

Руководство по эксплуатации

СПИН-БАЙК

Артикул: YS-A6EV

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	Автогенерация
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



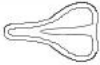
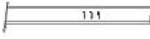
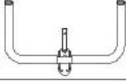
Пожалуйста, внимательно прочитайте их. Неправильное использование может привести к травме или смерти.

1. Данное изделие предназначено для домашнего использования (класс H) 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.

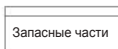
Руководство по установке — Список деталей

ШАГ 1: Проверка деталей

Список деталей

Список деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	①	Рама	1	Самонарезающий винт ST4, 2×16 с прессшайбой под крестовую отвертку 2 шт. Винт M5×6 с полукруглой головкой под крестовую отвертку 2 шт. Плоская шайба D8 / Карточный болт M8×40 / Колпачковая гайка M8 2 шт. 
	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	2	
	⑰	Кареточный болт M8×40	2	
	⑱	Колпачковая гайка M8	2	
	⑲	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8×10	3	
	⑳	Самонарезающий винт с полукруглой головкой под крестовой шлиц ST4.2×16	2	
	㉑	Инструкция	1	
Список аксессуаров (список инструментов)	㉒	Запасные части	1	

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

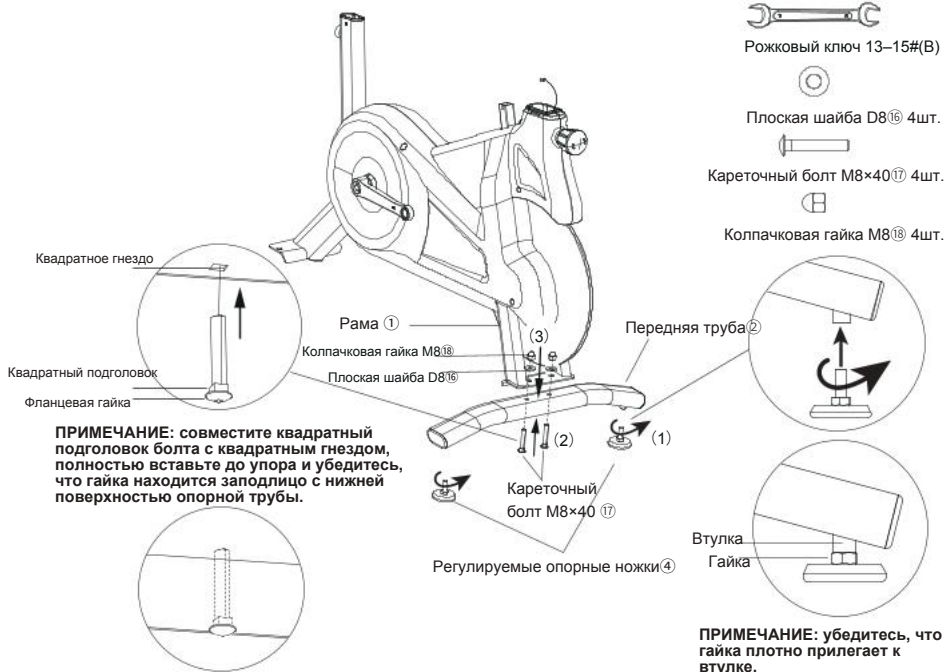


*Способ затяжки болта: затягивать по часовой стрелке, ослаблять против часовой стрелки.

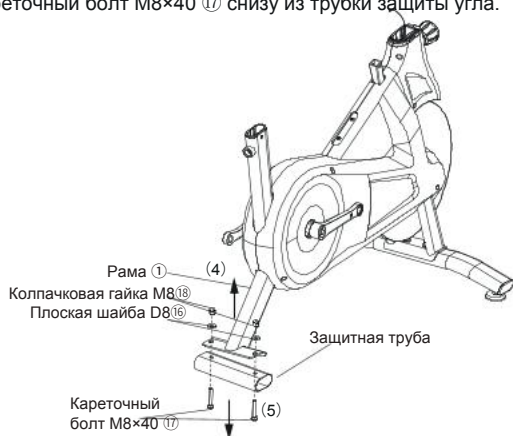
Руководство по установке

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.

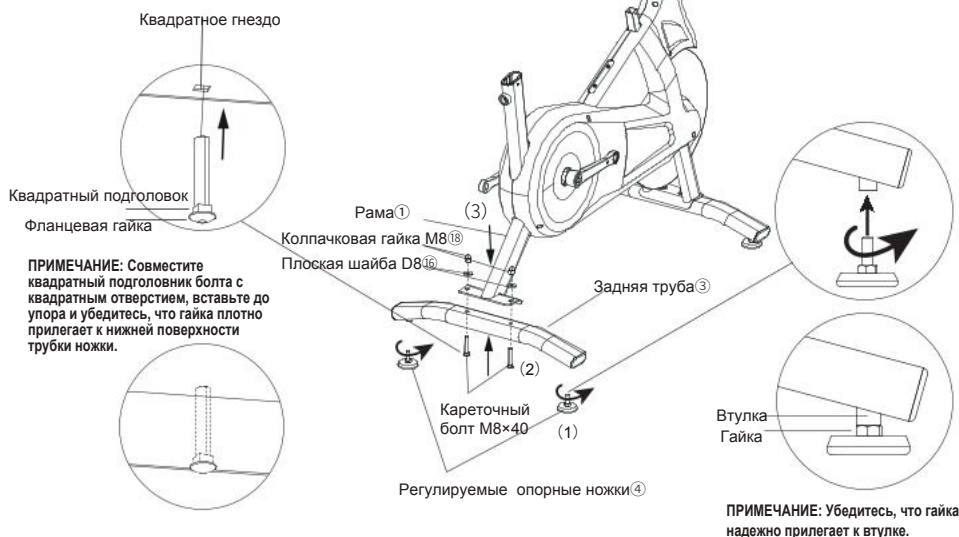


3. Используйте рожковый ключ 13–15#(B), чтобы повернуть против часовой стрелки и ослабить предварительно затянутую колпачковую гайку M8 (18) и плоскую шайбу D8 (16) на трубе защиты угла.
4. Затем извлеките кареточный болт M8×40 (17) снизу из трубки защиты угла.



Руководство по установке

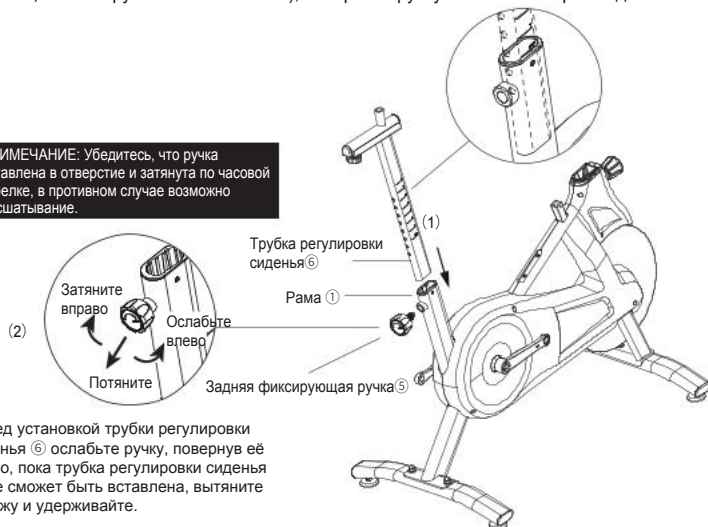
3. Поверните регулируемые опорные ножки ④ против часовой стрелки в направлении стрелки для затяжки.
4. Совместите отверстие на задней трубе ③ с отверстием в нижней части основной рамы ①. Снизу через опорную трубу вставьте кареточный болт M8×40 ⑦ вверх, чтобы соединить трубу с основанием рамы. Сверху установите плоскую шайбу D8 ⑧ и колпачковую гайку M8 ⑨. Затяните по часовой стрелке с помощью рожкового ключа 13–15# (B) до полной фиксации.



ШАГ 3: Установите сиденье и трубку регулировки сиденья

1. Вставьте трубку регулировки сиденья ⑥ в посадочное гнездо рамы ①, выровняйте в нужном положении, убедившись, что деления шкалы расположены заподлицо с верхней поверхностью трубки. Вверните заднюю фиксирующую ручку ⑤ от руки (пока не требуется полностью затягивать). Осторожно перемещайте стойку по вертикали, позволяя пружине автоматически зафиксироваться. (Когда слышимый щелчок подтвердит зацепление ручки с пазом стойки), поверните ручку по часовой стрелке до полной затяжки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что ручка вставлена в отверстие и затянута по часовой стрелке, в противном случае возможно расшатывание.

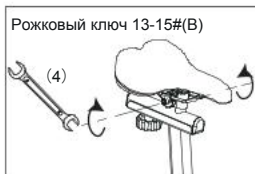
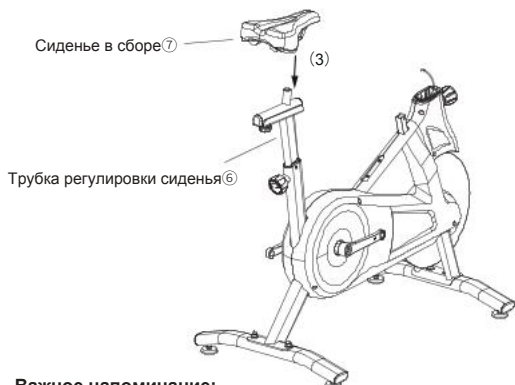


Перед установкой трубки регулировки сиденья ⑥ ослабьте ручку, повернув её влево, пока трубка регулировки сиденья ⑥ не сможет быть вставлена, вытяните наружу и удерживайте.

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 рождовый ключ 13-15#(B), чтобы надежно затянуть обе нижние гайки по часовой стрелке. (Убедитесь в отсутствии люфта).



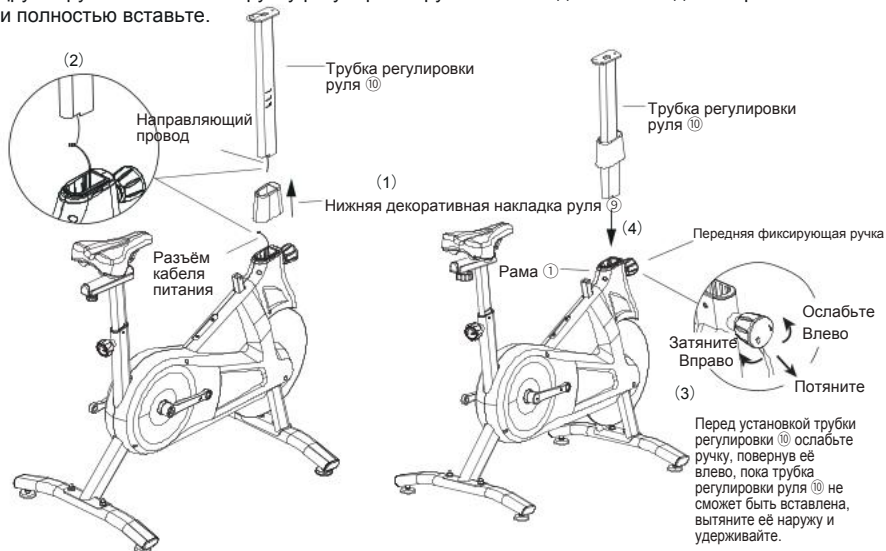
Затяжка гайки: Поверните по часовой стрелке;
Ослабление гайки: Поверните против часовой стрелки. Гайки с обеих сторон сиденья должны затягиваться одновременно. Не затягивайте только одну сторону.

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

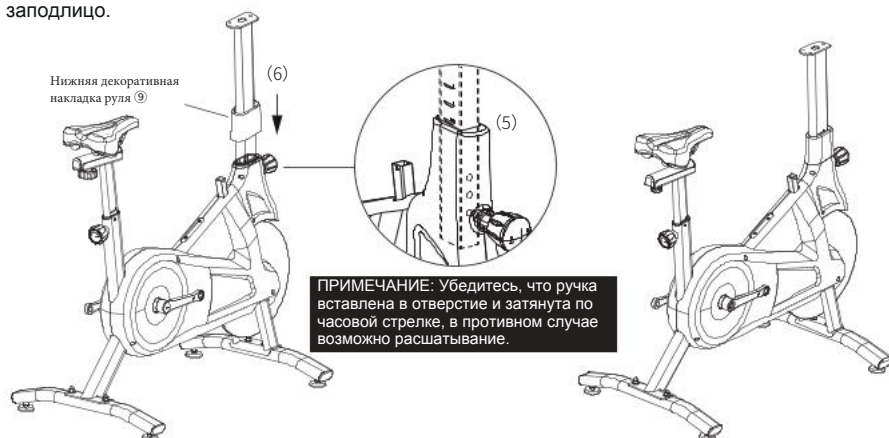
1. Проденьте нижнюю декоративную крышку руля ⑨ вверх через трубку регулировки руля ⑩ в направлении стрелки.
2. Подсоедините направляющий провод на нижнем конце трубки регулировки руля ⑩ к разъёму питания.
3. Поверните переднюю фиксирующую ручку влево на 4-5 оборотов одной рукой, вытяните её и удерживайте.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



Руководство по установке

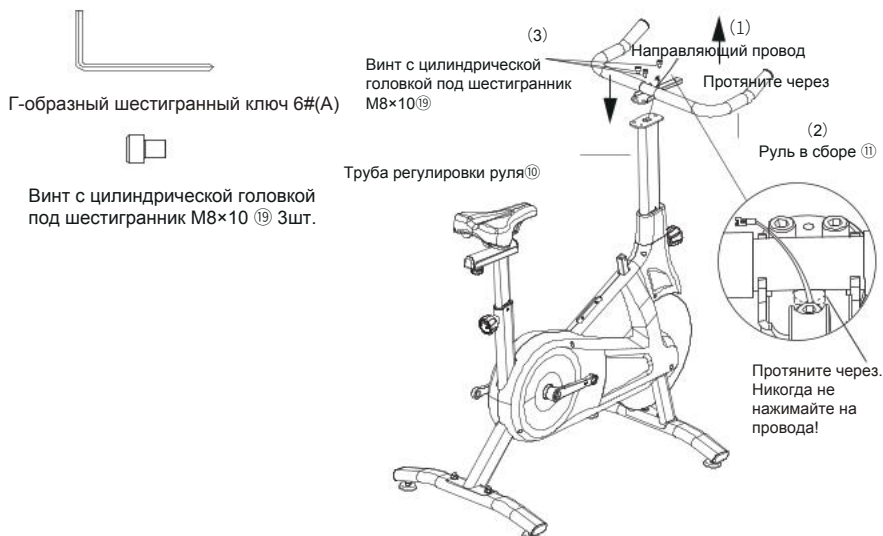
5. Отрегулируйте до нужного положения, убедившись, что деления шкалы расположены заподлицо с верхней поверхностью трубки и входят в фиксирующий паз. Отпустите ручку. Осторожно перемещайте стойку по вертикали, позволяя пружине автоматически зафиксироваться. Когда слышимый «щелчок» подтвердит зацепление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

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



ШАГ 5: Установите руль

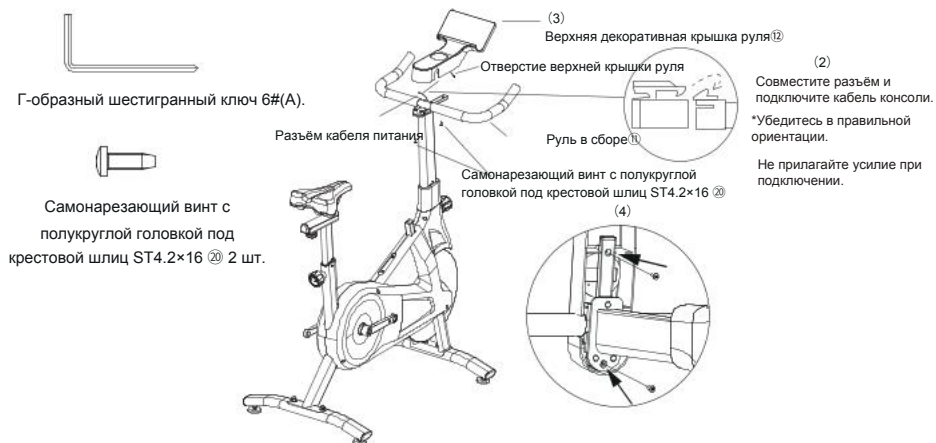
1. Протяните провод дисплея с направляющим проводом через отверстие в узле руля ⑪.
2. Совместите отверстия в месте соединения трубки регулировки руля ⑩ с узлом руля ⑪, затем затяните три винта с цилиндрической головкой под внутренний шестигранник M8×10 ⑬ по часовой стрелке в направлении стрелки с помощью Г-образного шестигранного ключа 6# (A).



Руководство по установке

ШАГ 6: Установите верхнюю крышку руля

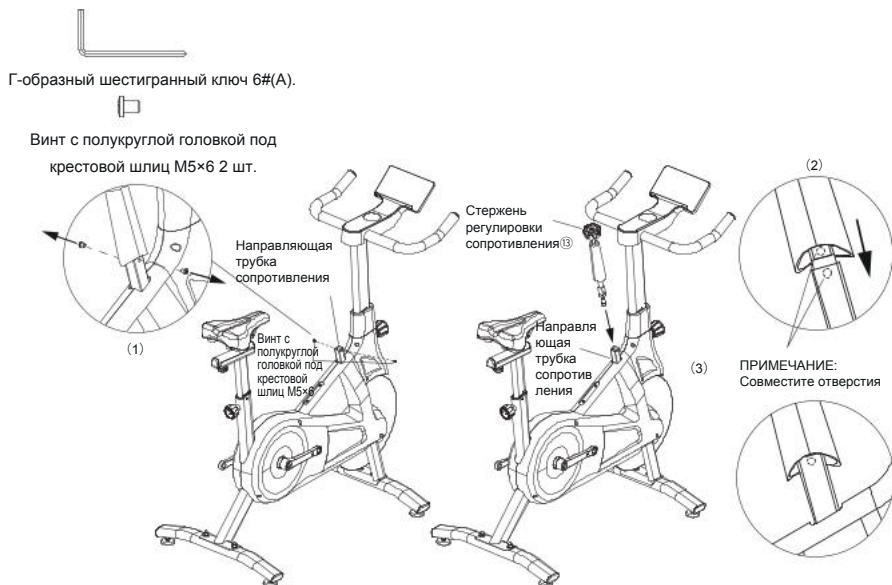
1. Установите верхнюю крышку руля ⑫ на узел руля ⑪ и нажмите для фиксации.
2. Используйте Г-образный шестигранный ключ 6# (A), чтобы затянуть 2 самонарезающих винта с полукруглой головкой под крестовой шлиц ST4.2×16 ⑳ по часовой стрелке.



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.

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



Руководство по установке

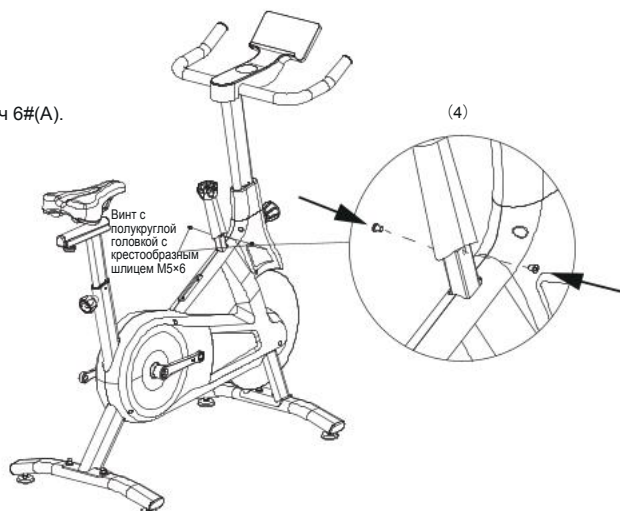
3. Используйте Г-образный шестигранный ключ 6# (A), чтобы затянуть два винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем M5×6 по часовой стрелке.



Г-образный шестигранный ключ 6#(A).



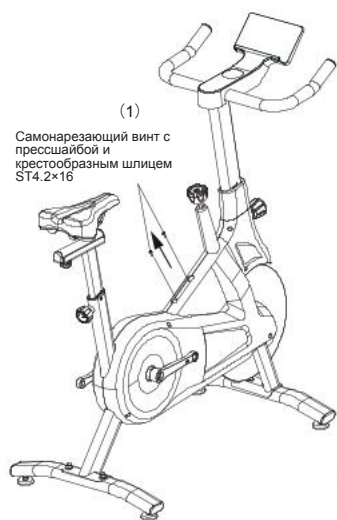
Винт с полукруглой головкой
с крестообразным шлицем
M5×6 2 шт.



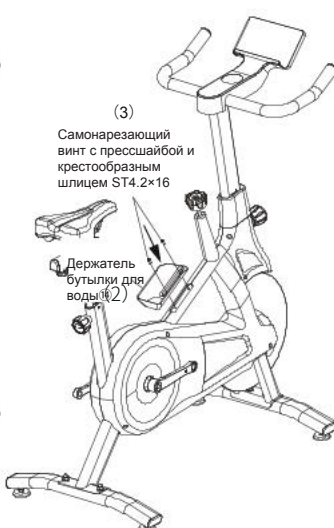
ШАГ 8: Установите держатель бутылки для воды

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.

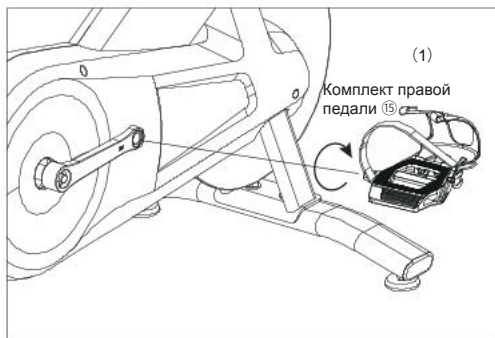
Руководство по установке

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)

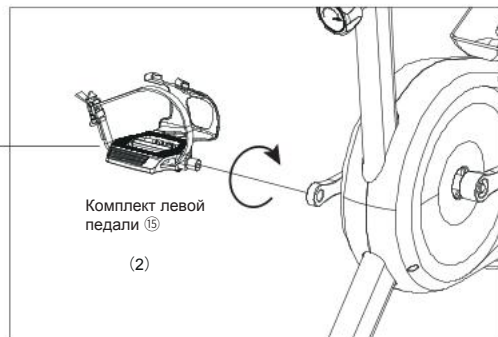


4. Установите комплект левой педали 15 на левый шатун. Убедитесь, что ось педали перпендикулярна отверстию шатуна. Затяните против часовой стрелки в сторону передней части велосипеда с помощью рожкового ключа 13-15#(B).

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.)



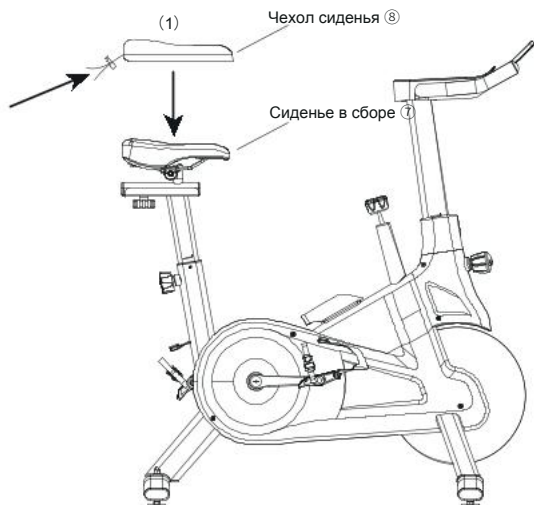
Меры безопасности:

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.

ШАГ 10 : У становите чехол сиденья

1. Накройте установленный узел сиденья ⑦ чехлом сиденья ⑧.

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

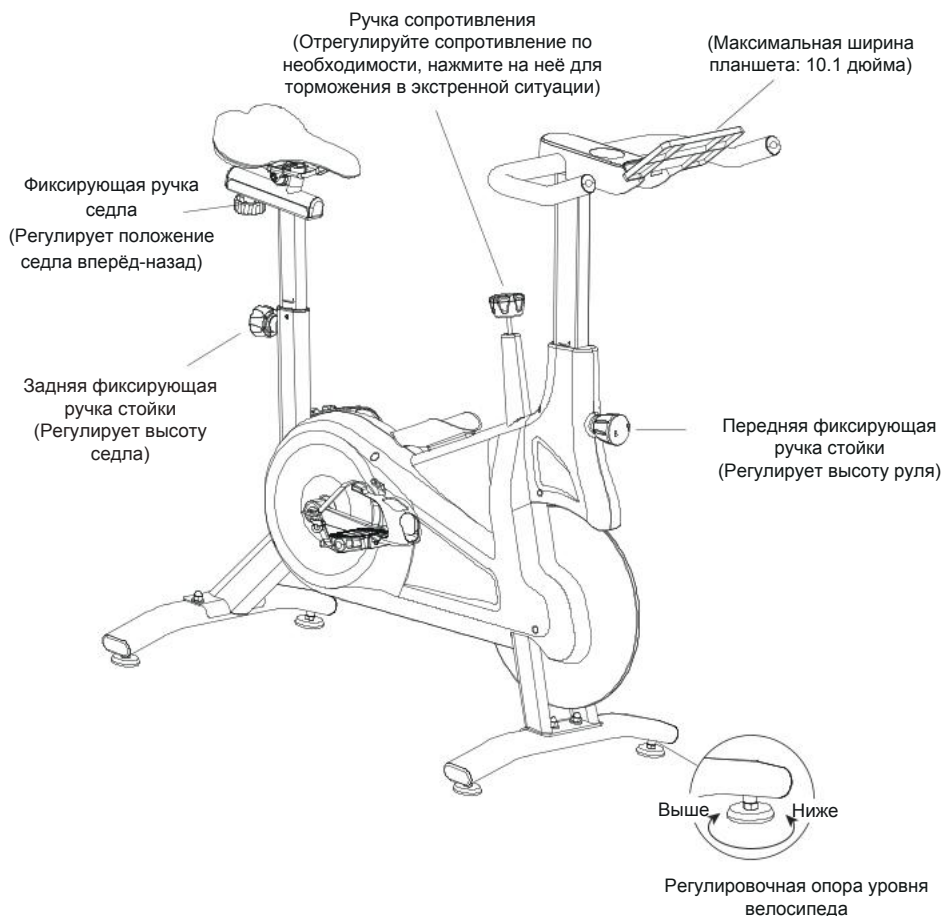


Руководство по установке (только для справки, ориентируйтесь на фактическое изделие)



Меры безопасности:

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



Заявление:

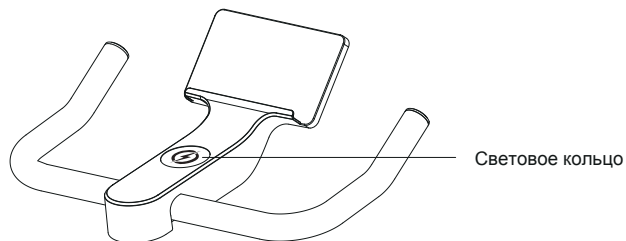
Данное руководство содержит максимально возможное описание функций и инструкции по эксплуатации на момент печати.

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.

Инструкция по эксплуатации

Инструкция по эксплуатации автономной системы генерации энергии

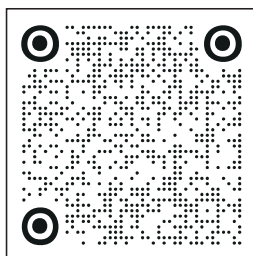


1. При вращении педалей тренажёр включается, и индикатор автономного питания загорается зелёным.
2. Через 3–5 секунд после начала вращения педалей Bluetooth начинает передачу сигнала и устройство переходит в режим тренировки. Подключите велосипед, чтобы начать занятие.
3. Индикатор автономного питания горит зелёным при выработке энергии; если индикатор не горит, энергия не вырабатывается.
4. Если вращение педалей не обнаруживается в течение 10 минут или напряжение конденсатора слишком низкое, Bluetooth-соединение автоматически разрывается.
5. При низкой скорости вращения педалей (менее 50 об/мин) индикатор может мигать (Bluetooth может отключаться). Это нормально — увеличьте скорость вращения педалей.

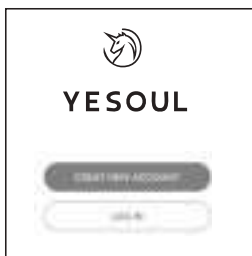
Инструкции по использованию приложения

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



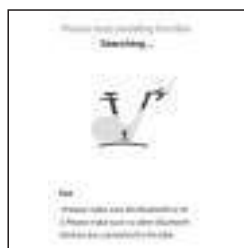
3. Зарегистрируйте аккаунт в приложении

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



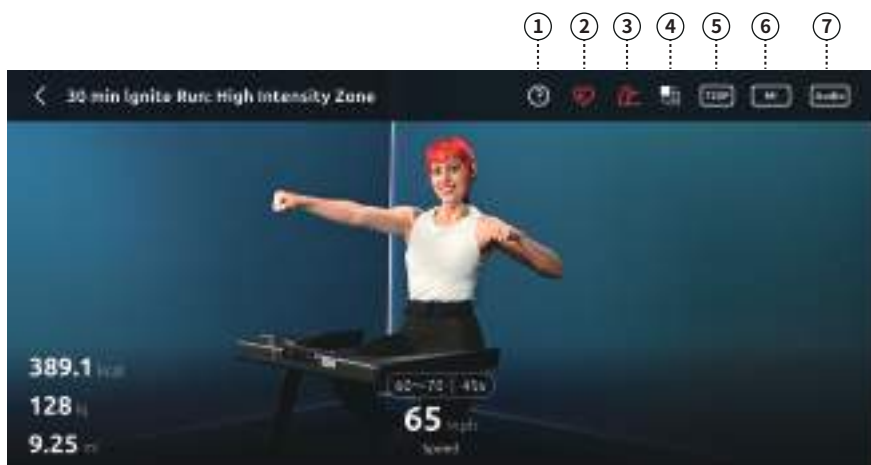
Zwift

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 T20P 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:

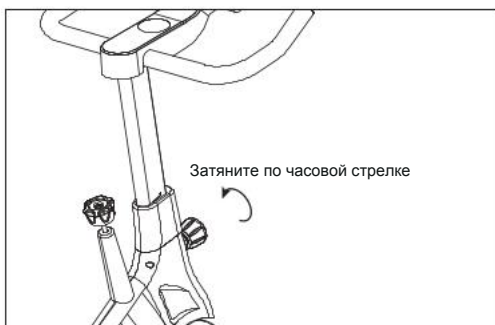
(1) Одной рукой поверните ручку передней стойки против часовой стрелки на 4–5 оборотов, вытяните её наружу и удерживайте.



(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.

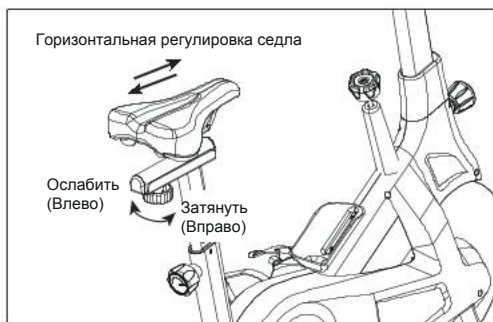


*ПРИМЕЧАНИЕ: Перед фиксацией убедитесь, что отверстия совмещены и не превышена линия STOP.

Как отрегулировать велосипед

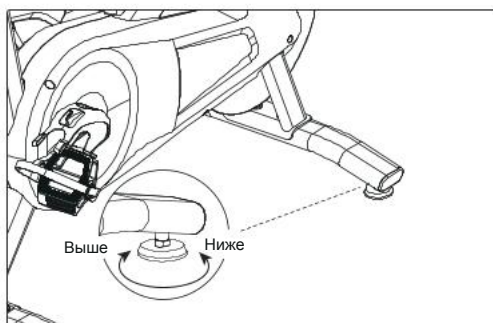
3. Горизонтальная регулировка седла:

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

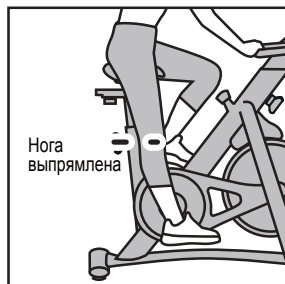
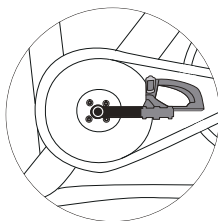


Рис. 2

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

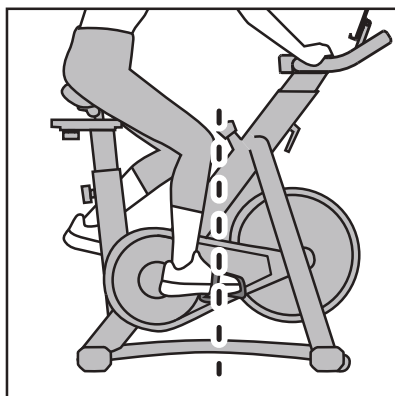


Рис. 3

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.

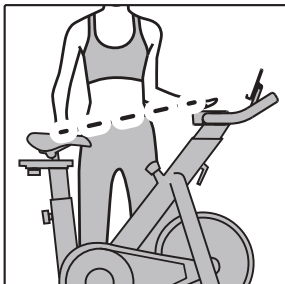


Рис. 1

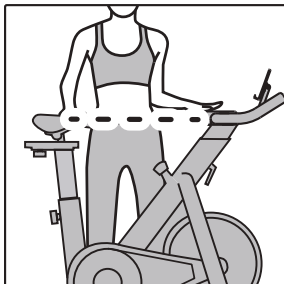


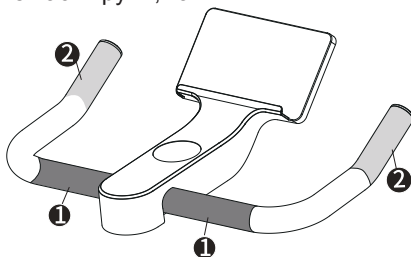
Рис.2

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 вниз.



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.**