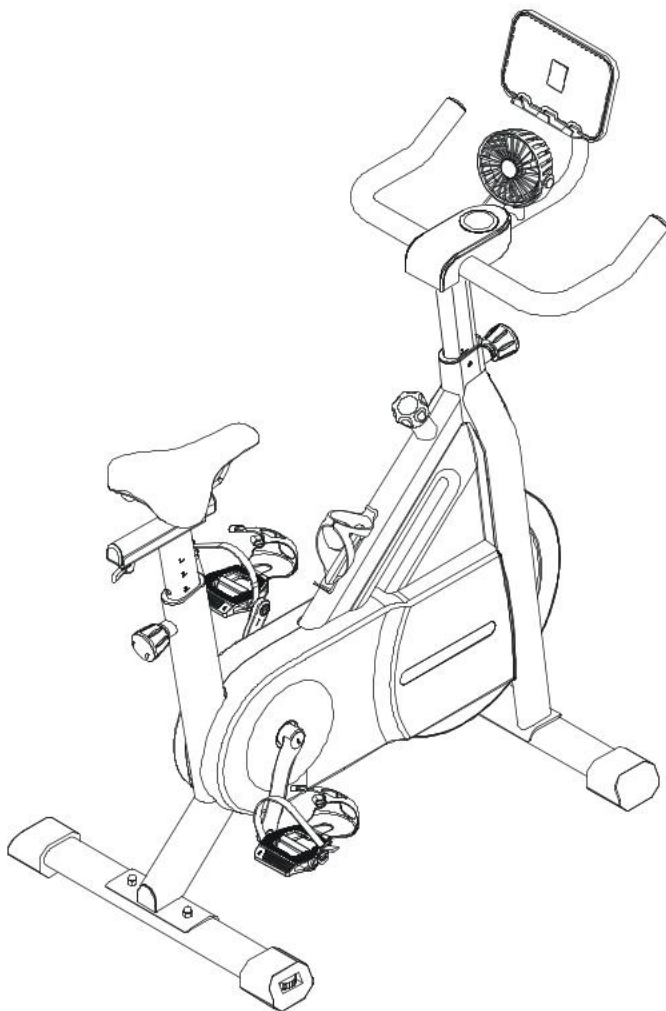


Руководство по эксплуатации

СПИН-БАЙК

Артикул: YS-C1EV

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.

ВЕЛОТРЕНАЖЕР C1EV



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	Автономная генерация
Режим связи	Беспроводная технология Bluetooth®
Ограничение по росту	150 ~ 190 см
Номинальная максимальная нагрузка	120 кг
Вес нетто	27.5 кг
Вес брутто	30.5 кг
Габаритные размеры	(Длина) 1050 мм × (Ширина) 580 мм × (Высота) 1250 мм

Важные инструкции по безопасности



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

1. Данный продукт предназначен для бытового использования (класс Н) и не является медицинским фитнес-оборудованием.
2. Данный продукт не должен использоваться для медицинской реабилитации.
3. Держите детей и домашних животных подальше от данного продукта. Продукт предназначен только для лиц старше 16 лет.
4. Не используйте данный продукт во влажных помещениях. Запрещено использование на улице или в условиях повышенной влажности.
5. Никогда не используйте данный продукт в неподходящей обуви или босиком.
6. Используйте продукт на ровной и чистой поверхности.
7. Поднимите заднюю трубу — ролики на передней трубе позволят свободно перемещать продукт или установить его в подходящее место.
8. При неисправности немедленно прекратите использование.
9. Перед каждым использованием проверяйте велосипед на наличие ослаблений или повреждений.
10. Никогда не помещайте предметы или части тела в отверстия велосипеда.
11. При использовании держателя экрана убедитесь, что устройство установлено по центру, чтобы предотвратить его падение.
12. Никогда не модифицируйте велосипед и не используйте неоригинальные аксессуары без разрешения. Корпус должен вскрываться только специалистами во избежание повреждений.
13. Убедитесь, что ручка регулировки высоты седла надёжно зафиксирована и не влияет на движение во время тренировки.
14. Поверните ручку вправо до упора для фиксации соответствующего элемента.
15. Инструкция по использованию экстренного тормоза: для остановки нажмите на ручку экстренного тормоза до полной остановки.
16. Никогда не вращайте педали вручную и не прикасайтесь к вращающимся механическим частям, иначе возможны травмы.
17. Сходите с велосипеда только после полной остановки маховика/инерционного колеса и педалей. В противном случае возможны серьёзные травмы из-за потери контроля.
18. Используйте профессиональную велосипедную одежду или облегающую спортивную форму и спортивную обувь, затягивайте ремни педалей, чтобы избежать травм из-за зацепления.
19. Вокруг изделия должно быть не менее 0.6 метра свободного пространства.
20. Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
21. Используйте продукт в соответствии с инструкциями данного руководства. Перед тренировкой обязательно выполняйте разминку.
22. Поддерживайте водный баланс во время тренировки.
23. Без предварительной оценки физической подготовки и медицинского допуска, подписанного врачом, не занимайтесь высокоскоростными или интенсивными тренировками. Перед интенсивными короткими ускорениями учитывайте состояние тела и позу, используйте контролируемую скорость.
24. При появлении дискомфорта, такого как головокружение или боль в груди, немедленно прекратите тренировку и обратитесь в медицинское учреждение.
25. Беременным, а также людям с повышенным артериальным давлением, сердечными заболеваниями, поясничным спондилёзом или ограниченной подвижностью запрещено использовать данный продукт без разрешения врача.
26. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимую нагрузку.
27. Регулярно выполняйте профилактическое обслуживание.

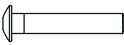
Руководство по установке — перечень деталей

ШАГ 1: Проверка комплектующих

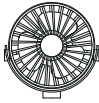
Список деталей

Список Деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	①	Рама	1	
	②	Передняя труба	1	 Транспортировочный ролик
	③	Задняя труба	1	 Ручка регулировки опоры ножки
	④	Комплект педалей левый/правый	1	 Левая Правая
	⑤	Руль в сборе	1	
	⑥	Держатель планшета (мобильного телефона)	1	
	⑦	Головная труба	1	
	⑧	Поворотный кронштейн	1	

Руководство по установке — перечень деталей

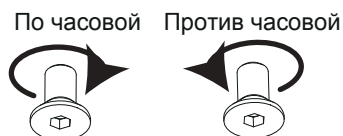
Список деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	⑨	Плоская шайба D8	4	
	⑩	Декоративная крышка	1	
	⑪	Кареточный болт	4	
	⑫	Колпачковая гайка	4	
	⑬	Контргайка M10	1	
	⑭	Винт с потайной головкой под внутренний шестигранник M6×35	1	
	⑮	Болт M6-12	4	
	⑯	Болт M6-35	1	
	⑰	Болт M10	1	
	⑱	Сиденье	1	

Руководство по установке — перечень деталей

Список деталей (список компонентов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	⑲	Подседельный штырь	1	
	⑳	Вентилятор	1	
	㉑	Руководство	1	

Перечень аксессуаров (список инструментов)	№	Наименование	Количество	Изображение
	A	Шестигранный ключ 8#	1	
	B	Шестигранный ключ 5#	1	
	C	Многофункциональный ключ 13-15-17-19#	1	
	D	Рожковый ключ 13-15#	1	

***Для удобства сборки некоторые аксессуары уже установлены на изделии перед поставкой.**



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

Руководство по установке

ШАГ 2: Установка нижней трубы

1. Совместите отверстия передней трубы ② с отверстиями в нижней части рамы ①, вставьте кареточные болты ⑪ снизу через переднюю трубу для соединения передней трубы с основанием передней стойки, затем на верхнем конце установите плоскую шайбу D8 ⑨ и колпачковую гайку ⑫, после чего зафиксируйте и затяните их с помощью рожкового ключа 13-15# (D).



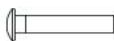
Рожковый ключ 13-15# (D)



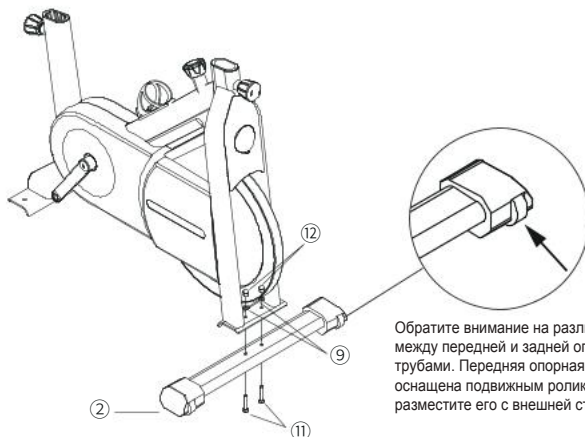
Колпачковая гайка ⑫ 4 шт.



Плоская шайба D8 ⑨ 4 шт.

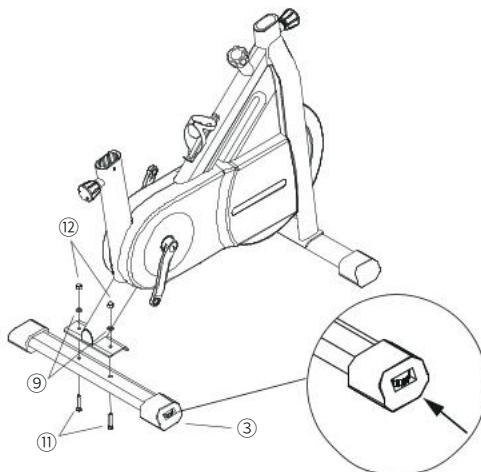


Кареточный болт ⑪ 4 шт.



Обратите внимание на различие между передней и задней опорными трубами. Передняя опорная труба оснащена подвижным роликом, разместите его с внешней стороны.

2. Совместите отверстия задней трубы ③ с отверстиями в нижней части рамы ①, вставьте кареточные болты ⑪ снизу через заднюю трубу для соединения задней трубы с основанием задней стойки, затем на верхнем конце установите плоскую шайбу D8 ⑨ и колпачковую гайку ⑫, после чего зафиксируйте и затяните их с помощью рожкового ключа 13-15# (D).



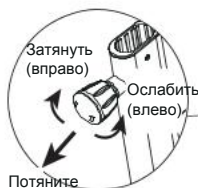
Обратите внимание на различие между передней и задней опорными трубами, задние опорные трубы оснащены регулировочными ножками.

Руководство по установке

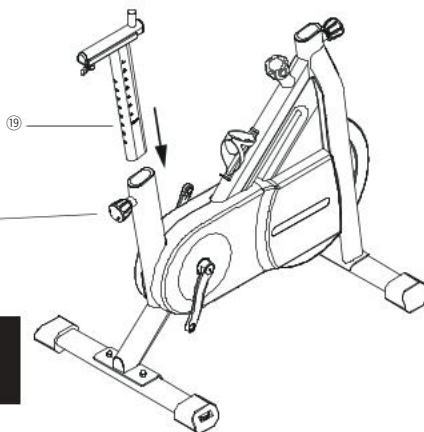
ШАГ 3: Установка сиденья и стойки сиденья

1. Поверните фиксирующую ручку задней стойки влево на 4–5 оборотов одной рукой, вытяните её и удерживайте, совместите стойку сиденья ⑲ с отверстием рамы ①;
2. Вставьте стойку сиденья ⑲ в раму ①, удерживая и поднимая (или опуская) стойку сиденья ⑲ другой рукой до нужного положения, затем отпустите ручку и поверните её вправо до максимально плотной фиксации;

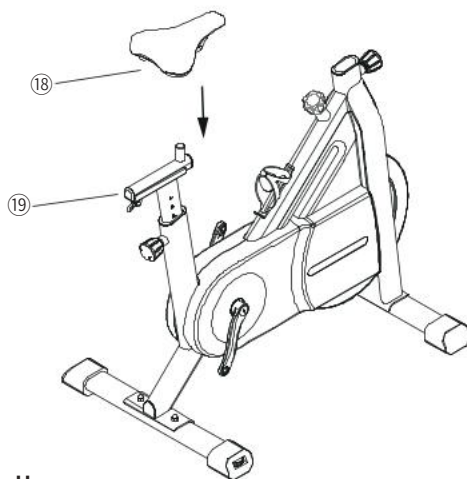
Перед установкой ослабьте ручку, повернув её влево, пока стойка сиденья ⑲ не сможет быть вставлена, вытяните её наружу и удерживайте.



Примечание: Убедитесь, что ручка вставлена в отверстие и затянута по часовой стрелке, иначе возможен люфт.



3. Извлеките сиденье ⑱ из герметичного пакета;
4. Совместите отверстия сиденья ⑱ с отверстиями стойки сиденья ⑲ и с помощью рожкового ключа 13-15# (D) в направлении стрелки с обеих сторон зафиксируйте сиденье. (Необходимо проверить надежность фиксации сиденья, чтобы избежать его ослабления.)



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

Напоминание:

При установке сиденья наклоните его переднюю часть вперед на 1–1,5°. Небольшой наклон с более низкой передней частью и более высокой задней помогает уменьшить дискомфорт или болезненность.

Руководство по установке

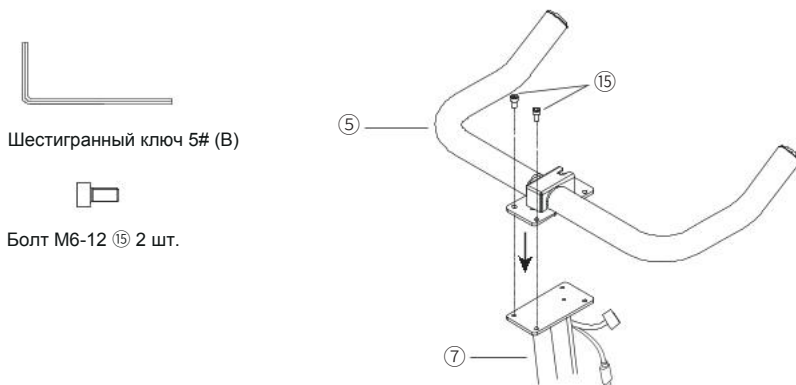
ШАГ 4: Установка рулевой стойки

1. Сначала соедините регулировочный кабель с соединительным кабелем велосипеда;
2. Поверните фиксирующую ручку передней стойки влево на 4–5 оборотов одной рукой, вытяните её и удерживайте, совместите рулевую стойку ⑦ с отверстием рамы ①;
3. Вставьте рулевую стойку ⑦ в раму ①, удерживая и поднимая (или опуская) её другой рукой до нужного положения, затем отпустите ручку и поверните её вправо до максимально плотной фиксации.



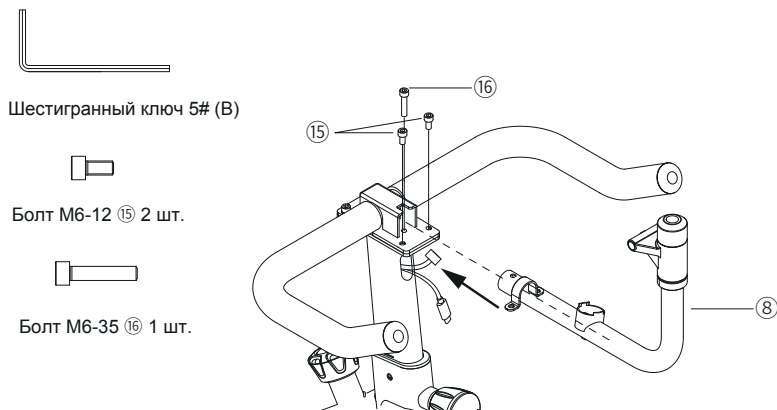
ШАГ 5: Установка руля в сборе

1. Извлеките 2 болта М6-12 ⑮ из герметичного пакета;
2. Совместите отверстие в месте соединения рулевой стойки ⑦ с рулем в сборе ⑤, поверните болт М6-12 ⑮ в направлении стрелки и с помощью шестигранного ключа 5# (В) закрутите его.

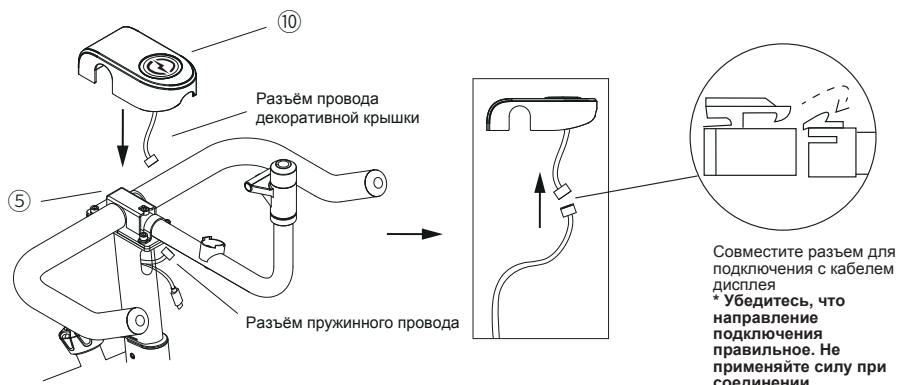


Руководство по установке

3. Вставьте поворотный кронштейн ⑧ в поручень и установите сверху 2 болта М6-12 ⑮ и 1 болт М6-35 ⑯. С помощью шестигранного ключа 5# (В) зафиксируйте поворотный кронштейн ⑧ и руль в сборе ⑤ до плотной фиксации.



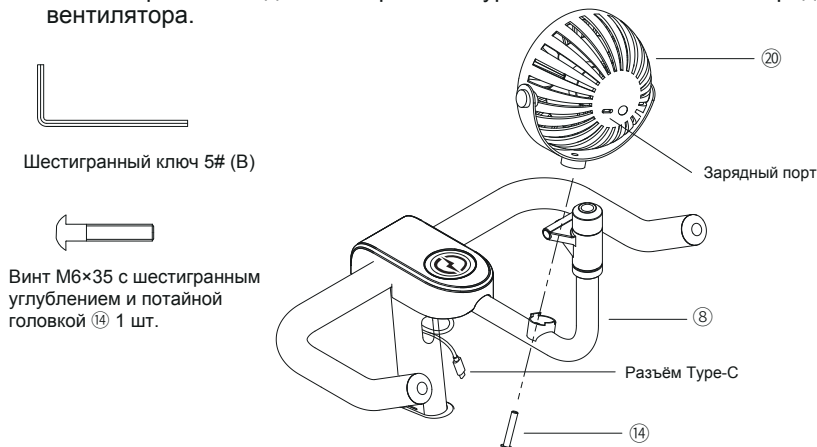
4. Зафиксируйте декоративную крышку ⑩ на руле ⑤, аккуратно нажмите для плотной фиксации, затем соедините разъем пружинного провода с разъемом провода декоративной крышки, вставив их друг в друга.



Руководство по установке

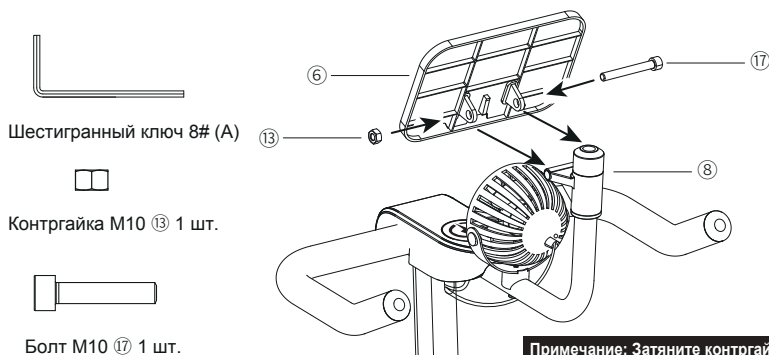
ШАГ 6: Установка вентилятора

1. Совместите вентилятор ⑳ с отверстиями на поворотном кронштейне ⑧, затем вставьте снизу винт с шестигранным углублением с потайной головкой M6×35 ⑭ и затяните его с помощью шестигранного ключа 5# (B);
2. В завершение подключите разъём Type-C кабеля питания к зарядному порту вентилятора.



ШАГ 7: Установка держателя планшета (мобильного телефона)

1. Извлеките шестигранный ключ 8# (A) из герметичного пакета;
2. Вставьте держатель планшета (мобильного телефона) ⑥ в паз поворотного кронштейна ⑧, вручную установите болт M10 ⑰ и контргайку M10 ⑬ в отверстия и зафиксируйте их с помощью шестигранного ключа 8# (A).



Примечание: Затяните контргайку M10 с помощью шестигранного ключа 8# (A), иначе велосипед может шататься во время езды.

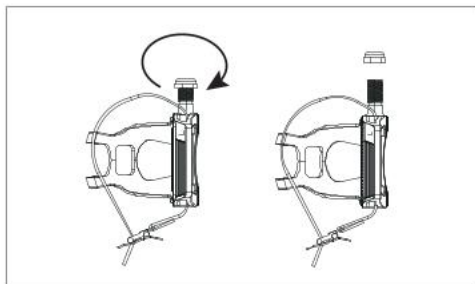
Руководство по установке

ШАГ 8: Установка педалей

1. Извлеките педали из упаковки;
2. Различайте левую и правую педали. Правая педаль обозначена синим «R», левая — красным «L» (Обратите внимание на правильное различие левой и правой педалей. При неправильной установке резьба шатуна может быть повреждена!);
3. Встаньте позади сиденья лицом к рулю. Снимите гайку, предварительно установленную на левой педали;



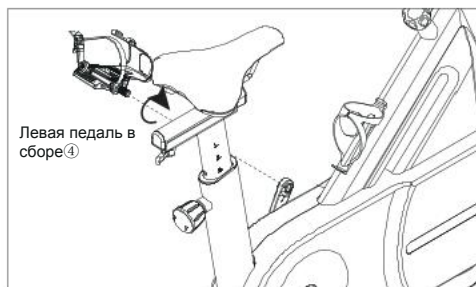
Гайка 1 шт.



4. Установите левую педаль с левой стороны шатуна, педаль должна быть перпендикулярна монтажному отверстию шатуна. С помощью рожкового ключа 13-15# (D) зафиксируйте её в направлении к передней части;



Рожковый ключ 13-15# (D)



5. Совместите снятую гайку с резьбой и закрутите её в направлении назад. Одновременно используйте рожковый ключ 13-15# (D) и многофункциональный ключ 13-15-17-19# (C), чтобы затянуть её в направлении стрелки;



Рожковый ключ 13-15# (D)



Многофункциональный ключ 13-15-17-19# (C)



Гайка 1 шт.

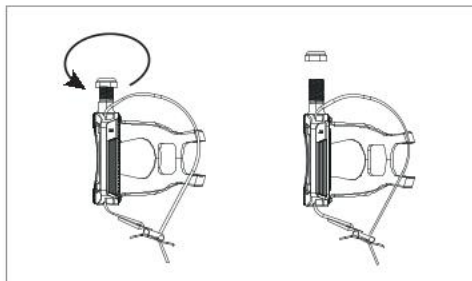


Руководство по установке

6. Снимите гайку, предварительно установленную на правой педали;



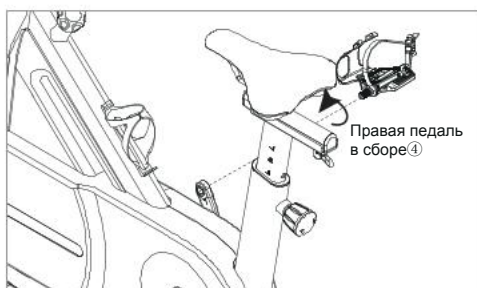
Гайка 1 шт.



7. Установите правую педаль с правой стороны шатуна, педаль должна быть перпендикулярна монтажному отверстию шатуна. С помощью рожкового ключа 13-15# (D) зафиксируйте её в направлении к передней части;



Рожковый ключ 13-15# (D)

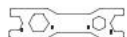


8. Совместите снятую гайку с резьбой и закрутите её в направлении назад. Одновременно используйте рожковый ключ 13-15# (D) и многофункциональный ключ 13-15-17-19# (C), чтобы затянуть её в направлении стрелки.

Примечание: При установке совместите красную метку на шатуне с красной меткой на педали, а синюю метку на шатуне — с синей меткой на педали.



Рожковый ключ 13-15# (D)



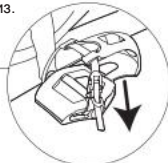
Многофункциональный ключ 13-15-17-19# (C)



Гайка 1 шт.



Примечание: Перед началом езды проверьте, затянуты ли ремешки педалей. Затягивайте их, потянув вниз.



Сначала вручную вкрутите педаль в шатун, затем затяните педальные узлы L/R ④ с помощью рожкового ключа 13-15 (D). (Примечание: направления затяжки как для левой, так и для правой педали — в сторону передней части, направление затяжки гаек — в сторону задней части.)



Советы по безопасности:

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



Советы по безопасности:

Отрегулируйте велосипед и при необходимости затяните фиксирующую ручку перед использованием.



Заявление:

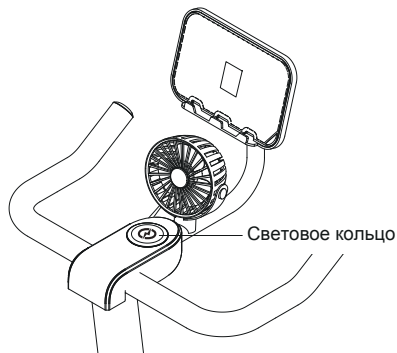
Данное руководство содержит описание функций и инструкции по эксплуатации на момент печати.

В связи с постоянным совершенствованием аппаратного и программного обеспечения, а также оптимизацией конструкции, данное руководство может отличаться от приобретённого продукта.

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

Инструкция по эксплуатации

Инструкция по использованию автономной генерации

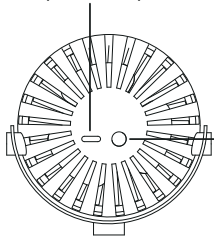


1. При вращении педалей пользователем велосипед включается, и индикатор автономной генерации загорается постоянным зелёным светом.
2. Через 3–5 секунд после начала вращения педалей Bluetooth начинает передачу сигнала и переходит в режим тренировки. Подключитесь к велотренажёру, после чего начнётся тренировка.
3. При работе генерации индикатор горит постоянным зелёным светом и вырабатывается энергия; если индикатор не загорается, генерация энергии не происходит.
4. При отсутствии вращения педалей более 10 минут или при слишком низком напряжении конденсатора Bluetooth автоматически отключается.

Инструкция по использованию вентилятора



Зарядный порт



Кнопка питания/регулировки скорости Переключение уровней 0–4, Уровень 0 выключает вентилятор, Уровни 1–4 регулируют скорость вентилятора.

1. Регулировка скорости: начальный уровень скорости — 0. Нажмите кнопку питания один раз, чтобы переключиться на уровень 1, максимальный уровень — 4. На уровне 4 повторное нажатие вернёт его к уровню 0.
2. Установленный уровень скорости не сбрасывается автоматически до 0 и сохраняется на текущем значении.



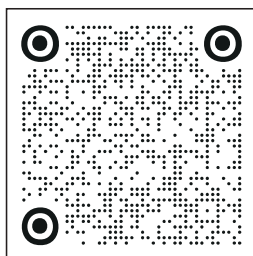
Советы по безопасности:

- Не раскачивайте вентилятор с усилием, чтобы избежать повреждения вентилятора или других компонентов.
- Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в лопасти вентилятора во время работы, чтобы избежать травм или повреждения оборудования.

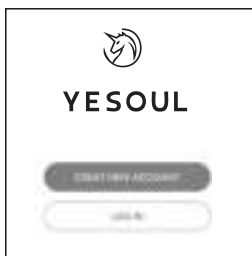
Инструкции по использованию приложения

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



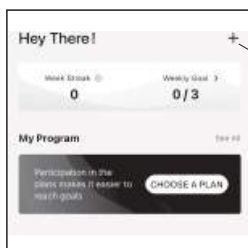
2. Перейдите на страницу входа в приложение



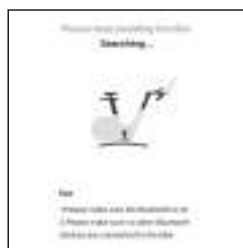
3. Зарегистрируйте аккаунт в приложении

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



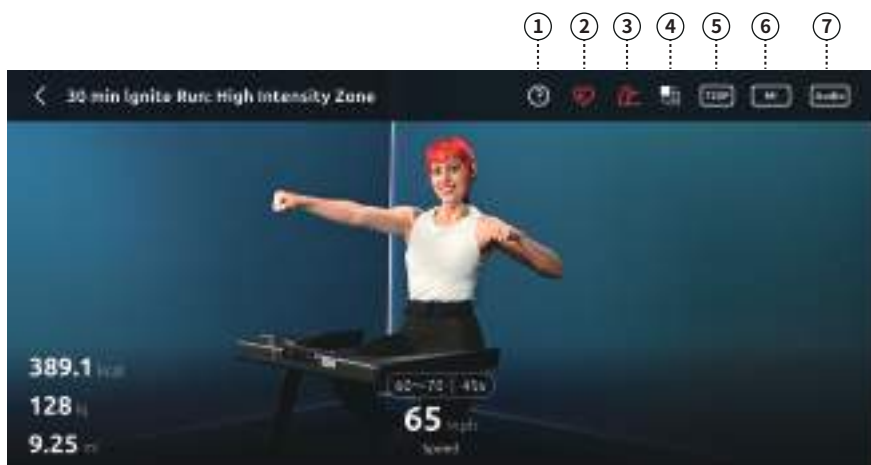
Zwift

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



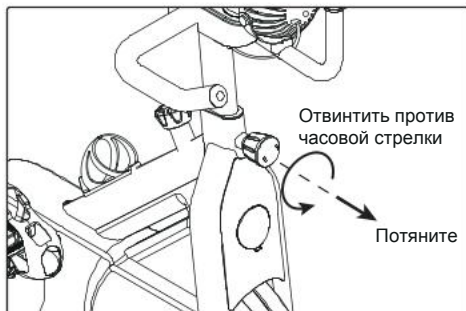
- | | |
|---|---|
| 1 ? Пошаговое руководство по тренировке | 5 720P Настройка отображения на экране |
| 2 Подключение и мониторинг частоты сердечных сокращений | 6 MI Переключение системы измерения Имперская/Метрическая |
| 3 (/) Синхронизация данных с тренажёром | 7 Audio Регулировка громкости голоса 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 4–5 раз, вытяните её наружу и удерживайте;



(2) Другой рукой удерживайте и поднимайте (или опускайте) руль до нужного положения, затем отпустите ручку, слегка потяните стойку вверх и вниз, чтобы пружина автоматически зафиксировалась (звук «щелчка» означает, что ручка вошла в отверстие стойки);



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



***Примечание:** Перед фиксацией убедитесь, что отверстия совмещены, и не превышайте отметку MAX.

Как отрегулировать велосипед

2. Регулировка высоты сиденья:

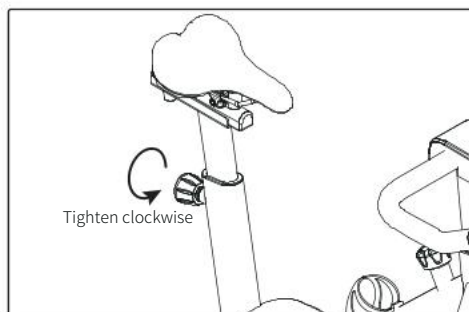
(1) Одной рукой поверните ручку передней стойки против часовой стрелки 4–5 раз, вытяните её наружу и удерживайте;



(2) Другой рукой удерживайте и поднимайте (или опускайте) сиденье до нужного положения, затем отпустите ручку, слегка потяните стойку вверх и вниз, чтобы пружина автоматически зафиксировалась (звук «щелчка» означает, что ручка вошла в отверстие стойки);



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



***Примечание: Перед фиксацией убедитесь, что отверстия совмещены, и не превышайте отметку MAX.**

Как отрегулировать велосипед

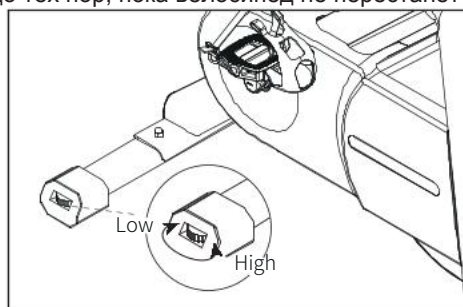
3. Горизонтальная регулировка сиденья:

Ослабьте ручку под сиденьем, переместите сиденье вперёд или назад в нужное положение и затяните ручку максимально плотно.



4. Регулировка уровня велосипеда:

В нижней части задних опорных труб находятся две регулировочные опоры. Закручивайте их до тех пор, пока велосипед не перестанет шататься.



5. Регулировка аварийного торможения:

Когда велосипед не используется, поверните ручку вправо до упора вниз, чтобы зафиксировать её. Во время езды поверните ручку влево вверх, чтобы разблокировать (вы можете вращать ручку влево и вправо для регулировки сопротивления в соответствии с вашими потребностями). 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 сиденья

Высота сиденья

Поставьте ноги вместе, встаньте сбоку от сиденья и отрегулируйте его на уровне бедра (рис. 1), затем сядьте на сиденье, с усилием нажмите на педали до положения 6 часов, при этом нога должна полностью выпрямляться (рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

Горизонтальное положение сиденья

Поставьте правую ногу в фиксатор и нажимайте на педали до положения, когда правая педаль находится на уровне 3 часов, при этом передняя часть коленного сустава должна находиться на одной вертикальной линии с педалью, что означает правильное положение сиденья (рис. 3).

3 часа: правый шатун расположен параллельно полу и направлен вправо

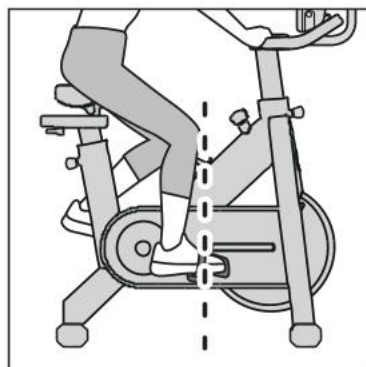
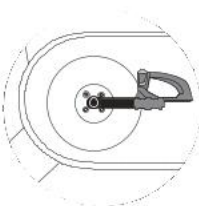


Рис. 3

Как определить правильную посадку при езде

2. Настройка подходящей высоты руля

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

Рекомендуется: для начинающих пользователей (рис. 1) высота руля должна быть немного выше сиденья;
для опытных пользователей (рис. 2) высота руля должна быть на одном уровне с сиденьем или немного ниже.

Пользователям с перенапряжением мышц поясницы или поясничным остеохондрозом рекомендуется заниматься только с разрешения врача и устанавливать руль в более высокое положение. Нажмите на подлокотник, чтобы поднять опорную трубу более чем на 25° , и используйте подвижный ролик для перемещения велотренажёра (рис. 3).

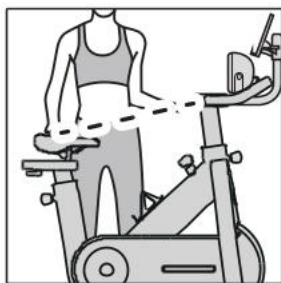


Рис. 1



Рис. 2

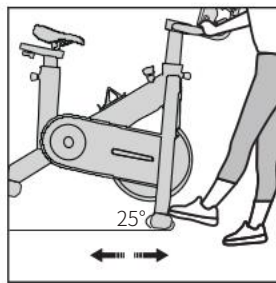
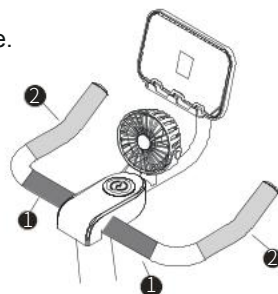


Рис. 3

3. Положение рук на руле велосипеда

Во время езды инструкторы показывают 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 многофункционального ключа 13-15-17-19# (C), затем наклоните переднюю часть сиденья до комфортного угла (рекомендуется опустить переднюю часть на одно деление), после чего затяните две гайки в нижней части.



Рис. 1

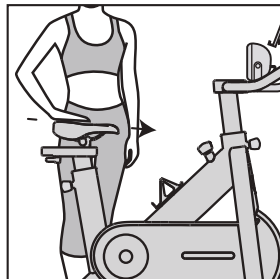


Рис .2

Рекомендация: При возникновении дискомфорта в области таза во время езды допускается слегка опустить переднюю часть сиденья.

Распространённые неисправности и способы их устранения

Проблемы	Возможные причины	Шаги по устранению неисправностей
При вращении педалей велосипед подключается к приложению, но светодиод не работает, вентилятор не заряжается.	Зарядный порт вентилятора подключён неправильно или кабель питания на блоке управления установлен некорректно.	Проверьте, правильно ли подключён зарядный порт вентилятора и корректно ли установлен кабель питания на блоке управления.
При вращении педалей велосипед не подключается к приложению, светодиод не работает, вентилятор не заряжается.	Ремень генератора ослаблен или генератор неправильно подключён к блоку управления.	Проверьте, не ослаблен ли ремень генератора и правильно ли генератор подключён к блоку управления. Если ремень ослаблен, подтяните его. Если генератор не подключён к блоку управления, подключите его правильно и затем попробуйте снова.
При вращении педалей светодиод горит, но приложение не может подключиться к велосипеду.	Слишком низкая частота вращения педалей.	Это нормальное явление. Блок управления заряжается, и уровень заряда слишком низкий для нормальной работы. Вращение педалей со скоростью 60 об/мин в течение 3–5 секунд позволит устройству работать нормально.
Частота вращения педалей (RPM) слишком низкая и не соответствует фактической скорости.	Ремень генератора проскальзывает.	Проверьте, проскальзывает ли ремень генератора во время вращения педалей. Если да, отрегулируйте ремень, чтобы исключить проскальзывание.

Плановое обслуживание

Ежедневное использование:

Держите велосипед на сухом, хорошо проветриваемом и ровном полу. Если он не используется длительное время, накройте его, чтобы сохранить чистоту.

Обслуживание рамы:

После тренировки вытирайте пот с рамы тканью. Не протирайте велосипед влажной тканью, чтобы избежать коррозии.

Обслуживание ремня:

Своевременно регулируйте или заменяйте ремень, если шкив ремня треснул или сместился. Регулярно очищайте канавку ремня, чтобы предотвратить его сход.

Проверка крепежных элементов:

Регулярно проверяйте винты всех частей конструкции на предмет ослабления или выпадения и своевременно подтягивайте или заменяйте их.

Проверка ручки регулировки сопротивления:

Регулярно проверяйте ручку сопротивления на предмет ослабления или смещения, а также корректность значений сопротивления, чтобы при необходимости своевременно откалибровать их.

Проверка педалей и шатунов:

Регулярно проверяйте, не ослаблены ли соединения между педалями и шатунами. При необходимости своевременно подтягивайте их.

Обслуживание сиденья:

Регулярно проверяйте, не ослаблено ли сиденье. При необходимости своевременно подтягивайте его.

Протирайте сиденье хлопчатобумажной тканью и держите его сухим.