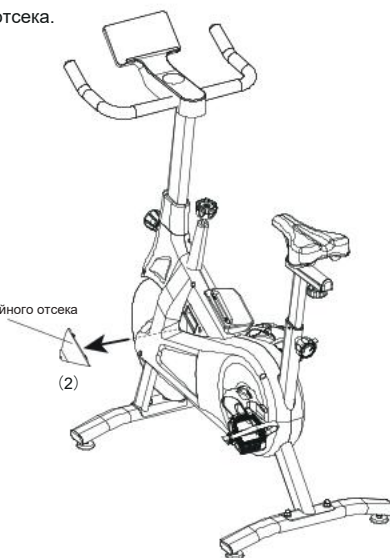
Самонарезающий винт с потайной головкой ST2.9×9.5



2. Снимите крышку батарейного отсека.

Крышка батарейного отсека

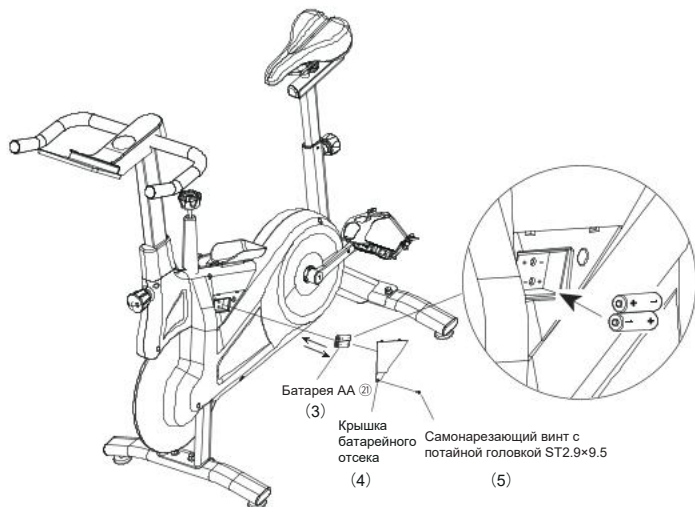
(2)



Руководство по установке

3. Вставьте батарею AA ⑫ в батарейный отсек, соблюдая полярность (см. отметки +/- на корпусе). Закрепите крышку батарейного отсека, чтобы завершить установку. Для замены: Снимите крышку, извлеките старую батарею, вставьте новую батарею с правильной полярностью, затем снова закрепите крышку.

4. Соберите последовательно: батарея AA ⑫ → крышка батарейного отсека → самонарезающий винт с потайной головкой ST2.9×9.5. Затяните винт по часовой стрелке с помощью Г-образного шестигранного ключа 6#(A).



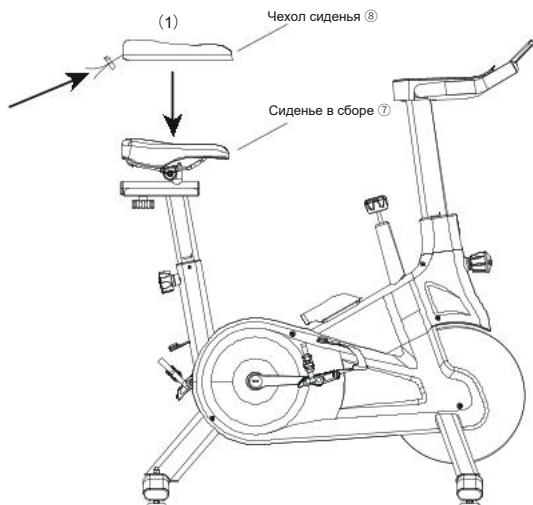
Меры безопасности:

- Устанавливайте батареи с соблюдением полярности ("+" к "+", "-" к "-"). Несоблюдение может привести к короткому замыканию, перегреву или повреждению устройства.
- Заменяйте батареи каждые 3 месяца.

ШАГ 11: Установите чехол сиденья

1. Накройте установленный узел сиденья ⑦ чехлом сиденья ⑧.

ПРИМЕЧАНИЕ: Надёжно затяните шнурок чехла сиденья, чтобы предотвратить соскальзывание.

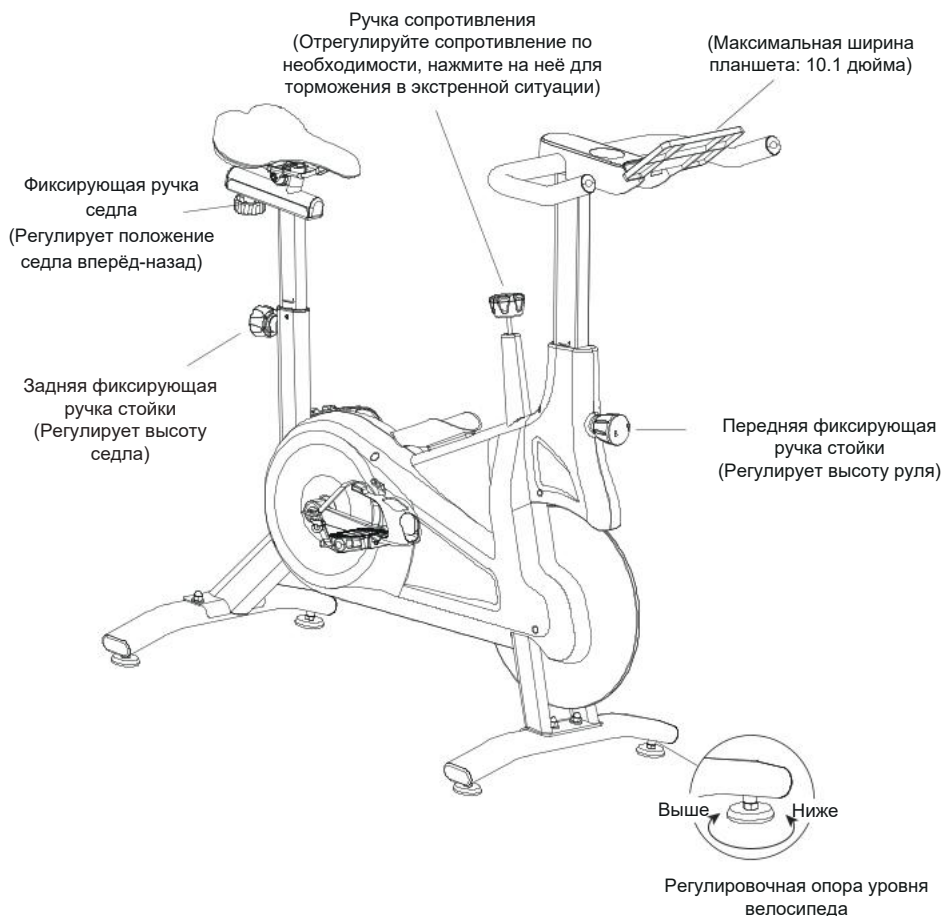


Руководство по установке (только для справки, ориентируйтесь на фактическое изделие)



Меры безопасности:

Отрегулируйте велосипед и при необходимости затяните фиксирующую ручку корпуса перед использованием.



Заявление:

Данное руководство содержит максимально возможное описание функций и инструкции по эксплуатации на момент печати.

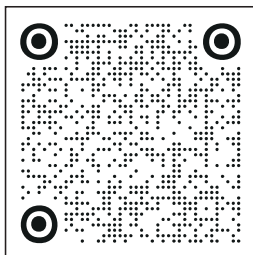
В связи с постоянным совершенствованием аппаратного и программного обеспечения, а также оптимизацией дизайна, данное руководство может не полностью соответствовать приобретённому изделию.

В случае любых расхождений во внешнем виде, интерфейсе и цвете, следует руководствоваться фактическим изделием.

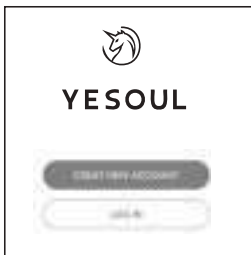
Инструкции по использованию приложения

Установка и регистрация приложения

· Вы можете отсканировать QR-код ниже, чтобы скачать приложение YESOUL FITNESS и зарегистрировать аккаунт в приложении.



1. Отсканируйте QR-код и скачайте приложение



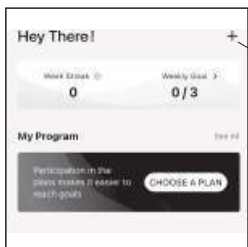
2. Перейдите на страницу входа в приложение



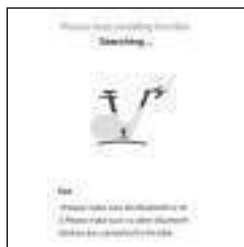
3. Зарегистрируйте аккаунт в приложении

Подключите устройства

· При первом использовании нажмите «+» в правом верхнем углу раздела «Home» или перейдите в курс и подключите устройство в соответствии с подсказками интерфейса.



4. Перейдите на главную страницу приложения



5. Найдите устройства

· При последующем использовании просто встаньте на устройство, откройте режим тренировки или курс в приложении и нажмите кнопку  ( / ) для автоматического подключения.

· Убедитесь, что Bluetooth на вашем телефоне/планшете включён.

· Устройство не поддерживает одновременное подключение нескольких телефонов. Перед использованием убедитесь, что к устройству не подключены другие пользователи.

· Оборудование отключается через 10 минут после остановки.

· Помимо подключения к приложению YESOUL FITNESS, Bluetooth также может подключаться к программам Kinomap и Zwift.



Kinomap



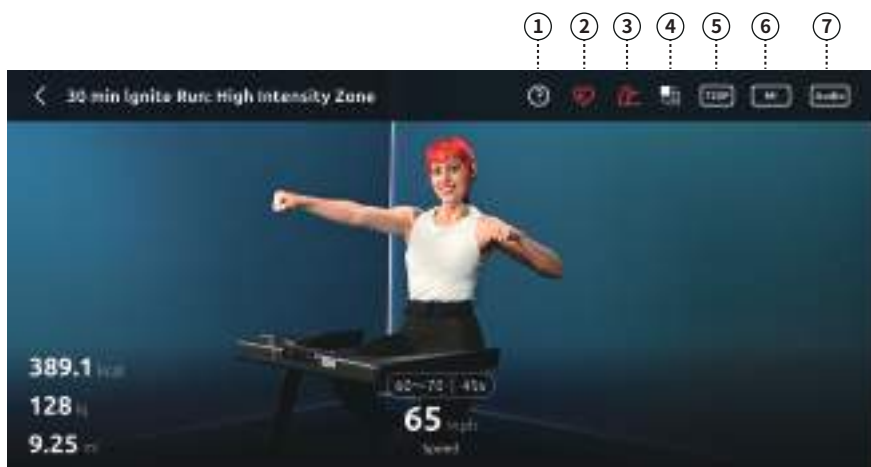
Zwift

Покупка подписки в приложении

Откройте приложение и перейдите в «Homepage» - «Settings» - «Member Rights», затем следуйте подсказкам интерфейса, чтобы завершить покупку подписки.

Инструкции по использованию приложения

Описание значков курсов в приложении



- | | |
|---|---|
| 1 ? Пошаговое руководство по тренировке | 5 720P Настройка отображения на экране |
| 2 Подключение и мониторинг частоты сердечных сокращений | 6 MI Переключение системы измерения Имперская/Метрическая |
| 3 (/) Синхронизация данных с тренажёром | 7 Audio Регулировка громкости голоса и музыки |
| 4 Перевод аудио и субтитров | |

- Значок «Подключение Bluetooth-устройства» может отличаться в зависимости от типа устройства, поддерживаемого каждым курсом. Следуйте инструкциям на экране для подключения соответствующего устройства.
- Из-за различий в конфигурации терминальных устройств некоторые функции могут работать некорректно. Пожалуйста, выбирайте совместимое устройство в соответствии с вашей ситуацией.
- Приведённые выше иллюстрации и данные могут незначительно отличаться от фактического изделия.
- В связи с постоянными обновлениями программного обеспечения и производственными допусками ориентируйтесь на фактическое использование.

Как отрегулировать велосипед

1. Регулировка высоты руля:

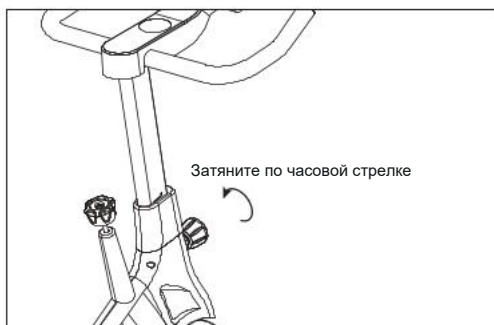
(1) Одной рукой поверните ручку передней стойки против часовой стрелки на 4–5 оборотов, вытяните её наружу и удерживайте.



(2) Удерживая, поднимите (или опустите) руль другой рукой до нужного положения, затем отпустите ручку, слегка перемещайте стойку вверх и вниз, чтобы пружина могла автоматически зафиксироваться (звук «щелчка» означает, что ручка вошла в отверстие паза стойки);



(3) В завершение поверните ручку по часовой стрелке до максимально плотной фиксации.



*ПРИМЕЧАНИЕ: Перед фиксацией убедитесь, что отверстия совмещены и не превышена линия STOP.

Как отрегулировать велосипед

2. Регулировка высоты седла:

(1) Одной рукой поверните заднюю фиксирующую ручку против часовой стрелки на 4-5 оборотов, вытяните её наружу и удерживайте.



(2) Удерживая, поднимите (или опустите) сиденье другой рукой до нужного положения, затем отпустите ручку, слегка перемещайте стойку вверх и вниз, чтобы пружина могла автоматически зафиксироваться (звук «щелчка» означает, что ручка вошла в отверстие паза стойки).



(3) В завершение поверните ручку по часовой стрелке до максимально плотной фиксации.

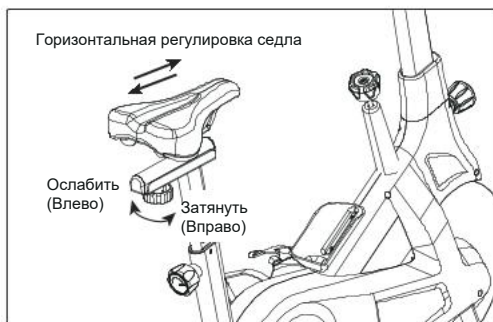


*ПРИМЕЧАНИЕ: Перед фиксацией убедитесь, что отверстия совмещены и не превышена линия STOP.

Как отрегулировать велосипед

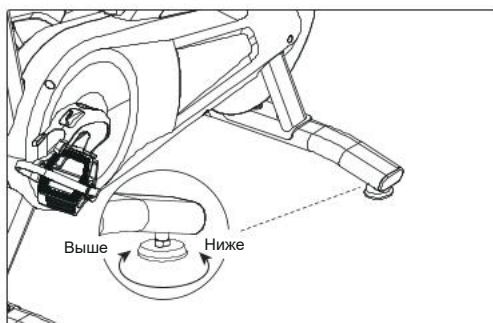
3. Горизонтальная регулировка седла:

Ослабьте ручку под седлом, сдвиньте седло вперёд или назад до нужного положения и максимально затяните ручку.



4. Регулировка уровня велосипеда:

Внизу задних труб педалей расположены две регулировочные опоры. Закручивайте эти опоры до тех пор, пока велосипед не перестанет шататься.



5. Регулировка экстренного тормоза:

Когда не используется, поверните ручку вправо до упора вниз, чтобы зафиксировать её. При езде поверните ручку влево вверх, чтобы разблокировать (вы можете поворачивать ручку влево и вправо для регулировки сопротивления в зависимости от ваших потребностей). В случае экстренного торможения или остановки нажмите на ручку до упора вниз, пока движение не прекратится.



Как определить правильную посадку при езде

1. Настройка правильного положения седла

Высота седла

Поставьте ноги вместе, встаньте сбоку от седла и отрегулируйте высоту седла на уровне тазобедренного сустава (Рис.1), затем сядьте на седло, с усилием нажмите на педали до положения 6 часов, при котором нога может полностью выпрямиться (Рис.2).



Рис. 1

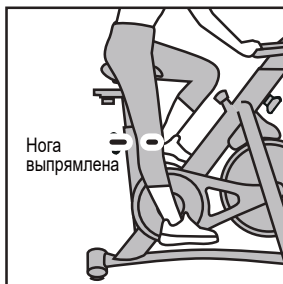
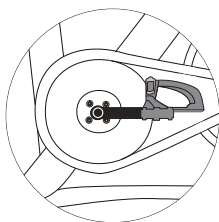


Рис. 2

Горизонтальное положение седла

Поместите правую ногу в крепление и нажимайте на педали, пока правая педаль не окажется в положении 3 часа, при этом передняя поверхность коленного сустава должна находиться на одной вертикальной линии с педалью — это означает, что седло установлено правильно (Рис.3).



3 часа: правый шатун параллелен полу и направлен вправо

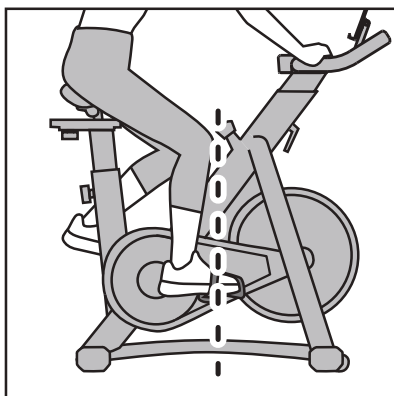


Рис. 3

Как определить правильную посадку при езде

2. Настройка оптимальной высоты руля

Каждый пользователь может установить подходящую высоту руля в зависимости от своего роста и опыта езды.

Рекомендуется: для начинающих пользователей (Рис. 1) высота руля должна быть немного выше седла, для опытных пользователей (Рис. 2) высота руля должна быть на уровне седла или немного ниже. Пользователям с перенапряжением мышц поясницы или поясничным спондилёзом рекомендуется заниматься только с разрешения врача и устанавливать руль в более высокое положение.

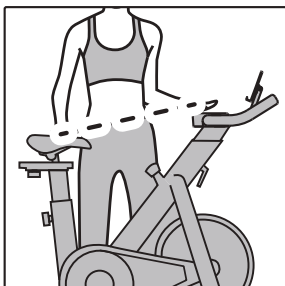


Рис. 1

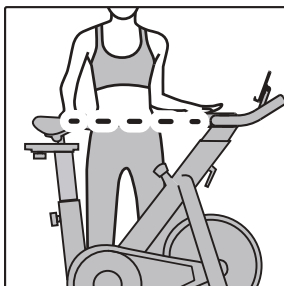


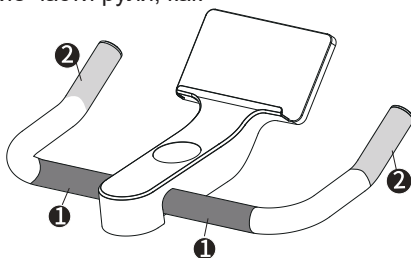
Рис.2

3. Положение рук на руле велосипеда

Во время езды тренеры будут показывать соответствующие положения рук, то есть соответствующие части руля, как показано ниже.

① Положение рук 1

② Положение рук 2



Регулировка угла сиденья

1. Регулировка угла сиденья

Слегка ослабьте две гайки (Рис. 1) слева и справа в нижней части сиденья с помощью рожкового ключа 13-15#(B) и наклоните переднюю часть сиденья до комфортного угла (рекомендуется отрегулировать сиденье так, чтобы его передняя часть была на одно деление ниже), затем затяните две гайки внизу.



Рис. 1

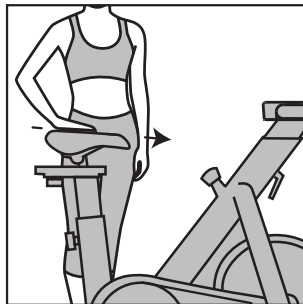


Рис. 2

Рекомендация: В случае дискомфорта в области таза во время езды сиденье можно немного опустить.

***Приведённые выше иллюстрации предназначены только для справки. Технические характеристики изделия зависят от фактически поставленной модели.**