

BT-50

**РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВЕЛОТРЕНАЖЕРА**

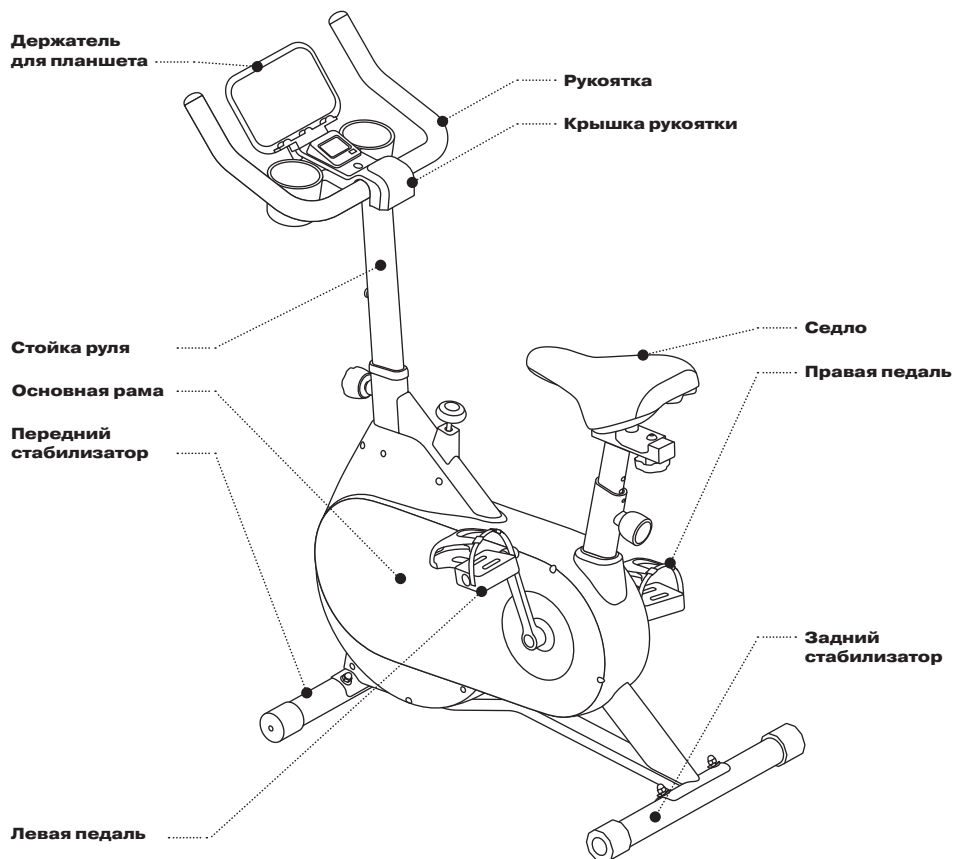
FIZARD®



СОДЕРЖАНИЕ

1. Устройство тренажера	4
2. Меры предосторожности	6
3. Сборка	8
4. Регулировка сопротивления и описание консоли	12
5. Подготовка к упражнениям	15
6. Техническое обслуживание	17
7. Устранение неполадок	17
8. Гарантии, срок службы и хранения	18

1. УСТРОЙСТВО ТРЕНАЖЕРА



Изготовитель продолжает совершенствовать модели, поэтому в конструкции могут появляться незначительные изменения. Но они никак не повлияют на эффективную и безопасную работу.

Технические характеристики

Серия (тип)	BT
Модификация	50
Маховик, кг	6
Система нагружения	магнитная
Трансмиссия	ременная
Компьютер	скорость, время тренировки, расстояние, калории
Максимальный вес пользователя, кг	100
Рекомендуемый максимальный рост пользователя, см	190
Вес нетто, кг	20
Вес брутто, кг	22,5
Габариты в собранном виде, см	93 × 48,5 × 112

Комплектация

Наименование	Кол-во
Рукоятка, шт.	1
Основная рама, шт.	1
Левая педаль с контргайкой, шт.	1
Передний стабилизатор, шт.	1
Задний стабилизатор, шт.	1
Правая педаль с контргайкой, шт.	1
Седло, шт.	1
Крышка рукоятки, шт.	1
Держатель для планшета, шт.	1
Стойка рукоятки, шт.	1
Винты с шестигранной головкой М6 × 12, шт.	2
Плоская шайба ø 6, шт.	4
Саморезные винты с крестообразным шлицем ST4 × 12, шт.	2
Гаечный ключ с открытым зевом 13–15, шт.	1
Гаечный ключ с открытым зевом 17–19, шт.	1
Гаечный ключ с шестигранной головкой 5 мм (двойного назначения), шт.	1
Гаечный ключ с открытым зевом 8–10, шт.	1
Винты с шестигранной головкой М6 × 20, шт.	3
Опорная пластина для планшета, шт.	1
Шестигранная контргайка, шт.	3

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией оборудования ознакомьтесь с руководством. Безопасность и эффективность занятий на тренажере гарантируются только при правильной сборке, надлежащем обслуживании и должном использовании. Внимательно ознакомьтесь со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.

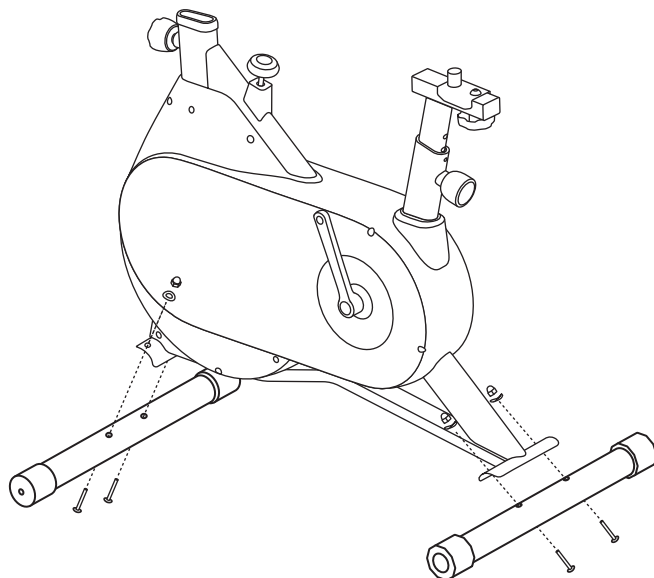
- Прежде чем приступать к программе тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом для определения наличия у вас возможных медицинских или физических противопоказаний, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность во время занятий на тренажере или препятствовать его правильной эксплуатации. Если вы принимаете медицинские препараты, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- Отслеживайте сигналы, подаваемые телом. Неправильная или чрезмерная нагрузка может навредить здоровью. Немедленно прекратите занятия на тренажере, если ощущаете следующие симптомы: боль, тяжесть в груди, нарушение сердечного ритма, одышка, головокружение или тошнота. При возникновении этих симптомов проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать программу тренировок.
- Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных. Данный тренажер предназначен исключительно для взрослых.
- Установите тренажер на ровную твердую поверхность, подстелив под него защитный материал или коврик. В целях безопасности следует обеспечить свободное пространство по периметру тренажера шириной не менее 60 см.
- Перед использованием тренажера проверьте надежность затяжки всех болтов. Безопасность тренажера гарантируется только при условии его регулярной проверки на предмет повреждений и износа.
- Всегда используйте тренажер в соответствии с указаниями. Если во время сборки или осмотра тренажера вы обнаружили дефектные детали или во время занятий вы слышали необычный звук, исходящий от тренажера, немедленно прекратите его эксплуатацию до устранения неисправностей.
- Не используйте тренажер, если он поврежден.

- Надевайте подходящую одежду для занятий на тренажере. Не надевайте свободную одежду, которую может затянуть в тренажер.
- Не помещайте пальцы или предметы в движущиеся части тренажера.
- Максимальная нагрузка на тренажер составляет 100 кг.
- Данный тренажер не является средством, применяемым для лечения.
- Во избежание травм или повреждений поднимать и перемещать тренажер следует должным образом.
- Изделие можно использовать в прохладной и сухой среде. Не используйте тренажер при очень низких или очень высоких температурах, а также в условиях высокой влажности.
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования внутри помещения.
- Лицам с ограниченными возможностями, имеющим медицинские противопоказания, а также маленьким детям разрешается использовать тренажер только под присмотром лица, ответственного за их безопасность. Несоблюдение этих требований может привести к получению травм.
- Разборка и ремонт тренажера должны производиться квалифицированным специалистом, чтобы избежать возникновения травм и несчастных случаев.
- У данного тренажера нет механизма свободного хода. Вы можете быстро остановить тренажер, нажав на аварийный тормоз.
- Не вставляйте посторонние предметы в отверстия на тренажере.

3. СБОРКА

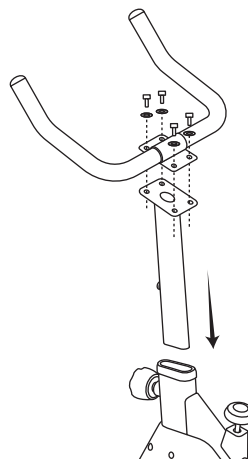
Шаг 1

1. Достаньте тренажер из коробки.
2. Открутите гайки и винты на переднем стабилизаторе, прикрепите передний стабилизатор к раме и используйте снятые болты, чтобы сформировать дугу.
3. Прикрепите задний стабилизатор к раме и затяните его колпачковой гайкой и плоской шайбой.



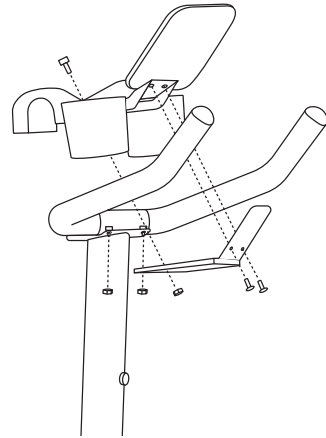
Шаг 2

1. Ослабьте рукоятку тягового штифта, затем вставьте стойку рукоятки в трубу головки основной рамы и снова затяните рукоятку тягового штифта.
2. Совместите рукоятку со стойкой рукоятки с отверстиями, вставьте плоскую шайбу и винты по очереди, а затем затяните их шестигранным ключом.



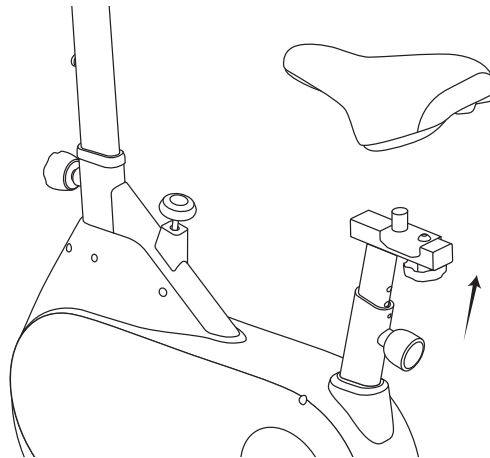
Шаг 3

1. Снимите крышку рукоятки, установите ее на стойку ручки и закрепите винтами с шестигранной головкой под торцевой ключ M6 × 20.
2. Установите опорную пластину для планшета под рукоятку и зафиксируйте ее тремя контргайками M6.
3. Поместите планшет на крышку рукоятки и зафиксируйте ее двумя саморезами ST4 × 19.
4. Вставьте провода на рамке в отверстие для проводки SENSOR на задней панели монитора.



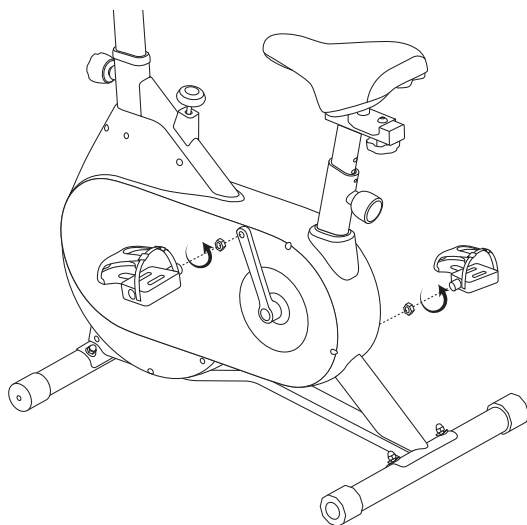
Шаг 4

1. Прикрепите седло к раме, убедившись, что рукоятка регулировки входит в отверстие в подседельном штыре. Убедитесь, что седло установлено прямо.
2. Затяните гайки с каждой стороны кронштейна седла, чтобы зафиксировать седло на месте.



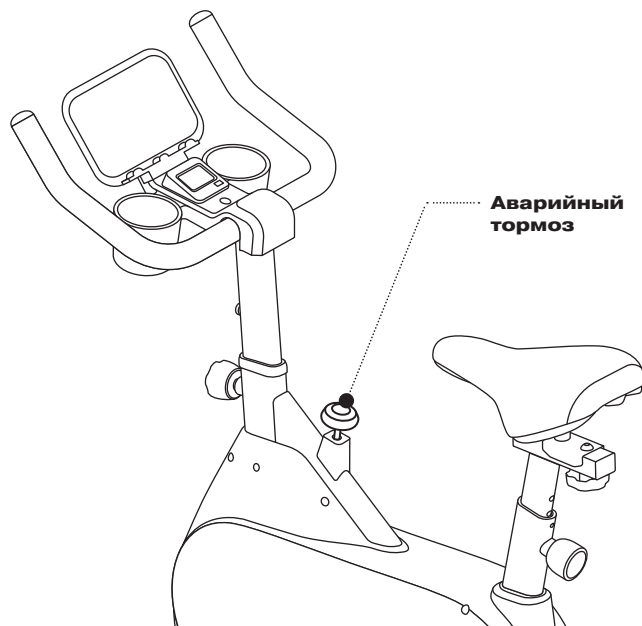
Шаг 5

1. Снимите левую (правую) педаль и открутите гайку, предварительно установленную на педали.
2. Установите левую педаль на раму. Левая педаль имеет обратную резьбу. Обязательно установите педаль с правильной стороны. Направление основано на положении сидя на велосипеде. Левая педаль обозначена буквой L, а правая — буквой R.
3. Используйте рожковый ключ для затяжки в направлении, показанном на рисунке.
4. После затяжки установите на место снятую гайку и затяните ее большим рожковым ключом. Это действие необходимо для предотвращения ослабления резьбы после длительного использования.



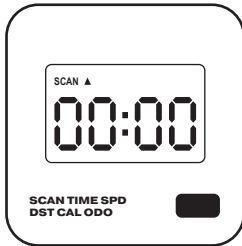
Аварийный тормоз

Если требуется применить экстренное торможение, нажмите регулировочную ручку тормоза и удерживайте нажатой до полной остановки маховика.



4. РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ И ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

Описание консоли



Режим MODE

- Эта клавиша используется для выбора нужной функции.
- В любом состоянии нажмите и удерживайте клавишу выбора MODE в течение 3 секунд, чтобы очистить все данные.
- Монитор начинает работать при нажатии кнопки MODE или при поступлении сигнала от спортивного устройства.
- Монитор автоматически выключится, если он не используется в течение 4 минут.

Режим SCAN

- Когда на экране дисплея мигает функция SCAN, счетчик переходит в режим автоматического сканирования. В это время нажмите клавишу выбора еще раз, чтобы войти в режим блокировки и зафиксировать его на определенной функции.
- Когда на экране дисплея мигает SCAN, счетчик автоматически сканирует в следующем порядке: время TIME — скорость SPD — расстояние DST — калории CAL.

Режим TIME

Нажмите клавишу TIME, чтобы отобразить общее время с начала тренировки.

Режим SPD

Нажмите клавишу SPD, чтобы отобразить текущую скорость.

Режим DST

Нажмите клавишу DST, чтобы отобразить пройденную дистанцию.

Режим CAL

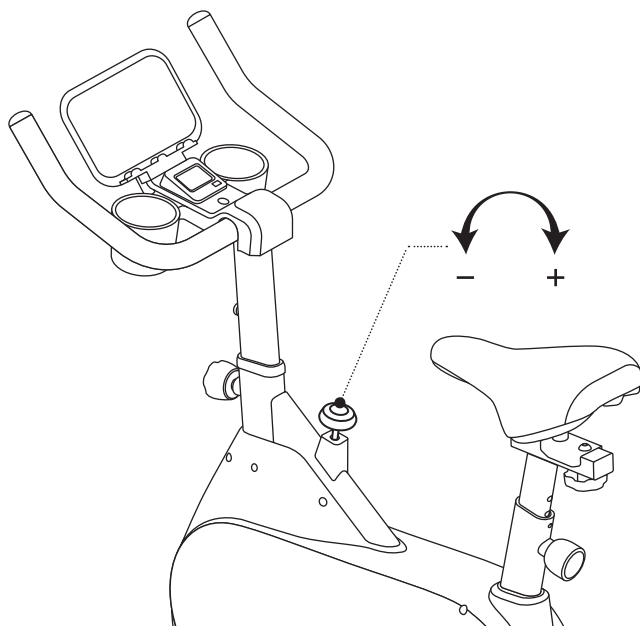
Нажмите клавишу CAL, чтобы отобразить общее количество калорий, израсходованных с начала тренировки.

Режим ODO

Нажмите клавишу ODO, чтобы отобразить общий пробег тренажера.

Регулировка сопротивления

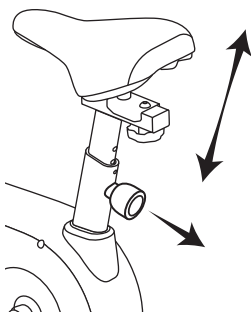
1. Поверните ручку сопротивления, чтобы отрегулировать сопротивление. При сильном нажатии велотренажер резко затормозит.
2. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку шаровой головки по часовой стрелке.
3. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку шаровой головки против часовой стрелки.
4. Если тренажер не используется, поверните ручку по часовой стрелке до полной фиксации. Это зафиксирует педали от случайного вращения.



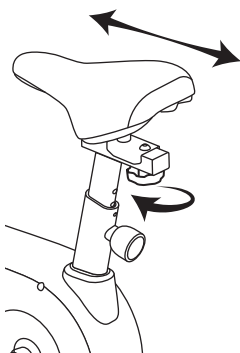
Регулировка седла

Правильное размещение седла может повысить эффективность и комфорт упражнений, одновременно снижая риск получения травмы.

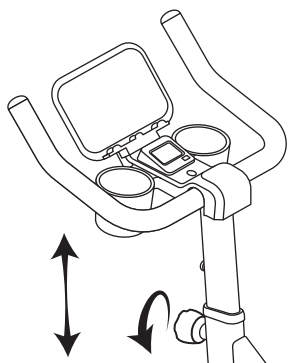
1. При установке педали в переднее положение центрируйте на ней подошву ступни. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях.



2. Отрегулируйте седло вверх и вниз. Потяните штифт шаровой головки, поднимите держатель подушки седла до нужной высоты, ослабьте штифт шаровой головки, пропустите штифт через небольшое отверстие держателя подушки седла, а затем зафиксируйте штифт шаровой головки.



3. Отрегулируйте седло вперед и назад. Ослабьте и потяните регулировочную ручку подседельной трубы. Отрегулируйте седло в нужное положение. Снова затяните регулировочную ручку по часовой стрелке.



4. Отрегулируйте высоту подлокотника. Ослабьте штифт шаровой головки, отрегулируйте подлокотник в нужное положение, пропустите штифт через небольшое отверстие направляющей трубы, а затем зафиксируйте штифт шаровой головки.

5. ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Разминка и расслабляющие упражнения

Эффективная программа упражнений состоит из трех частей: разминка, кардиотренировка и расслабляющие упражнения.

Разминка — очень важная часть тренировки, которую необходимо выполнять перед началом занятия. Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и дать организму возможность адаптироваться к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снизить мышечную боль.

Пример разминки

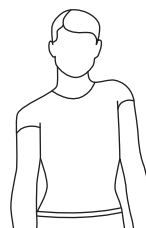
Движение головы

1. Наклоните голову к правому плечу, затем к левому.
2. Поверните голову вправо и влево.
3. Наклоните голову вниз, затем отведите назад.
4. Повторите эти упражнения несколько раз.



Упражнение с поднятием плеч

1. Поднимите левое плечо и выполните круговое движение назад.
2. Выполните упражнение с правым плечом.
3. Повторите упражнение несколько раз, чередуя плечи.



Растяжка

1. Поднимите руки прямо над головой.
2. Возьмитесь левой рукой за правое запястье и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью выпрямлено.
3. Выполняйте в течение 5 секунд, после чего перейдите к другой руке.



Растяжка квадрицепсов

1. Держась правой рукой за стену для сохранения равновесия, поднимите левую ногу назад.
2. Держите пятку левой ноги как можно ближе к бедрам.
3. Удерживайте положение в течение 15 секунд.
4. Перейдите к другой ноге.



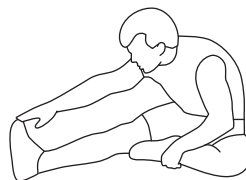
Растяжка внутренней поверхности бедра

1. Сидя на полу, сведите пятки вместе.
2. Возьмитесь обеими руками за ступни и потяните их к себе, чтобы максимально приблизить к телу.
3. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



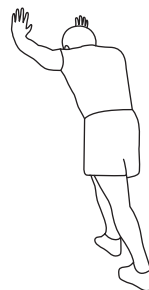
Растяжка сухожилий стопы

1. Сядьте и выпрямите правую ногу.
2. Согните левую ногу.
3. Возьмитесь левой рукой за лодыжку и тяните ее к себе, чтобы левая стопа была как можно ближе к телу, а подошва стопы — к внутренней стороне правого бедра.
4. Наклоните корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться пальцев ног. Чем сильнее давление, тем лучше.
5. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и перейдите к другой ноге.



Растяжка икр

1. Обопритесь обеими руками о стену.
2. Расположите тело под углом 45 градусов к полу.
3. Поочередно отставляйте левую и правую ноги назад.



6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Периодически осматривайте тренажер на предмет поврежденных или ослабленных креплений.
2. Перед каждым использованием проверяйте надежность крепления рукоятки, седла и других компонентов тренажера; своевременно заменяйте проблемные детали.
3. Регулярно протирайте тренажер мягкой тканью; не используйте растворители и чистящие средства, вызывающие коррозию.
4. В случае возникновения неисправностей с основными подшипниками тренажера, ремнями и вращающимися изнашиваемыми деталями не пытайтесь отремонтировать их самостоятельно. Следует своевременно обратиться к продавцу и специалистам по послепродажному обслуживанию.
5. Избегайте воздействия на тренажер прямых солнечных лучей, особенно на электронные часы: такое воздействие приведет к быстрому выходу часов из строя. Тренажер следует устанавливать в чистом и сухом помещении, где к нему не смогут получить доступ дети.

Примечание. При возникновении любых из указанных выше неполадок использование тренажера следует прекратить до тех пор, пока он не будет отремонтирован.

7. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

1. Устранение неполадок, связанных с тряской во время использования велотренажера. Поворачивайте ручку на ножной опоре по мере необходимости, пока велотренажер не примет устойчивое положение.
2. Устранение неполадок, связанных со скрипом во время использования. Проверьте, не ослаблены ли болты, и убедитесь, что они затянуты.

8. ГАРАНТИИ, СРОК СЛУЖБЫ И ХРАНЕНИЯ

Гарантийный срок на изделие длится год (12 месяцев) и начинает действовать со дня передачи товара потребителю.

Срок хранения изделия — 10 лет с даты производства при соблюдении условий хранения. По окончании этого срока обязательно нужно проверить техническое состояние тренажера и по результатам проверки отдать его в ремонт, установить новый срок хранения или утилизировать. Дата изготовления указана на изделии.

Срок службы изделия — 5 лет с даты продажи при соблюдении условий хранения и правил эксплуатации. По истечении срока службы или после исчерпания установленного ресурса использовать тренажер не рекомендуется. Утилизируйте его в соответствии с экологическими нормами и правилами.

Утилизация



Тренажеры, помеченные символом, показанным на изображении, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Этот тренажер и комплектующие узлы изготовлены из безопасных для окружающей среды и здоровья человека материалов. Тем не менее для предотвращения негативного воздействия на окружающую среду по окончании использования тренажера (истечении срока службы) или его непригодности к дальнейшей эксплуатации тренажер подлежит сдаче в приемные пункты по переработке металлолома и пластмасс.

Изготовитель: Wind Mobility Technology (BeiJing) Co., Ltd.
Адрес: Китай, 11605, 13th Floor, Building 1, No. 2 Nanzhugan Hutong, Dongcheng District, Beijing
Произведено в Китае

Импортер и организация, принимающая претензии покупателей на территории РФ: ООО «Маркет.Трейд»,
121099, Россия, г. Москва, Новинский бульвар, д. 8

Гарантия 1 год
Срок службы 5 лет

EAC