

BT-90

**РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВЕЛОТРЕНАЖЕРА**

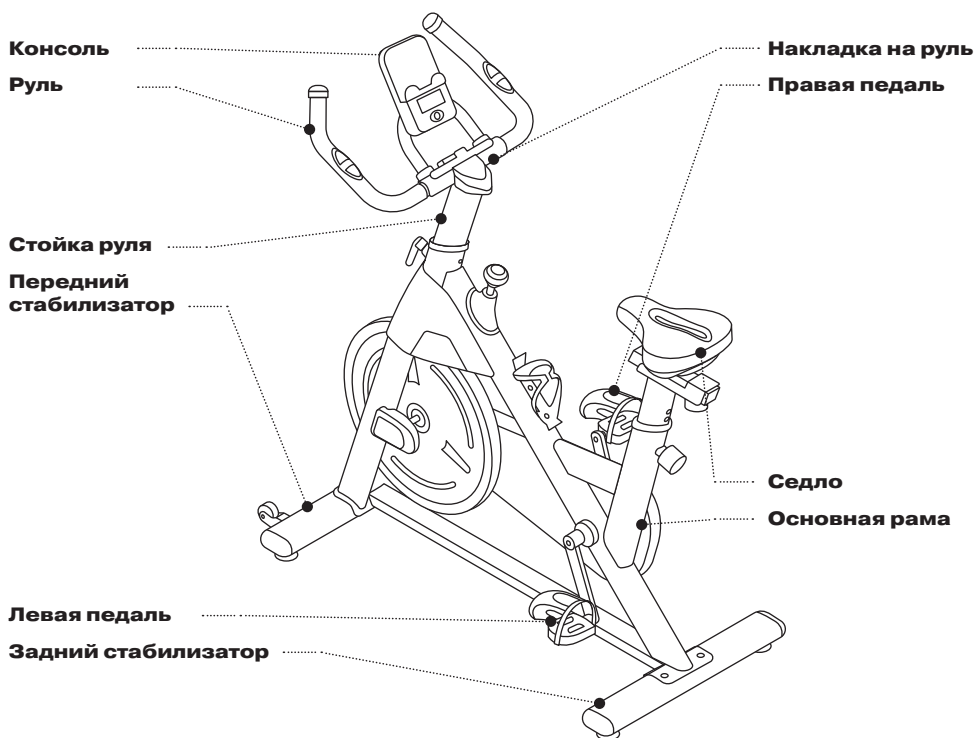
FIZARD®



СОДЕРЖАНИЕ

1. Устройство тренажера	4
2. Меры предосторожности	6
3. Сборка	8
4. Подготовка к упражнениям	13
5. Техническое обслуживание	15
6. Устранение неполадок	16
7. 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)	ВТ
Модификация	90
Маховик, кг	10
Система нагружения	магнитная
Трансмиссия	ременная
Компьютер	скорость, время тренировки, расстояние, калории
Максимальный вес пользователя, кг	120
Вес нетто, кг	30
Вес брутто, кг	34
Габариты в собранном виде, см	119 × 53 × 116

Комплектация

Наименование	Кол-во
Передний стабилизатор, шт.	1
Основная рама, шт.	1
Левая педаль, шт.	1
Правая педаль, шт.	1
Седло, шт.	1
Задний стабилизатор, шт.	1
Держатель для смартфона/планшета	1
Держатель для бутылки	1
Накидная гайка М10, шт.	2
Плоская шайба Ø10 × 20 × 2Т, шт.	2
Плоская шайба Ø6 × 12 × 1Т, шт.	4
Пружинная шайба Ø10 × 17 × 2Т, шт.	2
Болт с шестигранной конической головкой М6 × 12L, шт.	4
Болт с шестигранной головкой М10 × 60, шт.	2
Шестигранный ключ с крестовой головкой 5 мм, шт.	1
Гаечный ключ 13–15, шт.	1
Гаечный ключ 17–19, 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.

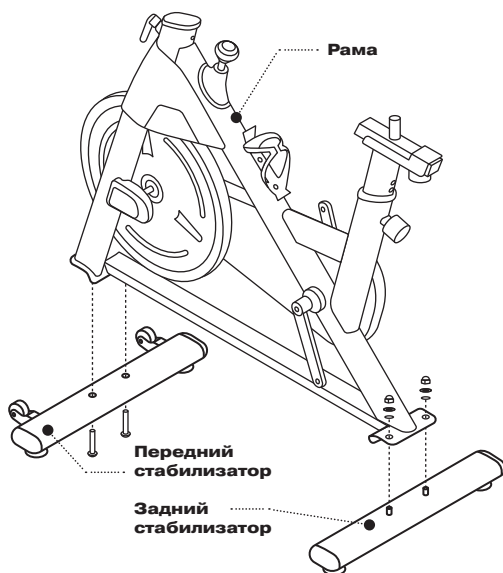
- Прежде чем приступать к программе тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом для определения наличия у вас возможных медицинских или физических противопоказаний, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность во время занятий на тренажере или препятствовать его правильной эксплуатации. 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.

3. СБОРКА

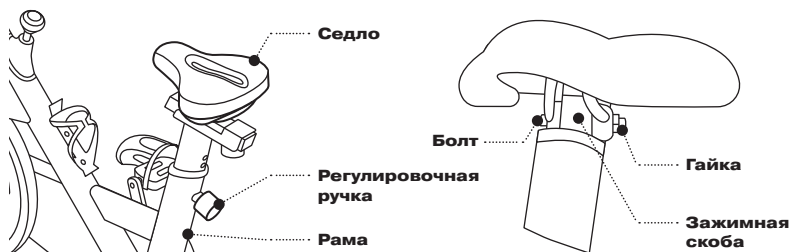
Установка переднего и заднего стабилизаторов

1. Установите передний стабилизатор и присоедините его к раме с помощью болта с внутренней шестигранной головкой, а затем затяните его шестигранным ключом.
2. Установите задний стабилизатор и присоедините его к раме с помощью накидной гайки, плоской шайбы и пружинной шайбы.



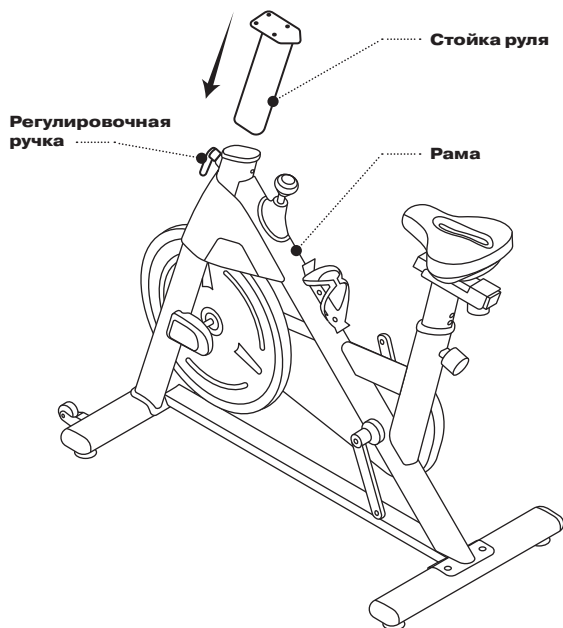
Установка седла на стойку седла и раму

1. Установите седло на раму так, чтобы регулировочная ручка вошла в отверстие в стойке седла. Выровняйте седло.
2. Затяните болт и гайку на зажимной скобе, чтобы зафиксировать седло.



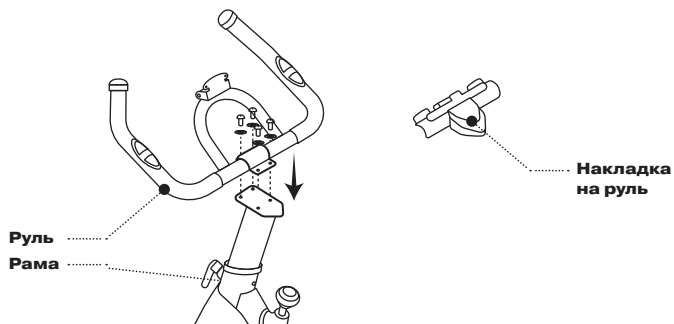
Установка стойки руля

Вставьте стойку руля в раму так, чтобы регулировочная ручка вошла в отверстие в стойке руля.

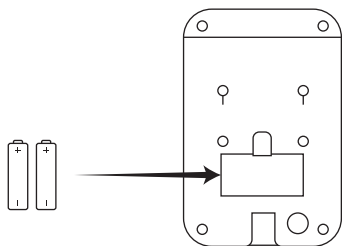


Установка руля на раму

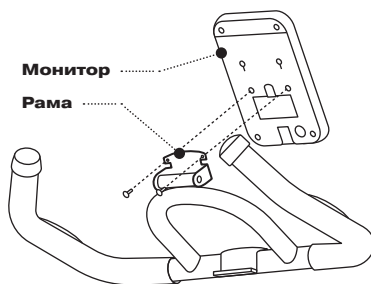
1. Установите руль на раму, совместив четыре отверстия на руле с резьбовыми отверстиями на основании, вставьте болты с цилиндрическими головками и плоские шайбы, а затем затяните их шестигранным ключом.
2. Установите накладку на руль, как показано на рисунке, совместив ее с тремя пазами под накладкой. Слегка надавите на накладку, чтобы она встала на место. Убедитесь, что зажим накладки надежно зафиксирован на руле.



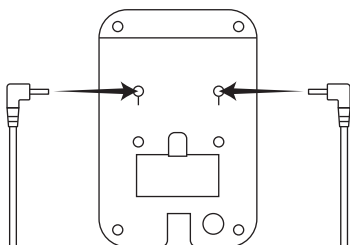
Подключение монитора к раме



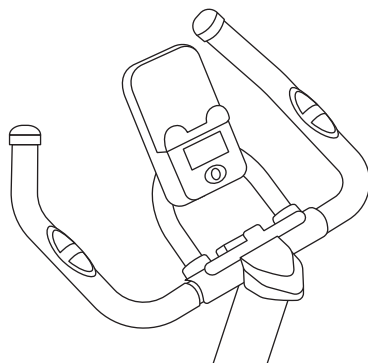
1. Снимите заднюю крышку монитора и установите батарейки.



2. Закрепите монитор на раме с помощью предварительно установленных винтов на мониторе.



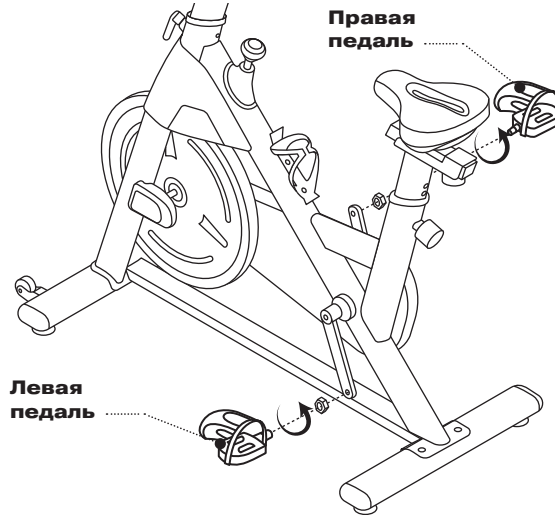
3. Поочередно подключите провод считывания пульса и сигнальный провод датчика.



4. Вставьте провод считывания пульса вместе с сигнальным проводом датчика в гофру.

Присоединение педалей к тренажеру

Прикрутите правую и левую педали к тренажеру. 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.



Регулировка седла

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

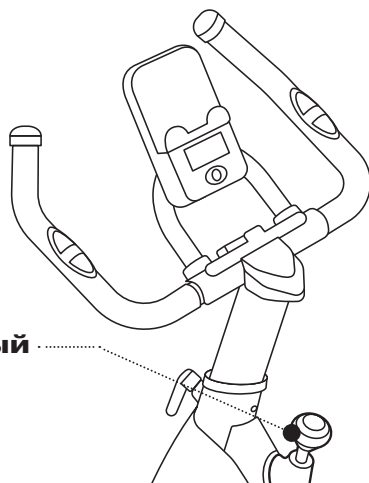
1. При перемещении педали вперед ступня должна находиться по центру педали. Ноги должны быть слегка согнуты в коленях.
2. Если ноги слишком выпрямлены или вы не достаете до педалей, отрегулируйте посадку на тренажере так, чтобы вы сидели на нем прямо. Если ноги слишком согнуты, отрегулируйте высоту седла с помощью регулировочной ручки.
3. Перед регулировкой седла сойдите с тренажера, ослабьте и вытяните регулировочную ручку в стойке седла. Отрегулируйте высоту седла. Ослабьте регулировочную ручку, чтобы переместить стопорный штифт. Убедитесь, что штифт вставлен полностью, а затем плотно затяните ручку.

4. Вытяните шаровый вытяжной стержень, поднимите держатель седла на требуемую высоту, ослабьте шаровый вытяжной стержень, чтобы он вошел в небольшое отверстие на держателе седла, а затем зафиксируйте его. (Ослабьте фиксирующий болт, чтобы переместить держатель седла вперед и назад. Добившись комфортного положения седла, затяните болт.)



Аварийный тормоз

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



4. ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Разминка и расслабляющие упражнения

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

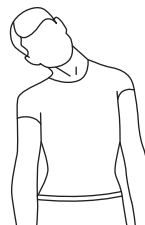
Разминка — очень важная часть тренировки, которую необходимо выполнять перед началом занятия. Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и дать организму возможность адаптироваться к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снизить мышечную боль.

Пример разминки

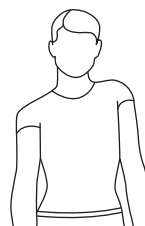
Движение головы

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.



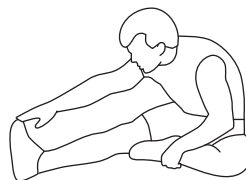
Растяжка внутренней поверхности бедра

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.



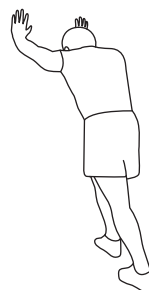
Растяжка сухожилий стопы

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.



5. 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.

6. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

СИТУАЦИЯ/ПРОБЛЕМА	КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ	СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ
Консоль не включается / не запускается	Батарейки	Убедитесь, что батарейки установлены правильно. Если батарейки установлены правильно, замените их новыми
Неточные данные о скорости на дисплее	Дисплей настроен на отображение скорости в неправильных единицах измерения (мили/километры)	Измените единицы измерения
На дисплее постоянно отображается нулевая скорость / отображаемые данные не меняются	Кабель данных	Убедитесь, что кабель данных подключен к обратной стороне консоли и основной раме
Не отображается скорость или количество оборотов в минуту	Проверьте целостность кабеля данных	Все провода в кабеле должны быть исправными. Если они оборваны или погнуты, замените кабель
	Проверьте кабель данных	Убедитесь, что кабель подключен правильно и надежно
	Проверьте положение магнита	Магнит должен вращаться в шкиве
	Проверьте датчик скорости (требуется снять защитный кожух цепи)	Совместите датчик скорости с магнитом и подключите кабель данных. При необходимости отрегулируйте положение датчика. Если на датчике или кабеле имеются следы повреждений, замените его
Монитор выключен (при переходе в спящий режим)	Проверьте целостность кабеля данных	Все провода в кабеле должны быть исправными. Если они повреждены или погнуты, замените кабель
	Проверьте правильность подключения кабеля	Убедитесь, что кабель подключен правильно, надежно и соответствующим образом
	Проверьте положение магнита	Магнит должен находиться в шкиве во время вращения
	Проверьте датчик скорости	Обратитесь в службу поддержки клиентов для получения дополнительной помощи

СИТУАЦИЯ/ПРОБЛЕМА	КОМПОНЕНТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ	СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ
Тренажер стоит неровно	Проверьте регулировку по уровню	Чтобы выровнять тренажер, можно приподнять регулировочную опору или переместить сам тренажер и добиться более ровного положения
	Проверьте тренажер снизу	На неровных поверхностях регулировки может оказаться недостаточно. Переместите тренажер на ровную поверхность
Шатается педаль	Проверьте соединение педали с кривошипом	Для надежного вращения кривошипов педали должны быть прикручены очень плотно. Убедитесь, что педаль закручена без перекоса
	Проверьте соединение кривошипа с осью	Кривошипы должны быть очень плотно прикручены к оси
Щелчки при вращении педалей	Проверьте соединение педали с кривошипом	Открутите педали. Убедитесь в отсутствии загрязнений на резьбе, а затем снова прикрутите педали.
Скрежет или щелчки при нажатии на педаль / нажатие выполняется с усилием	Проверьте натяжение цепи (требуется снять защитный кожух цепи)	Откройте контрольную дверцу на защитном кожухе и осмотрите цепь. Натяжение не должно быть слишком слабым (или слишком сильным). Обратитесь в службу поддержки клиентов для получения помощи
Шатается стойка седла	Проверьте, вставлен ли стопорный штифт	Убедитесь, что регулировочный штифт зафиксирован в одном из регулировочных отверстий стойки седла
	Проверьте регулировочную ручку	Убедитесь, что ручка затянута плотно

7. 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