

# **Инструкция**

## **Велотренажер Everyfit 911M**

Полезные ссылки:

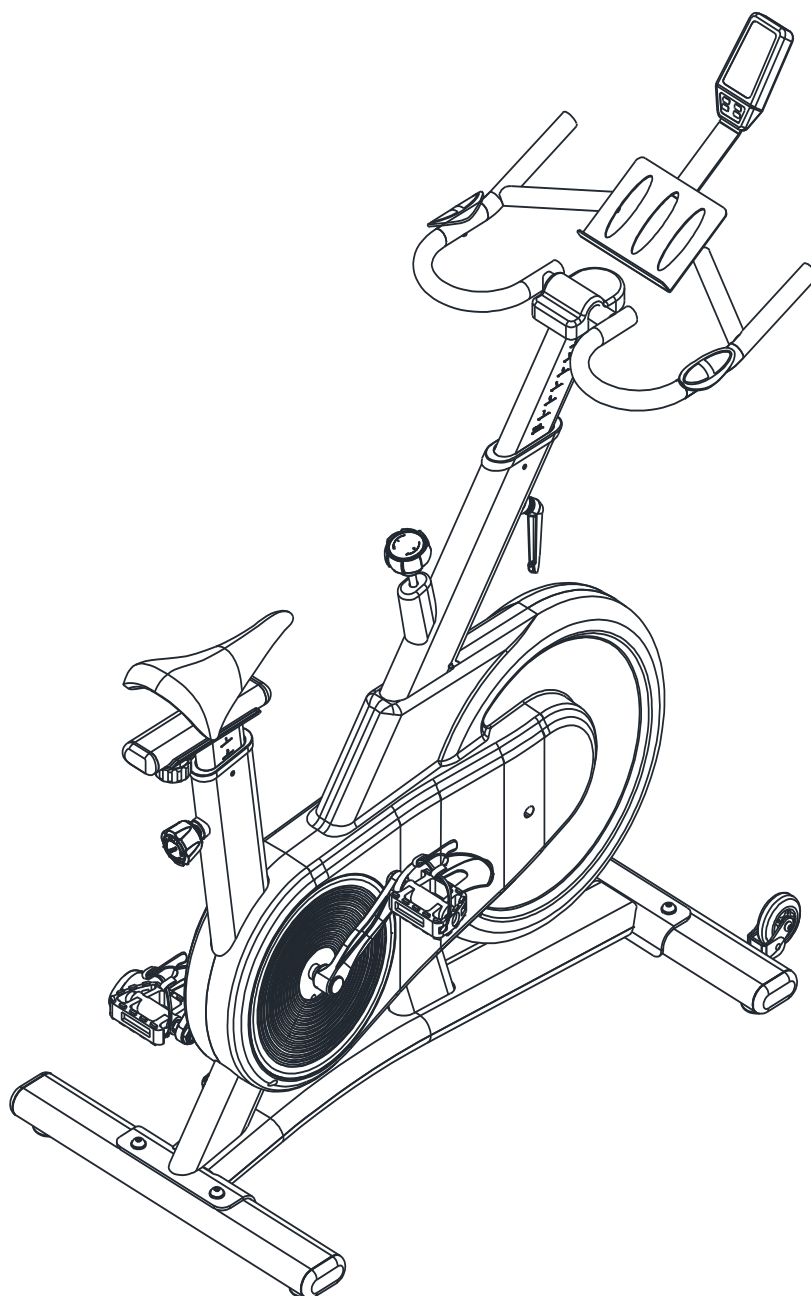
[Велотренажер Everyfit 911M - смотреть на сайте](#)

[Велотренажер Everyfit 911M - читать отзывы](#)

# *EVERYFIT*

## ВЕЛОТРЕНАЖЕР EVERYFIT 911M

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



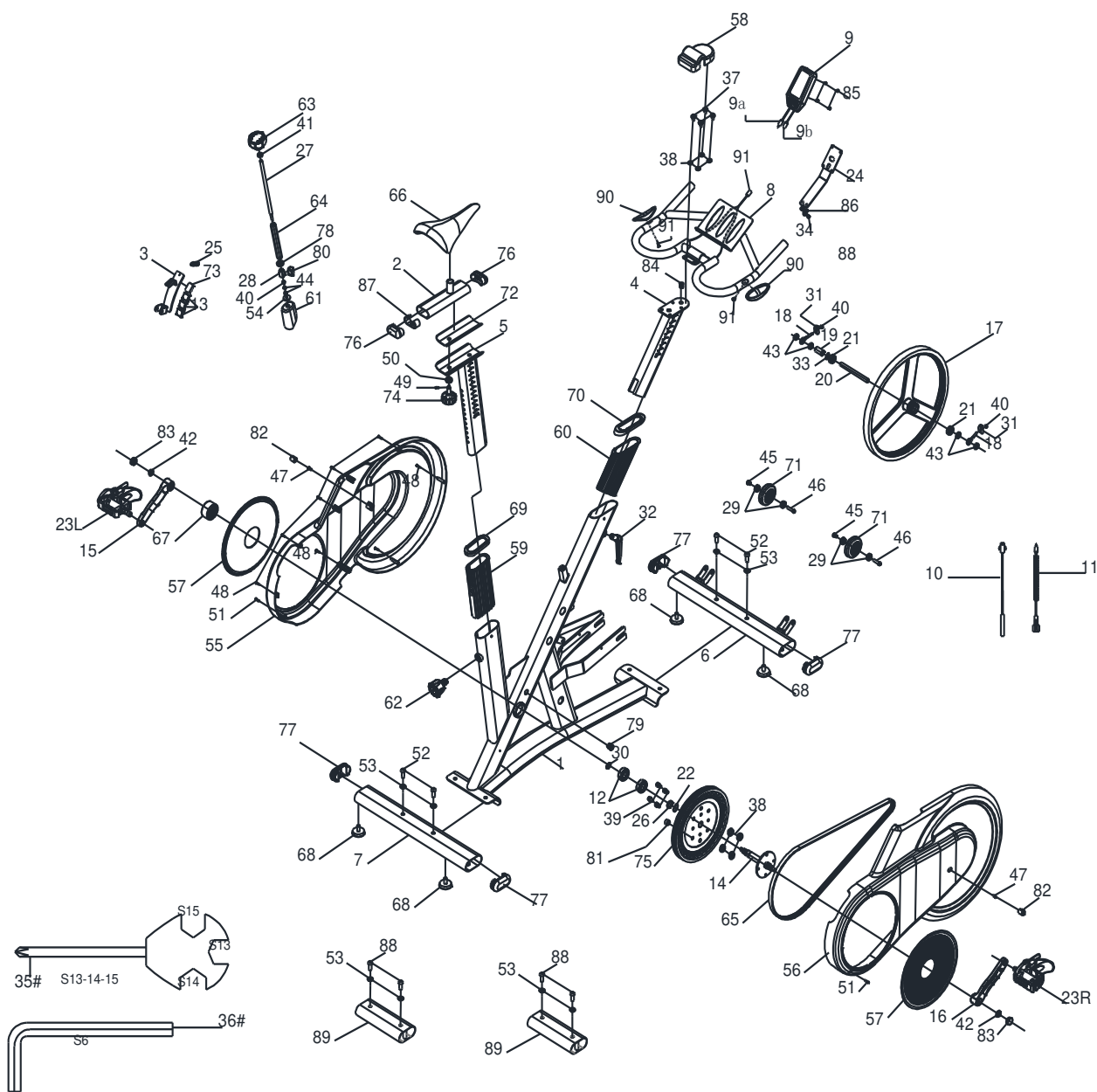
## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Мы благодарим Вас за выбор нашего продукта. Для вашей же безопасности, пожалуйста, используйте тренажер правильно. Внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед сборкой и использованием тренажера. Безопасное и эффективное использование возможно только в том случае, если тренажер собран, обслуживается и используется должным образом. Вы несете ответственность за то, чтобы все, кто будет использовать тренажер, были проинформированы о мерах предосторожности.

1. Перед началом занятий на тренажере обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы понять, есть ли у вас какие-либо медицинские противопоказания для использования данного тренажера. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина.
2. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может навредить вашему здоровью. Прекратите упражнения, если вы испытываете какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или чувство тошноты. В этом случае проконсультируйтесь с врачом, прежде, чем продолжать занятия на тренажере.
3. Держите тренажер вдали от детей и домашних животных. Он предназначен только для использования взрослыми.
4. Используйте тренажер на твердой ровной поверхности, предварительно накрыв чем-нибудь пол или ковер. Для безопасного использования обеспечьте 60 см свободного пространства вокруг тренажера.
5. Перед использованием убедитесь, что все болты и гайки надежно закручены. Безопасность может быть обеспечена только в том случае, если тренажер регулярно проверяется на наличие повреждений и/или износа.
6. Всегда используйте тренажер согласно инструкции. Если вы обнаружите какие-либо дефекты во время сборки или проверки тренажера или услышите какие-либо необычные шумы, исходящие от него во время тренировки, немедленно прекратите его использование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
7. Пожалуйста, используйте подходящую одежду и обувь; не надевайте одежду, которая может зацепиться за какую-либо часть тренажера.
8. Не помещайте пальцы или предметы в движущиеся части тренажера.
9. Максимальный вес, который выдерживает тренажер, 110кг.

10. Данный тренажер не подходит для терапевтического применения.
11. Чтобы избежать телесных повреждений и/или повреждения тренажера или имущества, требуется надлежащий подъем и перенос тренажера.
12. Используйте тренажер в прохладном сухом месте. Избегайте слишком высокой или низкой температуры и влажных помещений, так как это может привести к коррозии и другим, связанным с ней, проблемам.
13. Данный тренажер предназначен только для тренировок в помещении и не предназначен для коммерческого использования.

# РАЗВЕРНУТАЯ ДИАГРАММА



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

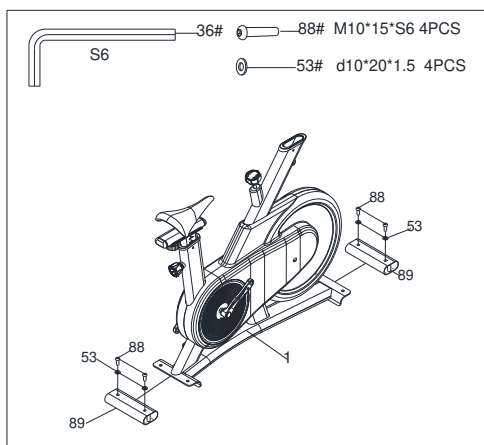
№.	Описание	Спецификации	К-о	№.	Описание	Спецификации	К-о
1	Основная рама		1	24	Металлическая опора		1
2	Стойка сиденья		1	25	Пружина	φ1.6*φ12*N14*45	1
3	Магнитная доска		1	26	Распорная втулка	φ25*φ20.2*4	1
4	Рулевая стойка		1	27	Тормозной рычаг	φ10*270*M10*20*M6*3 0	1
5	Регулятор высоты сиденья		1	28	Гайка	□15*15*25	1
6	Передний стабилизатор		1	29	Несущая ось	608ZB	4
7	Задний стабилизатор		1	30	Пружинное кольцо	φ20*1.1	1
8	Руль		1	31	Регулирующая U-образная форма	30*11.3*11.8*T1.5	2
9	Компьютер	L=100	1	32	Регулировочная ручка	M16*1.5*25*78*89	1
10	Провод датчика	Ф6*26 L=750	1	33	Волнистая шайба	φ15.5*φ12*0.3	1
11	Индуктор	L=360mm	1	34	Винт	M6*8	4
12	Несущая ось	6004-2RZ	2	35	Гаечный ключ	S= 13, 14, 15	1
13	Магнит	23*20*5	3	36	Торцовый ключ	S6	1
14	Средняя ось	φ20*170*4-M8*φ90	1	37	Винт	M8*16*S6	4
15L	Левый кривошип	32*152	1	38	Шайба	D8.5*□16*1.5	8
16R	Правый кривошип	32*152	1	39	Гайка	M8*10*S6	4
17	Маховик	6.5KG*Ф400	1	40	Нейлоновая гайка	M6*H6*S10	3
18	Регулировочный винт	M6*50*Ф12.3*2.5	2	41	Гайка	M10*1.5*H5*S17	1

19	Муфта	Φ18*Φ12.2*31	1	42	Гайка	M10*1.25*H7.5*S14	2
20	Внутренняя ось	Φ12*135*M12*1.0	1	43	Гайка	M12*1.0*S19*H6	4
21	Опорная ось	6201-2RS	2	44	Гайка	M6*H5*S10	2
22	Волнистая шайба	φ26φ21*0.3	1	45	Винт	M6*12*S5	3
23L/R	Педаль	9/16	1	46	Винт	φ7.8*30*M6*1*S5	3
47	Винт	M6*10*φ12	2	70	Колпачок для втулки	104.5*44.5*10	1
48	Винт	ST4.2*19*Φ8	8	71	Колесо	φ71*φ19*24	2
49	Винт	M4*12*Φ8	1	72	Подседельная трубка	170*65*15	1
50	Шайба	φ20*φ10.5*2.0	1	73	Шерстяной войлок	30*30*8	1
51	Винт	ST4.2*20*φ8	2	74	Регулировочная ручка	Φ50*57*M10*22	1
52	Винт	M10*25*S6	4	75	Шкив	Φ260*20*Φ20.1*4	1
53	Шайба	φ20*φ10.5*2.0	8	76	Торцевая крышка	60*30*30	2
54	Шайба	D6*φ20*2.0	1	77	Торцевая крышка	80*40*20	4
55	Обкладка левого ремня	849.5*470*83	1	78	Резиновая прокладка	Φ17*Φ11*2.0	1
56	Обкладка правого ремня	849.5*470*83	1	79	Крепежная шайба	Φ16	1
57	Оплетка кривошипа	Φ227*Φ50*11	2	80	Плата компьютера	23*12*0.5	6
58	Оплетка руля	125*80*42	1	81	Магнит	φ17*14.5*φ10	1
59	Муфта	PT100*40*PT80*30*203	1	82	Цилиндрическая крышка цепи	Φ17*Φ14*19	2
60	Муфта	PT100*40*PT80*30*203	1	83	Оплетка рычага	Φ22*10	2
61	Оплетка тормозного рычага	82*50*37	1	84	Крепежная шайба	φ15*φ12*φ4*12.5	1
62	Регулировочная ручка	Φ52*70.5*M16.*1.5	1	85	Винт	M5*10*Φ12	4
63	Регулятор	Φ65*39*M10	1	86	Прокладка	φ12*φ6*1.2	4

	напряжения						
64	Муфта	F17*17*150	1	87	Неподвижная пластина	T3*60*18	1
65	Ремень	6PJ550	1	88	Винт	M10*15*S6	4
66	Седло	98-2	1	89	Транспортировочная труба		2
67	Оплетка средней оси	ф50*ф30*27	1	90	Измеритель пульса		2
68	Ножной рычаг	Ф45*10*M10*20	4	91	Винт	ST4.2*19*Ф8	2
69	Крышка для втулки	104.5*44.5*10	1	92	Соединитель измерителя пульса	φ3.5*550	1

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

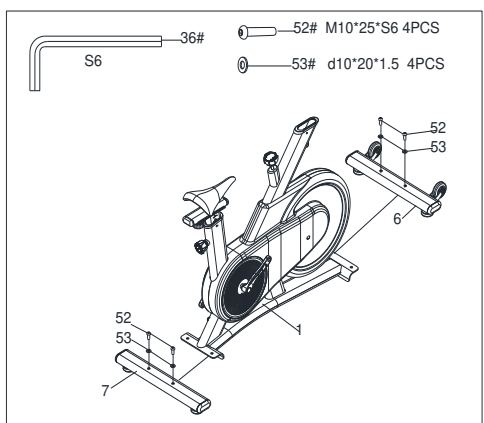




### ШАГ 1:

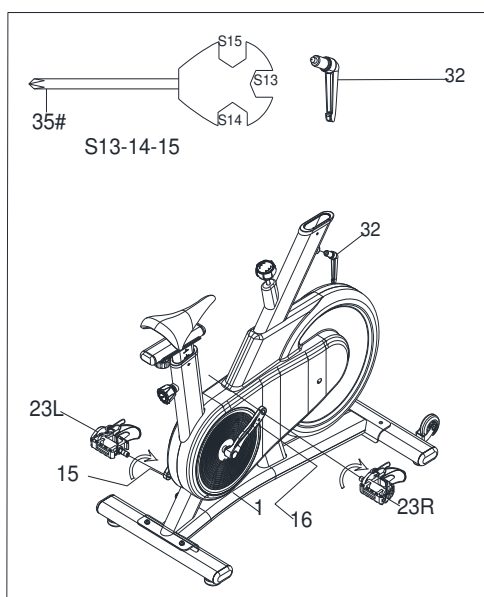
Уберите **транспортировочную трубу (№.89)** из основной рамы (№. 1), убрав 4 винта (№. 88) и 4 втулки (№. 53) шестигранным ключом (№. 36).

При желании вы можете сохранить эти детали для дальнейшей упаковки и транспортировки тренажера. (Винты (№.88), втулки (№. 53), транспортировочные трубы (№. 89))



### ШАГ 2:

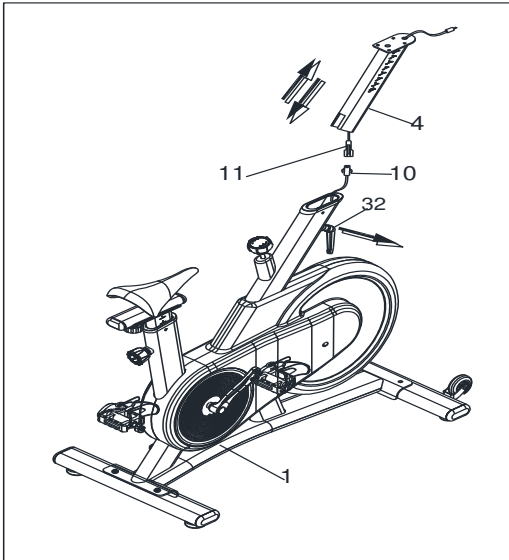
Прикрепите **передний и задний стабилизаторы (№6 и № 7)** к **основной раме (№1)** с помощью 4 **винтов (№52)** и 4 **плоских шайб (№53)**. Затяните и закрепите шестигранным ключом (№36).



### ШАГ 3 :

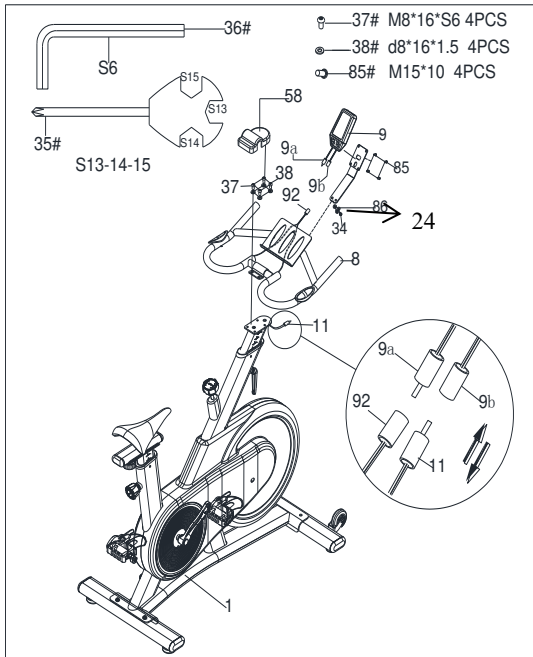
Пожалуйста, сначала вручную ввинтите педали в кривошип, затем установите **педаль (№23L&R)** на **кривошип (№15)** и (№16) **главной рамы (№1)** и затяните их **гаечным ключом (№35)** в направлении стрелки, как указано на рисунке, вдоль передней части тренажера.

Вставьте **L-образную ручку (№32)** в отверстие в **основной раме (№1)** и поверните по часовой стрелке.



#### ШАГ 4 :

1. Сначала соедините индуктор (№11) на стойке руля (№4) с проводом датчика (№10) на главной раме (№1).
2. Затем ослабьте регулировочную ручку(№32) против часовой стрелки и вставьте стойку руля (№4) в основную раму (№1).



#### ШАГ 5:

1. Прикрепите руль (№8) к стойке руля (№4) с помощью 4 винтов (№37), 4 шайб (№38), затяните и закрепите шестигранным ключом (№36).
2. Прикрепите металлическую опору (№24) к рулю (№8) с помощью 4 винтов (№34) и 4 прокладок (№86), закрепите и затяните гаечным ключом (№35).
3. Затем установите компьютер (№9) на металлическую подставку (№24), расположенную на руле (№8), с помощью 4 винтов (№85), затяните и закрепите гаечным ключом (№35).
4. Подсоедините соединительный провод (№9b) компьютера (№9) к индуктору (№11), подсоедините соединительный провод (№9a) к проводу пульсометра (№92), затем прикрепите оплетку руля (№58) к рулю (№8).

# РУКОВОДСТВО ПО НАСТРОЙКЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

## РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

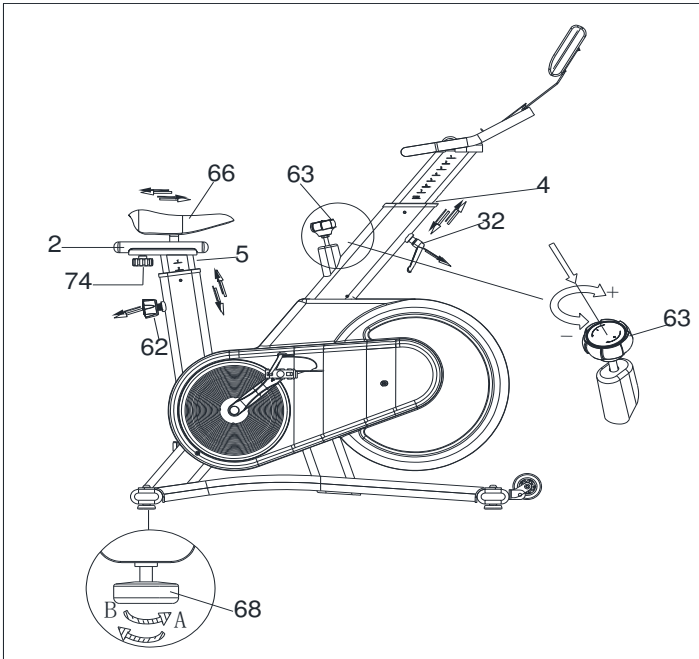
Сиденье тренажера регулируется в четырех направлениях (вверх, вниз, вперед, назад).

Чтобы отрегулировать высоту **подседельной трубки (№5)**, ослабьте и потяните **регулирующую ручку (№62)** наружу, затем поднимите или опустите сиденье до нужной высоты. После регулировки вставьте и затяните **регулирующую ручку (№62)**, чтобы закрепить сиденье.

Чтобы переместить сиденье вперед или назад, ослабьте и потяните **регулирующую ручку (№74)** наружу, затем сдвиньте **стойку сиденья (№2)** в нужное положение. После установки снова вставьте и затяните **регулирующую ручку (№74)**, чтобы закрепить подседельную трубку.

## РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ

Очень важно, чтобы руль и сиденье были установлены на правильной высоте. Чтобы отрегулировать высоту руля, ослабьте и потяните **регулирующую ручку (№72)** наружу, затем поднимите или опустите **стойку руля (№4)** до нужной высоты. После регулировки снова вставьте и затяните **регулирующую ручку (№72)**, чтобы закрепить стойку руля на месте.



## РЕГУЛИРОВКА БАЛАНСА

Для плавной и комфортной езды вы должны убедиться, что тренажер стоит устойчиво. Если вы заметили, что он неустойчив, отрегулируйте ножные рычаги, расположенные под передним и задним стабилизаторами тренажера. Для этого используйте **гаечный ключ (№36)**, чтобы ослабить **2 гайки**, повернув их по часовой стрелке (направление А). Ослабив гайку, вращайте **ножной выравнитель (№68)** до тех пор, пока он не окажется на одном уровне с поверхностью, на которой стоит тренажер. Затем используйте **гаечный ключ (№36)**, чтобы снова затянуть **2 гайки**, повернув их против часовой стрелки (направление В). При необходимости повторите этот процесс, чтобы отрегулировать оставшиеся ножные выравнители.

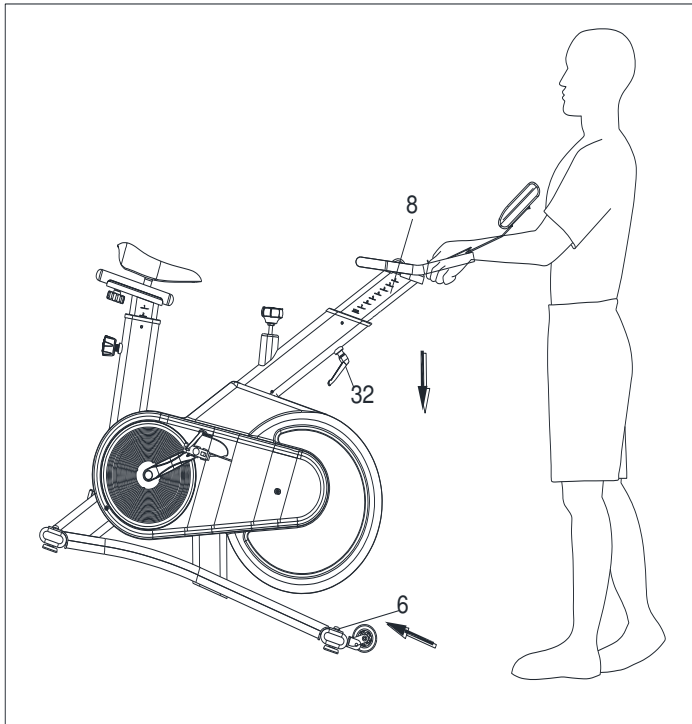
## РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ

### СОПРОТИВЛЕНИЯ

Отрегулируйте уровень сопротивление тренажера с помощью **ручки натяжения (№63)**. Чтобы увеличить уровень сопротивления, поверните ручку натяжения **ВПРАВО** (*по часовой стрелке*), чтобы уменьшить - поверните **ВЛЕВО** (*против часовой стрелки*).

### ЭКСТРЕННОЕ ТОРМОЖЕНИЕ

Во время использования тренажера вы можете экстренно его остановить, нажав на **ручку натяжения (№63)**. Это приведет к принудительному торможению и немедленной остановке тренажера.



## ПЕРЕНОС ТРЕНАЖЕРА НА ДРУГОЕ МЕСТО

Чтобы перенести тренажер, сначала убедитесь, что **руль (№8)** надежно закреплен. Если он ослаблен, затяните **регулирующую ручку (№32)**, чтобы закрепить его. Затем встаньте перед тренажером так, чтобы вы находились непосредственно перед рулем. Крепко ухватитесь за **руль (№8)** с двух сторон, поставьте одну ногу на передний стабилизатор и наклоните тренажер к себе, пока колеса на переднем стабилизаторе не коснутся пола. Таким образом вы сможете легко перенести тренажер на другое место.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** при переносе тренажера всегда соблюдайте осторожность, так как неожиданное воздействие, например падение тренажера, может привести к травмам и/или повлиять на его производительность.

## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

### ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:

ЗНАЧЕНИЕ	ОПИСАНИЕ
СКАНИРОВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>. В режиме СКАНИРОВАНИЕ нажмите РЕЖИМ/ВВОД для выбора функций.</li> <li>. Автоматически сканируйте каждый режим с последовательностью в 6 секунд.</li> <li>. Последовательность отображения при нажатии РЕЖИМ/ВВОД : ВРЕМЯ→РАССТ→КАЛЛ→ПУЛЬС→ОБ/МИН / СКОРОСТЬ</li> </ul>
СКОРОСТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Варьируется от 0.0 до 99.9</li> <li>. Без какого-либо сигнала, передаваемого на монитор в течение 4 секунд во время тренировки, скорость будет отображаться как "0.0"</li> </ul>
ОБ/МИН	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Варьируется от 0 до 999</li> <li>. Без какого-либо сигнала, передаваемого на монитор в течение 4 секунд во время тренировки, значение ОБ/МИН будет "0"</li> </ul>
TIME	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Без установки целевого значения время начнет увеличиваться.</li> <li>. При установке целевого значения время будет отсчитываться от вашего целевого времени к 0, со звуковым или световым оповещением.</li> <li>. Без какого-либо сигнала, передаваемого на монитор в течение 4 секунд во время тренировки, время ОСТАНОВИТСЯ</li> <li>. Варьируется от 0:00 до 99:59</li> </ul>
РАССТОЯНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Без установки целевого значения скорость начнет увеличиваться.</li> <li>. При установке целевого значения расстояние будет отсчитываться от вашего целевого расстояния к 0, со звуковым или световым оповещением.</li> <li>. Варьируется от 0.00 до 99.99</li> </ul>
КАЛОРИИ	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Без установки целевого значения количество калорий начнет увеличиваться.</li> <li>. При установке целевого значения калории будут отсчитываться от вашего целевого значения к 0, со звуковым или световым оповещением.</li> <li>. Варьируется от 0 до 9999</li> </ul>

ПУЛЬС	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Текущий пульс отобразится через 6 секунд с момента как консоль обнаружит его.</li> <li>. Без какого-либо сигнала в течение 6 секунд на консоли отобразиться “Р”.. Как только текущий пульс превысит целевое значение пульса, вы услышите звуковой сигнал.</li> <li>. Варьируется от 0-30 до 230уд/мин</li> </ul>
-------	---

#### КЛЮЧЕВЫЕ ФУНКЦИИ:

ЗНАЧЕНИЕ	ОПИСАНИЕ
УСТАНОВИТЬ	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Нажмите клавишу УСТАНОВИТЬ, чтобы увеличить значение. Нажмите и удерживайте ее, чтобы увеличить значение быстрее.</li> <li>. ВРЕМЯ. Диапазон установки: 00: 00~99: 00 (каждое увеличение - 1: 00)</li> <li>. КАЛОРИИ. Диапазон установки : 0~9990 ( каждое увеличение - 10)</li> <li>. РАССТ. Диапазон установки: 0.00~99.50 (каждое увеличение - 0.5)</li> <li>. ПУЛЬС. Диапазон установки: 0-30~230 ( каждое увеличение - 1)</li> </ul>
РЕЖИМ/ВВОД	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Выберите функцию, нажав клавишу РЕЖИМ/ВВОД.</li> <li>. Нажмите и удерживайте клавишу MODE/ENTER в течение 2х секунд, чтобы сбросить все функции (так же, как при нажатии и удерживании в течение 2х секунд клавиши СБРОС).</li> </ul>
СБРОС	<ul style="list-style-type: none"> <li>. В режиме настройки нажмите клавишу СБРОС, чтобы сбросить текущие значения функций.</li> <li>. Нажмите клавишу и удерживайте ее в течение 2 секунд клавишу СБРОС, чтобы сбросить все значения функций.</li> </ul>
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>. После того, как консоль обнаружит пульс, нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы войти в режим восстановления частоты сердечных сокращений.</li> </ul>

## ПОРЯДОК РАБОТЫ

### ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

. Все значения отображаться на ЖК-дисплее, как показано на рисунке 1.

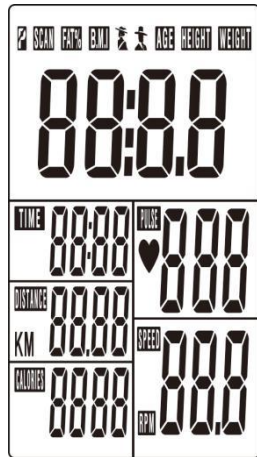


Рисунок 1

### ОТКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

. При отсутствии какого-либо сигнала в течение 4 минут монитор перейдет в спящий режим.

## ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

### 1. Настройка тренировки

- Нажмите клавишу РЕЖИМ/ВВОД, чтобы выбрать функцию времени, расстояния, калорий и пульса. Используйте клавишу УСТАНОВИТЬ для настройки и нажмите клавишу РЕЖИМ/ВВОД для подтверждения.
- К примеру, когда значение времени мигает, вы можете использовать клавишу УСТАНОВИТЬ для ввода цифр. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ/ВВОД для подтверждения и перейдите к следующей настройке. Настройте расстояние, калории и пульс так же точно также.



- Как только начнется тренировка, на дисплее появится значение СКОРОСТЬ / ОБ/МИН, ВРЕМЯ, РАССТ и КАЛЛ.

### Восстановление

1. Функция ВОССТАНОВЛЕНИЯ будет работать только в случае, если обнаружен пульс.
2. ВРЕМЯ отобразится как "0:60" (секунд) и начнется обратный отсчет к 0.

По окончании обратного отсчета компьютер покажет F1 - F6, чтобы проверить состояние восстановления сердечного ритма. Обозначения F1 – F6 вы можете найти в диаграмме, приведенной ниже.

3. Нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы вернуться к началу.

F1	Превосходно
F2	Отлично
F3	Хорошо
F4	Нормально
F5	Ниже среднего
F6	Плохо

### Устранение неисправностей:

- . Если ЖК-дисплея потускнел, замените батарейки
- . Если при нажатии педали нет сигнала, пожалуйста, проверьте, хорошо ли подключен кабель .

### ПРИМЕЧАНИЕ:

1. При остановке тренировки на 4 минуты главный экран выключится автоматически.
2. Если изображение на компьютере странно отображается, пожалуйста, переустановите батарейки и повторите попытку.