

BT-70

**РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВЕЛОТРЕНАЖЕРА**

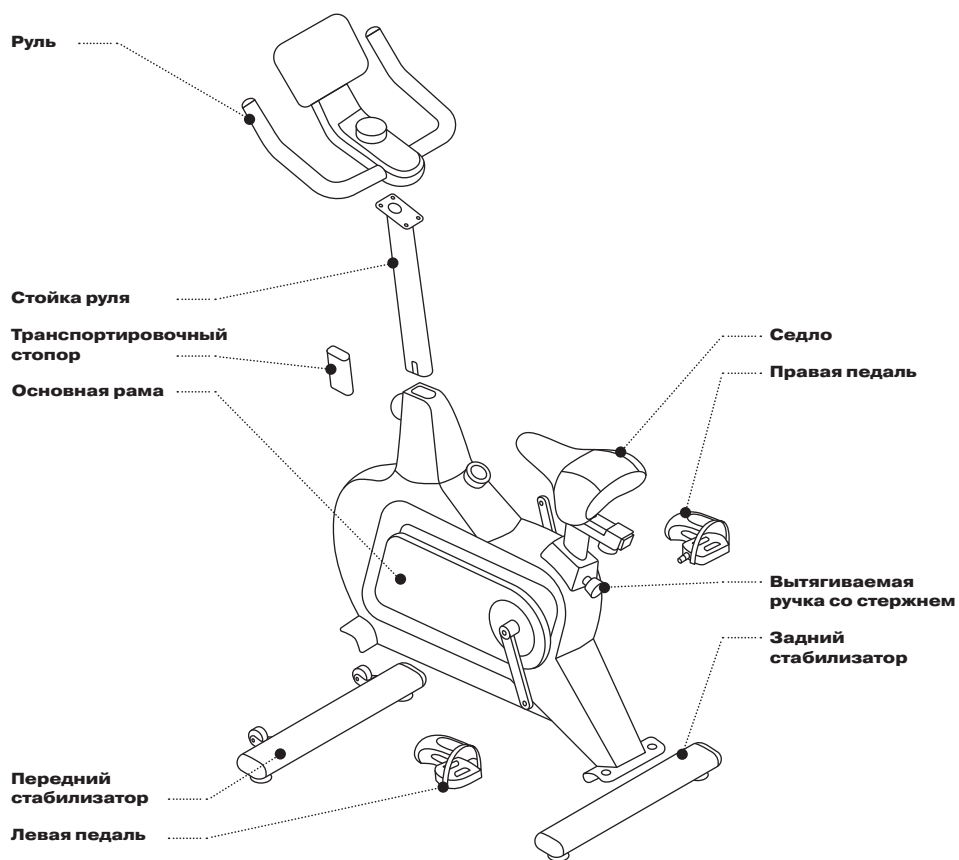
FIZARD®



СОДЕРЖАНИЕ

1. Устройство тренажера	4
2. Меры предосторожности	6
3. Сборка	8
4. Регулировка сопротивления и описание консоли	11
5. Подготовка к упражнениям	13
6. Техническое обслуживание	15
7. Устранение неполадок	16
8. Гарантии, срок службы и хранения	17

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	70
Маховик, кг	6
Система нагружения	электромагнитная
Трансмиссия	ременная
Компьютер	скорость, время тренировки, расстояние, калории
Максимальный вес пользователя, кг	120
Рекомендуемый максимальный рост пользователя	190
Вес нетто, кг	24
Вес брутто, кг	27,5
Габариты в собранном виде, см	89 × 52 × 115

Комплектация

Наименование	Кол-во
Основная рама, шт.	1
Передний стабилизатор, шт.	1
Левая педаль с гайкой, шт.	1
Задний стабилизатор, шт.	1
Правая педаль с гайкой, шт.	1
Стойка руля, шт.	1
Руль, шт.	1
Вытягиваемая ручка со стержнем, шт.	2
Держатель для смартфона/планшета	1
Транспортировочный стопор, шт.	1
Болт с шестигранной конической головкой M8 × 12 мм, шт.	4
Плоская шайба ø 8, шт.	4
Шестигранная глухая гайка M10, шт.	4
Плоская шайба ø 10, шт.	4
Пружинная шайба ø 10, шт.	4
Шестигранный гаечный ключ 5 мм, шт.	1
Гаечный ключ 13–15, шт.	1
Гаечный ключ 17–19, шт.	1
Адаптер, шт.	1

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.

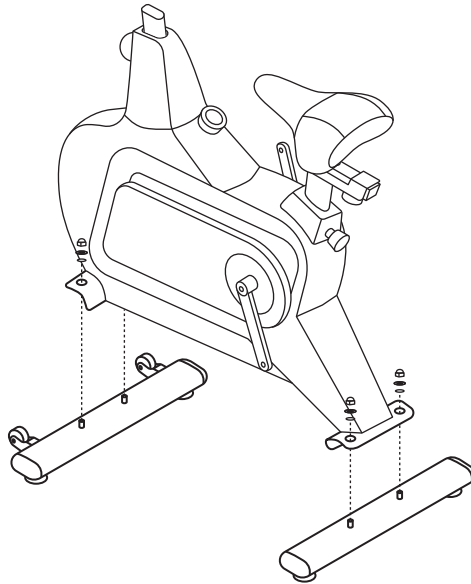
- Прежде чем приступать к программе тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом для определения наличия у вас возможных медицинских или физических противопоказаний, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность во время занятий на тренажере или препятствовать его правильной эксплуатации. 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 120 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.
- Не используйте тренажер, если у него имеются повреждения электрического шнура питания или вилки.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания.
- Не допускайте соприкосновения шнуров питания с нагревающимися поверхностями или водой.
- Шнур питания должен быть надежно заземлен.
- При возникновении вопросов о правильности заземления устройства поручите проверку квалифицированному специалисту.
- Выделите для тренажера отдельную розетку, не включайте в неё другие электроприборы.
- Перед транспортировкой тренажера отключите его от сети питания.
- Если тренажер не используется, выньте шнур питания из розетки.

3. СБОРКА

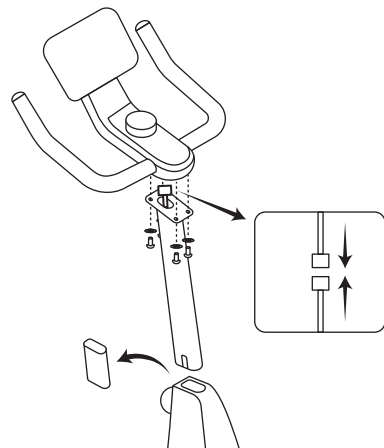
Установка переднего и заднего стабилизаторов

1. Извлеките тренажер из картонной упаковки.
2. Установите передний стабилизатор и присоедините его к раме с помощью накидных гаек, плоских шайб и пружинных шайб.
3. Установите задний стабилизатор и присоедините его к раме с помощью накидных гаек, плоских шайб и пружинных шайб.



Установка руля на раму

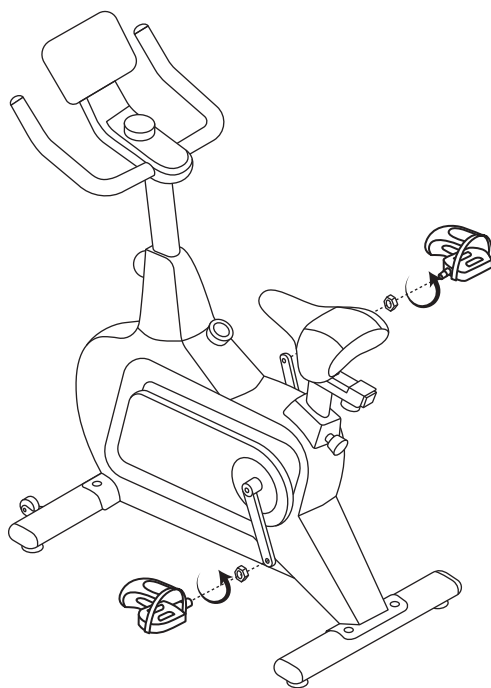
1. Сначала ослабьте ручку и вытащите стопор. Он необходим лишь для транспортировки. После сборки утилизируйте его должным образом.
2. Руководствуясь рисунком, соедините разъем провода на руле с разъемом на раме, затем аккуратно вставьте соединенный провод внутрь стойки, после чего вставьте стойку руля в раму. Затяните ручку со стержнем.



3. Установите руль на крепление в верхней части стойки руля. Вставьте болт с шестигранной конической головкой и плоской шайбой в крепление руля снизу и затяните их шестигранным ключом.

Присоединение педалей к тренажеру

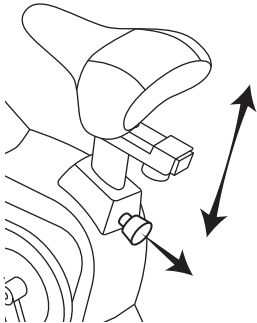
1. Прикрутите правую и левую педали к тренажеру, предварительно открутив закрученную к педали гайку. Левая педаль имеет левую резьбу. Каждую педаль следует прикручивать с соответствующей стороны. Направления закручивания зависят от положения сидя на тренажере. Левая педаль обозначена буквой L, а правая — буквой R.
2. Затяните педаль с помощью ключа в направлении, указанном на рисунке. Левую педаль следует затягивать против часовой стрелки. Правую педаль следует затягивать по часовой стрелке.
3. В конце установите открученную ранее гайку и затяните ее гаечным ключом, чтобы она не открутилась во время эксплуатации.
4. Подключите источник питания с помощью переходника, вставив его в разъем в задней части тренажера, чтобы включить тренажер.



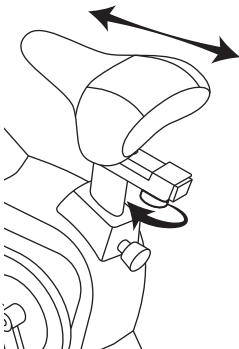
Регулировка седла

Правильная установка седла может повысить эффективность тренировок и комфорт при занятиях на тренажере, а также снизить риск получения травм.

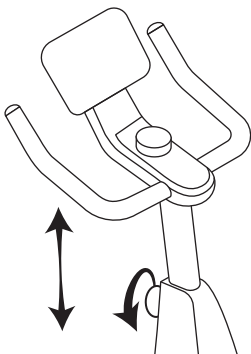
1. При перемещении педали вперед ступня должна находиться по центру педали. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях.



2. Отрегулируйте высоту седла. Вытяните шаровый вытяжной стержень, поднимите держатель седла на требуемую высоту, ослабьте шаровый вытяжной стержень, чтобы он встал в небольшое отверстие на держателе седла, а затем зафиксируйте его.



3. Отрегулируйте положение седла по горизонтали. Ослабьте и вытяните регулировочную ручку в стойке седла. Отрегулируйте положение седла. Затяните регулировочную ручку по часовой стрелке.

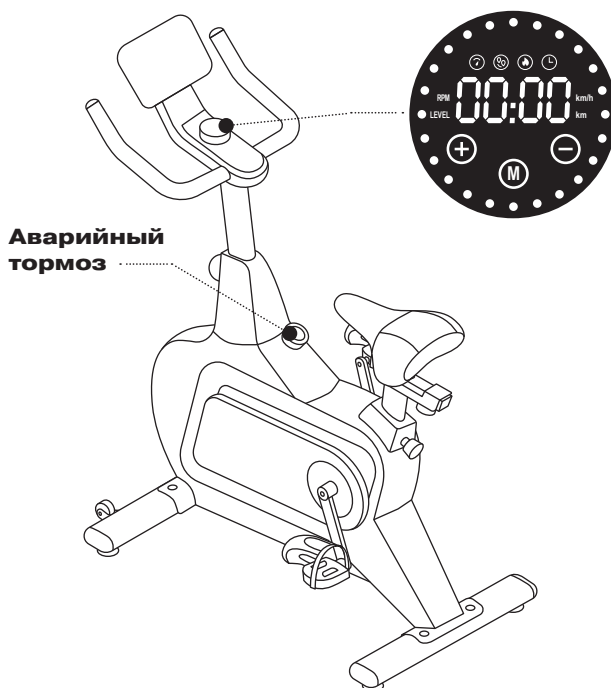


4. Отрегулируйте высоту руля. Ослабьте шаровый вытяжной стержень, поднимите руль на требуемую высоту, после чего вытяжной стержень должен войти в небольшое отверстие на держателе руля, а затем зафиксируйте его.

4. РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ И ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ






Инструкции по регулировке сопротивления

1. После включения измерительного оборудования загорится дисплей и можно приступать к тренировке. Для этого одновременно нажмите среднюю кнопку. Нажмите и удерживайте среднюю кнопку, чтобы выбрать информацию для отображения (например, расстояние, скорость, калории и т. д.).
2. Нажмите кнопку (+), чтобы увеличить сопротивление (до 24 передачи).
3. Нажмите кнопку (-), чтобы уменьшить сопротивление (до 1 передачи).
4. Если требуется применить экстренное торможение, нажмите ручку аварийного тормоза и удерживайте нажатой до полной остановки маховика.






Описание консоли

Описание значков функций

	Текущая скорость в оборотах в минуту.
	Текущее расстояние в километрах.
	Количество сожженных калорий за текущее занятие.
	Текущая продолжительность занятия.
	Кнопки регулировки сопротивления.
	Кнопка переключения режима.
LEVEL	Текущая выбранная передача.
km/h	Текущая скорость в километрах в час.

Инструкции по работе с функциями

1. В спящем режиме дисплей тренажера отключен. Чтобы выйти из спящего режима, нажмите любую кнопку на консоли или прокрутите кривошип.
2. Если приступить к тренировке в режиме ожидания или в спящем режиме, тренажер сразу перейдет в рабочий режим. Также можно нажать кнопку  , чтобы начать и остановить работу в режиме ожидания.
3. При отсутствии вращения педалей в течение 1 минуты тренажер автоматически переходит в режим ожидания. При отсутствии активности в течение 3 минут тренажер автоматически переходит в спящий режим.
4. По завершении тренировки информация на дисплее по умолчанию отображается в следующем порядке: передача (нагрузка), скорость в оборотах в минуту, расстояние в километрах, калории, время, скорость в километрах в час. Отображаемые данные переключаются каждые 5 секунд. Если необходимо остановить отображение на определенной функции, нажмите кнопку  для выбора. Чтобы продолжить отображение информации, нажмите и удерживайте кнопку  в течение 2 секунд, после чего прозвучит звуковой сигнал и отображение автоматически продолжится.

5. ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Разминка и расслабляющие упражнения

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

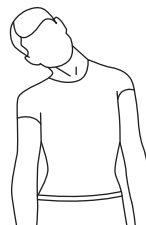
Разминка — очень важная часть тренировки, которую необходимо выполнять перед началом занятия. Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и дать организму возможность адаптироваться к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снизить мышечную боль.

Пример разминки

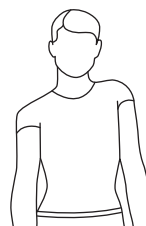
Движение головы

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.



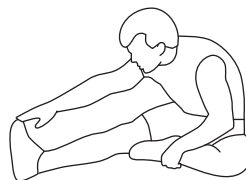
Растяжка внутренней поверхности бедра

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.



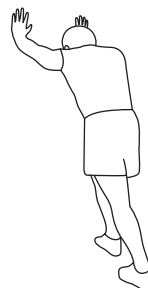
Растяжка сухожилий стопы

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

ПРИЗНАК НЕПОЛАДКИ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ
Не работает дисплей	Поврежден контроллер или кабель	Проверьте подключение сигнального кабеля
	Адаптер питания подключен неправильно или не работает	Замените адаптер новым
Кнопки не реагируют на нажатие	Система зависла	Отсоедините и снова подсоедините адаптер
На дисплее отображается код ошибки E01	Неисправен сигнальный провод	Проверьте исправность сигнального провода или замените мотор
	Повреждена коробка передач	
На дисплее отображается код ошибки E02	Значение регулятора напряжения мотора вне допустимого диапазона	Замените мотор
На дисплее отображается код ошибки E03	Мотор не перемещается в предварительно заданное положение в течение 30 секунд	Замените мотор

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