

# **Инструкция**

## **Велотренажер Yesoul BG1-B-32**

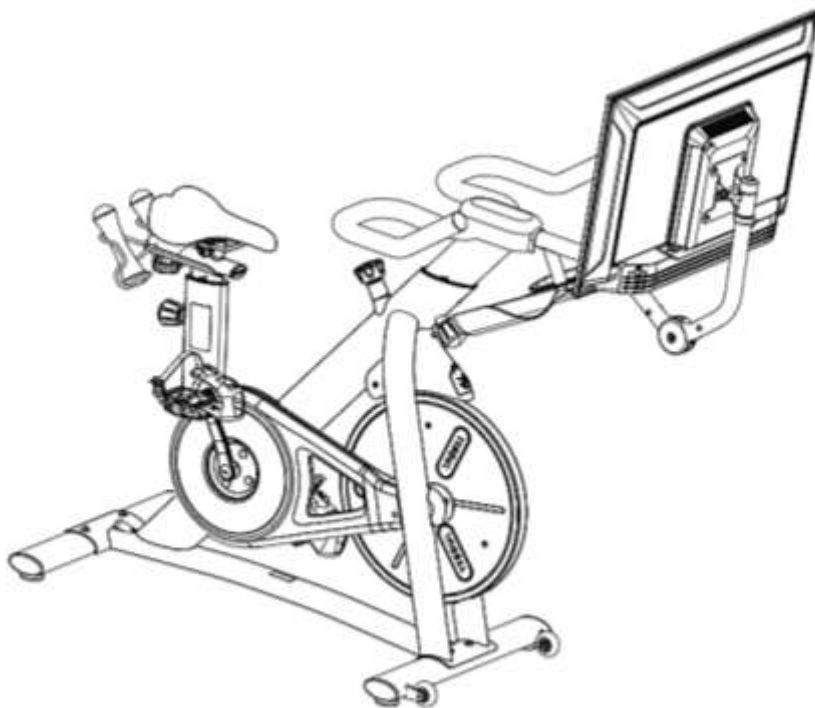
Полезные ссылки:

[Велотренажер Yesoul BG1-B-32 - смотреть на сайте](#)



**YESOUL**

Перед началом работы  
внимательно изучите инструкции.  
Сохраните руководство для  
дальнейшего использования.



Артикул	Цвет	Серия (тип)	Модель
BG1-B-32	Черн.	B	Yesoul

## **ВЕЛОТРЕНАЖЁР**

**Руководство пользователя**

**EAC**



## ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЁРА

Диагональ экрана	32 дюйма
Разрешение	1366*768
Программное обеспечение	Android 8.0
Система торможения	Система магнитного сопротивления
Тип привода	Ременной привод
Входные параметры	24В постоянного тока; 2,7А
Система подключения	Wi-fi 2,4G
Допустимый рост пользователя	150~188 см
Максимально допустимый вес пользователя	120 кг
Вес нетто	37 кг
Вес брутто	40 кг
Габариты тренажёра (Д x Ш x В)	1495мм × 530мм × 1525мм

### Техническое обслуживание тренажёра

1. Храните тренажёр в сухом и хорошо проветриваемом помещении. При длительном простое тренажёра его необходимо накрыть, чтобы избежать загрязнения корпуса.
2. Протирайте корпус тренажёра после каждого использования, убирая остатки пота. Не используйте для чистки влажную тряпку, во избежание появления ржавчины.
3. Регулярно выполняйте проверку на предмет смещения ремня или его повреждения, при необходимости регулируйте положение ремня или замените его на новый. Прочищайте желоб ремня, чтобы ремень не выскакивал из желоба во время работы тренажёра.
4. Проверяйте крепежи тренажёра на предмет их ослабления и следите за тем, чтобы все болты располагались на своих местах. При необходимости затяните крепёж, в случае отсутствия какого-либо крепежа, замените его на новый.
5. Регулярно проверяйте, чтобы регулятор сопротивления был надёжно закреплён. Следите за тем, чтобы сопротивление тренажёра было разумным, при необходимости выполните калибровку.
6. Регулярно проверяйте надёжность крепления педалей и кривошипов, при необходимости затягивайте крепежи.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли закреплено сиденье, при ослаблении крепежей затяните их. Следите за тем, чтобы сиденье оставалось сухим, при необходимости протирайте его сухой хлопчатой тканью.
8. Регулярно проверяйте сетевой кабель, при повреждении или износе

элемента замените его на новый.

## **Инструкции по безопасности**



**Внимательно изучите инструкции по безопасности. Несоблюдение инструкций может привести к серьёзным травмам и даже смерти!**

1. Перед началом занятий убедитесь, что сиденье тренажёра надёжно закреплено и не будет смещаться во время выполнения упражнений.
2. Тренажёр предназначен для пользователей старше 16 лет. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
3. Не допускайте попадания посторонних предметов в отверстия тренажёра.
4. Не превышайте допустимый вес пользователя.
5. Дождитесь, пока маховик и педали остановятся, чтобы слезть с тренажёра. В противном случае, есть риск получения травм из-за отказа органов управления.
6. Если во время тренировки вы почувствовали дискомфорт – головокружение или затруднённое дыхание – прекратите тренировку и осторожно сойдите с тренажёра. Прежде чем возобновлять тренировки, обратитесь за консультацией к врачу.
7. Никогда не крутите педали вручную и не прикасайтесь к вращающимся механическим частям; в противном случае можно получить травму.
8. Соблюдайте водный режим. Во время занятий пейте воду тогда, когда вам нужно.
9. Используйте тренажёр только согласно инструкциям. Хорошо разогрейтесь перед тренировкой.
10. Тренировки высокой интенсивности допускаются ТОЛЬКО с разрешения лечащего врача! Обратись к врачу, чтобы определить свой уровень физической подготовки и получить от него справки и рекомендации по занятиям. Перед тем, как приступить к высокоинтенсивным коротким спринтам, обратите внимание на положение тела и осанку и обязательно выбирайте программу с ручным регулированием скорости.
11. Для занятий на тренажёре наденьте соответствующую спортивную одежду и обувь. Затяните шнурки на обуви, чтобы избежать их попадания в тренажёр.
12. Не занимайтесь на тренажёре босиком или в непредназначенной для этого обуви.
13. Использование тренажёра не по назначению, а также превышение допустимой нагрузки может стать причиной травм.
14. Перед каждым использованием проверяйте тренажёр на предмет исправности деталей и надёжности креплений.
15. Не вносите самостоятельные изменения в тренажёр и не используйте





неоригинальные запасные части. Во избежание повреждений вскрытие корпуса должно производиться специализированными специалистами.

16. При беременности, высоком кровяном давлении, сердечных заболеваниях и ограниченной подвижности занятия на тренажёре допустимы только с разрешения врачей.
17. При обнаружении какой-либо поломки немедленно прекратите занятия на тренажёре.
18. Тренажёр не предусмотрен для использования в реабилитационных целях.
19. Размещайте тренажёр на ровной и чистой поверхности.
20. Регулярно проводите техническое обслуживание тренажёра.
21. Не храните тренажёр во влажном помещении. Данное изделие не предусмотрено для использования на открытом воздухе.
22. Тренажёр предназначен только для домашнего (бытового) использования и не может применяться в терапевтических целях.
23. Чтобы зафиксировать деталь, поверните соответствующую ручку вправо до упора.
24. Используйте стандартный сетевой адаптер. Замена адаптера без подтверждения может привести к серьёзным последствиям.

## Спецификация

ШАГ 1: Проверьте, чтобы все детали тренажёра были в наличии.

Составные части тренажёра	№	Наименование	Кол-во	Изображение
	①	Корпус	1	 <p>Соединительный провод</p>
	②	Передняя ножка	1	 <p>2 комплекта (болт M8x45/ шайба)</p>
	③	Задняя ножка	1	 <p>2 комплекта (болт M8x45/ шайба)</p>
	④	Комплект педалей (левая/правая педаль)	1	 <p>(лев) (прав)</p>
	⑤	Поручень	1	
	⑥	Держатель консоли	1	
	⑦	Декоративная крышка	1	
⑧	Консоль	1		

Составные части тренажёра	№	Наименование	Кол-во	Изображение
	⑨	Сетевой адаптер 24В, 2,7А	1	
	⑩	Болт с внутренним шестигранником М6х35	1	
	⑪	Держатель гантелей	1	
	⑫	Гантели	2	
	⑬	Передняя стойка	1	
	⑭	Крепёжная скоба	1	
	⑮	Держатель бутылки	1	

Инструменты для сборки	№	Наименование	Кол-во	Изображение
	А	Гаечный ключ #17	1	
	Б	Шестигранник #4	1	
В	Шестигранник #5	1		



Г	Шестигранник #6	1	
Д	Гаечный ключ	1	
Е	Шестигранник #8	1	

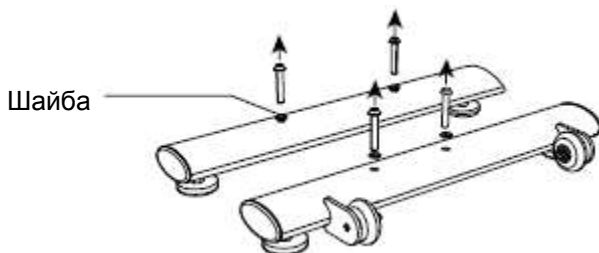
- Для облегчения сборки некоторые детали из списка уже заранее подготовлены и закреплены на тренажёре.

## Пошаговая сборка

---

### ШАГ 2: Установка опорных ножек

1. Выньте шестигранник #6 (Г) из упаковки с застёжкой.
2. Удалите из передней (2) и задней (3) опорных ножек крепёж – выкрутите болты М8×45 при помощи шестигранника #6 (Г) и снимите шайбы.



3. Расположите опорные ножки на рабочей поверхности и установите поверх ножек корпус тренажёра – таким образом, чтобы отверстия на передней (2) и задней (3) ножках совпадали с отверстиями на корпусе (1). Затем установите в отверстия шайбы и болты М8×45, как показано на рисунке ниже, и в завершение шага закрутите болты при помощи шестигранника #6 (Г).



## Пошаговая сборка

---

### ШАГ 3: Установка передней стойки

1. Ослабьте ручку, повернув её в направлении, указанном стрелкой, и соедините провода из стойки (13) и корпуса (1) тренажёра. После того, как провода соединены, разместите стойку (13) в отверстии корпуса (1).  
Примечание: Будьте аккуратны при креплении стойки, не зажмите провода.

Убедитесь, что провода соединены в правильном направлении, их порты должны совмещаться легко, без усилий.



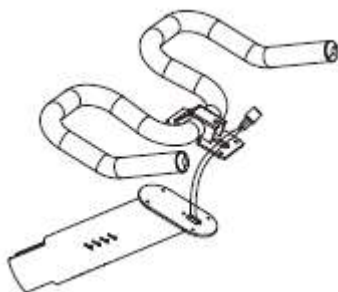
2. Опустите стойку (13), пока отметка на ней не достигнет верхнего края трубки корпуса (1), после чего зафиксируйте конструкцию при помощи ручки, повернув её в направлении, указанном стрелкой (см. рисунок ниже).



## Пошаговая сборка

### ШАГ 4: Установка поручня

1. Выкрутите четыре болта М6х12 из стойки (13).
2. Протяните соединительный провод через отверстие в поручне (5), как показано на рисунке ниже.



3. Разместите поручень (5) на стойке (13), убедитесь, что отверстия на деталях совмещены. Установите два болта М6х12 (они отмечены на рисунке 1-2) и закрутите их вручную, но не слишком плотно. Соедините провода, исходящие из держателя консоли и корпуса тренажёра, после чего подсоедините держатель, установив его в круглое отверстие поручня (в направлении, указанном стрелкой). См. рисунок ниже.

Болты М6х12 1-2

Болты М6х12 3-4



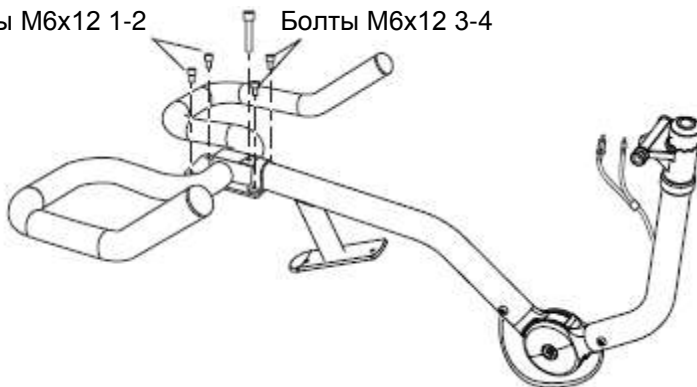
## Пошаговая сборка

---

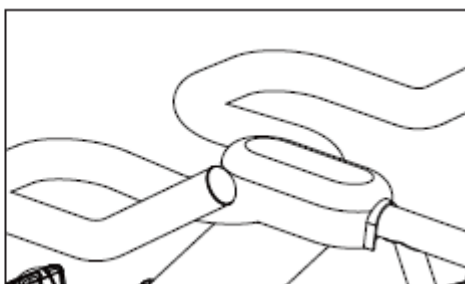
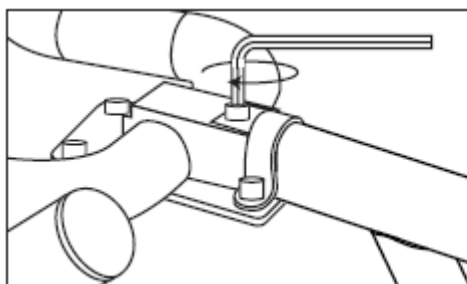
4. Проверьте ещё раз, что отверстия в деталях совмещены, после чего установите оставшиеся два болта М6х12 (на рисунке они обозначены 3-4). Поочерёдно закрутите болты. Затем достаньте из упаковки болт М6х35 и закрутите его в соответствующее отверстие. Будьте внимательны, чтобы не повредить провода на данном этапе сборки. (На рисунке ниже вы можете ознакомиться, как выглядит конструкция после установки держателя консоли в поручень.)

Болты М6х12 1-2

Болты М6х12 3-4



5. Затяните все болты при помощи шестигранника #5 (В) и закройте место крепления декоративной крышкой.

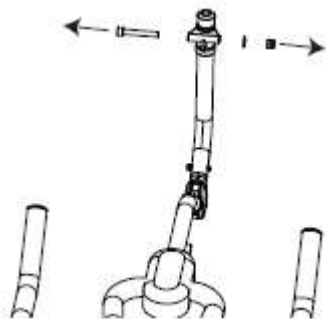


## Пошаговая сборка

---

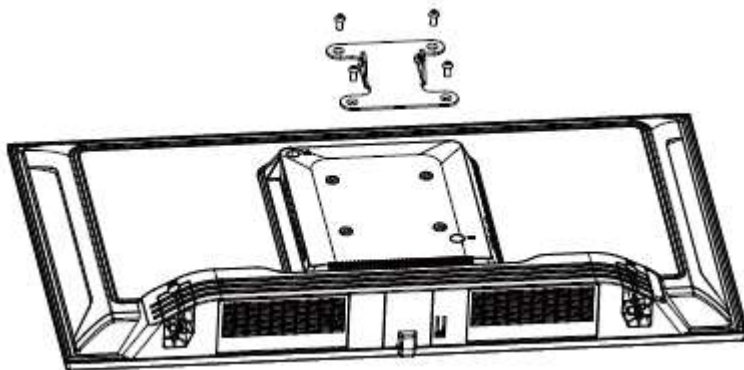
### ШАГ 5: Установка консоли

1. При помощи гаечного ключа #17 (А) и шестигранника #8 (Е) удалите из держателя консоли (6) крепёж – болт, сальник и гайку (см рисунок ниже).



2. Выкрутите четыре болта М6х12 из консоли (8), затем разместите на данном участке крепёжную скобу (14). Отрегулируйте её положение таким образом, чтобы отверстия на деталях были совмещены (положение скобы см. на рисунке ниже), после чего закрепите скобу при помощи четырёх болтов М6х12, которые были ранее удалены из консоли. Чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь шестигранником #6 (Г).

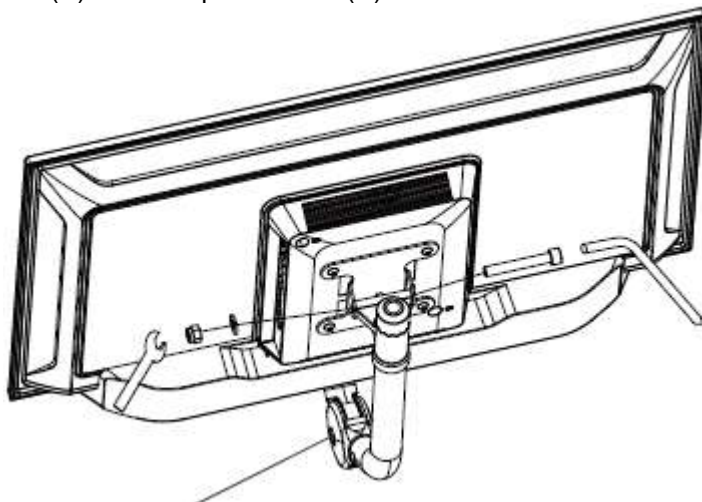
**\*Для выполнения данного этапа сборки разместите консоль на безопасной поверхности, чтобы избежать повреждения её дисплея.**





## Пошаговая сборка

3. Совместите два отверстия на крепёжной скобе (14) и держателе консоли (6), как показано на рисунке ниже, установите в отверстия крепёж – болт, сальник и гайку – и затяните его при помощи гаечного ключа #17 (А) и шестигранника #8 (Е).



**\* Примечание: Обязательно проверьте поворотное соединение держателя консоли, убедитесь, что оно затянуто достаточно, чтобы избежать ненужных шатаний конструкции.**

4. Обратите внимание на крепление поворотного соединения держателя консоли – независимо от того, под каким углом установлена консоль, она должна быть строго зафиксирована, чтобы избежать её падения и произвольного движения. (Если в процессе использования тренажёра какие-то из соединений ослабли и требуют регулировки, обратитесь к инструкциям в соответствующем разделе руководства.)

Надёжно затяните поворотное соединение

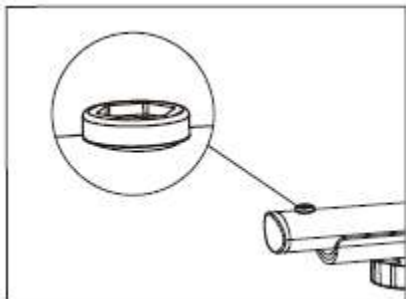




## Пошаговая сборка

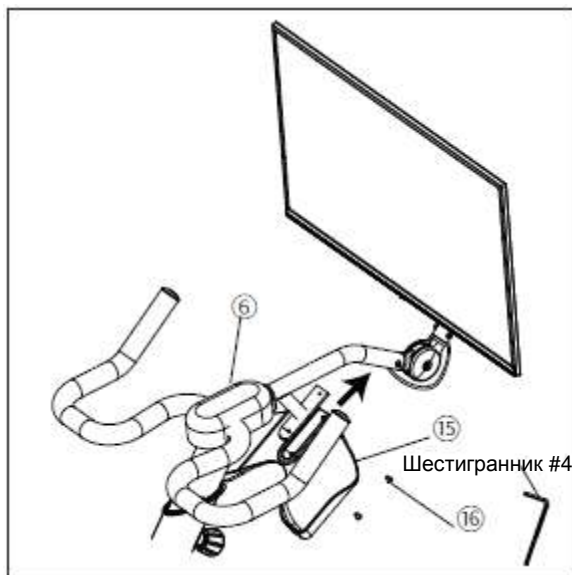
### ШАГ 6: Установка держателя для гантелей

1. Выкрутите из каретки сиденья болт М6×12, используя шестигранник (В).
2. Разместите поверх каретки держатель (11), совместите отверстия на деталях.
3. В совмещённые отверстия установите вручную болт, затем при помощи шестигранника (В) закрутите его.
4. Поместите в держатель гантели.



### ШАГ 7: Установка держателя бутылки

Выкрутите из держателя консоли два болта; разместите держатель бутылки на предусмотренном для него участке, отрегулируйте его положение, чтобы он плотно вошёл в место установки (направление указано на рисунке ниже), после чего зафиксируйте деталь, заново установив болты в отверстия. Затяните крепёж при помощи шестигранника #4 (Б).



## Пошаговая сборка (изображение тренажёра представлено только для справки, фактический вид изделия зависит от модели)

### ШАГ 8: Установка педалей

1. Достаньте педали из упаковки.
2. Определите, какая из педалей будет крепиться к правой стороне тренажёра, а какая к левой. Педали промаркированы: “R” – правая педаль, “L” – левая. (Правая и левая педали отличаются, если установить их неправильно, это может привести к повреждению резьбы кривошипов).
3. Встаньте позади сиденья – лицом к поручню. Вставьте правую педаль в установочное отверстие правого кривошипа и плотно закрутите её при помощи гаечного ключа (Д) в направлении, указанном стрелкой (см. рисунок ниже). Обратите внимание, закручивать педаль следует прямо, не под углом.

Затем аналогичным образом закрутите левую педаль в направлении, указанном стрелкой (см. рисунок ниже). Примечание: Во время установки педалей следите за синими и красными отметками на педалях и кривошипах.



Гаечный ключ (Д)

(в упаковке с застёжкой)

**При установке педалей сначала закручивайте их вручную, а затем продолжите при помощи гаечного ключа (Д) для более надёжной фиксации деталей.**

Перед тем, как крутить педали, убедитесь, что застёжки плотно фиксируют ваши стопы. Если нет – затяните их, потянув застёжку вниз.



#### Советы по безопасности:

Крутить педали в обратном направлении не рекомендуется – это может привести к ослаблению крепежей. Для поддержания должного уровня

безопасности регулярно проверяйте, чтобы педали были надёжно закреплены.

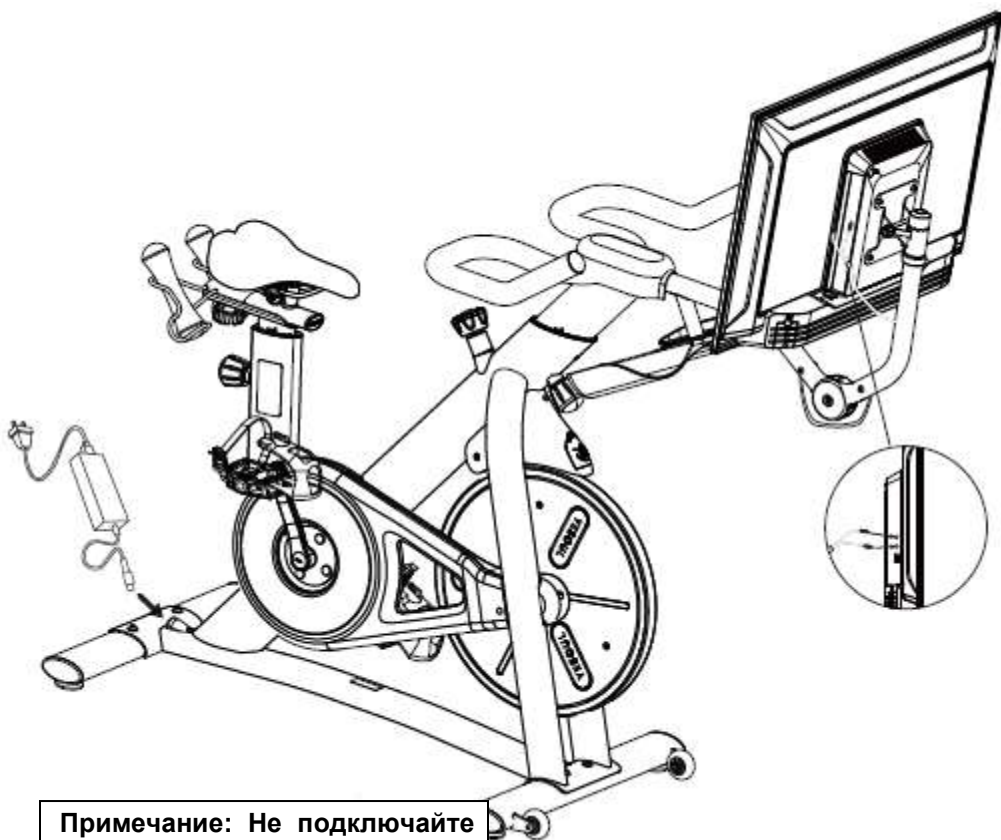
**Пошаговая сборка (изображение тренажёра представлено только для справки, фактический вид изделия зависит от модели)**

**ШАГ 9. Подключение соединительного провода**

1. Подключите провод питания (а) и сигнальный провод дисплея (б) в разъёмы, расположенные внизу задней крышки консоли. Убедитесь в соответствии технических характеристик. Обратите внимание, провод питания должен быть плотно подключён в разъём, если подключить провод не до конца, то соединение будет нестабильным, и провод может в любой момент выпасть из разъёма.

2. Подсоедините адаптер питания к задней части тренажёра, как показано на рисунке ниже.

**(Используйте стандартный сетевой адаптер. Замена адаптера без подтверждения может привести к серьёзным последствиям.)**



**Примечание: Не подключайте и не отсоединяйте провод от консоли при включённом электропитании.**

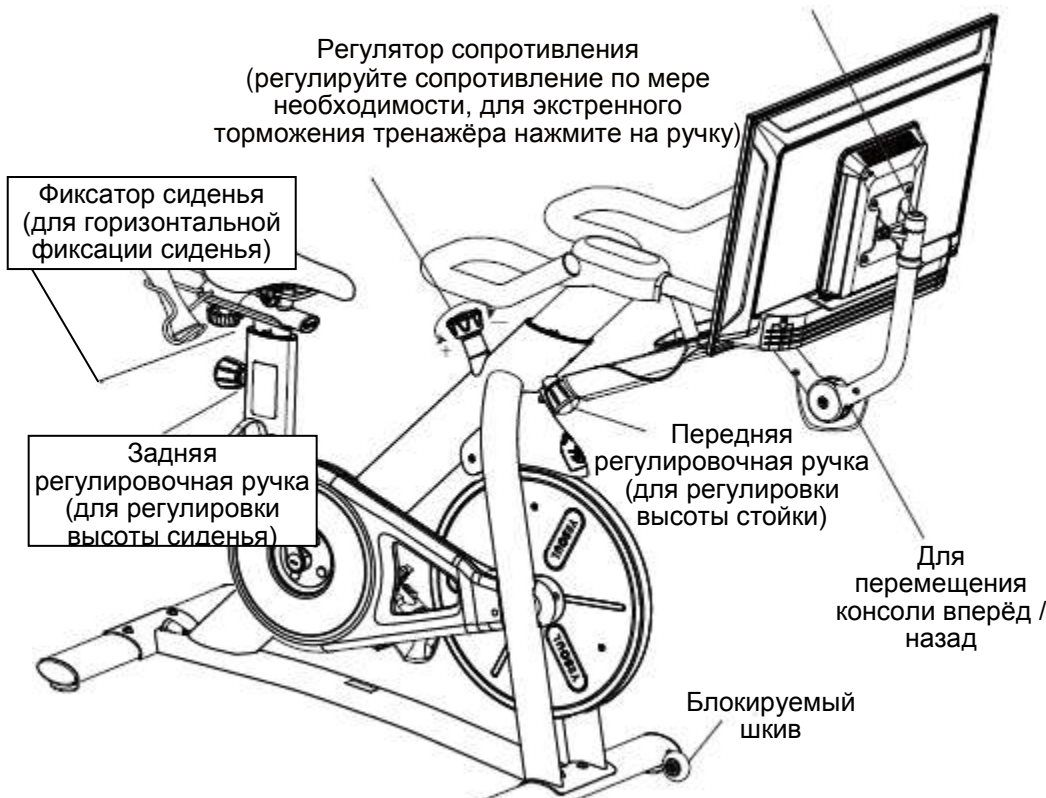
## Пошаговая сборка (изображение тренажёра представлено только для справки, фактический вид изделия зависит от модели)



### Советы по безопасности:

Не подключайте и не отсоединяйте провод от консоли при включённом электропитании.

Консоль может поворачиваться на 360°, для того, чтобы ослабить или затянуть крепление, используйте шестигранник #4



Перед первым использованием тренажёра поверните регулятор сопротивления против часовой стрелки, чтобы ослабить его, в противном случае вы не сможете крутить педали!

### Важная информация:

В руководстве содержится информация, актуальная на момент печати документа. В связи с постоянным совершенствованием аппаратного и программного обеспечения, а также оптимизации конструкции, приобретённая модель тренажёра может отличаться от представленной в руководстве. Допустимы несоответствия внешнего вида изделия, цвета или интерфейса.

## Регулировка тренажёра

---

### Регулировка высоты стойки:

Возьмитесь одной рукой за регулировочную рукоятку, потяните её на себя и поверните в направлении, указанном на рисунке ниже, тем самым ослабив крепление. Другой рукой возьмитесь за стойку и установите её в требуемое положение. Затем отпустите рукоятку, вернув её в исходное положение, и затяните её.



### Регулировка высоты сиденья:

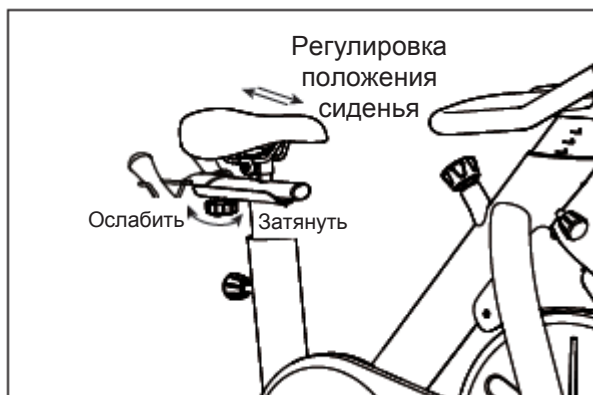
Возьмитесь одной рукой за регулировочную рукоятку, потяните её на себя и поверните в направлении, указанном на рисунке ниже, тем самым ослабив крепление. Другой рукой возьмитесь за держатель сиденья и установите его в требуемое положение. Затем отпустите рукоятку, вернув её в исходное положение, и затяните её.



## Регулировка тренажёра

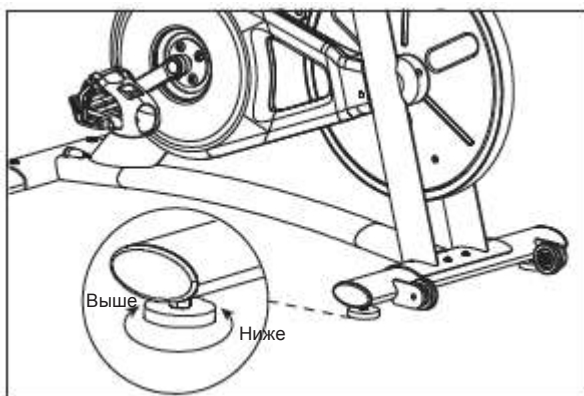
### **Регулировка положения сиденья:**

Ослабьте регулировочную рукоятку под сиденьем, переведите сиденье в требуемое положение и затем зафиксируйте конструкцию, надёжно затянув рукоятку.



### **Регулировка положения корпуса:**

В основании опорных ножек установлены четыре регулировочные опоры. Отрегулируйте каждую из опор таким образом, чтобы тренажёр был устойчив и не шатался во время использования.



# Определение правильного положения тела

## 1. Регулировка положения сиденья

### Высота сиденья.

Встаньте прямо с одной стороны сиденья и отрегулируйте сиденье по высоте бедра (рис. 1). Затем сядьте на сиденье и начните крутить педали до тех пор, пока они не остановятся в положении «6 часов», если в этом положении нога полностью вытянута, значит, сиденье отрегулировано правильно (рис. 2).



(Рис. 1)

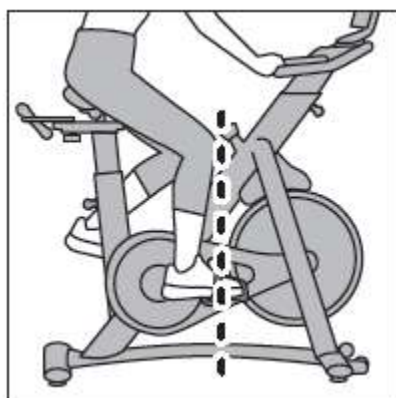


(Рис. 2)

### Горизонтальное положение сиденья.

Установите правую ногу в зажим педали и начните крутить педали до тех пор, пока правая педаль не остановится в положении «3 часа», а передняя часть коленного сустава не окажется точно над педалью – это говорит о том, что сиденье отрегулировано правильно (Рис. 3).

Положение «3 часа»: в этом положении правый кривошип располагается параллельно полу.



(Рис. 3)



## Определение правильного положения тела

### 2. Регулировка высоты поручня

Положение поручня можно отрегулировать в зависимости от высоты пользователя и уровня его физической подготовки.

Рекомендации: Для новичков поручень лучше установить выше сиденья (Рис. 1), а для опытных пользователей поручень может быть установлен на одном уровне с сиденьем или ниже (Рис. 2).

Пользователи, подверженные растяжению поясницы и поясничному спондилезу, могут заниматься на тренажёре только с разрешения врача, и в этом случае поручень необходимо установить в высокое положение, чтобы не перегружать поясницу.



(Рис. 1)

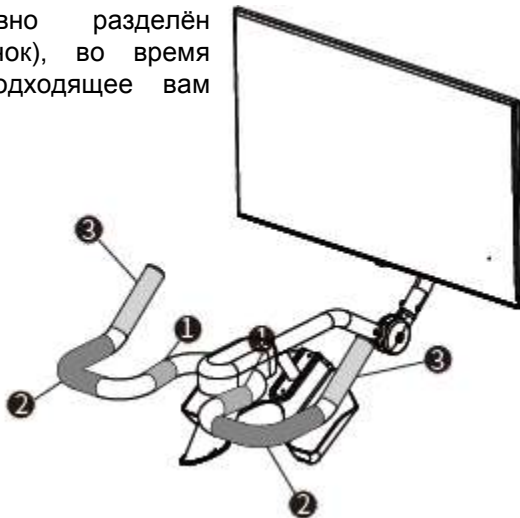


(Рис. 2)

### 3. Положение рук на поручне

Поручень тренажёра условно разделён на несколько зон (см. рисунок), во время занятий тренер подскажет подходящее вам положение рук.

- 1 Положение рук №1
- 2 Положение рук №2
- 3 Положение рук №3



## **Техническое обслуживание тренажёра**

---

### **Общие рекомендации:**

Храните тренажёр в сухом и хорошо проветриваемом помещении. При длительном простое тренажёра его необходимо накрыть, чтобы избежать загрязнение корпуса.

### **Уход за корпусом тренажёра:**

Протирайте корпус тренажёра после каждого использования, убирая остатки пота. Не используйте для чистки влажную тряпку, во избежание появления ржавчины.

### **Осмотр и регулировка ремня:**

Регулярно выполняйте проверку на предмет смещения ремня или его повреждения, при необходимости регулируйте положение ремня или замените его на новый. Прочищайте желоб ремня, чтобы ремень не выскакивал из желоба во время работы тренажёра.

### **Проверка крепежей:**

Проверяйте крепежи тренажёра на предмет их ослабления и следите за тем, чтобы все винты располагались на своих местах. При необходимости затяните крепёж, в случае отсутствия какого-либо крепежа, замените его на новый.

### **Проверка регулятора сопротивления:**

Регулярно проверяйте, чтобы регулятор сопротивления был надёжно закреплён. Следите за тем, чтобы сопротивление тренажёра было разумным, при необходимости выполните калибровку.

### **Осмотр педалей и кривошипов:**

Регулярно проверяйте надёжность крепления педалей и кривошипов, при необходимости затяните крепежи.

### **Проверка сиденья:**

Регулярно проверяйте, надёжно ли закреплено сиденье, при ослаблении крепежей затяните их. Следите за тем, чтобы сиденье оставалось сухим, при необходимости протирайте его сухой хлопчатой тканью.

## Спецификация

№	Наименование	Кол-во
1	Боковая заглушка каретки сиденья	1
2	Подвижная пластина	1
3	Винт с крестообразным шлицем М4*10	1
4	Сиденье	1
5	Каретка сиденья	1
6	Боковая заглушка каретки сиденья	1
7	Кронштейн каретки сиденья	1
8	Стойка сиденья	1
9	Регулировочная ручка (для каретки сиденья)	1
10	Пластиковая втулка (для стойки сиденья)	1
11	Пружинная ручка (для стойки сиденья)	1
12	Держатель бутылки	1
13	Задний стабилизатор	1
14	Боковая заглушка стабилизатора	4
15	Регулировочная ножка	4
16	Разветвитель питания	1
17	Консоль (дисплей 32")	1
18	Нижняя секция держателя консоли	1
19	Декоративная крышка поручня	1
20	Поручень	1
21	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М6*12	4
22	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М6*40	1
23	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М10*75	1
24	Заглушка поручня	2
25	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М6	1
26	Регулировочная стойка	1
27	Пластиковая втулка (для поручня)	1

28	Пластиковая декоративная крышка А	1
29	Кронштейн тормозной системы	1
30	Верхняя секция держателя консоли	1
31	Пластиковая декоративная крышка Б	1
32	Самонарезающий винт ST4.2*13	4
33	Резиновый колпачок	4
34	Контргайка М10	1
35	Подшипник 6300	1
36	Вал для маховика	1
37	Ультратонкая шестигранная гайка М10	1
38	Втулка	1
39	Тонкая шестигранная гайка М10	2
40	Крышка маховика	2
41	Маховик	1
42	Соединительная втулка	1
43	Плоская шайба М5	2
44	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*45	4
45	Плоская шайба М8	4
46	Провод питания	1
47	Передний стабилизатор	1
48	Втулка тормозной рукоятки	1
49	Квадратная гайка М8	1
50	Пластиковая квадратная гайка	2
51	Резистивная втулка	1
52	Стержень тормозной рукоятки	1
53	Корпус тормозной рукоятки	1
54	Крышка тормозной рукоятки	1
55		
56	Резиновое кольцо	1
57	Подшипник 6004	1
58	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем 4.2*13	4

59	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем 5*15	2
60	Трансмиссионное колесо	1
61	Внутренняя крышка трансмиссионного колеса	1
62	Поликлиновый ремень	1
63	Наружная крышка трансмиссионного колеса	1
64	Кривошип (левый + правый)	1
65	Педаля (левая + правая)	1
66	Защитная крышка кривошипа	2
67	Шестигранная гайка с фланцем M12*1.25	2
68	Изогнутый U-образный кронштейн	1
69	Вал	1
70	Шкив	1
71	Болт с шестигранной головкой M6*12	1
72	Шайба M6	1
73	Элемент Холла	1
74	Провод датчика	1
75	Плата контроллера	1
76	Сжатая пружина	1
77	Верхняя крышка держателя консоли	1
78	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M6*8	2
79	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*35	1
80	Втулка G1	2
81	Контргайка с защитным колпачком M6	1
82	Транспортировочное колесо	2
83	Держатель гантелей	1
84	Гантели 1кг	2
85	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M6*12	1
86	Резиновое кольцо	1
87	Передняя крышка трансмиссионного колеса	1
88	Шестигранная гайка M10	1

89	Контргайка с защитным колпачком М6	1
90	Контргайка М6	2
91	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М5*6	1
92	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М5*16	1
93	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М5*10	2
94	Защитная крышка	1
95	Тонкая шестигранная гайка М8	1
96	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М5*6	2
98	Шаровой палец	1
99	Головка шарнира	1
100	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М6*38	1
101	Плоская шайба	1
102	Контрайка М10	1
103	Крепёжная скоба	1
104	Спиральный кабель	1

