

МОДЕЛЬ
SH-B6500R



Велотренажер горизонтальный
Руководство пользователя

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Инструкции по безопасному использованию

Комплектующие

Инструкции по эксплуатации

Инструкция по эксплуатации консоли

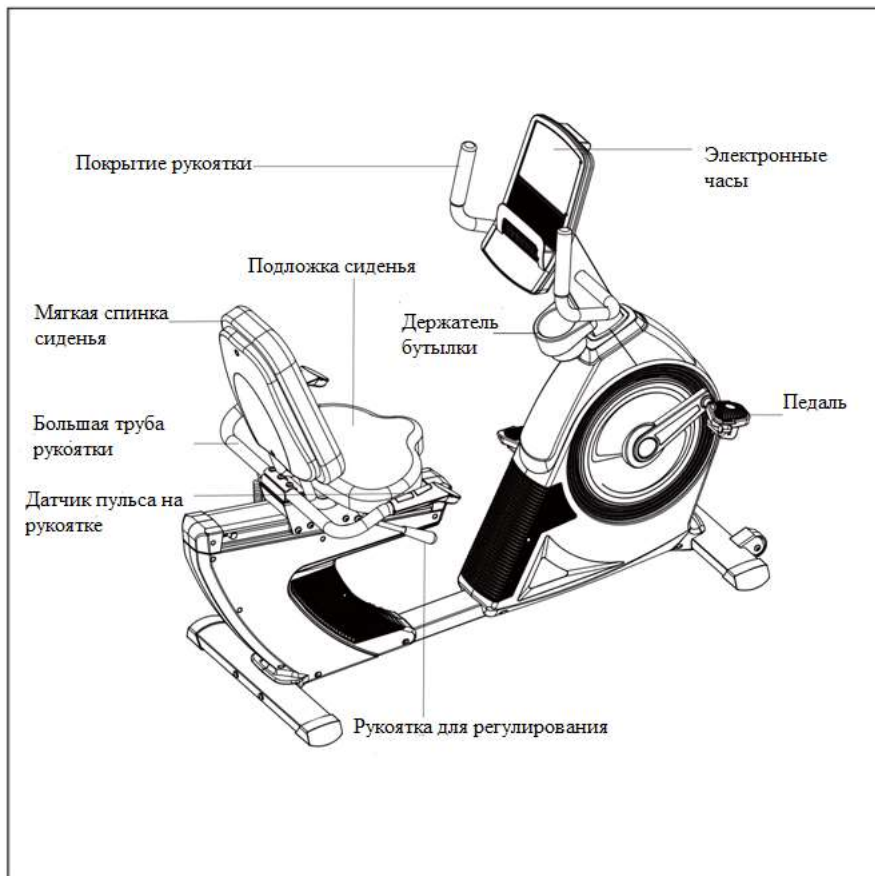
Инструкция по введению в эксплуатацию

Параметры тренажера

Инструкция по транспортировке оборудования

Инструкция по техническому обслуживанию

Введение



Инструкция по безопасному ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Руководство по безопасности

Рекомендуем Вам обратить внимание на следующие правила использования во избежание несчастных случаев:

Оборудование соответствует соответствующим стандартам фитнес-оборудования для домашнего и немедицинского использования.

Это оборудование класса НВ оснащенное механизмом электронного управления скоростью, поэтому оно не может использоваться без контроля системы.

Избегайте использования в жарких и влажных помещениях.

Оборудование можно использовать с регулировкой сопротивления - 24 передачи движения. Если вы прекратите крутить педаль, инструмент остановится автоматически. Внимательно прочитайте инструкцию по применению перед использованием.

Разместите тренажер на устойчивую ровную поверхность. Выберите устойчивое и безопасное место для установки тренажера.

Пожалуйста, не опирайтесь на опорные трубки и другие детали тренажера. Оборудование должно иметь достаточно свободного пространства вокруг (по крайней мере, по метру с каждой стороны).

Неправильные и нерегулярные тренировки могут привести к травмам.

Джойстик и другие механические приборы устройства не должны быть заблокированы во время использования.

Винты и гайки необходимо регулярно проверять.

Только дети, которые соответствуют критериям интеллектуального и физического развития, могут использовать устройство под присмотром.

Велотренажер не может быть использован как игрушка или игровая консоль.

Инструкции по установке, использованию и обучению также доступны при заказе деталей.

Владелец несет ответственность за информирование пользователей о мерах предосторожности во избежание несчастных случаев.

Устройство предназначено для использования внутри помещений, поэтому его разрешается использовать только в закрытых помещениях, а не на открытых пространствах.

Пожалуйста, не переводите тренажер самостоятельно.

Если вы хотите разобрать устройство, пожалуйста, разберите его в направлении, противоположном порядку установки, указанному в описании продукта.

Пожалуйста, используйте устройство строго в соответствии с инструкциями продукта.

Никогда не закрывайте глаза во время использования тренажера.

Максимальная грузоподъемность устройства составляет 150 кг.

Информация о тормозной системе: нескоростная корреляция.

Информация по тренировкам: Упражнения для нижних конечностей, верхних конечностей и всего тела.

Дети не должны иметь доступа к устройству без присмотра взрослых.

Вопросы, требующие внимания:

Перед использованием данного устройства, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Пожалуйста, прочитайте все меры предосторожности перед использованием данного устройства.

Упаковка:

Выбирайте экологически чистые и перерабатываемые материалы:

Одна внешняя упаковка изготовлена из картонной обертки

Внутренняя защитная упаковка использует бумажную обертку и пенопласт.

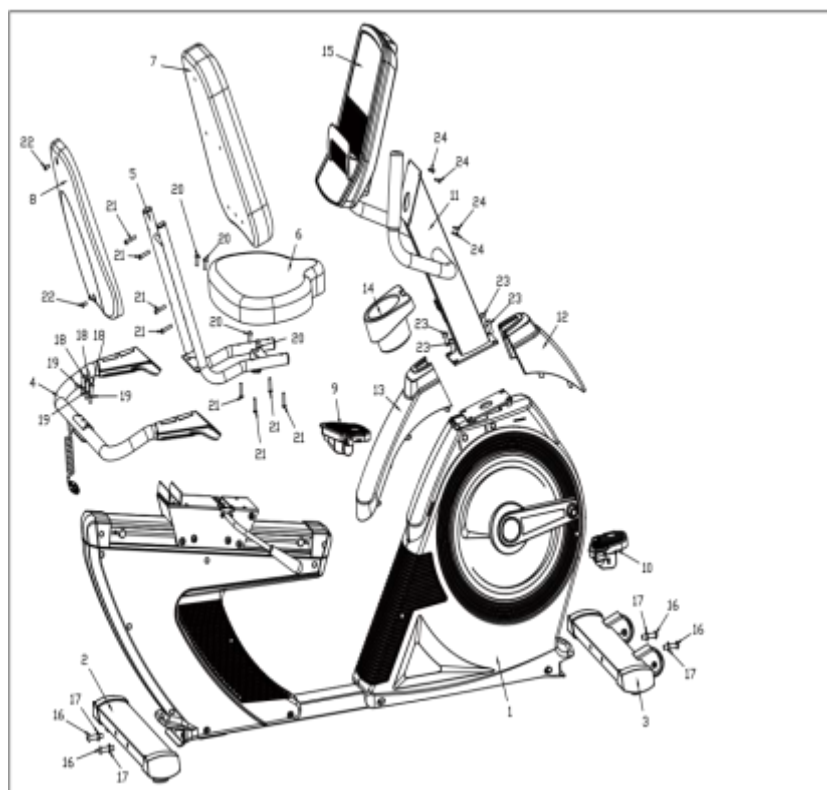
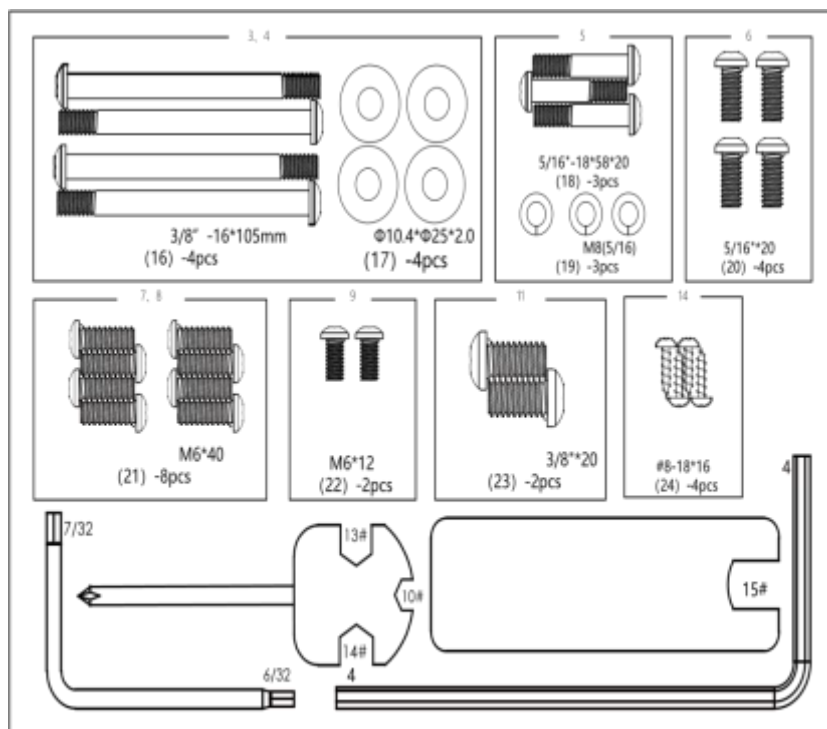
Полиэтиленовый пакет для упаковки

ПП пластиковая лента используется для уплотнительной упаковочной ленты

Комплектующие

На данной странице можно увидеть, что все дополнительные приспособления (отвертки, прокладки, гайки, и т.д.) имеют дополнительные опознавательные знаки для определения названия, тех требования и

количества деталей при установке. (Некоторые детали были предварительно закреплены в пазах для деталей согласно следующим шагам установки).

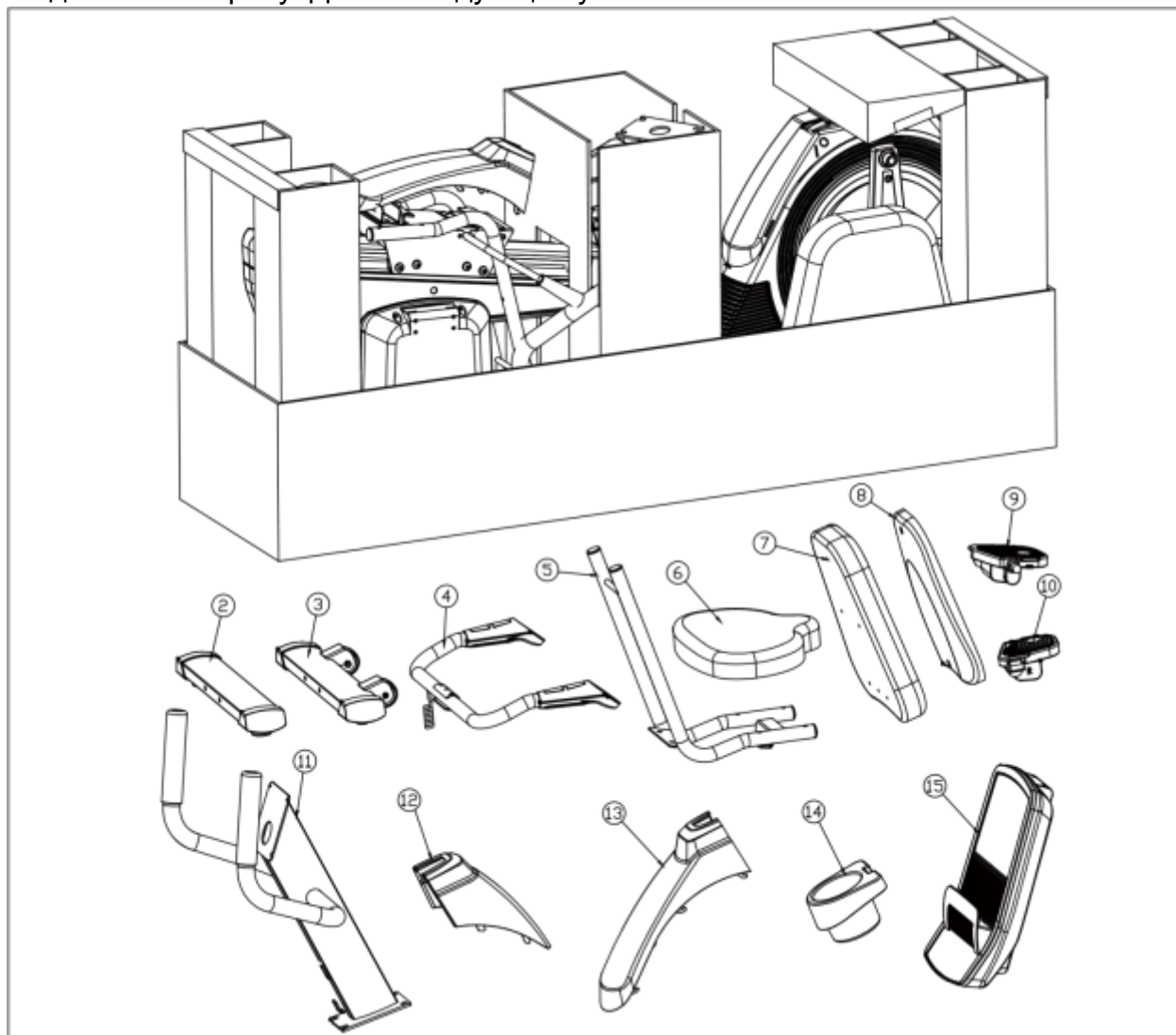


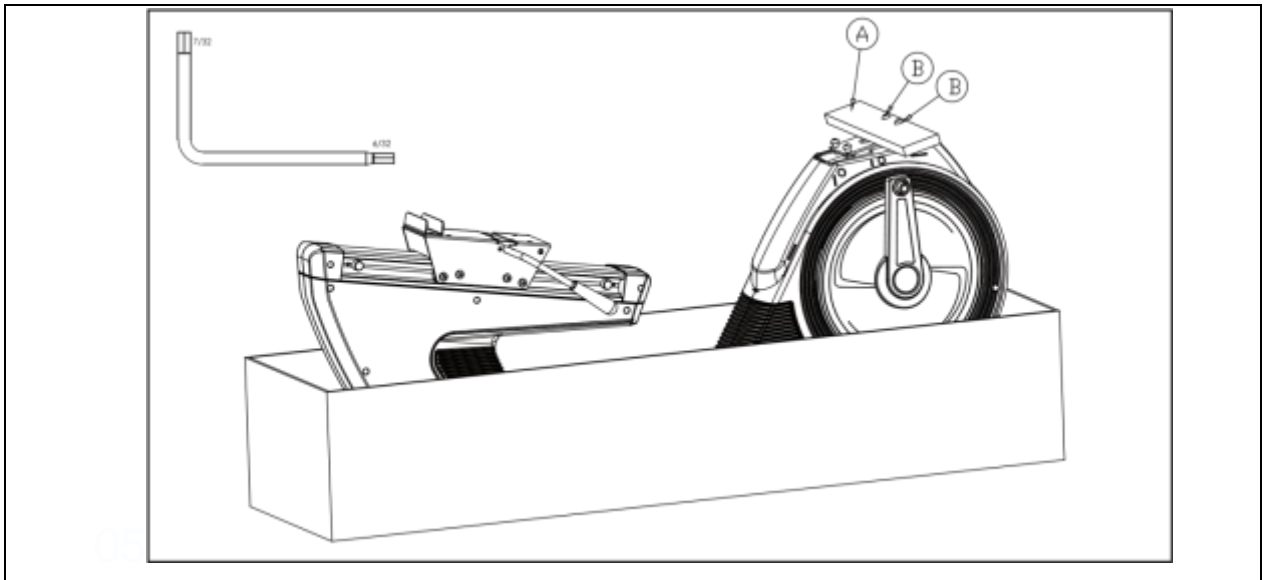
Перед сборкой устройства рекомендуется внимательно прочитать инструкцию по сборке и следовать инструкциям шаг за шагом.

Пожалуйста, проверьте детали, полученные в упаковке.

Пожалуйста, обратите внимание, что устройство, которое вы собираете, требует достаточно места для движения во всех направлениях. (Оставьте дистанцию не менее 1,5 метра). 1. Перед распаковкой упаковки, пожалуйста, обратите внимание на:

После распаковки найдите следующие детали (2-15). Пожалуйста, отложите эти детали в сторону. Для последующей установки.





3. Установка нижней трубы. (Для этого шага сборки требуется 2 человека)

После распаковки, материал блока (C) прокладывается под плоскостью устройства для облегчения установки задней нижней трубы. (Изображение ниже: второй человек держит переднюю часть устройства для предотвращения наклона.)

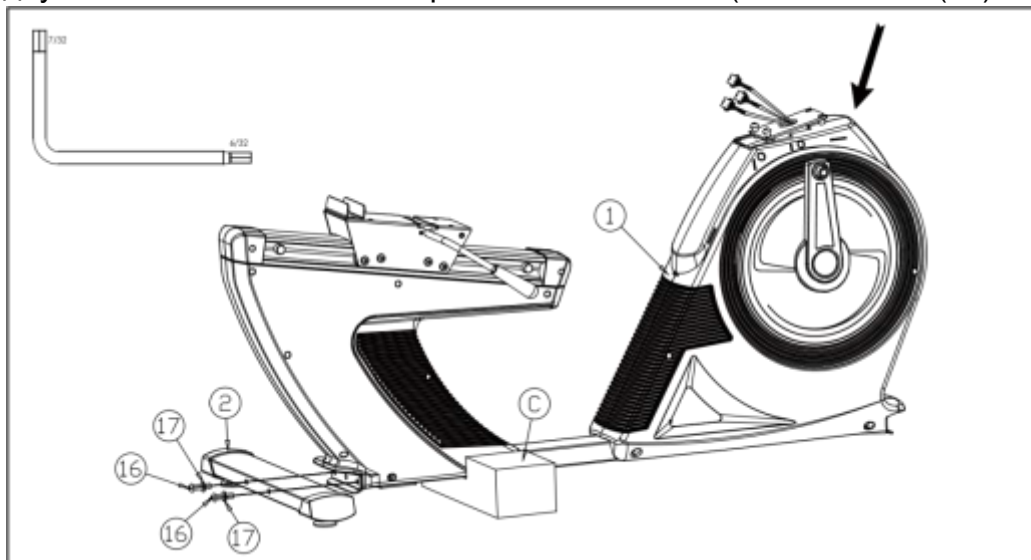
Найдите заднюю нижнюю трубу (2)

Два болта с шестигранной головкой (3/8"- 16*105(16) соответственно прикрываются плоской накладкой 010.4*025*2.0(17), затем продеваются через отверстия на задней нижней трубе и фиксируются в соответствующих пазах основной рамы (1). Удалите упаковку блока (C) под устройством и выкиньте ее.

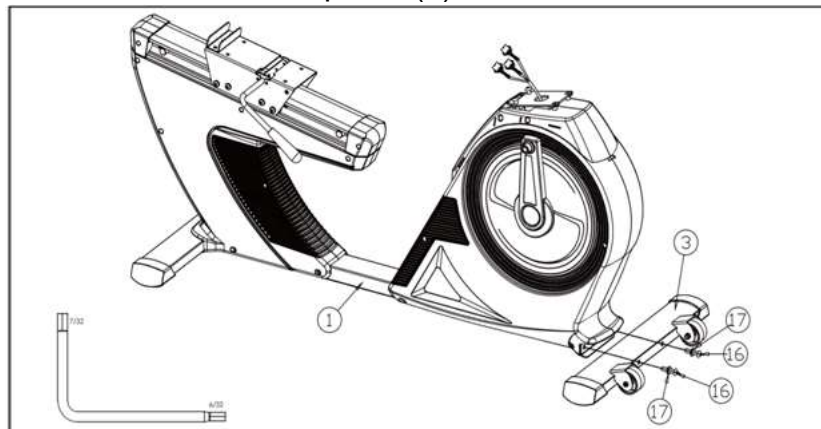
4. Установка передней и нижней труб.

Найдите переднюю и нижнюю трубы (3).

Плоские накладки (D 10.4*025*2.0(17) соответственно прикрываются двумя болтами с шестигранной головкой (3/8"- 16*105(16). Затем они



продвигаются через отверстия на передней и нижней трубах и фиксируются в соответствующих пазах основной рамы (1).

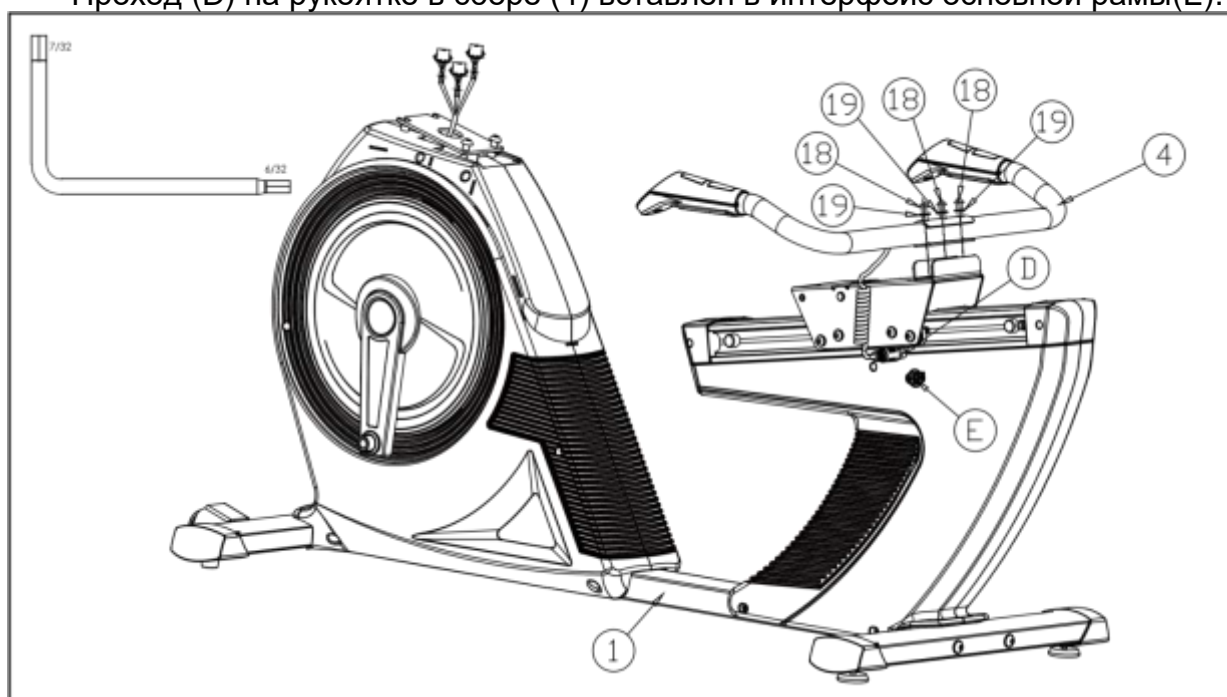


5. Установка рукояток

Найдите рукоятки (4).

Пружинная шайба M8 (5/16) (19) соответственно прикрывается тремя внутренними болтами с шестигранной головкой 5/16 " - 18 * 58 (18). Затем пружинная шайба M8 (5/16) (19) крепится к соответствующим проводам питания основной рамы (1), проходя через отверстие в большой рукоятке в сборе (4).

Проход (D) на рукоятке в сборе (4) вставлен в интерфейс основной рамы (E).

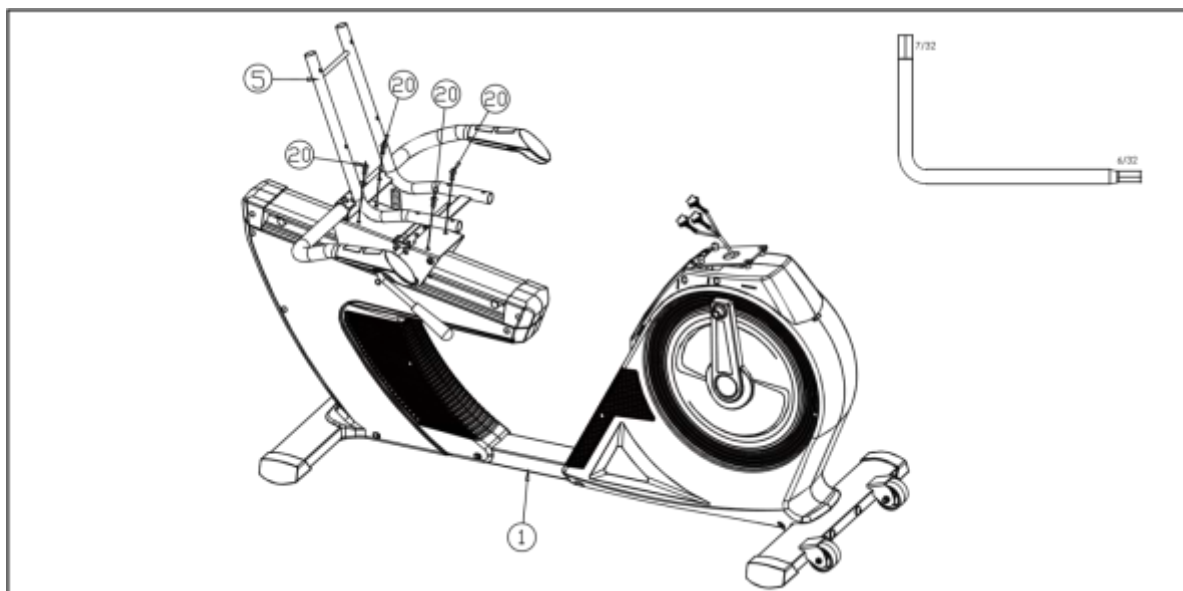


6. Установка спинки сиденья в сборе

Найдите спинку сиденья в сборе (8).

Четыре шестигранных болта, 5/16 " * 20 (20), используются для продвижения через отверстия в круглой трубе спинки сиденья в сборе (5). Зафиксируйте ее в основной раме (1)

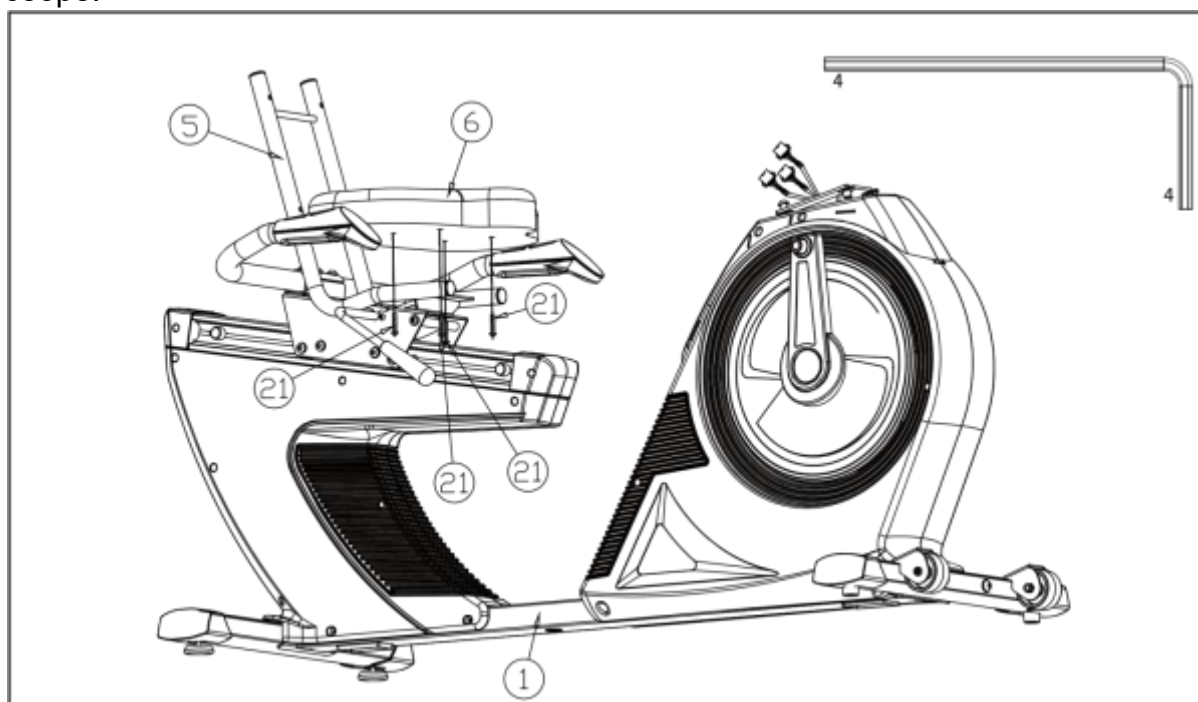
Соответствующий листовой металл



7. Установка подушки сиденья

Найдите подушку сиденья (6)

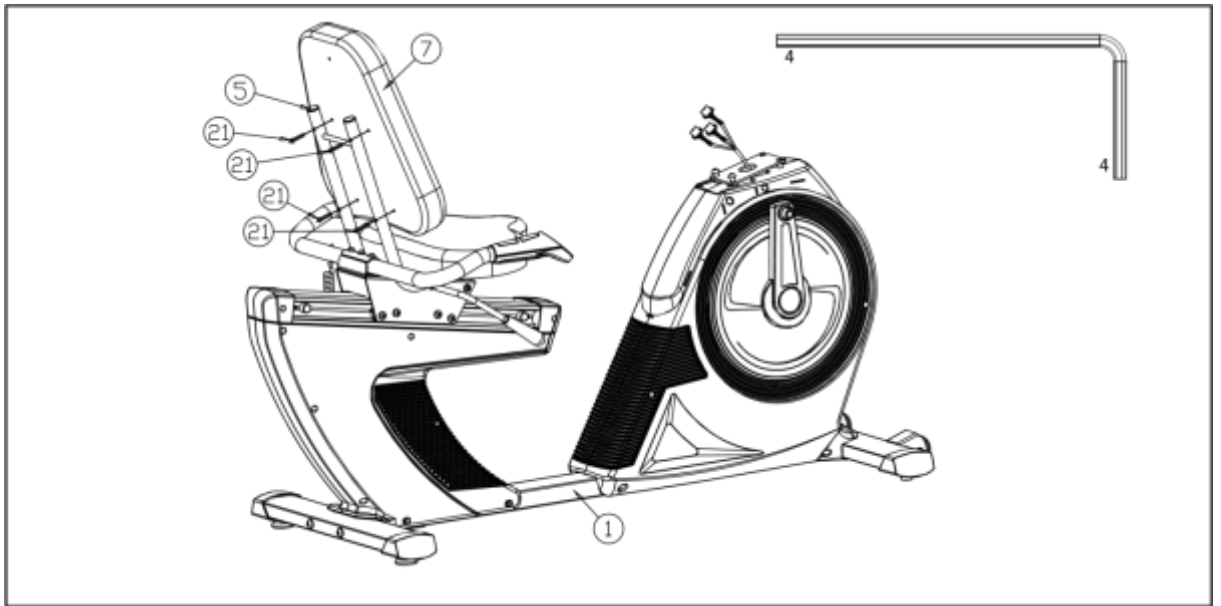
Четыре болта с шестигранной головкой М6 * 40 (21) используются для продевания через отверстия в круглой трубе спинки сиденья (5), соответственно, и подушка сиденья (6) зафиксирована на спинке сиденья в сборе.



8. Установка подушки сиденья

Найдите подушку спинки (7)

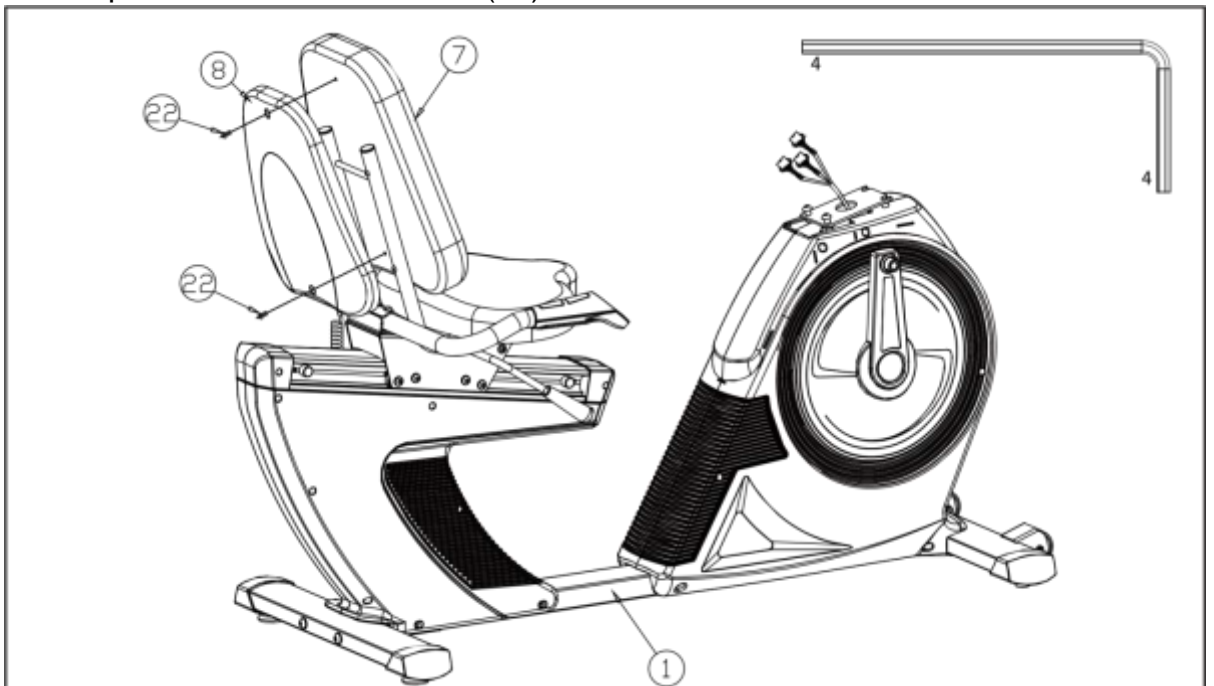
Четыре болта с шестигранной головкой М6 * 40 (21) используются для продевания через отверстия в круглой трубе спинки сиденья в сборе (5) и задней подушки. (7) Зафиксируйте на сиденье через спинку.



9. Установка крышки спинки сиденья

Найдите крышку спинки сиденья (8).

Крышка спинки сиденья (8) крепится к спинке (7) двумя болтами с шестигранной головкой M6 * 12 (22).

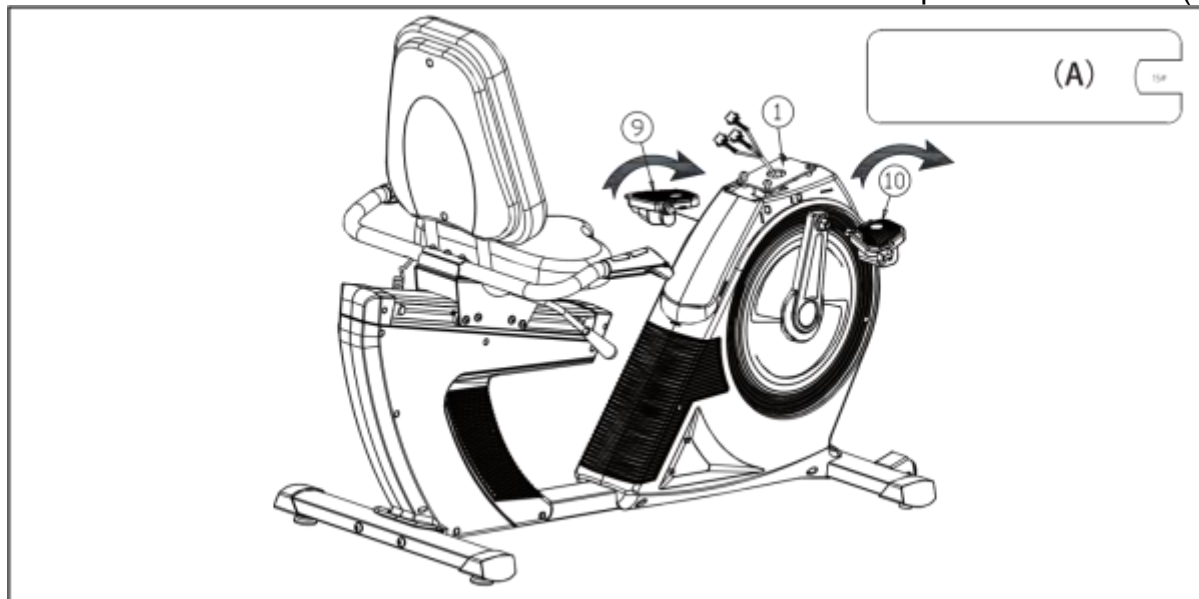


10. Установка левой и правой педалей

Найдите левую и правую педали (9), (10)

С помощью гаечного ключа (А) левая педаль (9) крепится по часовой стрелке в отверстии с левой резьбой коленчатого вала главной рамы (1), а правая педаль (10) крепится по часовой стрелке в отверстии с правой резьбой

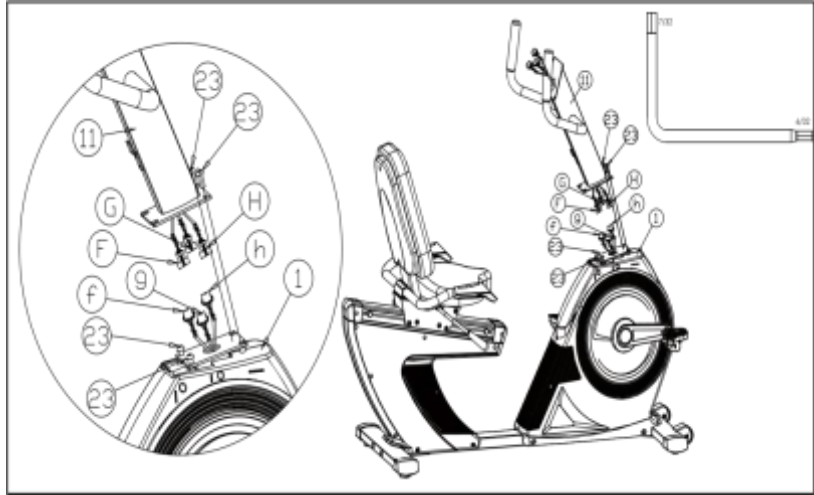
коленчатого вала главной рамы (1).



11. Установка верхней колонки. (Для этого шага сборки требуется два человека)

Найдите верхнюю колонку (11)

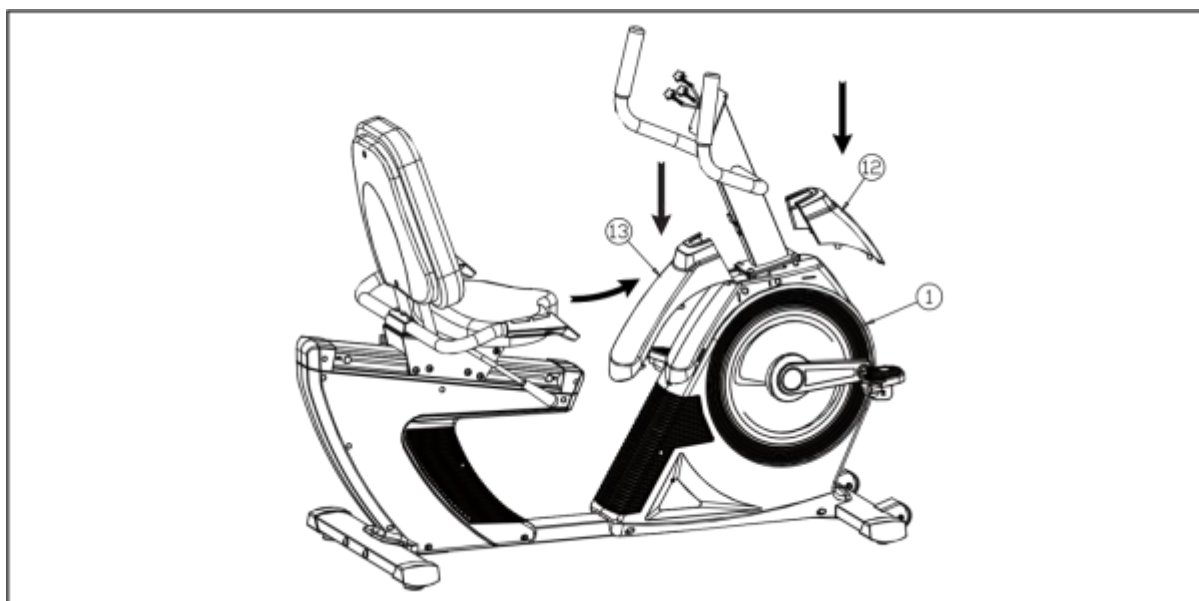
Один человек помещает верхнюю колонку в сборе (11) рядом с пазами установки на главной раме (1), а другой соединяет линии (F) и (f), (G) и (g), (H) и (h) в основной раме с линиями внутри колонны, а затем вместе вставьте провода в отверстия колонки. Во избежание установки, зажмите линию. Затем установочный паз на верхней части колонны (11) крепится к двум внутренним болтам с шестигранной головкой, выделенными на главной раме, которые закручиваются в пределах $3/8 \text{ " * } 20$ (23). Затем два болта с шестигранной головкой $3 / 8 \text{ " * } 20$ (23) используются для продевания через монтажную пластину верхней колонны, и, наконец, четыре болта фиксируются вместе.



12. Установка передней и задней крышек

Найдите переднюю и заднюю крышки (12), (13).

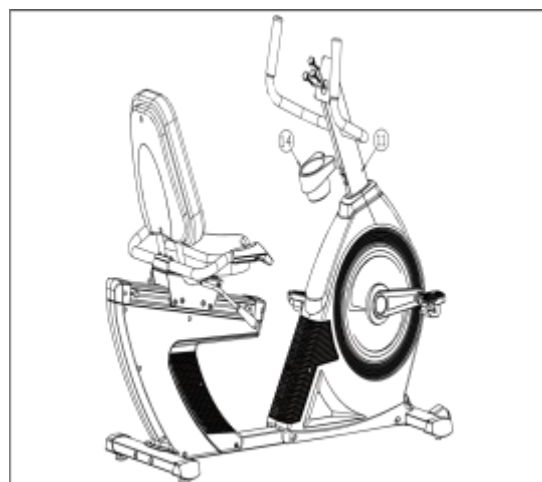
Передняя крышка внешней отделки (12) выравняется с соответствующими отверстиями на левую и правую стойку основной рамы в направлении стрелок и выравниваются. Затем выровняйте заднюю крышку (13) вниз с соответствующими отверстиями на левой и правой стойках в соответствии с направлением стрелки. Затем сдвиньте заднюю крышку вперед, чтобы закрепить.



13. Установка держателя стакана для воды.

Найдите держатель стакана для воды (14) о

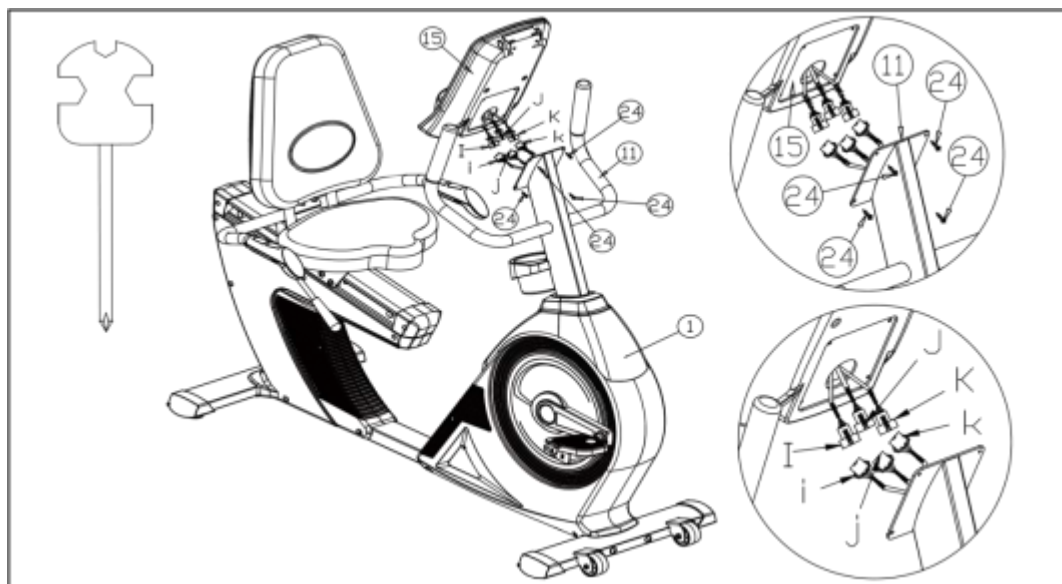
Зажим, соответствующий держателю стакана для воды (14), зажимается в пазе на колонне в сборе (11). Плотно закрепите.



14. Установка консольной группы.

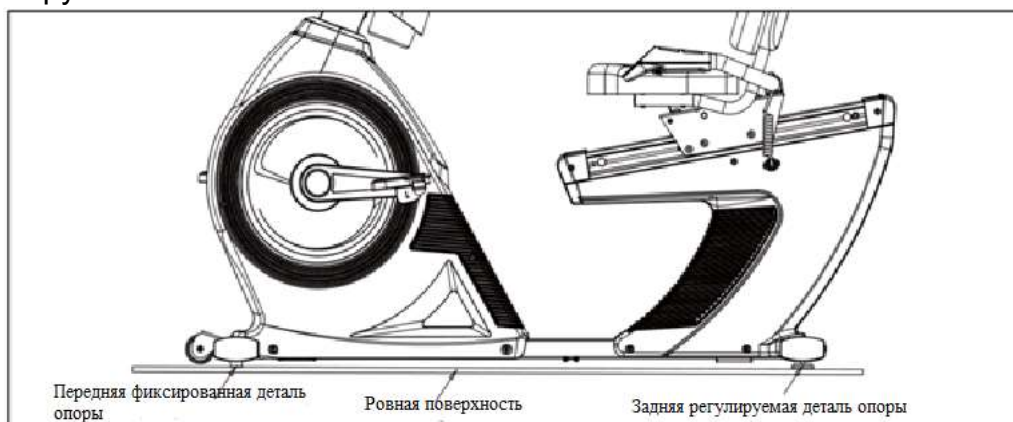
Рядом с верхней частью в сборе находится группа консолей [(15)]. Один человек держит консольную группу, а другой - сигнальные линии (l) и (l).

(i), (J) и (j), (K) и (k) связаны. После завершения подключения проводные клеммы вставляются в круглое отверстие консоли в сборе, чтобы избежать прижима линии к линии. Наконечник консольной группы (15) прикреплен к верхней части колонны (11), и четыре отверстия выровнены. Консольная группа (15) фиксируется саморезом № 8-18 * 16 (24) с четырьмя болтами с крестообразными головками.



Инструкция по эксплуатации

Две передние лапки являются фиксированными подножками, которые не регулируются. Если всё устройство установлено нестабильно, пожалуйста, отрегулируйте его с помощью задней регулировочной лапки, пока устройство не стабилизируется.



Инструкция по эксплуатации консоли



Инструкция по применению электрического счетчика

Краткое введение в основные комбинации нажатия кнопок

MODE/Клавиша режима: Нажмите эту клавишу, чтобы выбрать режим Manual (Ручной режим)/ Programs (Программы)/ Watt constant (Мощность)/ Personal (Личный режим) / Heart rate (контроль сердцебиения) (H.R.C).

RECOVER Клавиша восстановления: это клавиша восстановления сердечного ритма. После периода упражнений участники теста нажимают предпоследнюю одну минуту. Когда приходит время, электронный счетчик оценивает состояние физической подготовленности спортсменов F1-F6.

ENTER Клавиша ввода: нажмите эту клавишу, чтобы подтвердить установку значений.

RESET Клавиша сброса: нажмите эту клавишу, чтобы обнулить значения.

- Клавиша уменьшения: уменьшение количества функций (Time (время)/ distance (расстояние)/ Calories (калории)/ Pulse (сердцебиение). Сочетание

клавиш сопротивления 3/6/9/12/15/18/21/24: нажмите соответствующую клавишу для достижения соответствующего сопротивления при движении.

+ Кнопка увеличения: увеличение значений функции (время / расстояние / калории / сердцебиение).

START Клавиша запуска: нажмите эту клавишу, чтобы запустить электронную таблицу.

STOP Клавиша «Стоп»: нажмите эту клавишу, чтобы остановить электронную таблицу.

Горячие клавиши на ручных +/-: нажатие на быстрые клавиши на ручных +/- во время тренировок может увеличить или уменьшить сопротивление.

II. Краткое введение в эксплуатацию

1. При подключении к источнику питания электронный счетчик переходит в режим загрузки: звонок звучит в течение 1 секунды, а на дисплее отображается 2 секунды, затем отображается цифровой адрес Bluetooth, а через 1 секунду он входит в окно режима U0.

2. Настройка пользователя

Установите загрузку пользователя (или удерживайте нажатой клавишу «RESET» в течение 2 секунд) для полного отображения значения диаметра колеса / адреса Bluetooth-дисплея «U0». После полного отображения таблицы U0 отображается нажатием кнопки +/- для выбора U0- U4. После выбора он подтверждается нажатием клавиши ВВОД, затем он может установить персональные данные о поле, возрасте, росте и весе по очереди и подтвердить нажатием клавиши ВВОД.

U0 является режимом ГОСТЯ и не архивирует данные пользователя. U1-U4 - это четыре пользователя, которые могут архивировать свои настройки. Какой пользователь будет последним использовать, при следующей загрузке машины этот пользователь будет напрямую введен в таблицу, вы также можете переключиться на других пользователей, повторно нажав клавишу +/-). Установите пол с помощью клавиши +/-, чтобы выбрать пол в начале, а затем нажмите клавишу ВВОД для подтверждения

Нажмите кнопку +/-, чтобы выбрать возраст от 10 до 25-99 лет, затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения, '

Установите рост, нажимая кнопки +/-, чтобы выбрать рост 100-160-200 см, затем нажмите клавишу ENTER, чтобы подтвердить выбор.

Нажмите кнопку +/-, чтобы выбрать 20-50-150 кг веса тела, а затем нажмите кнопку ENTER для подтверждения. 3. Функции выбора (РУЧНОЙ, ПРОГРАММА, МОЩНОСТЬ, ПЕРСОНАЛЬНЫЙ, HRC)

После того, как пользователь настроил интерфейс выбора функции, нажмите кнопку +/- или кнопку MODE, чтобы выбрать функцию. После выбора функции нажмите кнопку ENTER для подтверждения, нажмите кнопку +/- для установки всех функций (таких как TIME (время), DIST (расстояние), CAL (калории), PULSE (пульс), нажмите START для запуска движения, упражнение может быть выполнено. Нажмите +/-, чтобы отрегулировать сопротивление. Если вы выбираете Ручную функцию, нажмите клавишу ENTER для подтверждения, затем нажмите +/-, чтобы установить все функции (время), DIST (расстояние), CAL (калории) , PULSE (пульс), затем нажмите START, чтобы начать упражнение, вы можете нажать кнопку +/-, чтобы настроить сопротивление в движении.

Если вы выбираете функцию PROGRAM, нажмите клавишу ENTER для подтверждения, затем нажмите кнопку +/-, чтобы установить все функции (время), DIST (расстояние), CAL (калории), PULSE (пульс), нажмите START для начала упражнения и нажмите + / - клавиша для регулировки сопротивления в движении.

Если выбрана функция FITNESS, другие функции не могут быть установлены нажатием клавиши ENTER после подтверждения. START используется для начала движения, и сопротивление не может быть отрегулировано во время движения.

Выбор других функций (WATT, PERSONAL, HRC) аналогичен выбору функции Manual/ PROGRAM.

4. Краткое описание функций

(1) (1) Пользователи личных данных U1-U4 (пол / возраст / рост / вес) могут предполагаться для ввода своих реальных данных (пол / возраст / рост / вес) в электронный счетчик в качестве основы для расчета других функциональных значений.

(2) Пользователи РУЧНОЙ РЕЖИМ / ПРОГРАММЫ / ФИТНЕС / ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ/ ПЕРСОНАЛЬНОЕ / ЧСР (H.R.C) могут выбирать различные режимы управления для перемещения. Смотрите описание основных режимов управления ниже.

Описание основных режимов.

Ручной (Manual) - при входе в этот режим в матрице может быть установлено от одного до 24 сегментов сопротивления, и пользователи могут напрямую установить время (ВРЕМЯ) / расстояние (РАССТОЯНИЕ) / КАЛОРИИ / пульс (ПУЛЬС), а затем нажать кнопку «START». / STOP » для начала / остановки движения.

ПРОГРАММА - электронный измеритель обеспечивает 12 различных графиков сопротивления, имитирует 12 различных пиковых дорожных условий сопротивления, позволяет пользователям самостоятельно давать себе задания, с помощью клавиши +/- выбрать соответствующую графику пиков сопротивления, при выборе графика будет мигать, нажмите клавишу ENTER для подтверждения.

Автозапуск и выключение:

Когда пользователь начинает двигаться или нажимать любую клавишу, электронные часы запустятся автоматически. Если пользователь не двигается или не использует электронное выражение в течение 4 минут, электронные часы автоматически отключат электропитание и введут дисплей в спящий режим.

5. Краткое описание других функций:

1:Функция MP3

Аудиоаппаратура может воспроизводить музыку, подключив аудио линию к электронному счетчику.

2: функция вентилятора

Пользователи могут нажать кнопку со значком вентилятора, чтобы включить вентилятор во время движения. Если вы хотите отключить вентилятор, нажмите кнопку вентилятора еще раз, чтобы отключить вентилятор.

3: функция зарядки USB

Пользователи могут подключить порт зарядки USB к панели через линию зарядки USB, которую можно использовать для зарядки мобильных устройств, таких как мобильные телефоны и iPad.

4: сообщение об ошибке:

Метод устранения неисправностей Код неисправности Описание Режим проверки

Ошибка пользовательской операции в процессе обнаружения ERR1 RECOVERY 1.

Восстановление

Во время процесса обнаружения рука пользователя не трясла рукоятки, для проверки пульса, был ли ремень хорошо надет. 1. Выйдите из интерфейса RECOVERY, удерживайте пульс двумя руками или наденьте беспроводной нагрудный ремень и снова нажмите клавишу RECOVERY для обнаружения.

Управление 8PIN сиденья двигателя ERR4

Обрыв проводки 1. Проверьте, не повреждена ли линия управления 8PIN от электронного счетчика до седла двигателя, или соединение не подключено должным образом. 1.5E Подключение нового кабеля к прибору, для обнаружения удаления кода ошибки.

2. Замените прибор и удалите код неисправности.

3. Если ошибка все еще сообщается, верхняя контрольная линия 8PIN заменяется, для обнаружения удаления кода ошибки

4. Если ошибка все еще высвечивается на экране, замените нижнюю линию управления 8PIN сиденьем двигателя, для обнаружения удаления кода ошибки C.

Оборвана линия управления сиденьем 8PIN электродвигателя ER 1. Проверьте, не поврежден ли электронный счетчик и не поврежден ли контрольный провод 8PIN сиденья, или соединение не подключено надлежащим образом.

1. Включите новый прибор, для обнаружения удаления кода ошибки.

2. Замените прибор и удалите новый код неисправности.

3. Если ошибка все еще сообщается, верхняя контрольная линия 8PIN заменяется, для обнаружения удаления кода ошибки

4. Если ошибка все еще сообщается, замените линию управления клеммой 8PIN опорой двигателя, для обнаружения удаления кода ошибки

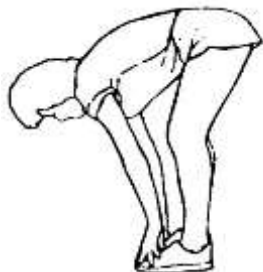
Вопросы, требующие внимания:

1. Вставьте выпрямитель переменного тока перед использованием

2. Электронные часы должны быть защищены от сырости. "

Инструкция по введению в эксплуатацию

Упражнения для разминки



1. Касание пальцев ног

Колени слегка сгибаются, тело медленно наклоняется вперед. Расслабьте спину и плечи, обе руки стараются дотронуться до пальцев ног. Задержитесь на 10-15, а затем расслабьтесь. Повторите три раза.



2. Разгибание ног

Сидя на чистой земле, вытяните одну ногу прямо, затем согните другую, и, плотно прижмите ее к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног руками. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.



3. Растяжка ног и ахиллова сухожилия

Стоя двумя руками касаясь стены, одна нога находится сзади, а другая - спереди. Держите заднюю ногу прямой, пяткой касайтесь земли, а затем наклоните к стене. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.



4. Растяжка квадрицепса

Левой рукой придерживайтесь стены или стола, чтобы контролировать равновесие тела, а правую руку вытяните назад и возьмитесь за правую лодыжку, затем медленно потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что передняя мышца бедра очень напряжена. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

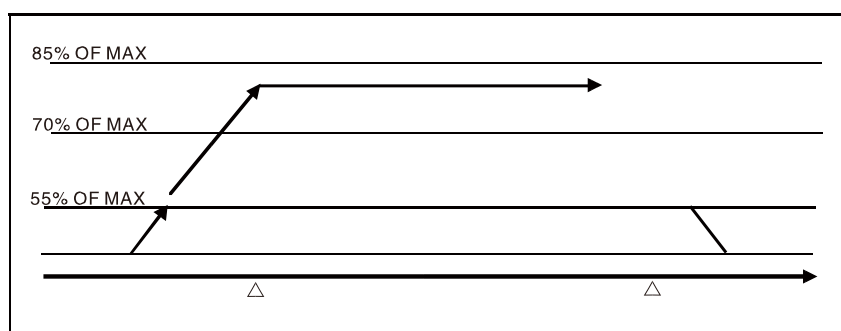


5. Растяжка сарториуса (мышца на внутренней стороне бедра).

Сделайте стопы ног напротив и сядьте коленями наружу. Возьмите стопы двумя руками и подведите их к паху. Задержитесь на 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза.

2. Как улучшить эффект от упражнений

Подобно упражнениям для набора мышечной массы, аэробные упражнения требуют большего кровотока и более высокой частоты сердечных сокращений, тем самым улучшая функцию сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений обычно определяется по показаниям вашего пульса. Показания вашего пульса являются безопасными и эффективными в диапазоне ниже самого высокого целевого уровня упражнений. От 87% до 72% от максимальной частоты сердечных сокращений - называется целевой областью тренировки. Цель тренировки должна постепенно улучшаться путем составления планов тренировок, по крайней мере, 3-4 раза в неделю, каждый раз по 15-20 минут. Предупреждение: не пытайтесь делать упражнения за пределами целевого сердечного ритма; При наличии заболеваний необходимо проконсультироваться с врачом; Если вы старше 35-40 лет и не занимаетесь стандартными тренировками, мы рекомендуем вам не выходить за рамки предупреждений врача. Имейте в виду, сколько времени требуется на разминку и заминку (Рисунок В ниже)



3. Методы обслуживания и устранения неисправностей

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли болты и гайки, заблокированы ли регулировочные ручки, являются ли вращающиеся детали гибкими, и есть ли изношенные или поврежденные детали. Если эти детали находятся в хорошем состоянии, безопасность оборудования может быть гарантирована.

2. После обнаружения изношенных или поврежденных деталей их следует немедленно удалить или отправить в сервисный центр для замены. Оборудование можно использовать только после ремонта.

3. Содержите оборудование в чистоте, но не протирайте кислотным, щелочным или органическим раствором.

4. Проблемы и способы устранения неполадок:

Замечания о способе устранения неполадок

Неполадка	Причина	Способ устранения	Примечание
Неровность подставки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неровность грунта или мусор 2. Неровная основа при сборке рамы 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Удаление мусора 2. Ослабьте соединительный болт рамы, выровняв основание, затем затяните болт. 3. Регулирование нижней трубки неровного ножного рукава 	Пользователь
Нестабильный руль	Ослабление резьбы	Затяните болты	пользователь
Вращающиеся детали имеют необычный звук	Дисбаланс зазора	Откройте экран и отрегулируйте его	Сервисный центр
Ротационная слабость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличенный разрыв магнетосопротивления. 2. Повреждение ручки точной надстройки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откройте щиток и отрегулируйте его. 2. Замена 	Сервисный центр

Параметры тренажера

"Горизонтальное фитнес устройство модель SH- B6500R

Площадь (мм) 1566*678*1347 Допустимый вес W150KG

Масса нетто тренажера, 60KG Класс HB

Количество пользователей 1 Рекомендуемый пользовательский диапазон 2700L*1700W

Категория S: Категория профессионального или коммерческого использования Н: Для домашнего использования

Name	Горизонтальный велотренажер	model	SH-B6500R
------	-----------------------------	-------	-----------

Площадь	1566*678 *1347	Допустимый вес	≤ 150KG
Масса тренажера	60KG	Класс	НВ
Количество пользователей	1	Рекомендуемый диапазон	2700L*17 00W
Пользовательские категории	Класс S: Профессиональное и коммерческое использование Класс H: Домашнее использование		

Инструкция по транспортировке оборудования

1. Убедитесь, что шнур питания устройства вынут;
2. Во время движения обратите внимание на движение сиденья, во избежание травм рук, вызванных этим движением.
3. Поскольку устройство тяжелое, для транспортировки требуется два или более человек.
4. Устройство рекомендуется размещать при комнатной температуре и в сухой комнате, а не в месте, в котором устройство может быть подвержено солнечному свету и дождю.

Чистка

Велосипед можно протирать мягкой тканью и мягким моющим средством. Не используйте абразивные материалы или растворители для пластиковых деталей. Пожалуйста, вытирайте пот с велосипеда после каждого использования.

Пожалуйста, проверяйте все монтажные болты и педали на машине на предмет правильной затяжки каждую неделю.