Инструкция

Велотренажер Everyfit IC8975S спин-байк

Полезные ссылки:

Велотренажер Everyfit IC8975S спин-байк - смотреть на сайте

Велотренажер Everyfit IC8975S спин-байк - читать отзывы

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

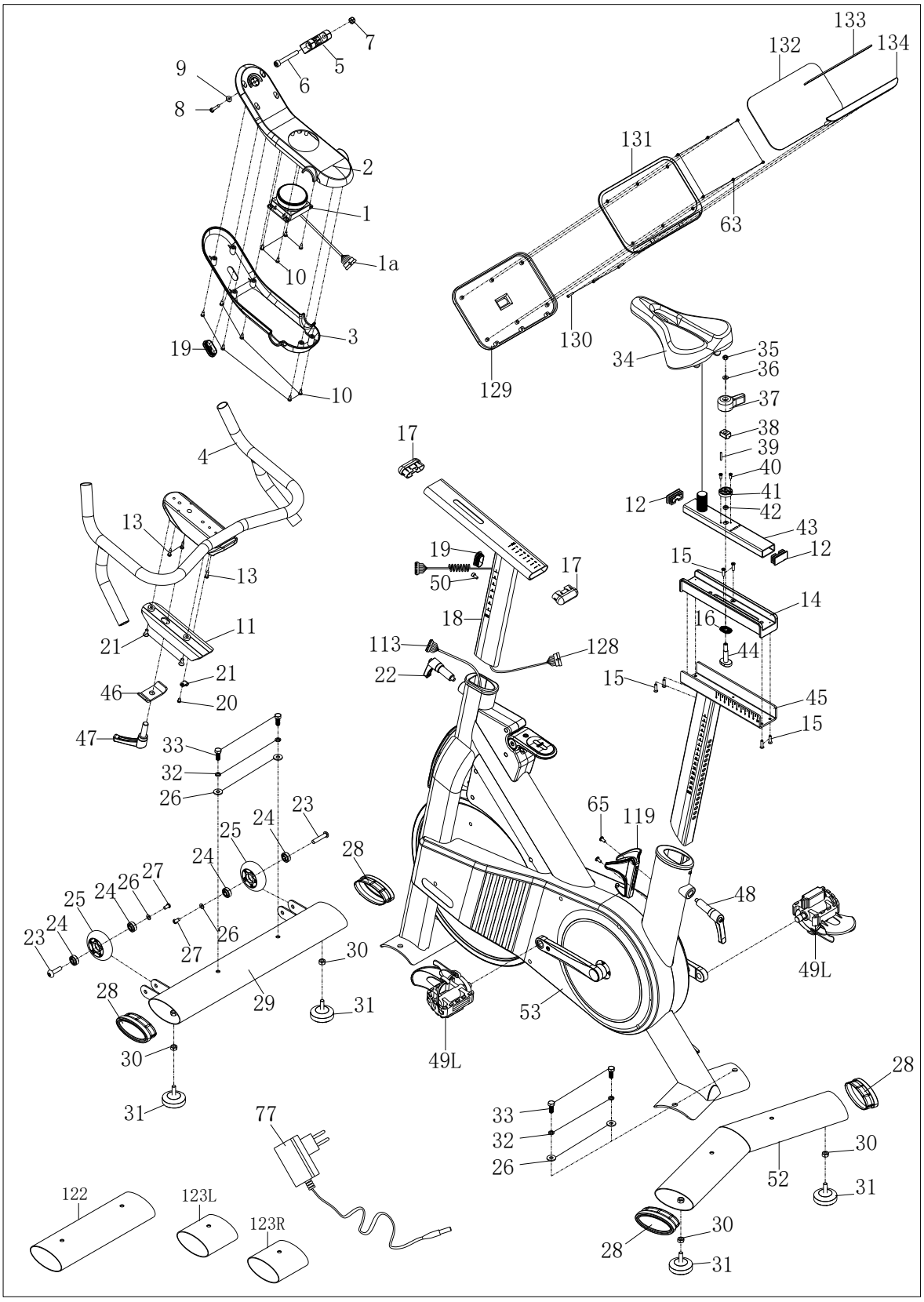
ВАЖНО! Пожалуйста, сохраните руководство пользователя, чтобы инструкции по техническому обслуживанию и настройке всегда были под рукой.

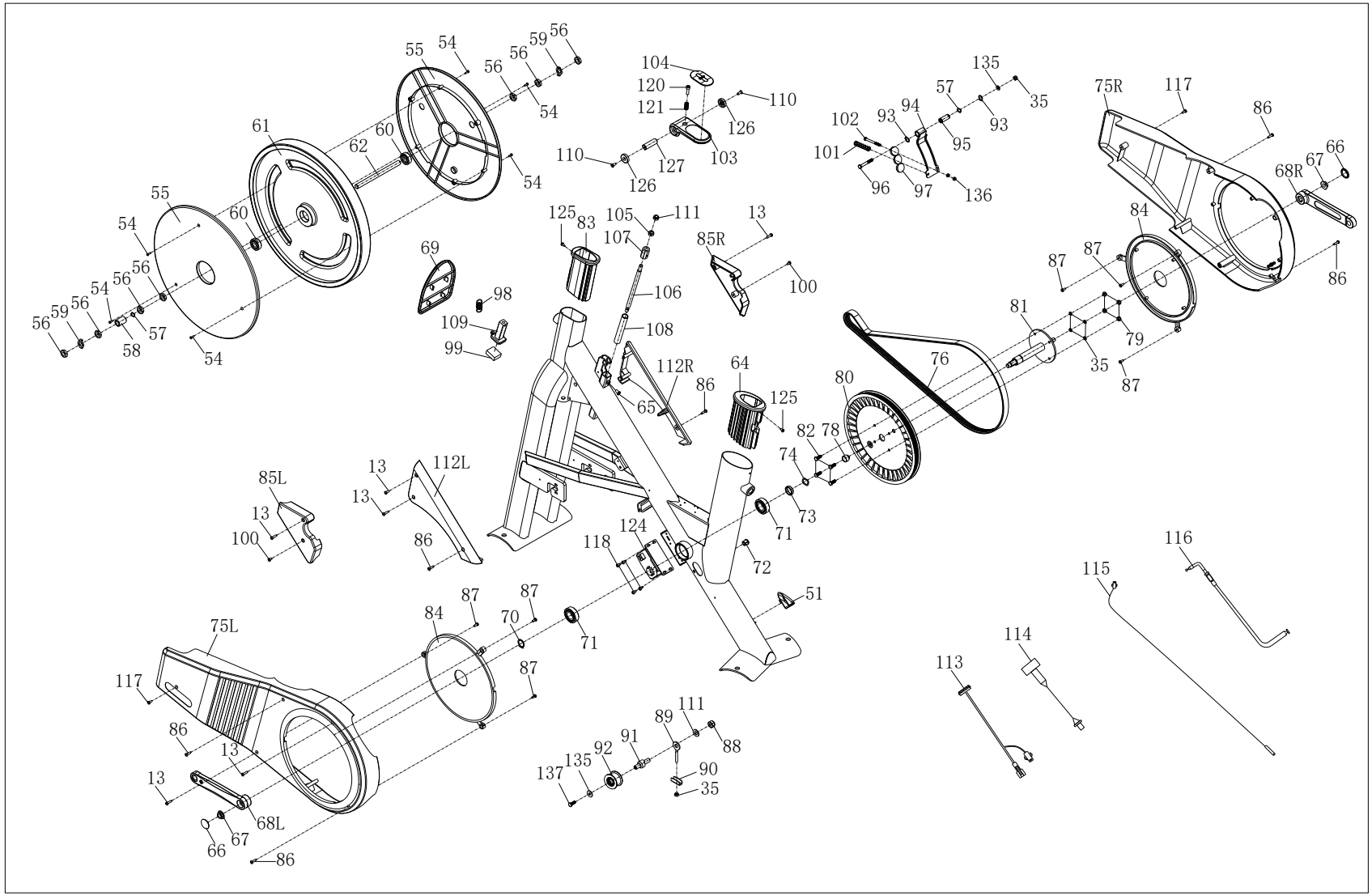
ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо, что выбрали нас. Для своей безопасности и здоровья используйте тренажер правильно. Полностью прочтите руководство пользователя перед сборкой и использованием тренажера. Тренировки будут безопасными и эффективными только в случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется правильно. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей тренажера обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

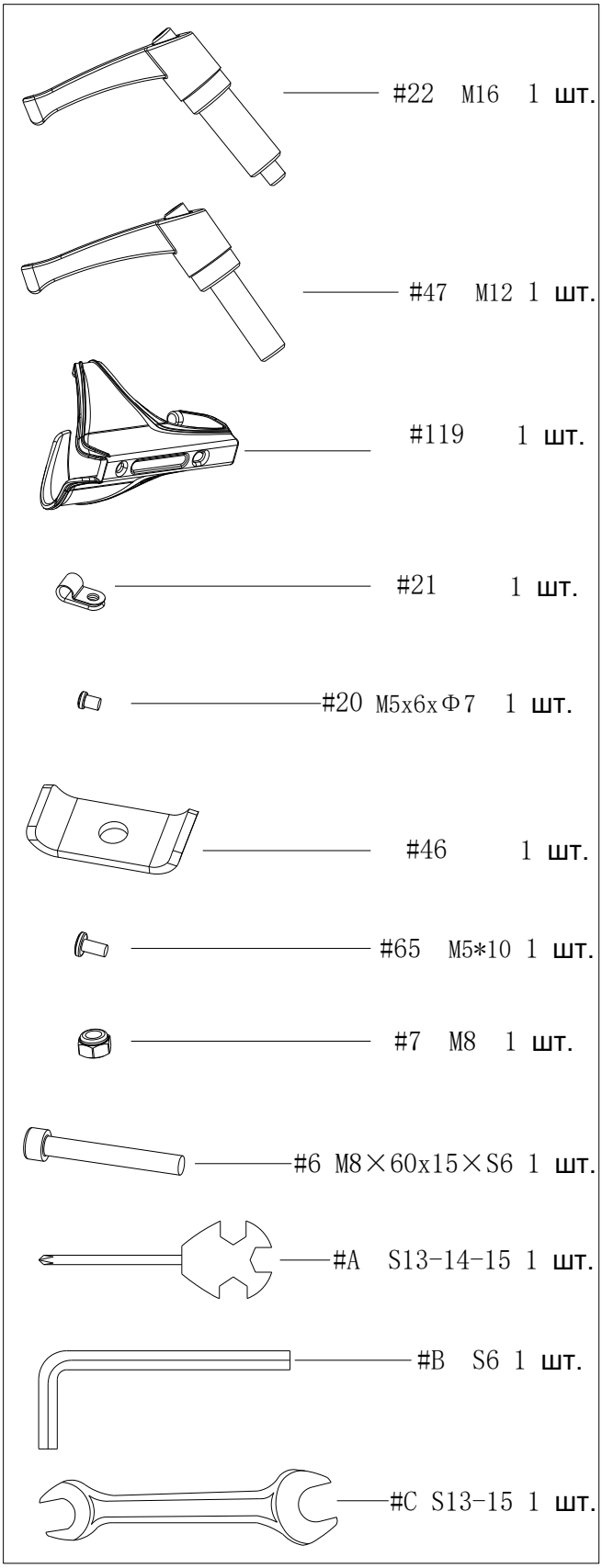
1. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить Ваше физическое состояние и наличие диагноза, который может поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность или помешать Вам правильно использовать тренажер. Консультация Вашего лечащего врача особенно важна, если Вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина.
2. Слушайте сигналы своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете следующие симптомы: боль, стеснение в груди, аритмию, сильную одышку, бред, головокружение или тошноту. При наличии любого из этих симптомов обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
3. Дети и домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование только на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность тренажера может быть обеспечена только в том случае, если его регулярно проверять на предмет повреждений и/или износа.
6. Используйте тренажер только по назначению. Если Вы обнаружили неисправные детали при сборке или проверке оборудования, или услышали необычные шумы, исходящие от тренажера во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием, пока проблема не будет устранена.
7. Во время занятий на тренажере надевайте подходящую одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.
8. Не помещайте пальцы или другие предметы между движущимися частями тренажера.
9. Максимальная грузоподъемность тренажера 120 кг.
10. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
11. Во избежание телесных повреждений и/или повреждений изделия или имущества тренажер необходимо поднимать и транспортировать правильно.
12. Данный тренажер предназначен для использования в прохладных и сухих помещениях. Не следует хранить оборудование в помещениях с очень низкой или очень высокой температурой, а также во влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам.
13. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования и не предназначено для коммерческого использования!

CXEMA


133
132
134
7
9
6
5
8
131
2
1
63
1a
10
130
3
19
34
35
129
10
36
37
38
4
17
39
40
41
12
42
13
43
19
12
15
13
17
50
14
18
16
11
113
128
44
21
22
15
21
45
46
20
15
47
33
32
26
65
119
23
24
25
28
24
27
48
24
26
25
23
24
27
26
49L
30
28
29
31
53
30
49L
31
33
28
77
32
26
30
52
31
122
123L
30
123R
28
31


55
54
56
59
56
56
54
104
120
121
110
126
103
127
110
126
61
62
60
54
55
60
54
56
59
56
54
56
56
57
58
54
69
98
109
99
125
83
105
111
107
85R
13
100
106
108
112R
86
65
64
125
80
76
82
78
74
73
71
72
51
124
118
85L
13
100
13
13
112L
86
135
57
93
35
102
93
94
95
101
96
97
136
75R
117
86
68R
67
66
84
87
87
86
81
79
35
87
75L
117
84
87
70
87
87
71
86
13
13
68L
67
66
86
137
135
92
91
89
111
88
90
35
113
114
115
116

КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Верхняя крышка	1
3	Нижняя крышка	1
4	Руль	1
5	Опорный держатель	1
6	Болт M8×60x15×S6	1
7	Нейлоновая гайка M8xH7.5xS13	2
8	Болт M5x30	1
9	Шайба d5*Ф13*1	1
10	Болт ST4.2x13xФ8	10
11	Панель для регулировки руля	1
12	Заглушка J40*20	2
13	Болт ST4.2x19xФ8	9
14	Нижняя скользящая пластина	1
15	Болт M5*18*φ8	6
16	Уплотнитель резиновый 2*29*19	1
17	Заглушка PT60x20	2
18	Соединительная рама руля	1
19	Изоляционная втулка PT20*40*φ10*12H	2
20	Болт M5x6xФ7	1
21	Зажим для проводов UG	1
22	Винтовой фиксатор M16x1.5x35	1
23	Болт M8*45*20*S5	2
24	Подшипник 608-ZZ	4
25	Транспортировочные ролики Ф71	2
26	Шайба d8*φ20*2	6
27	Болт M6x12xS5	2
28	Заглушка	4
29	Передний стабилизатор	1
30	Гайка M8*H6*S14	4

№	Описание	Кол-во
33	Болт M8×20×S13	4
34	Сиденье	1
35	Гайка с нейлоновой вставкой M6*H6*S10	7
36	Шайба d6*φ12*1	1
37	Ручка горизонтальной подседельной рамы	1
38	Стопор	1
39	Штифт ограничителя	1
40	Болт M4*12	2
41	Ограничитель	1
42	Резина	1
43	Горизонтальная подседельная рама	1
44	Фиксатор пластины	1
45	Стойка сиденья	1
46	Фиксирующая пластина руля	1
47	L-образный винтовой фиксатор 1 M12*38	1
48	L-образный винтовой фиксатор 3 M16x1.5x40	1
49L/R	Педаль	2
50	Болт M5×10×S4	1
51	Крышка	1
52	Задний стабилизатор	1
53	Основная рама	1
54	Болт ST3*12	6
55	Крышка	2
56	Гайка M12*1*H6*S19	7
57	Изогнутая шайба d12*Ф15.5*0.3	2
58	Втулка Ф18*Ф12.1*12.5	1
59	Позиционная пластина	2
60	Подшипник 6201	2
61	Маховик	1
62	Вал маховика	1

31	Регулирующая ножка	4
32	Пружинная шайба d8	4
65	Болт M5*10	3
66	Крышка шатуна	2
67	Гайка M12*1.25*H7*S16	2
68L/R	Шатун	2
69	Крышка	1
70	Шайба	1
71	Подшипник 6004	2
72	Втулка изоляционная Ф12	1
73	Втулка φ20.1xφ25x6.0	1
74	Волнистая шайба d21xФ27x0.3	1
75L/R	Крышка цепи	2
76	Ремень	1
77	Адаптер	1
78	Магнит	1
79	Пружинная шайба d6	4
80	Натяжитель ремня φ260	1
81	Центральная соединительная ось	1
82	Болт M6*16*S10	4
83	Втулка	1
84	Диск шатуна	2
85L/R	Крышка	2
86	Болт ST4.2*16	6
87	Болт ST4.2x10xФ8f	6
88	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	1
89	Болт M6*52*Ф10*2.5	1
90	U-образный кронштейн 30*10*1.5	1
91	Вал направляющего ролика	1
92	Ролик	1
93	Шайба D12	2
94	Соединитель магнитной пластины	1
95	Ось магнитной пластины	1
96	Болт M6*45*20*S10	1
97	Магнит	3
98	Пружина Ф1,5×Ф15×41× n=8	1

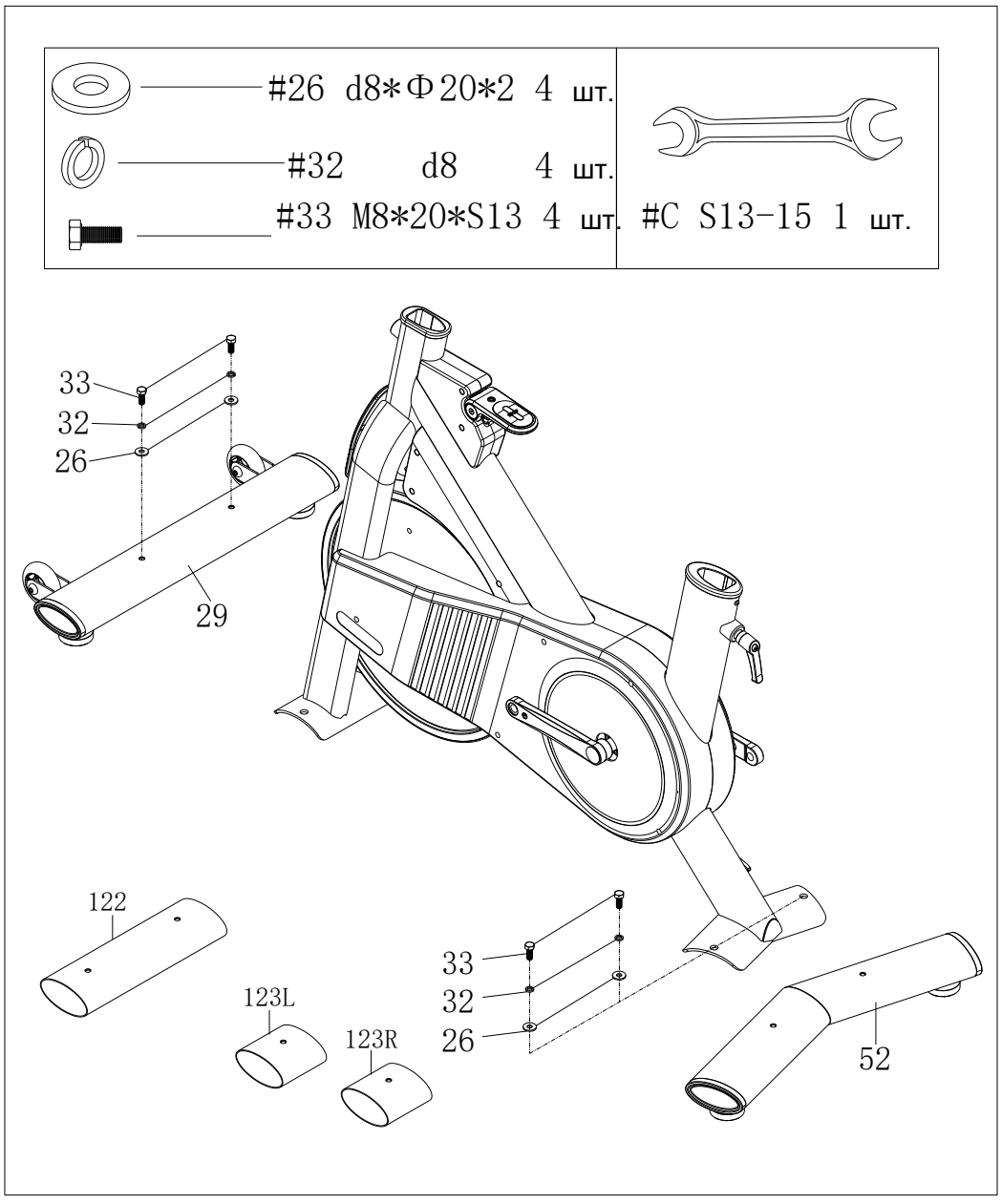
63	Болт ST3*16	6
64	Втулка	1
101	Пружина Ф1.0xФ12x52xN9	1
102	Болт M5×50×S8	1
103	Неподвижная ручка	2
104	Крышка	1
105	Гайка M8xH6.8xS13	1
106	винт	1
107	Втулка	1
108	Втулка	1
109	Гайка	1
110	Болт M5×12×S3	2
111	Шайба d10×Ф20×2	1
112L/R	Крышка	2
113	Главный провод 3	1
114	Провод питания	1
115	Провод датчика	1
116	Натяжной трос	1
117	Болт M4*6	2
118	Болт ST4.2*16	4
119	Подстаканник	1
120	Болт M6×20×S5	1
121	Пружина Ф0.8×Ф10×20×N8	1
122	Передняя упаковочная трубка	1
123L/R	Задняя упаковочная трубка	2
124	Двигатель	1
125	Болт ST4.2x10xФ8	2
126	Заглушка φ24.5*5.8	2
127	Трубка	1
128	Главный провод 1	1
129	Крышка 1	1
130	Болт st3x25xФ5.6	3
131	Крышка 2	1
132	Противоскользящий коврик 1	1
133	Противоскользящий коврик 2	1
134	Подставка для iPad	1

99	Тормозная колодка	1
100	Болт ST4.2x10xФ8	2
137	Болт M6*10*S10	1

135	Шайба d6×Ф13×1.5	2
136	Гайка M5×H4×S8	2
A	Гаечный ключ S13-14-15	1
B	Гаечный ключ S6	1
C	Гаечный ключ S13-15	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

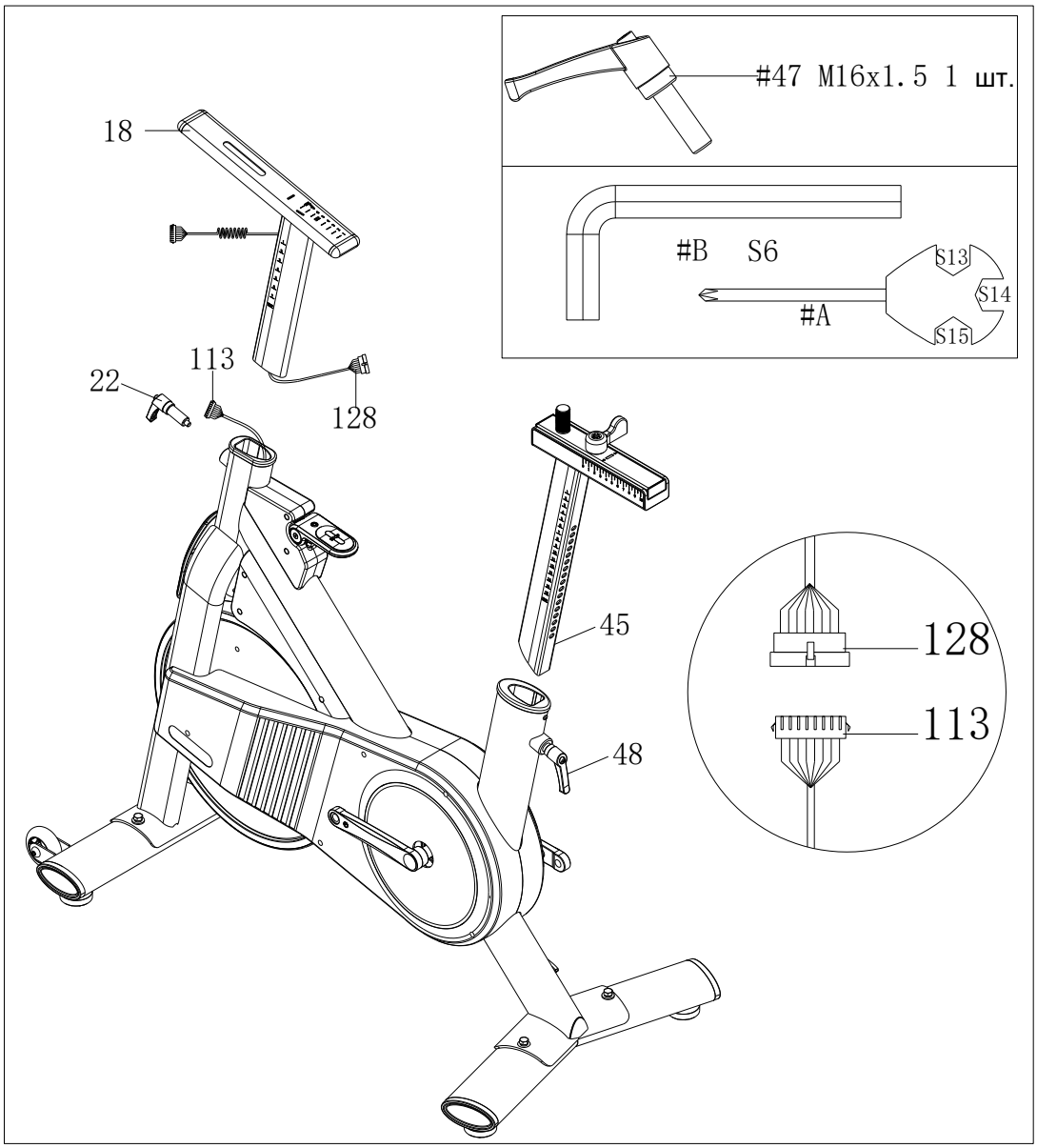
ШАГ 1:



A. Выверните болты (33), снимите шайбы (26) и пружинные шайбы (32) из упаковочных трубок (122 и 123) с помощью гаечного ключа (C).

B. Прикрепите передний стабилизатор (29) и задний стабилизатор (52) к основной раме (53) с помощью болтов (33), шайб (26) и пружинных шайб(32), используя гаечный ключ (C).

ШАГ 2:

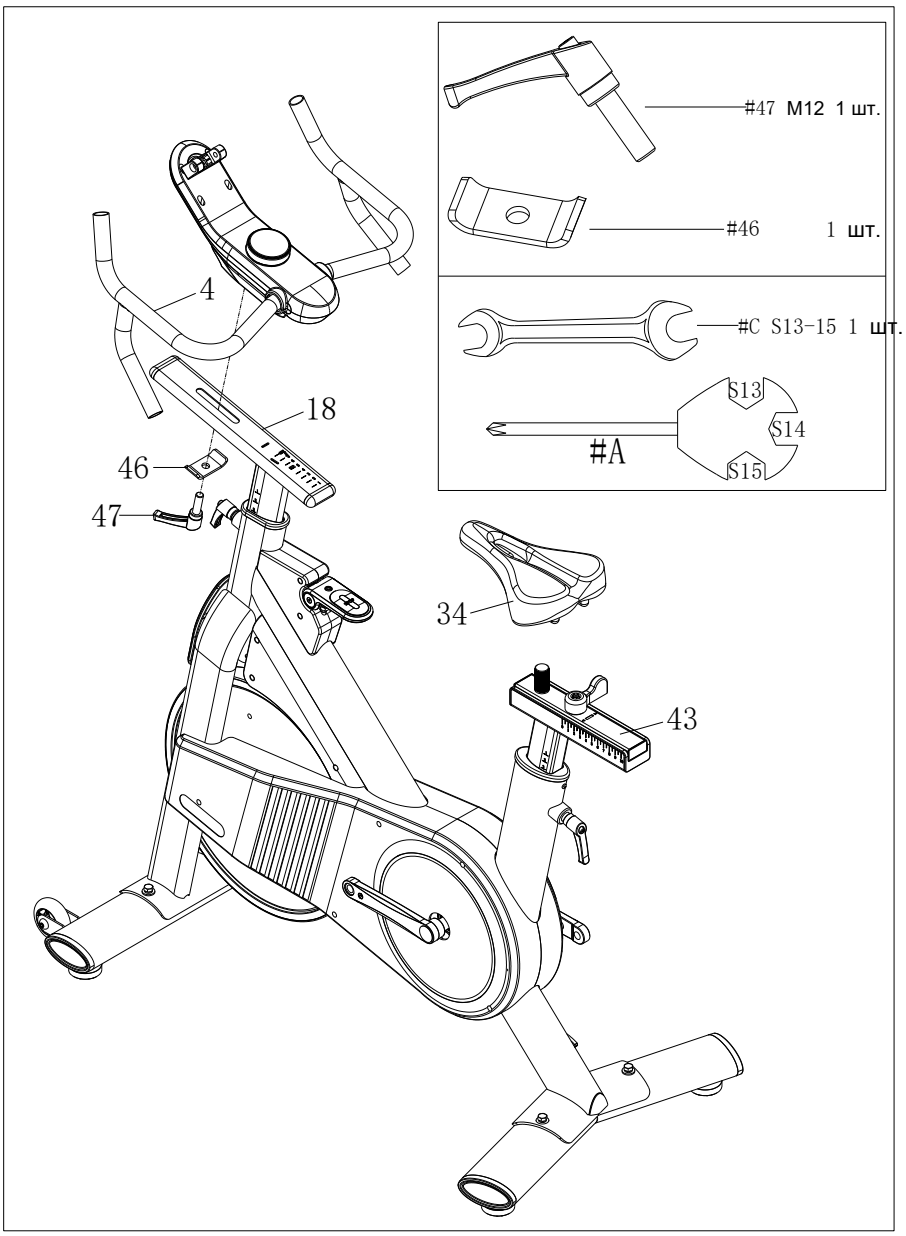


A. Соедините главный провод (128) с главным проводом (113).

B. Поверните винтовой фиксатор (22) в основной раме и вытяните эластичный штифт, вставьте соединительную раму руля (18) в основную раму и отпустите фиксатор (22) так, чтобы он вошел в отверстии на соединительной раме руля (18).

C. Вытяните винтовой фиксатор (48), вставьте стойку сиденья (45) в основную раму и отпустите фиксатор (48) так, чтобы он вошел в отверстие на стойке сиденья (45).

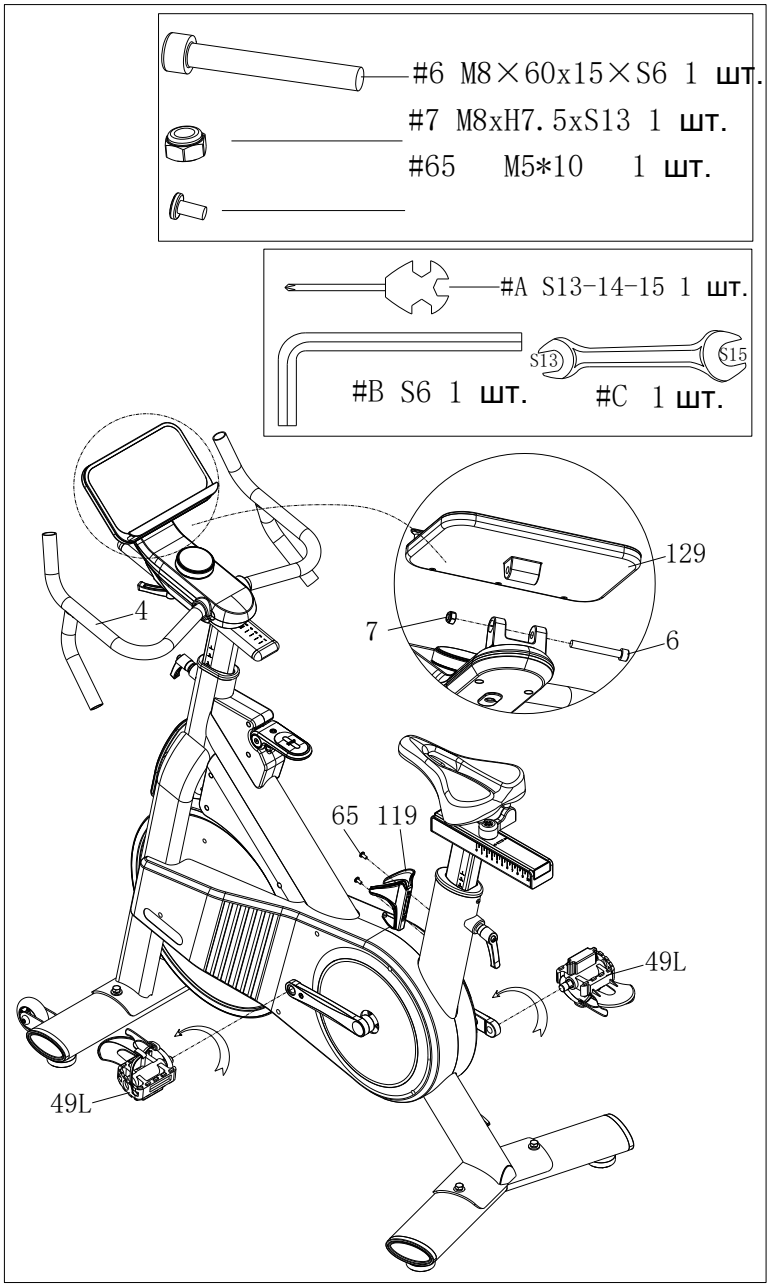
ШАГ 3:



A. Вставьте сиденье (34) в горизонтальную подседельную раму (43) и отрегулируйте его, прикрепите сиденье (34) к горизонтальной подседельной раме (43) с помощью гаечного ключа (A) и гаечного ключа (C).

B. Прикрепите руль (4) к соединительной раме руля (18), вставьте винтовой фиксатор (47) в фиксирующую пластину руля (46), затем вкрутите его в руль по часовой стрелке, чтобы зафиксировать.

ШАГ 4:

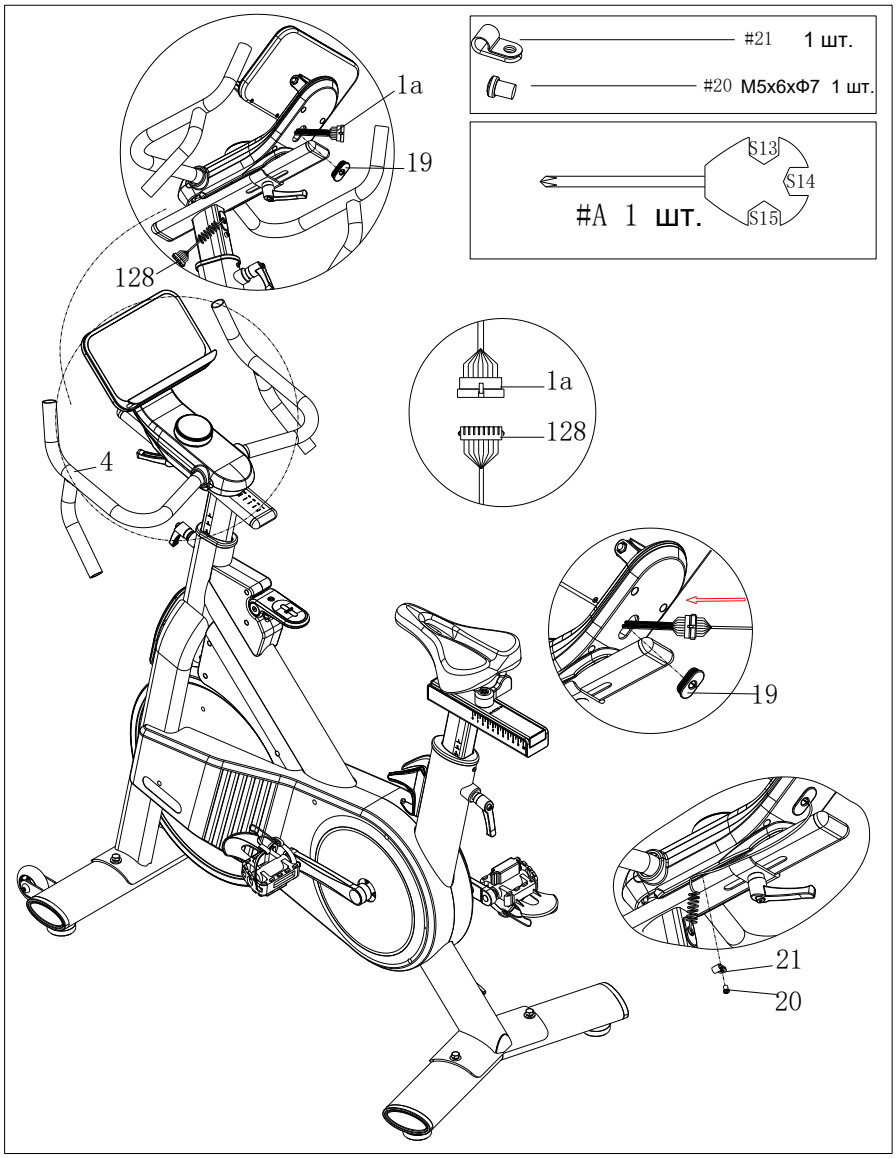


A. Прикрепите подставку для iPad (134) к рулю (4) с помощью болтов (6) и нейлоновых гаек(7), используя гаечный ключ (B).

B. Прикрепите педали (49L/R) к основной раме (53) с помощью гаечного ключа (C).

C. Прикрепите подстаканник (119) к основной раме(53) болтами (65) с помощью гаечного ключа(A).

ШАГ 5:



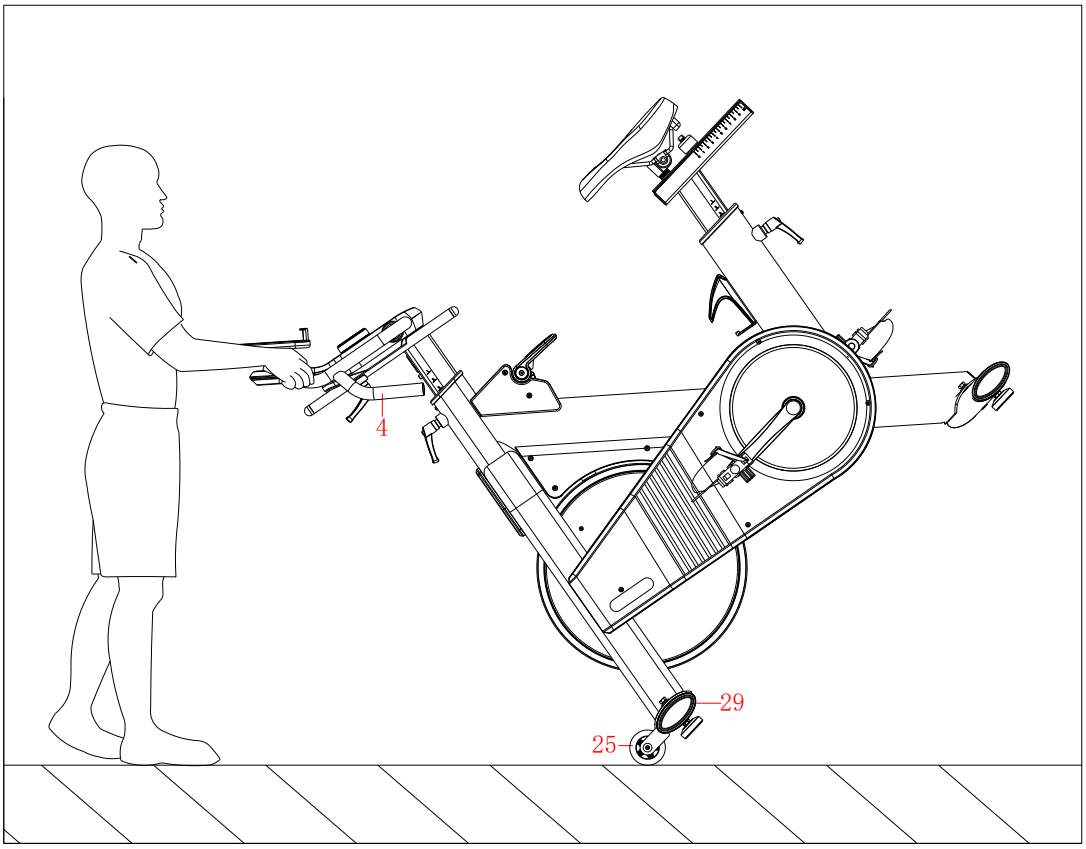
A. Снимите втулки (19) с руля (4), подсоедините компьютерный провод (1a) к главному проводу (128), вставьте соединение в крышку, затем вставьте втулки (19).

B. Прикрепите главный провод (128) к рулю (4) с помощью болтов (20) и зажима для провода UG (21), используя гаечный ключ (A).

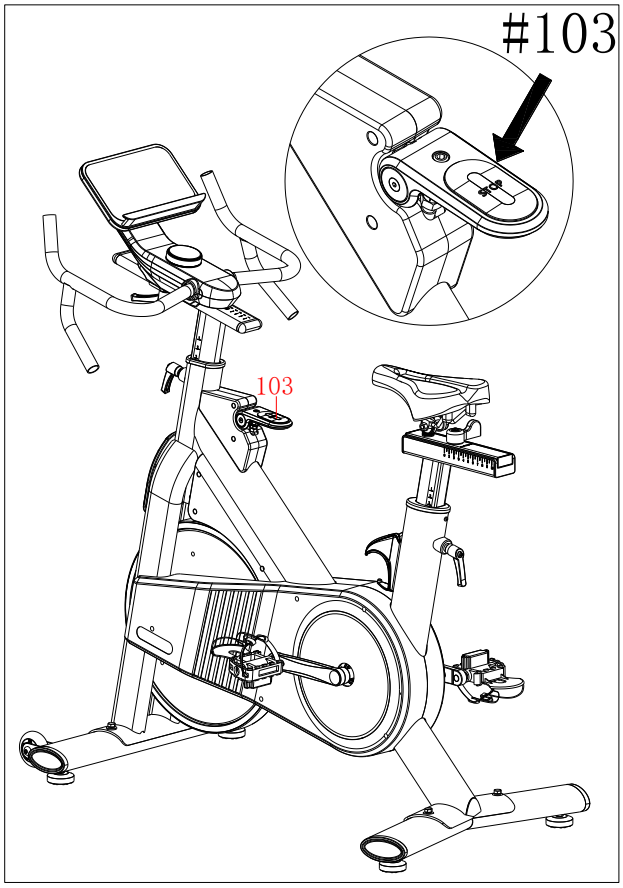
Сборка завершена!

ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Чтобы переместить тренажер, осторожно нажимайте на руль (4), пока транспортировочные колеса (25) на переднем стабилизаторе (44) не коснутся пола. Теперь Вы можете легко переместить тренажер в нужное место.

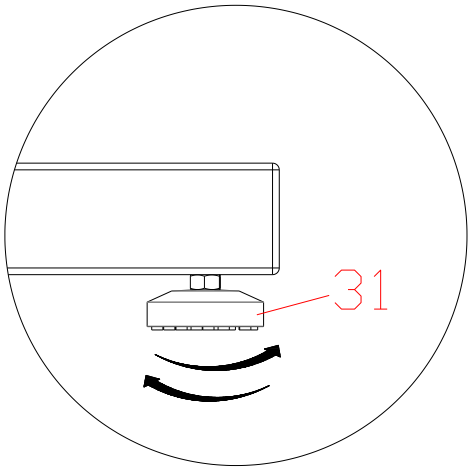


РУКОВОДСТВО ПО НАСТРОЙКЕ ТРЕНАЖЕРА



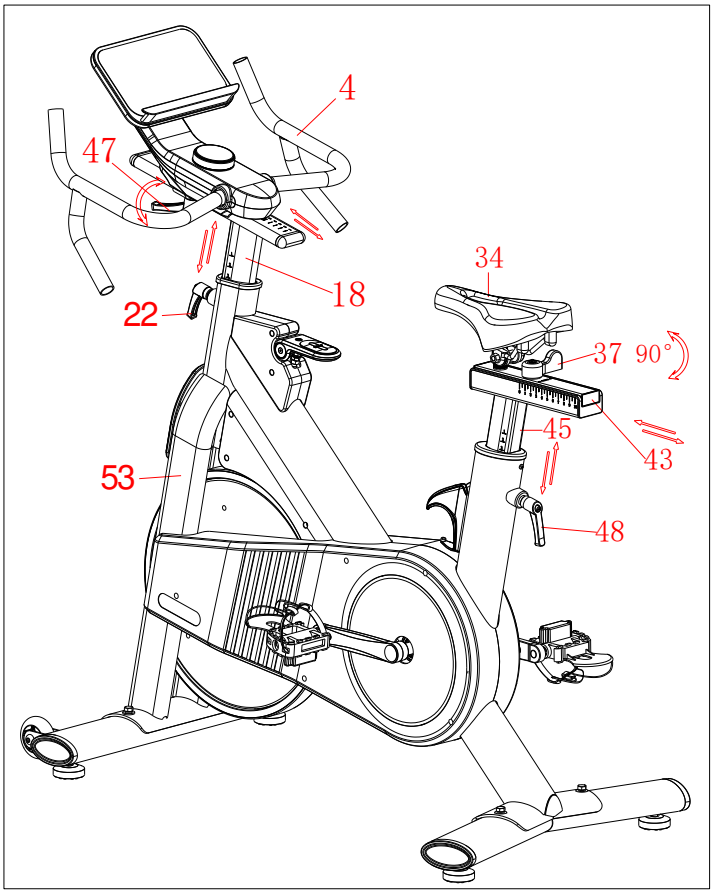
Как показано на рисунке, поверните неподвижную ручку (103) по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень сопротивления, или поверните ручку против *часовой стрелки*, чтобы уменьшить сопротивление.

ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



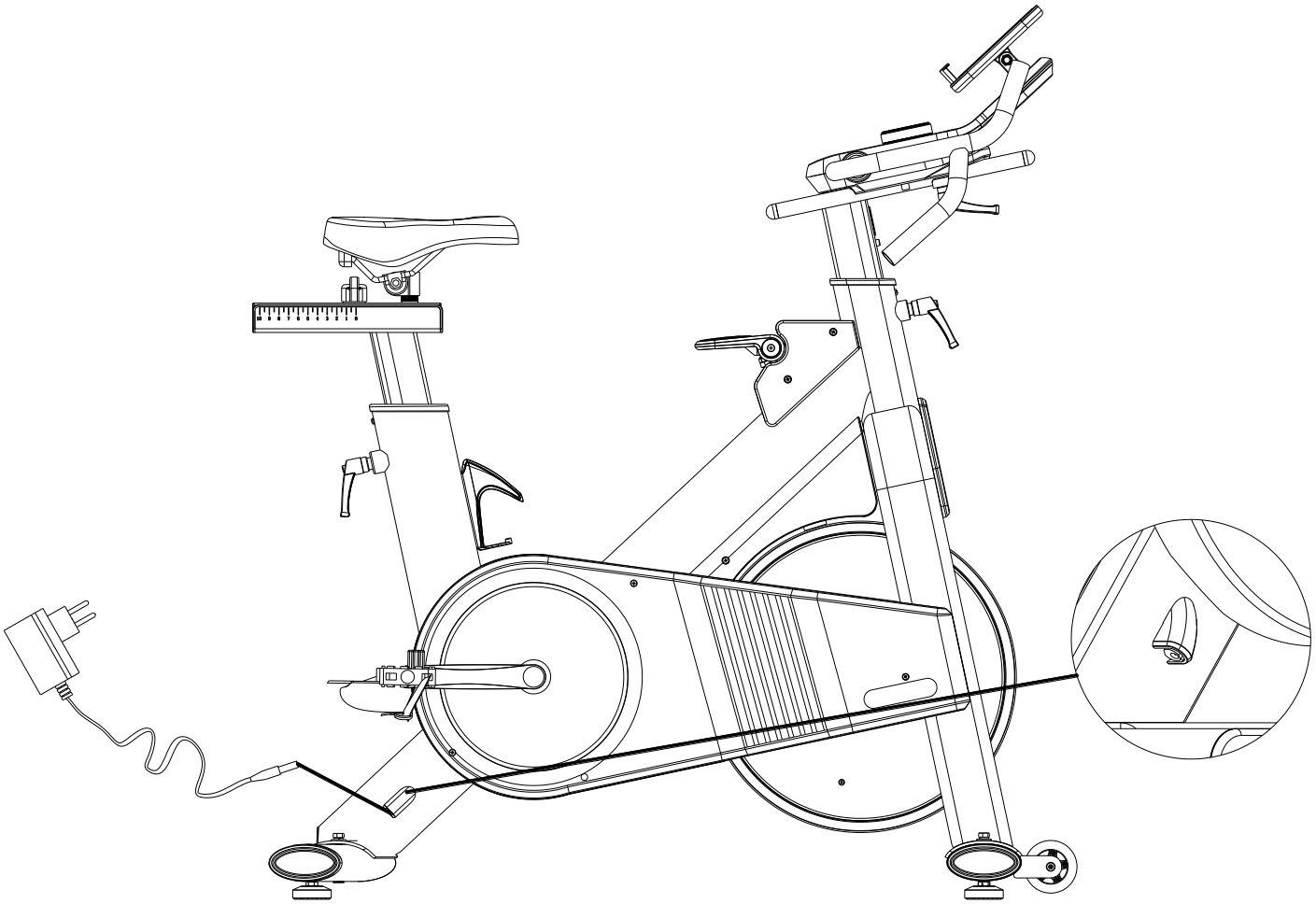
Если тренажер стоит на неровной поверхности, отрегулируйте опорные ножки (31) в соответствии с инструкцией.

РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ



Поверните винтовой фиксатор (48) против часовой стрелки, чтобы отрегулировать высоту сиденья в соответствии с отверстиями на стойке сиденья (45), которые обозначены красными стрелками. Поверните ручку горизонтальной подседельной рамы (37) *против часовой стрелки* на 90 градусов, чтобы отрегулировать расстояние в соответствии со стрелками на горизонтальной подседельной раме (43). Если увидите "СТОП" (STOP) на стойке сиденья (45), больше не поднимайте его, это самая высокая точка. Поверните винтовой фиксатор (48) и ручку на подседельной раме (37) по *часовой стрелке*, чтобы зафиксировать положение.
Поверните винтовой фиксатор (22) *против часовой стрелки*, чтобы отрегулировать высоту руля в соответствии с отверстиями на раме (18), которые обозначены красными стрелками. Поверните винтовой фиксатор (47), чтобы отрегулировать расстояние в соответствии со стрелками на руле (4).

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ



Перед началом работы

Упражнения на растяжку

Независимо от того, каким спортом Вы занимаетесь, перед тренировкой нужно сделать разминку. Теплые мышцы легко растягиваются, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. После этого мы предлагаем выполнить несколько упражнений на растяжку, повторите каждое пять раз, считая до 10 или дольше, выполните эти упражнения снова после занятий спортом.

1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете и задержитесь, посчитайте до 15. Спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Затем расслабьтесь, повторите упражнение 3 раза. (Рис. 1)

2. Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу. Упритесь подошвой левой стопы во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь как можно ближе к носку. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Расслабьтесь, затем повторите упражнение, вытянув левую ногу. Затем снова расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (Рис. 2)

3. Растяжение ахиллова сухожилия

Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед.

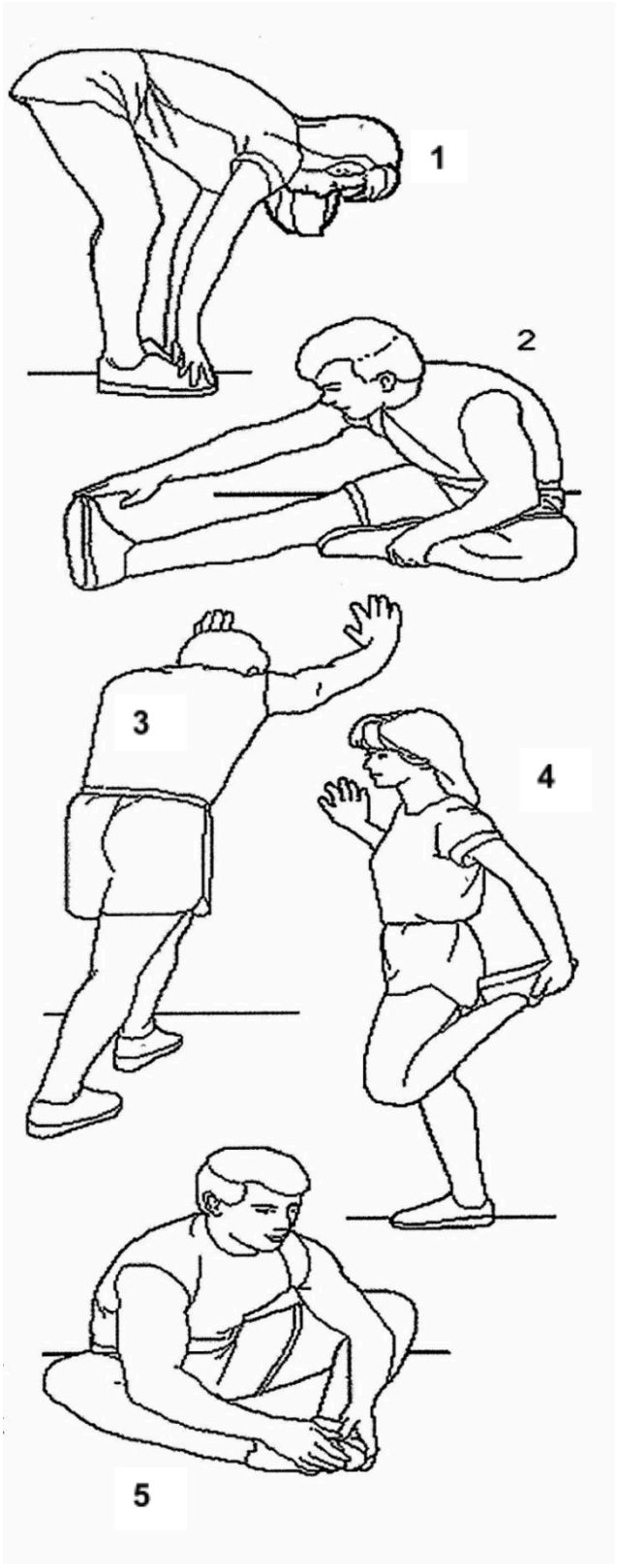
Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза на каждую ногу.

4. Растяжение четырехглавой мышцы

Держась одной рукой за стену для равновесия, заведите правую ногу за спину и притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении, сосчитайте до 10-15, расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. (Рис. 4)

5. Растяжение внутренней мышцы бедра

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно опускайте колени на пол. Сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза.
(Рис. 5)



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. ФУНКЦИИ BLUETOOTH:

1.1 Чтобы обеспечить достоверность и эффективность записи данных на стороне мобильного телефона, беспроводной передатчик записывает и отправляет данные пользователя в приложение для мобильного телефона только при подключении консоли к мобильному телефону через Bluetooth. Перед запуском спортивного оборудования сначала подключите приложение к консоли с помощью Bluetooth, чтобы убедиться в достоверности и эффективности данных, записываемых в приложение для мобильного телефона.

1.2 Когда консоль успешно подключится к приложению, дисплей отключится, а все данные будут отображаться в приложении на телефоне.

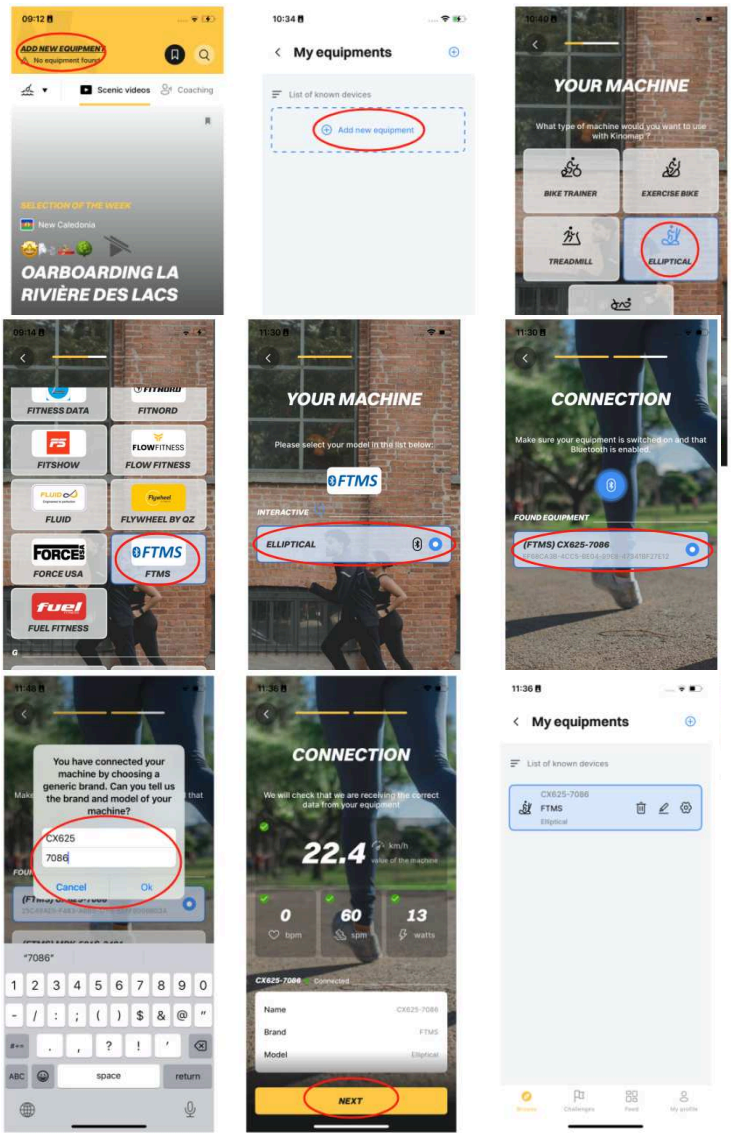
1.3 После подключения приложения, если Вам необходимо повторно воспользоваться консолью, нужно выйти из приложения и отключить Bluetooth на мобильном телефоне.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ ПРИЛОЖЕНИЯ: (ПРИМЕЧАНИЕ: Программное обеспечение "KINOMAP" будет обновляться в режиме реального времени, и этот процесс приведен только для справки.)

2.1 Найдите "KINOMAP" в магазине мобильных приложений, чтобы загрузить его.

2.2 После завершения загрузки откройте приложение и зарегистрируйтесь. Включите Bluetooth на мобильном телефоне, чтобы убедиться, что консоль включена и находится в режиме ожидания.

2.3. Добавьте спортивное оборудование следующим образом:



2.4. Завершите процедуру и начните свою тренировку!

3. КНОПКИ:

3.1 MODE (РЕЖИМ) (в центре экрана**):**

**ОДНОКРАТНОЕ НАЖАТИЕ : **подтверждение профиля; подтверждение функции; начало тренировки; переключение функций во время тренировки.

**УДЕРЖАНИЕ : **выход из режима тренировки; вход в интерфейс настроек в целевом режиме, очистка настроек.

3.2 РУЧКА: переключает режимы и функции; устанавливает целевое значение в интерфейсе настроек; регулирует сопротивление в режиме тренировки.

4. ФУНКЦИИ И УПРАВЛЕНИЕ:

4.1 СКАНИРОВАНИЕ : **в этом режиме дисплей автоматически переключает параметры каждые 5 секунд **[ВРЕМЯ (СКОРОСТЬ) -ЧАСТОТА (УРОВЕНЬ) - РАССТОЯНИЕ (ВРЕМЯ/1 км) - КАЛОРИИ (ВАТТ) -ПУЛЬС].

4.2 Время: отображает время от начала тренировки до ее окончания**.**

4.3 Скорость: отображает текущую скорость.

4.4 ЧАСТОТА: отображает частоту вращения педалей**.**

4.5 УРОВЕНЬ: отображает текущий уровень сопротивления во время тренировки**.**

4.6 Расстояние: отображает расстояние от начала тренировки до ее конца**.**

4.7 Время/1 км: отображает время, необходимое пользователю для прохождения 1км.

4.8 Калории: отображает количество калорий, сжигаемых пользователем во время тренировки**.**

4.9 Ватт: отображает мощность тренировки**.**

4.10 Пульс: отображает текущее значение частоты сердечных сокращений пользователя. (Перед измерением частоты сердечных сокращений возьмитесь обеими руками за контактные датчики на рукоятках или наденьте нагрудный Bluetooth-пульсометр, измеренное значение не может рассматриваться как медицинский показатель)**.**

5. УПРАВЛЕНИЕ:

5.1 В стартовом интерфейсе нажмите клавишу **MODE** или поверните ручку, чтобы перейти в интерфейс выбора режима, поворачивая ручку Вы в это время переключаетесь между программами**: БЫСТРЫЙ СТАРТ, ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ), ГОТОВАЯ ПРОГРАММА (1-16).**

5.2 БЫСТРЫЙ СТАРТ

В стартовом интерфейсе нажмите клавишу **MODE** или поверните ручку, чтобы войти в интерфейс выбора режима**.** Когда дисплей переключится в режим **БЫСТРОГО старта**, поверните ручку, затем нажмите клавишу **MODE** для входа. Начнется 3-секундный обратный отсчет, теперь Вы можете приступить к тренировке, нажатие клавиши **MODE** переключает отображения параметров.

5.3 ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

В интерфейсе выбора режима программы поверните ручку, чтобы выбрать **цель тренировки (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ)**. В этот момент, чтобы войти в предустановленное целевое значение для тренировки, нажмите клавишу **MODE** или удерживайте клавишу **MODE**, чтобы войти в интерфейс целевого значения. С помощью поворотной ручки можно установить размер целевого значения, для сброса целевого значения и повторной его установки необходимо удерживать клавишу **MODE .** Для подтверждения и сохранения установленного целевого значениянажмите клавишу **MODE.** После установки целевого значения нажмите клавишу **MODE**, чтобы начать тренировку. Во время тренировки начнется обратный отсчет от заданного целевого значения. После того как обратный отсчет достигнет нуля, в течение 3 секунд раздастся звуковой сигнал и движение прекратится.

5.4 ГОТОВАЯ ПРОГРАММА

В интерфейсе выбора режима поверните ручку, чтобы выбрать режим **ПРОГРАММЫ (1-16)**. В этот момент нажмите клавишу **MODE**, чтобы ввести заданное время тренировки, или удерживайте клавишу **MODE**, чтобы войти в интерфейс настройки времени тренировки. Чтобы настроить время тренировки, поверните ручку, затем нажмите кнопку **MODE**, чтобы установить время окончания тренировки. Нажмите клавишу **MODE** еще раз для начала тренировки.

6. Примечание:

6.1 Компьютер переходит в спящий режим после 4 минут бездействия; если в течение 10 секунд не выполнять никаких действий, монитор вернется к стартовому интерфейсу (с логотипом).

6.2 Длительное нажатие клавиши **MODE** в режиме тренировки позволяет завершить упражнение и вернуться к интерфейсу выбора режима**.**

6.3 Во время движения поворотом ручки регулируется уровень сопротивления, который определяется

цветом подсветки:

СИНИЙ - СОПРОТИВЛЕНИЕ 1-8;
ЗЕЛЕНЫЙ - СОПРОТИВЛЕНИЕ 9-16;
ЖЕЛТЫЙ - СОПРОТИВЛЕНИЕ 17-24;
КРАСНЫЙ - СОПРОТИВЛЕНИЕ 25-32;

7. ХАРАКТЕРИСТИКИ

		ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ	ЗАДАННЫЙ ДИАПАЗОН
ФУНК-ЦИЯ	ВРЕМЯ	0:00:00~6:00:00	0:05:00~6:00:00（00:01:00）
	СКОРОСТЬ	0.00-99.99 км/ч	----
	ЧАСТОТА	0~999 РАЗ/МИН	----
	Расстояние	0.00-99.99 км	0.50~99.90 км (0.1 км)
	Время/1 км	0:00~99:59	----
	Калории	0.0~2000 ккал	10.0~2000 ккал (5 ккал)
	Ватты	0~999 Вт	----
	Пульс	40~240 ударов в минуту	----
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ +40°C	
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C ~ +60°C	