



ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Артикул: SQ-CB701

Модель: XФАСТ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Оборудование предназначено для использования только в крытом помещении.

Оборудование предназначено только для домашнего использования.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Максимальная нагрузка на оборудование - до 150 кг.

В случае неправильного использования данного устройства (например, чрезмерные тренировки, резкие движения без предварительной разминки, неправильные настройки и т. п.) нельзя исключать вред здоровью! Перед началом тренировок рекомендуется пройти общее медицинское обследование у врача и выяснить возможные проблемы с сердечно-сосудистой системой, кровообращением или опорно-двигательным аппаратом.

Данный тренажёр не подходит для людей, использующих кардиостимулятор или другие медицинские импланты!

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Необходимо соблюдать следующие инструкции:

→ Данный тренажёр является скоростонезависимым тренировочным устройством класса НА. Устройство не следует размещать в местах с неконтролируемым доступом.

→ Следует избегать высоких температур, повышенной влажности и попадания брызг воды.

→ Сопротивление педалирования регулируется с помощью кнопок компьютера (+/-). Компьютер автоматически отключается, если педали перестают вращаться. Сопротивление педалирования (нагрузка) отображается на дисплее компьютера в ваттах.

→ Максимально допустимая масса пользователя — 150 кг.

→ Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.

→ Устанавливайте устройство на прочную и ровную (горизонтальную) поверхность. Должна быть обеспечена устойчивая и надёжная установка. Не вставайте на седло или другие части устройства.

→ Вокруг устройства должно быть достаточно свободного пространства (не менее 1 м) во всех направлениях.

→ Необходимо соблюдать минимальную глубину вставки подседельного штыря согласно инструкции.

→ Неправильные и чрезмерные тренировки могут представлять опасность для здоровья.

→ Рычаги и другие регулировочные механизмы устройства не должны ограничивать амплитуду движений во время тренировки.

→ Регулярная проверка устройства на наличие повреждений и износа обеспечивает безопасность. Неисправные детали, например соединительные элементы, необходимо немедленно заменить. До проведения ремонта устройство использовать запрещено.

→ Регулярно проверяйте винты и гайки.

→ Дети могут тренироваться на устройстве только при соответствующем уровне умственного и физического развития и должны быть проинструктированы по правильному использованию.

→ Не подходит для людей с физическими или умственными ограничениями.

→ Инструкции по сборке, эксплуатации и тренировкам также необходимы для заказа запасных частей.

→ Тренажёр ни в коем случае не предназначен для использования в качестве игрового оборудования. Разрешайте детям тренироваться только под присмотром!

→ Владелец устройства несёт ответственность за надлежащее информирование всех других пользователей о возможных опасностях.

→ Устройство предназначено для использования только в помещении (не на открытом воздухе).

→ Используйте коврик под устройством, чтобы не повредить пол. Никогда не переносите устройство в одиночку по лестницам или через другие препятствия.

→ Если вы хотите разобрать устройство, выполняйте действия в обратном порядке по отношению к описанной в инструкции сборке.

- Используйте устройство только в соответствии с инструкцией. Не закрывайте глаза во время использования устройства.
- Необходимо обеспечить, чтобы дети без присмотра не имели доступа к тренажёру.

Бутылка воды



- Пожалуйста, держите бутылку для воды вдали от младенцев и маленьких детей из-за съёмной крышки (риск проглатывания)!

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Данная модель оборудована встроенным генератором, с помощью которого создается необходимый уровень нагрузки и плавность хода при тренировке, и обеспечивается электропитание консоли. При работе допускается повышенный уровень шума, по сравнению с обычными магнитными тренажерами, от работы обмоток возбуждения генератора. Это не является неисправностью.

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы маховика, ремня и роликов, равномерные глухие стуки). Уровень шума может меняться пропорционально скорости вращения педалей. Шум возникает по причине вращения неразработанного приводного ремня при движении по роликам, особенно у новых тренажеров. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

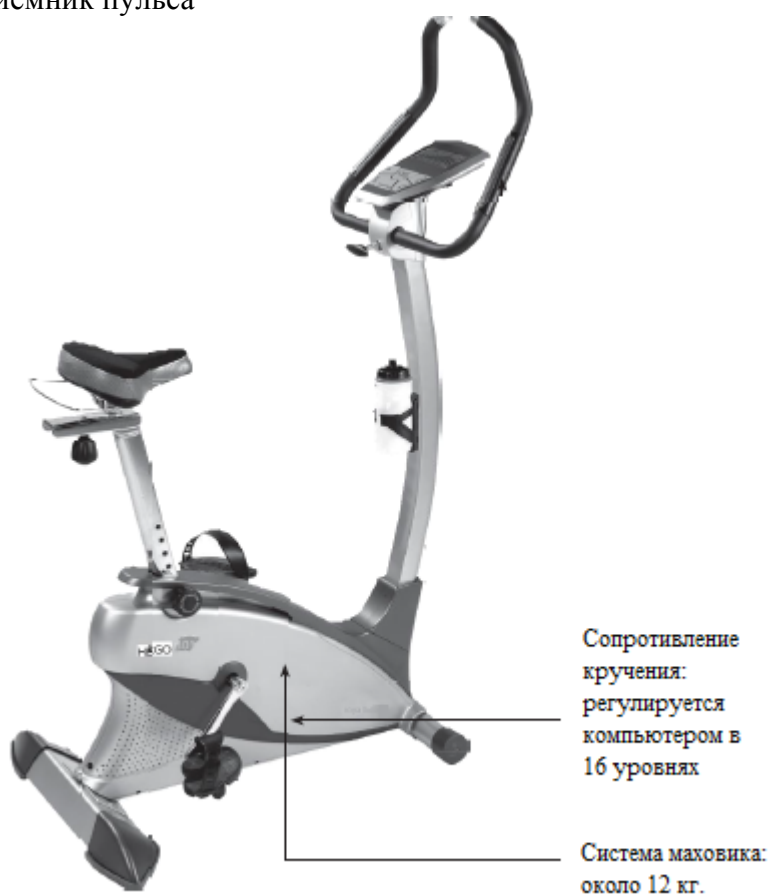
Все изделия фитнеса кажутся более тихими в большом зале магазина или спортивном зале, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На покрытом бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном домашнем. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Приводная система: ременной привод
- Тормозная система: бесшумная EMS-тормозная система с предварительной настройкой мощности в ваттах
- Прочее оборудование:
транспортные ролики, автоматическая компенсация неровностей пола, включая бутылку для воды и держатель для бутылки, держатель для полотенца, горизонтальная и вертикальная регулировка седла, самовыравнивающиеся утяжелённые педали, регулируемый руль, универсальный зажим седла: седло может быть заменено стандартным велосипедным седлом
- Вес: 33 кг
- Габариты в собранном виде: 84–118 × 63 × 122–147 см (Д × Ш × В)

Компьютер:

- Чёткий, синий подсвечиваемый ЖК-дисплей: скорость, дистанция, время, приблизительный расход энергии, различные измеряемые значения (например, измерение жировой массы тела), частота педалирования, предварительная установка функциональных значений, фитнес-оценка, пульс, ватты
- 4 пользовательских профиля
- 13 программ: в т. ч. 1 ручная, 6 предустановленных, 1 программируемая пользователем, 1 с управлением по мощности (ваттам) и 3 с управлением по частоте пульса
- Приёмник пульса



КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ:

- Элементы согласно перечню деталей
- Инструмент для сборки
- Инструкции по сборке, эксплуатации и тренировкам

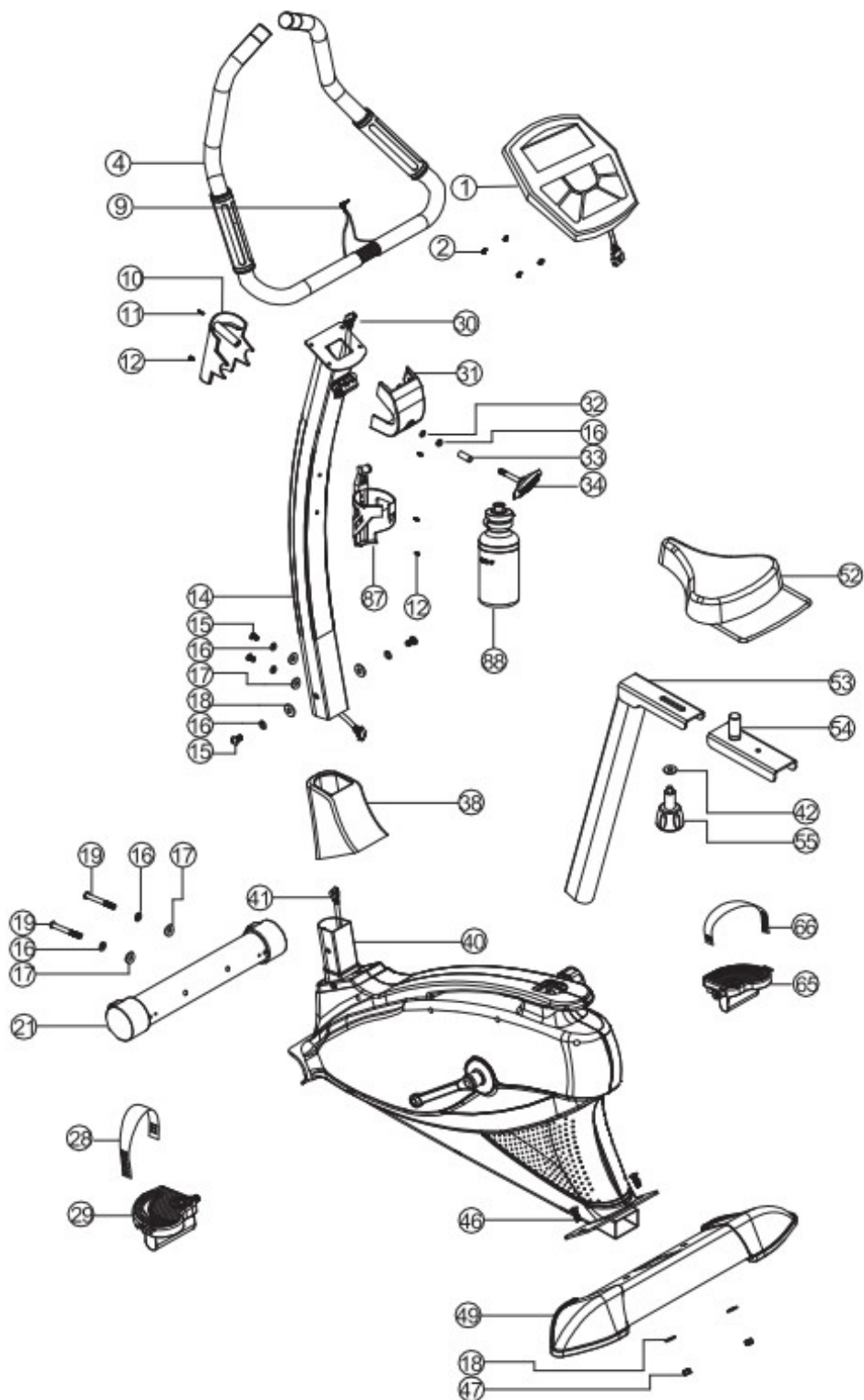
Важно!

Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкции по сборке, эксплуатации и тренировкам — особенно инструкции по безопасности. Только после этого все функции устройства могут использоваться безопасно и надёжно. При передаче устройства другим лицам обязательно прикладывайте инструкции по сборке, эксплуатации и тренировкам.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Схема в разборе

Перед началом сборки, пожалуйста, сначала ознакомьтесь с приведённым ниже чертежом и изучите отмеченные отдельные детали.



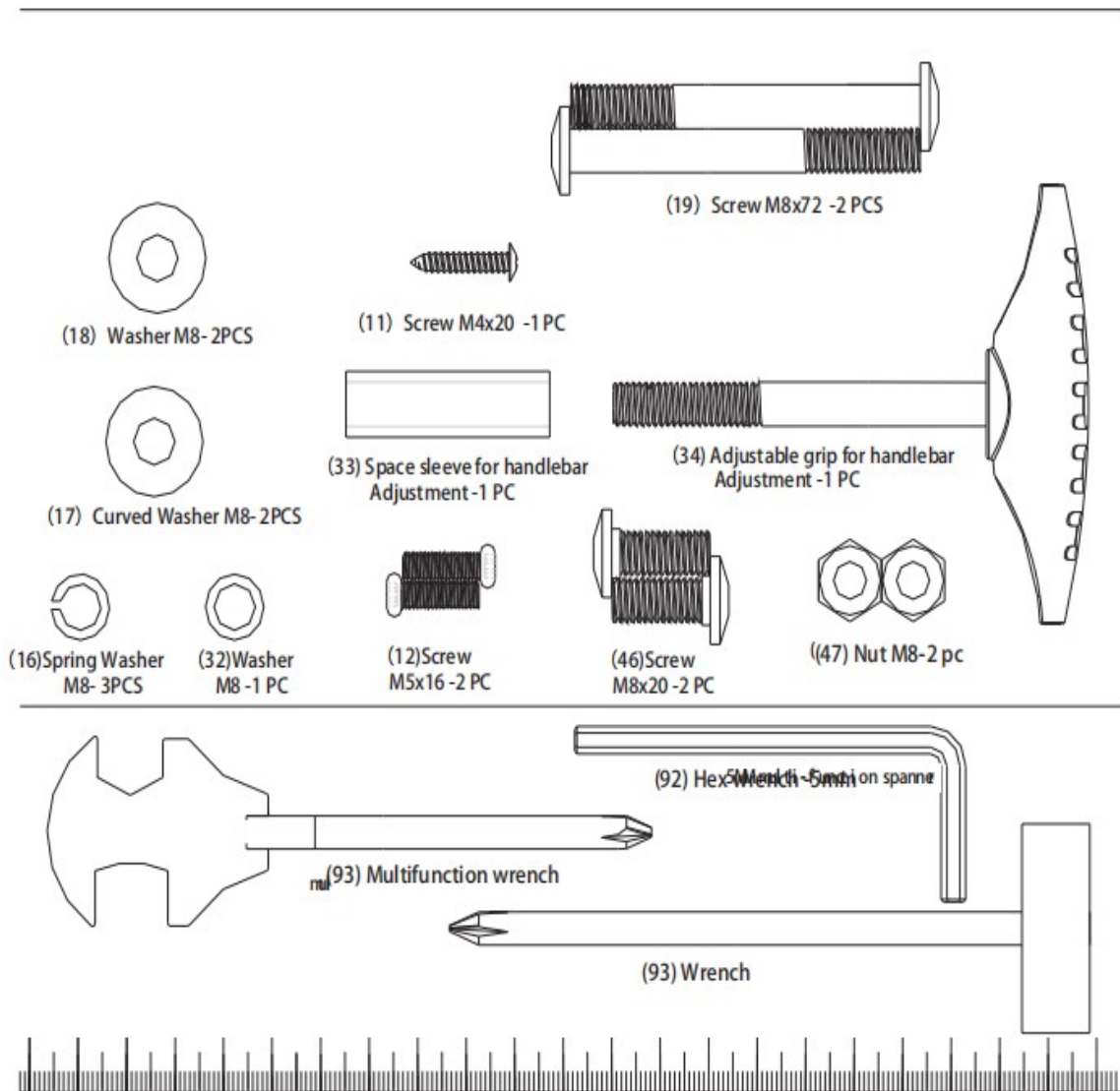
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Ном. дет.		Кол.
1	Компьютер	1
2	Винты для компьютера	4
4	Руль	1
9	Кабель датчиков пульса на рукоятках	1
10	Задняя крышка руля	1
11	Винт М4×20 для боковых панелей	15
12	Винт М5×16 для крышки руля и держателя бутылки	4
14	Рулевая стойка	1
15	Болт М8×20 для рулевой стойки	4
16	Пружинная шайба М8	7
17	Шайба М8 (20×8,5×1,5) изогнутая	4
18	Шайба М8 (20×8,5×1,5)	6
19	Винт М8×72 для передней опоры	2
21	Передняя опора	1
28	Левая педаль	1
29	Страховочная петля левой педали	1
30	Верхний кабель компьютера	1
31	Передняя крышка руля	1
32	Шайба М8 (12×8×1,5)	1
33	Проставка для фиксации руля	1
34	Регулировочная рукоятка фиксации руля	1
38	Крышка рулевой стойки	1
40	Основная рама	1
41	Нижний кабель компьютера	1
42	Шайба М10 (20×10,5×2)	5
46	Винт М8×20 для задней опоры	2
49	Задняя опора	1
52	Седло	1
53	Подседельный штырь	1
54	Горизонтальная направляющая седла	1
55	Регулировочная ручка горизонтальной направляющей седла	1
65	Правая педаль	1
66	Страховочная петля правой педали	1
87	Держатель для бутылки	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

На этой странице вы найдёте все мелкие детали (винты, шайбы, гайки и инструменты), необходимые для сборки эргометра. Они либо находятся в пакете с комплектующими, либо уже предварительно установлены на устройстве.




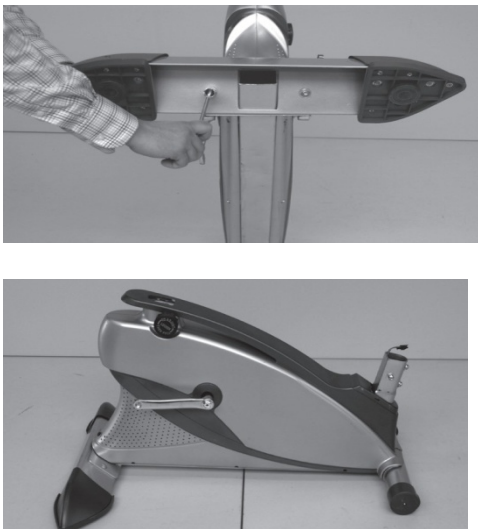
Мелкие детали



ПОРЯДОК СБОРКИ

Чтобы сделать сборку эргометра для вас как можно проще, мы уже предварительно установили самые важные детали.

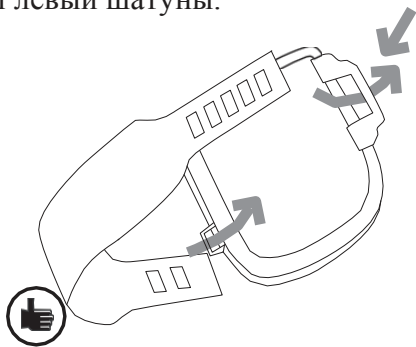
Перед сборкой устройства внимательно прочитайте данную инструкцию по сборке и затем выполняйте действия шаг за шагом, как описано.

<p>1. Проверка комплектности поставки</p> <p>→ Распакуйте все отдельные детали и разложите их рядом друг с другом на полу.</p> <p>→ Установите основную раму (40) на ровную поверхность и убедитесь, что она устойчива.</p> <p>→ Убедитесь, что при сборке у вас достаточно свободного пространства (не менее 1 м) во всех направлениях.</p>	
<p>2. Установка опор</p>	
<p>2.1. Установка передней опоры</p> <p>→ Поднимите основную раму (40) спереди, возьмите переднюю опору (21) со встроенными транспортировочными роликами и закрепите её на основной раме (40) с помощью двух винтов с внутренним шестигранником (19), двух шайб (17) и двух пружинных шайб (16). Убедитесь, что транспортировочные ролики направлены к полу!</p>	
<p>2.2. Установка задней опоры</p> <p>→ Теперь поднимите основную раму (40) сзади, возьмите заднюю опору (49) со встроенной системой компенсации неровностей пола и закрепите её на основной раме (40) с помощью двух винтов с внутренним шестигранником (46), двух шайб (18) и двух гаек (47).</p> <p>Резиновые накладки на задних опорах автоматически компенсируют небольшие неровности пола, обеспечивая устойчивость эргометра.</p>	

3. Установка педалей

→ Закрепите страховочную петлю R (66) на правой педали (65) и страховочную петлю L (28) на левой педали (29).

→ Вверните правую педаль (65) по часовой стрелке, а левую педаль (29) — против часовой стрелки в соответствующие правый и левый шатуны.



Направление закручивания винтов для крепления педалей указано стрелками на правом и левом шатунах над резьбой.

Резьбы обоих шатунов позволяют устанавливать стандартные велосипедные педали.

4. Сборка подседельного штыря и седла

→ Закрепите седло (52) на подседельном штыре (53). Пожалуйста, затяните винты достаточно плотно, чтобы седло не могло наклоняться во время тренировки. Отрегулируйте седло по горизонтали в наиболее удобное для вас положение. Рекомендуется устанавливать седло как можно более горизонтально, без наклона вперёд или назад. Седло крепится к подседельному штырю с помощью стандартного велосипедного зажима седла.



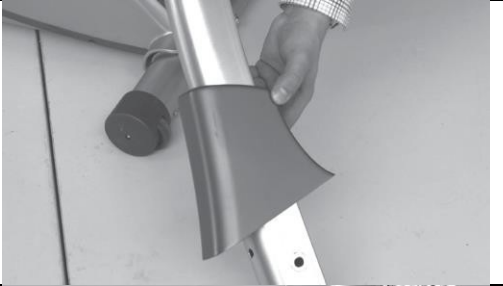





Это означает, что вы в любое время можете легко заменить седло на стандартное велосипедное седло.





→ Держите подседельный штырь (53) как можно ближе к основной раме (40). Слегка потяните за быстрорегулируемый винт (39), чтобы подседельный штырь (53) мог войти в основную раму (40). Если подседельный штырь (53) не входит, потому что быстрорегулируемый винт (39) перекрывает отверстие, предварительно слегка ослабьте быстрорегулируемый винт (39), пока подседельный штырь (53) не сможет свободно вставляться.

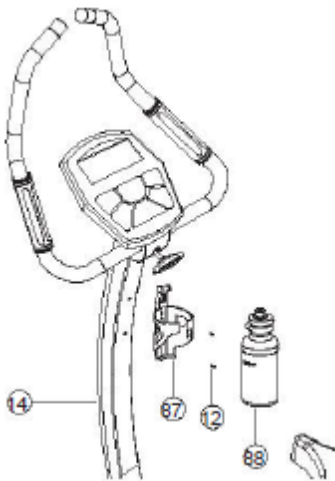
→ После этого быстрорегулируемый винт (39) необходимо снова надёжно затянуть. После фиксации подседельного штыря (53) окончательно затяните быстрорегулируемый винт. Подседельный штырь можно выдвигать только до отметки "Max".



<p>5. Установка рулевой стойки</p>	
<p>→ Выверните четыре предварительно установленных винта с внутренним шестигранником (15), четыре пружинные шайбы (16) и четыре изогнутые шайбы (18) из основной рамы (40).</p>	
<p>→ Аккуратно наденьте облицовку рулевой стойки (38) на рулевую стойку (14)</p>	
<p>→ Подведите рулевую стойку (14) к основной раме (40). Подсоедините верхний (30) и нижний кабели компьютера.</p>	
<p>Закрепите рулевую стойку (14) на основной раме (47) с помощью четырех винтов с внутренним шестигранником (15) < четырех пружинных шайб (16) и четырех изогнутых шайб (18).</p>	
<p>Убедитесь, что кабельное соединение выполнено аккуратно и надежно, в противном случае сигнал не будет передаваться на компьютер (1). Кабельное соединение должно располагаться внутри рамы, а не сверху, иначе при установке кабели могут быть повреждены. Если рулевая стойка (14) кажется вам установленной неровно, слегка ослабьте винты с внутренним шестигранником (15), выровняйте рулевую стойку и затем снова надёжно затяните винты (15).</p>	

<p>6. Установка компьютера и руля</p> <p>6.1 Установка руля</p>	 <p>Starting position</p>
<p>Подведите руль (4) к рулевой стойке (14). Убедитесь, что кабель датчиков пульса на рукоятках уже пройдет через руль во время сборки.</p>	
<p>Временно закрепите переднюю крышку руля (31) и руль (4) на рулевой стойке (14) с помощью Т-образного болта (34), втулки (33), пружинной шайбы (16) и шайбы (32). Убедитесь, что кабель датчиков пульса не зажат. Окончательная фиксация крышки руля выполняется после установки компьютера.</p>	
<p>С помощью Т-образного болта (34) вы можете отрегулировать наклон руля в нужное положение. Для этого слегка ослабьте Т-образный болт (34), повернув его против часовой стрелки, установите руль в желаемое положение и затем снова затяните Т-образный болт (34).</p>	
<p>6.2 Установка компьютера</p> <p>Ослабьте 4 предварительно установленных винта (2) на задней стороне компьютера (1).</p>	
<p>Подключите верхний кабель компьютера (30) к разъёму на задней стороне компьютера (1).</p>	

<p>Закрепите компьютер (1) на рулевой стойке (14) с помощью четырёх винтов (2).</p>	
<p>Подключите кабель датчиков пульса на рукоятках (9) к задней стороне компьютера (1).</p>	
<p>Теперь закрепите заднюю крышку руля (10) на рулевой стойке (14) с помощью 2 винтов (11, 12).</p>	
<p>Теперь окончательно закрепите переднюю крышку руля (31) на рулевой стойке (14) с помощью винта (12).</p>	

<p>7. Установка держателя для бутылки</p> <p>Сначала ослабьте 2 винта (12), предварительно установленные на рулевой стойке (14) для держателя бутылки, затем прикрутите держатель для бутылки (87) к рулевой стойке (14) с помощью этих 2 винтов (12).</p>	
---	--

8. Окончательная проверка

Ещё раз проверьте, что все соединения надёжно затянуты и находятся в исправном состоянии.

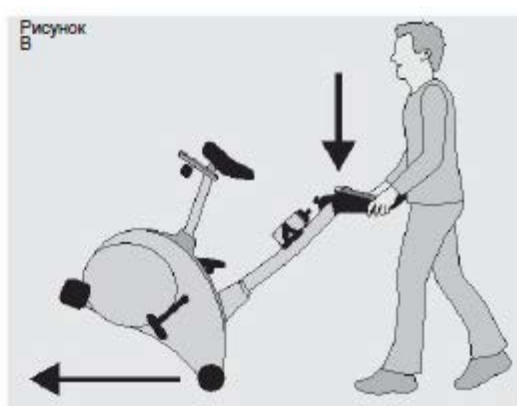
На этом сборка устройства завершена, и оно готово к использованию.

Желаем вам приятных и успешных тренировок!

ТРАНСПОРТИРОВКА МАГНИТНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Рисунок А: Возьмитесь за руль эргометра. Правой ногой зафиксируйте нижнюю часть передней опоры.

Рисунок В: Теперь наклоните эргометр в свою сторону, пока его можно будет перемещать с помощью роликов. Убедитесь, что вы перемещаете эргометр только по ровной поверхности. Достигнув нужного места, аккуратно снова установите эргометр в вертикальное положение.



КЛЮЧЕВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Рисунок А, высота сиденья:

Когда вы ставите пятку на педаль, нога должна быть полностью выпрямлена.

Рисунок В, продольное положение сиденья:

Параллельное положение педалей. Колено не должно находиться впереди оси педали.

Рисунок С, руль:

Поворачивая руль, вы можете выбрать наиболее удобное для вас положение посадки.



ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Общие положения:

В принципе, любой здоровый человек может начать занятия фитнесом. Однако следует помнить, что длительные перерывы в тренировках невозможно компенсировать за короткое время. Физическая форма, выносливость и общее самочувствие могут быть легко достигнуты с помощью подходящей программы тренировок. Уже через относительно короткое время регулярных занятий ваше состояние улучшается, что способствует поддержанию работы сердца, кровообращения и опорно-двигательного аппарата. Также улучшается способность организма усваивать кислород. Другие положительные изменения происходят в обмене веществ. Важно адаптировать тренировки к своему организму и не перегружать себя. Помните: спорт должен приносить удовольствие.

ВНИМАНИЕ!! МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

Важно!

- Регулярные и продолжительные тренировки.
- Носите удобную и «дышащую» одежду (например, спортивный костюм).
- Используйте обувь с нескользящей резиновой подошвой. Никогда не тренируйтесь босиком (риск травм)!
- Отрегулируйте ремешки на педалях так, чтобы нога могла с небольшим усилием входить и выходить.
- Не забывайте устанавливать правильную высоту седла. Это достигается, если нога в нижнем положении педали не полностью выпрямлена.
- Не принимайте пищу за час до и после тренировки. Пейте достаточное количество жидкости!
- Не тренируйтесь при усталости и переутомлении.

Планирование тренировок:

Решающим фактором является ваш текущий уровень физической подготовки — обсудите это заранее с врачом. В целом тренировка должна быть разделена на три различные фазы: РАЗМИНКА - ТРЕНИРОВКА - РАССЛАБЛЕНИЕ

Разминка:

Подготавливает мышцы и организм к нагрузке. Это снижает риск травм. Идеально подходят аэробика, упражнения на растяжку и бег. В принципе, тренировку всегда следует начинать с этой фазы разминки.

Тренировка:

Придерживайтесь рекомендаций, предусмотренных для вашего конкретного тренажёра. Интенсивность нагрузки можно контролировать с помощью частоты пульса. Проконсультируйтесь с врачом.

Расслабление:

Организму требуется время для восстановления во время и после тренировки. Для начинающих это время восстановления должно быть больше, чем для опытных спортсменов.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ВРЕДУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!!!

Одним из методов определения интенсивности тренировки является максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС). Вы можете рассчитать МЧСС самостоятельно с помощью математической формулы. Эта возрастная формула выглядит следующим образом:

$$\text{МЧСС} = 220 - \text{возраст}$$

Существует пять тренировочных зон, каждая из которых — по отдельности или в сочетании — может играть роль в вашей тренировке в зависимости от вашей личной цели. Подробные значения следующие:

Зона здоровья	= 50-60 % МНФ
Сжигание жира	= 60-70 % МНФ
Аэробная зона, Анаэробная зона	70-80 % МНФ
Предупредительная зона	90-100 % МНФ
Зона	МНФ

ТРЕНИРОВКИ

Зона здоровья

Зона здоровья означает медленную, продолжительную тренировку на выносливость. Нагрузка должна быть лёгкой и комфортной. Эта зона является основой для повышения физической работоспособности и рекомендуется для начинающих или людей с низким уровнем физической подготовки.

Сжигание жира

В этой зоне укрепляется сердце, а сжигание жира происходит наиболее эффективно, поскольку расходуемые калории поступают в основном из жировых запасов организма, а не из углеводов. Сначала организму необходимо привыкнуть к тренировкам — дайте себе время. После этого, чем дольше вы тренируетесь в этой зоне, тем более эффективной будет тренировка.

Аэробная зона

При тренировках в аэробной зоне вы сжигаете больше углеводов, чем жиров. Тренировки в этой зоне укрепляют сердце и лёгкие. Если вы хотите стать быстрее, сильнее и выносливее, вам также необходимо тренироваться в аэробной зоне. Польза таких тренировок оказывает значительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Анаэробная зона

Тренировки в этой зоне повышают способность организма перерабатывать молочную кислоту. Это позволяет тренироваться интенсивнее без чрезмерного накопления лактата. Это тяжёлая тренировка, во время которой вы будете ощущать типичные признаки высокой нагрузки, такие как истощение, учащённое дыхание и усталость. Польза от таких тренировок в основном актуальна для людей, заинтересованных в высокоэффективных тренировках. Если вы просто хотите поддерживать форму, вам не нужно тренироваться в этой зоне.

Предупредительная зона

Это зона с наивысшей интенсивностью, и использовать её следует с особой осторожностью. Тренируйтесь в этой зоне только в том случае, если вы находитесь в отличной физической форме и обладаете опытом и практическими знаниями в области интенсивных высоконагрузочных тренировок. Эта зона легко может привести к травмам и перегрузкам. Это крайне тяжёлая тренировка, предназначенная исключительно для спортсменов высокого уровня.

С точки зрения спортивной медицины, следующими считаются эффективные диапазоны нагрузки:

ЧАСТОТА	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Техническое обслуживание:

- В целом устройство не требует специального технического обслуживания.
- Тем не менее регулярно проверяйте все части устройства, а также надёжность затяжки всех винтов и соединений.
- Неисправные детали немедленно заменяйте через нашу службу поддержки клиентов — до проведения ремонта устройство использовать запрещено.

Уход:

Для очистки используйте только слегка влажную ткань без агрессивных чистящих средств. Убедитесь, что жидкость не попадает в компьютер.

Диагностика неисправностей

ОШИБКИ	ПРИЧИНА	ЧТО ДЕЛАТЬ
Компьютер		
Некорректное отображение пульса (контактные датчики)	Не обе руки находятся на датчиках	Разместите обе руки одновременно на обоих датчиках
		Проверьте кабельное соединение
Механика		
Сопротивление педалирования не регулируется	Нет проводного соединения	Проверьте кабельное соединение.
		Если это не помогает, обратитесь в сервис
Отсутствуют детали		Проверьте упаковку
		Обратитесь в сервис