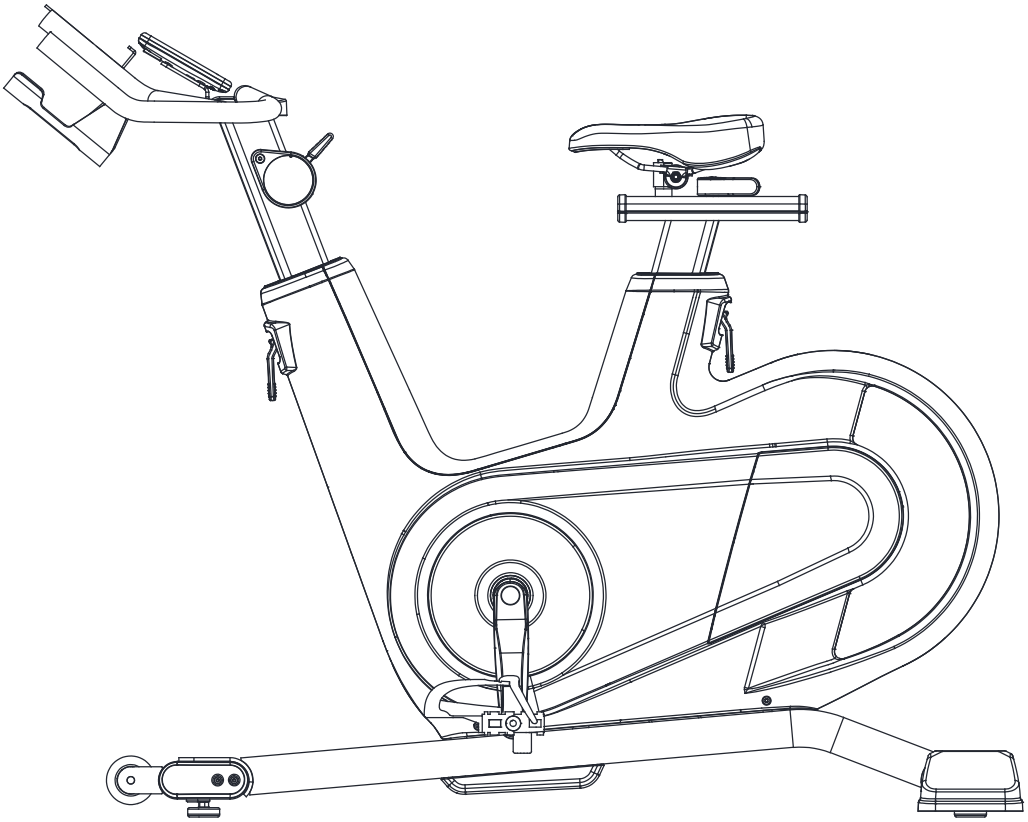
ПАСПОРТ

Сайкл-тренажер SHUA SH-B8900



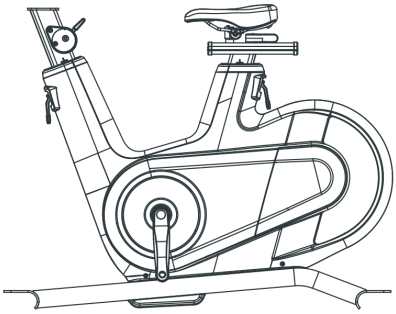
тел. 8-800-700-04-09
E-mail: office@shua-fitness.com
Сайт: www.shua-fitness.com

1. ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

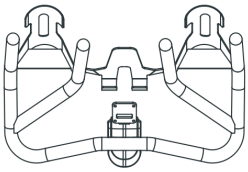
Список деталей

а. Каркасная транспортная коробка

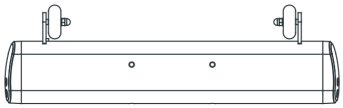
№	Наименование	Кол-во
A1	Основная рама в сборе	1
A2	Передняя опора в сборе	1
A3	Задняя опора в сборе	1
A4	Руль в сборе	1
A5	Педаль в сборе	1
A6	Панель управления	1
A7	Инструкция	1
A8	Комплект крепежа	1



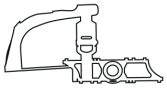
Основная рама в сборе



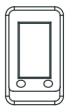
Руль в сборе



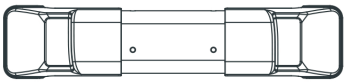
Передняя опора в сборе



Педаль в сборе

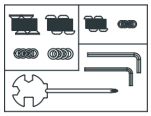


Панель управления



Задняя опора в сборе

Инструкция



Комплект крепежа

б. Состав комплекта крепежа

№	Наименование	Характеристики	Наименование	Кол-во
# 1	Винт под шестигранник	M10*20		4
# 2	Винт с полукруглой головкой	M10*20		4
# 3	Пружинная шайба	∅10.5*∅16.1*t2.8		4
# 4	Амортизирующая шайба	∅11*∅18*t0.8		4
# 5	Винт с полукруглой головкой	M8*15		4
# 6	Пружинная шайба	∅8.1*∅12.3*t2.1		4
# 7	Шестигранный ключ	S6		1
# 8	Шестигранный ключ	S5		1
# 9	Гаечный ключ	S13-S14-S15		1

2. ЭТАПЫ СБОРКИ

Подготовка к сборке:

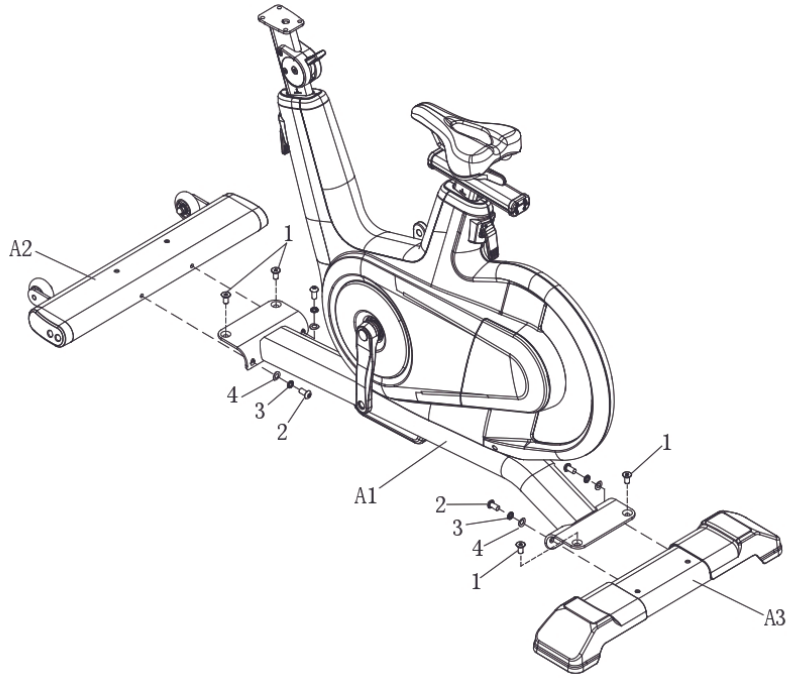
Внимание: для безопасной сборки из-за большого веса изделия требуется два человека.

А. Поместите запечатанную упаковку на ровную поверхность площадью не менее 2 м^2. Убедитесь, что дно коробки обращено вверх. Уберите скотч и откройте упаковку. Затем вдвоем переверните коробку на 180° так, чтобы открытая сторона

оказалась внизу. Приподнимите пустую коробку, снимите её с изделия и извлеките все комплектующие из внутренней упаковки.
Б. Убедитесь, что все перечисленные в инструкции детали есть в комплекте и не имеют повреждений.

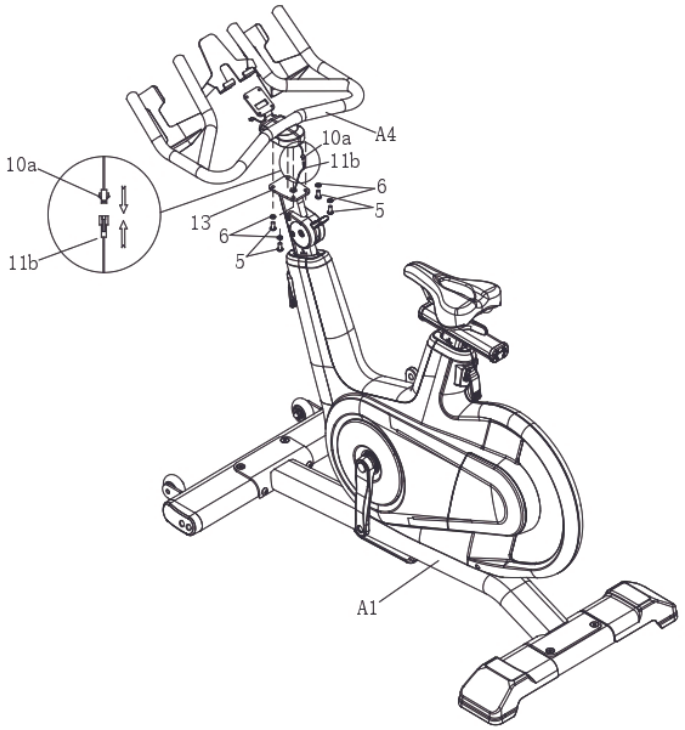
ШАГ 1

А. Вставьте переднюю опору (A2) в основную раму (A1). В отверстия в основной раме (A1) вставьте 2 винта под шестигранник (#1), 2 винта с полукруглой головкой (#2), 2 пружинные шайбы (#3) и 2 амортизирующие шайбы (#4). Предварительно затяните крепежи с помощью инструмента #7. Затем полностью затяните винт под шестигранник (#1) и винт с полукруглой головкой (#2).
Б. Вставьте заднюю опору (A3) в основную раму (A1). В отверстия в основной раме (A1) вставьте 2 винта под шестигранник (#1), 2 винта с полукруглой головкой (#2), 2 пружинные шайбы (#3) и 2 амортизирующие шайбы (#4). Предварительно затяните крепежи с помощью инструмента #7. Затем полностью затяните винт под шестигранник (#1) и винт с полукруглой головкой (#2).



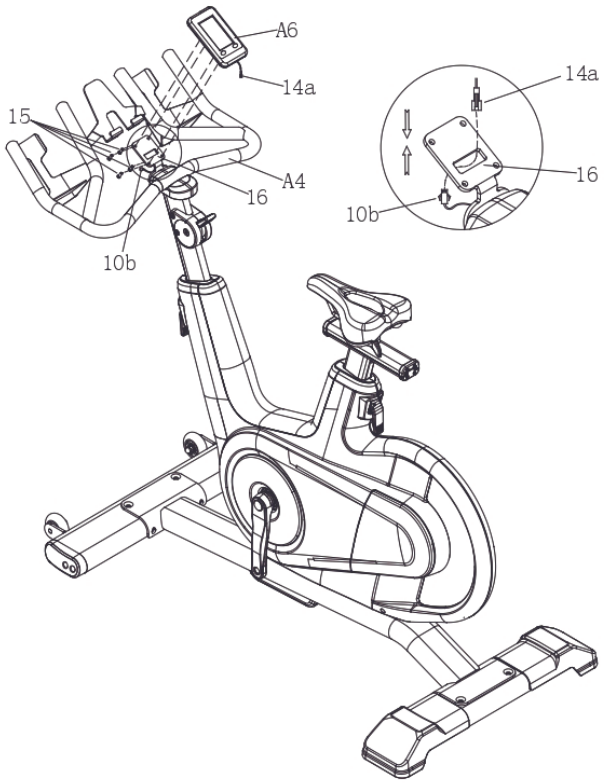
ШАГ 2

Подсоедините кабель верхней панели управления (#10a) к кабелю нижней панели управления (#11b) так, как указано на рисунке. Вставьте кабели в вертикальную стойку руля (#13) на основной раме (A1). Затем инструментом #8 закрепите руль (A4) на его вертикальной стойке (#13) с помощью 4 винтов с полукруглой головкой (#5) и 4 пружинных шайб (#6). Убедитесь, что все болты надежно затянуты.



ШАГ 3

Снимите 4 предварительно вкрученных сзади консоли (A6) крепежных винта с крестообразным шлицем (15, M5*12) с помощью инструмента #9. Затем протяните кабель консоли от части A6 (#14a) через прямоугольное отверстие основания консоли управления (#16) и подсоедините к кабелю верхней панели управления (#10b) так, как указано на рисунке. Закрепите консоль (A6) надежно на основании консоли управления (#16) инструментом #9, используя 4 выкрученных крепежных винта с крестообразным шлицем (15, M5*12).

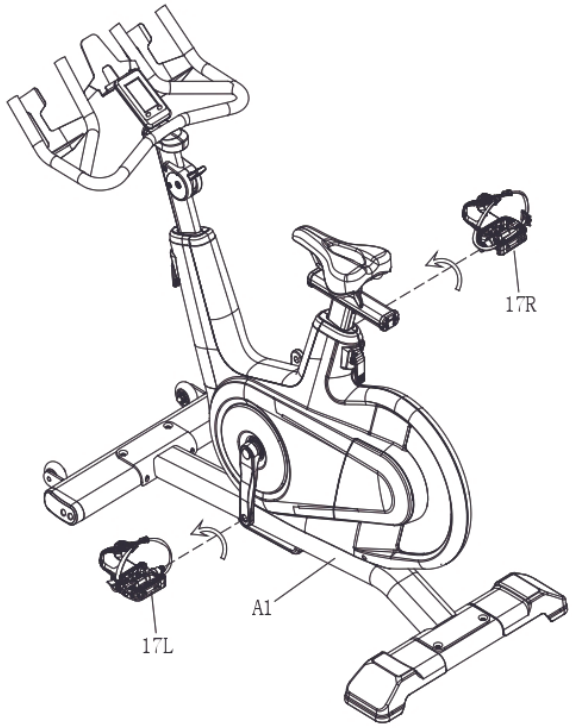


ШАГ 4

А. Распакуйте комплект педалей (A5). Вверните левую педаль с маркировкой «L» (17L) в левый шатун на основной раме (A1) (также с маркировкой «L») и затяните ее с помощью инструмента #9.

Б. Вверните правую педаль с маркировкой «R» (17R) в правый шатун на основной раме (A1) (также с маркировкой «R») и затяните ее с помощью инструмента #9.

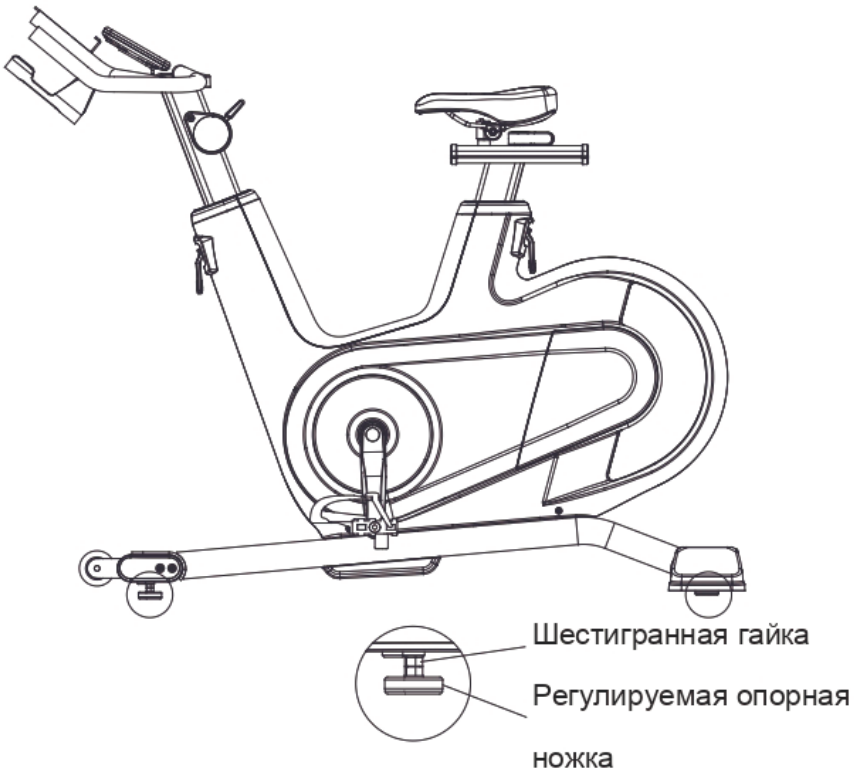
Предупреждение: При затягивании левой и правой педалей убедитесь, что болт правильно совмещен с резьбовым отверстием и сохраняет перпендикулярное положение относительно шатуна. Поворачивайте в правильном направлении к стойке руля (A4) чтобы закрутить педали. Сначала сделайте 2–3 оборота вручную, затем полностью затяните с помощью инструмента #9. На левом шатуне используется левая резьба; на правом шатуне — правая резьба. Оба затягиваются в указанных стрелками направлениях.



3. ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ И ПЕРЕМЕЩЕНИЮ

1. Инструкции по настройке опорных ножек:

При неправильном размещении тренажера и проблемах с тремя точками опоры, обратитесь к рисунку. Для балансировки тренажера снимите шестигранную гайку, вращайте регулируемую ножку. После балансировки надежно закрутите шестигранную гайку у основания опорной трубы, как показано на рисунке, для завершения регулирования уровня.



2. Инструкции по использованию ручки для регулировки сопротивления:

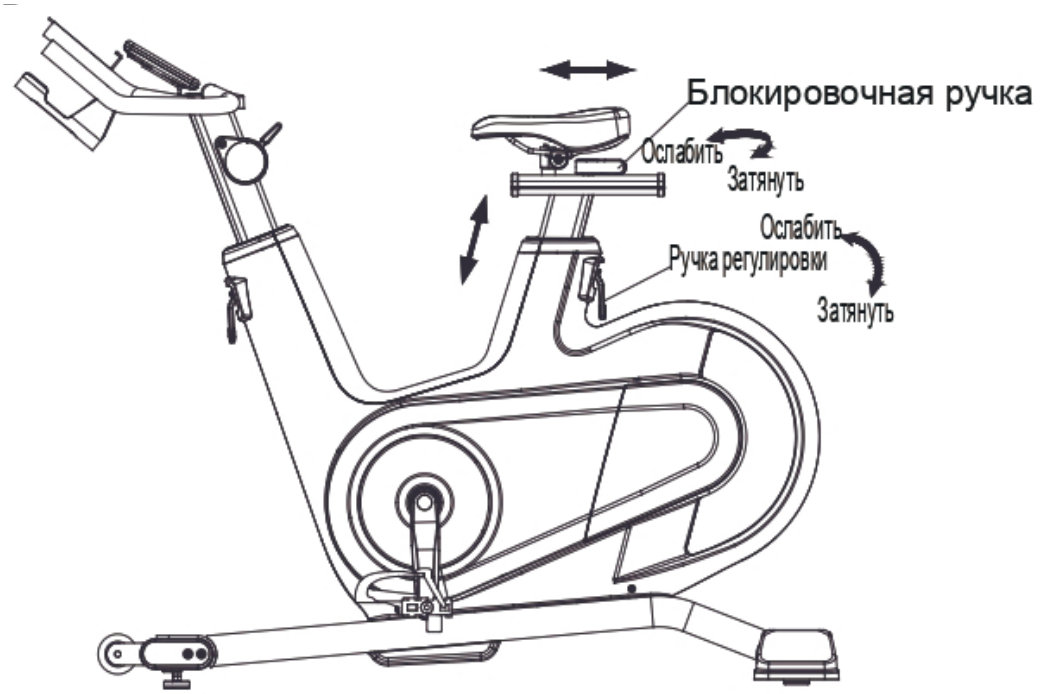
При использовании велотренажера можно отрегулировать ручку регулировки сопротивления, потянув ее вверх или опустив вниз. Для увеличения сопротивления нажмите рычаг вниз, для уменьшения потяните вверх. Установите необходимую интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными потребностями. Как показано на рисунке, функция экстренного торможения активируется, когда ручка сопротивления полностью опущена во время тренировки.

3. Инструкции по изменению положения сиденья и высоты:

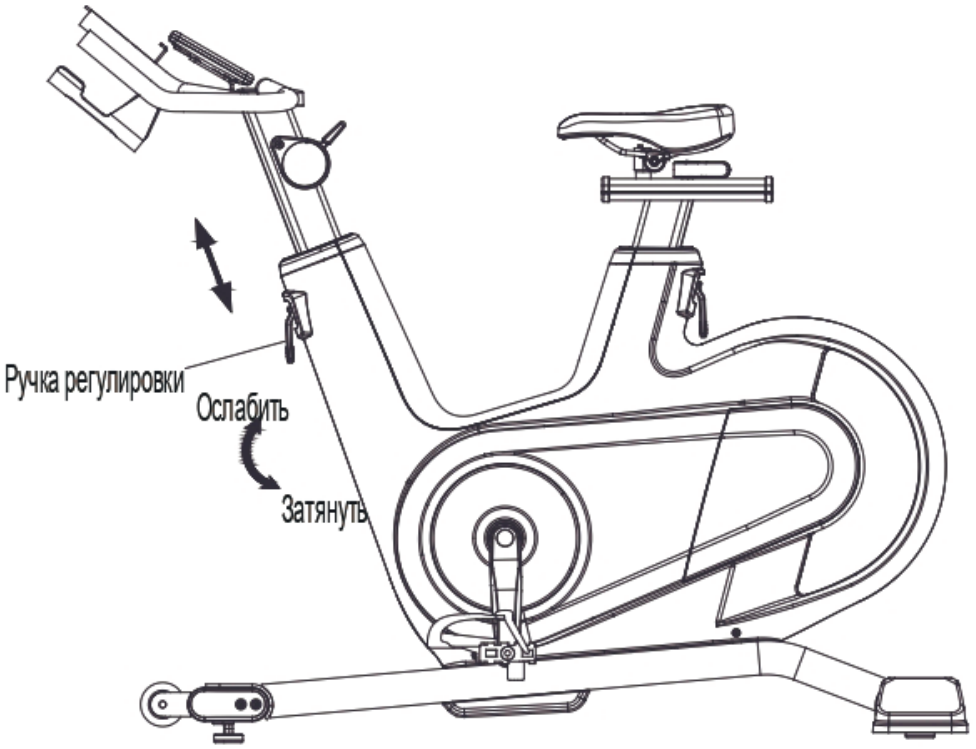
В велотренажере имеется возможность регулируровать высоту сидения и его положение вперед-назад в зависимости от роста.

а. Для размещения узла подседельного штыря вверх иливниз, потяните ручку регулировки вверх. Обратите внимание, что шкала на подседельном штыре приведена только для справки; положение сидения не должно превышать метку

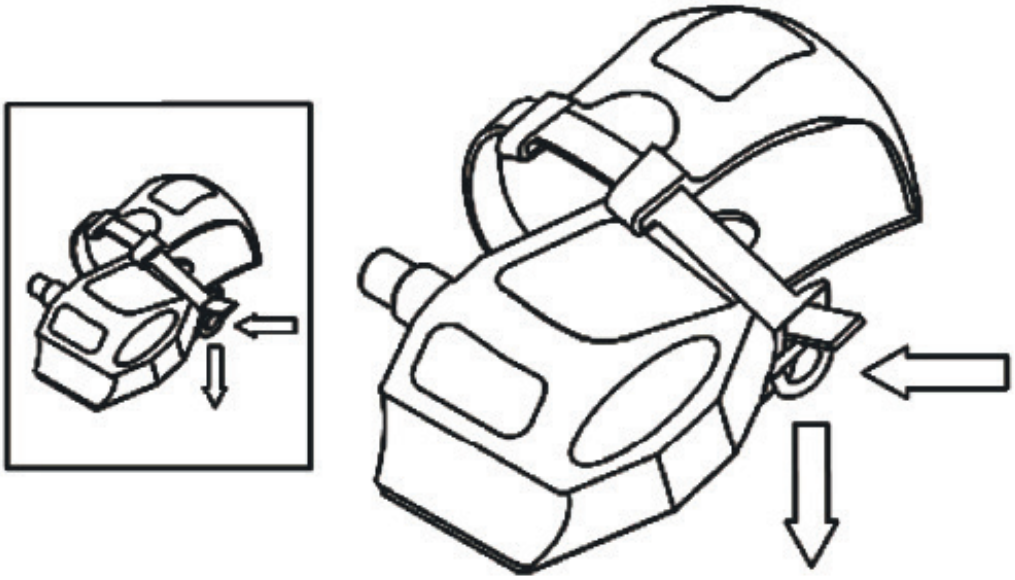
«STOP». Следующим шагом является опускание ручки регулировки для ее фиксации.
b. Для перемещения сидения вперед-назад поворачивайте ручку натяжного штифта против часовой стрелки. Затяните ручку по часовой стрелке.
Примечание: На узле регулировки подседельного штыря имеется градуировку и индикатор «STOP». Градуировка приведена для справки, поскольку пропорции верхней и нижней частей тела у каждого человека разные. Метка «STOP» обозначает максимально допустимый уровень подъема. Запрещается поднимать седло выше данной метки.



4. Инструкция по регулировке руля:
В велотренажере имеется возможность установить руль в соответствии со своим ростом. Для этого сначала потяните ручку регулировки вверх для перемещения узла стойки руля вверх или вниз. После установки желаемого положения, потяните ручку вниз для надежной фиксации.
Примечание: на рулевой колонке есть шкала и индикатор «STOP». Регулируйте высоту по мере необходимости. Не поднимайте стойку руля выше отметки «STOP», так как это максимальный предел регулировки.

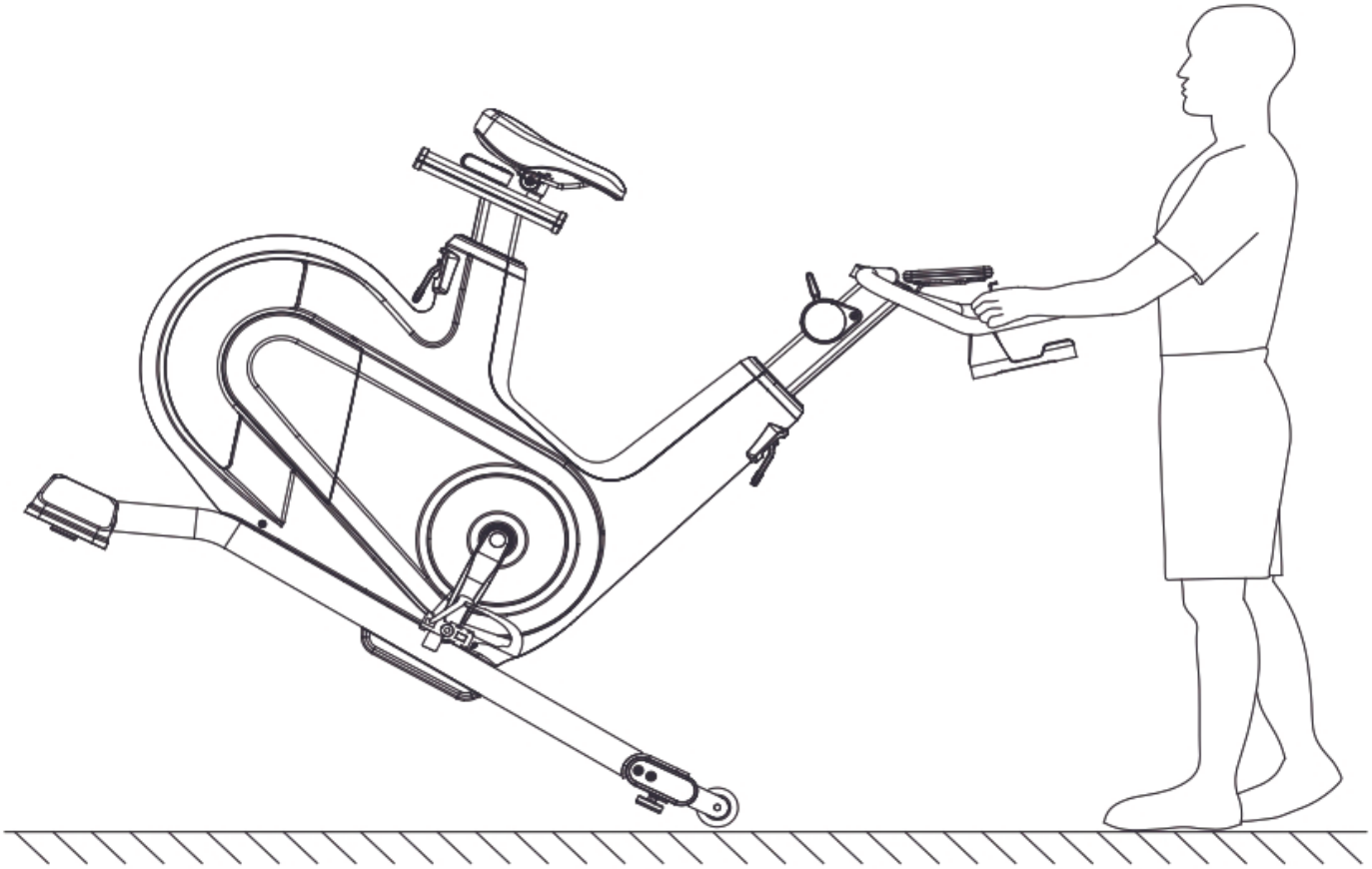


Во время тренировки обе ступни должны быть зафиксированы на педалях. Поверните шатун так, чтобы одна ступня находилась на удобном расстоянии от другой. Затем возьмите ремешок педали и потяните его наверх, чтобы затянуть носок-упор. После этого снова вставьте ремешок в петлю опорной ножки. Чтобы зафиксировать другую ногу, повторите данный процесс



6. Инструкция по перемещению товара:

Для перемещения тренажера крепко возьмитесь за передний конец руля велотренажера и надавливайте вниз, пока транспортировочные колеса переднего стабилизатора не коснутся земли. Когда только транспортные колеса касаются пола, а основная часть тренажера приподнята, можно переместить его в нужное место. После завершения перемещения плавно отпустите руль и верните его в исходное положение.



4. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование продукта	Сайкл-тренажер	**Модель**	**SH-B8900**
Габариты (мм)	1205*557*1290 мм	**Вес маховика**	4 кг
Система сопротивления	Бесступенчатая регулировка нагрузки	**Шатун**	3 шт
Вес нетто	47,5 кг	**Категория использования**	S
Вес брутто	56,5 кг	**Допустимое количество людей**	1 человек
Макс. вес человека	≤150 кг	**Рабочая температура**	0—40 ℃
Функции и управление панелью	См. руководство пользователя для выбранной панели управления.		

Стандарты соответствия продукции:
1. GB17498.1-2008 / ISO20957-1:2005 Общие требования безопасности и методы испытаний;
2. GB17498.10-2008 / ISO20957-10:2005 Дополнительные особые требования безопасности и методы испытаний для велотренажеров с маховиком или без него;
3. GB5296.7-2008 Инструкции по использованию потребительских товаров — Спортивное оборудование.

Данное устройство содержит модуль беспроводной передачи с кодом утверждения модели CMIIT ID:2020DP11810.

Внешний вид и характеристики товара могут быть изменены в ходе технического совершенствования. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и технические характеристики продукта без предварительного уведомления.

5. ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим вас за выбор нашего продукта. Правильное использование велотренажера обеспечивает вашу безопасность и удобство. Внимательно ознакомьтесь со следующими инструкциями перед использованием:
1. Внимание! Перед установкой и использованием необходимо полностью прочитать инструкцию. Правильные установка, использование и обслуживание оборудования обеспечивают эффективные и безопасные тренировки.
2. Внимание! Данный велотренажер не предназначен для домашнего использования. Не рекомендуется использовать его на открытом воздухе. Установите велосипед на чистой, ровной и сухой поверхности. Запрещается изменять конструкцию и использовать оборудование не по назначению.
3. Внимание! Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не оставляйте детей без присмотра в помещении, где находится велотренажер.
4. Внимание! Во время тренировок надевайте одежду по размеру для предотвращения попадания одежды в оборудование или ограничения движений. Чрезмерные или неправильные физическим упражнения могут привести к травме. Перед тренировкой необходимо разминаться.
5. Внимание! Установите велотренажер на ровной, устойчивой поверхности. Подложите под него прочный, плоский коврик для защиты пола или ковра. Для безопасности обеспечьте достаточное свободное пространство во время работы — во избежание столкновений сохраняйте со всех сторон расстояние не менее 0,6 метра.
6. Внимание! Перед использованием убедитесь, что все болты и гайки надёжно затянуты. Эксплуатируйте тренажёр осторожно. При обнаружении дефектов или посторонних шумов во время сборки или использования немедленно прекратите занятия и не возобновляйте их до устранения неисправности.
7. Внимание! Для обеспечения безопасности тренировок перед началом проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно при прохождении лечения, связанного с проблемой частоты сердечных сокращений, артериального давления или холестерином.
8. Внимание! Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные физические упражнения могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать ее, если у вас возникнут какие-либо симптомы, такие как дискомфорт в груди, учащенное сердцебиение, одышка, резкая слабость, головокружение или тошнота.
9. Внимание! При настройке сиденья и руля не превышайте метку «STOP», показывающую минимальную глубину вставки.
10. Внимание! Будьте осторожны при перемещении оборудования во избежание ненужных травм.
11. Внимание! Максимальный допустимый вес человека для велотренажера составляет 150 кг. При привышении этого лимита, нельзя использовать оборудование.
12. Внимание! Храните это руководство и инструменты для установки в безопасном месте.
13. Внимание! Педали тренажера не останавливаются сразу, как только вы перестаете работать ногами.
14. Внимание! Лица с ограниченными возможностями должен использовать велотренажер только под присмотром квалифицированного медицинского работника.
15. Внимание! Фиксируйте ступни в упорах для ног. Работа с маховиком без правильного расположения ног опасна. Не останавливайте педали резко во время вращения на высокой скорости. Для предотвращения несчастных случаев, всегда быстро опускайте ручку аварийного тормоза.

6. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ:

Перед тренировкой важно понять состояние вашего здоровья для разработки подходящего плана тренировок. Рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом для получения рекомендации. Это позволит достичь лучших результатов с меньшими усилиями.

Упражнения для растяжки:

Независимо от выбора фитнес-программы, лучше всего начинать с упражнений на растяжку. Разогретые мышцы более гибкие, поэтому начните с 5-10-минутной разминки. Затем сделайте паузу и выполните следующие упражнения для растяжки: повторите 5 раз, удерживайте каждую позицию в течение 10 секунд или более на каждую ногу, выполните упражнения для растяжки после окончания тренировки.

1. Наклон вниз

Слегка согнув колени, медленно наклоните корпус вперёд. Расслабьте спину и плечи и постарайтесь коснуться руками пальцев ног. Сохраняйте положение от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (См. Рисунок 1).

2. Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте на чистый гимнастический коврик и растяжка задней части бедра. Одна нога должна быть прямой, а другая должна быть согнута и подтянута так, чтобы стопа согнутой ноги касалась внутренней стороны прямой ноги. Наклонитесь вперед и попытайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги насколько это возможно. Сохраняйте положение от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза на каждую ногу. (См. Рисунок 2)

3. Растяжка икр и ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и примите положение выпада: одна нога впереди, другая сзади. Наклонитесь вперёд к стене, держа заднюю ногу прямо, пятку на полу. Сохраняйте положение от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза на каждую ногу. (См. иллюстрацию)

4. Растяжка передней поверхности бедра

Придерживайтесь левой рукой за стену или стол для равновесия. Правой рукой возьмитесь сзади за правую лодыжку и мягко подтяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете растяжение в передней части бедра. Сохраняйте положение от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза для каждой ноги (См. Рисунок 4).

5. Растяжка портняжной мышцы (внутренней поверхности бедра)

Сядьте, соединив подошвы стоп вместе, а колени разведя в стороны. Обхватите стопы обеими руками и мягко подтяните их к себе, одновременно слегка надавливая на колени, опуская их вниз. Сохраняйте положение от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.(См. Рисунок 5)

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО XT-2061-7#

MODE/ RESET (РЕЖИМ/ СБРОС)	Для подтверждения всех настроек. Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд для сброса все показатели функций.
SET (ЗАДАТЬ)	Для установки значения TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), CALORIES (Калории). Для быстро увеличить значение, удерживайте кнопку. (Компьютер должен быть в остановленном состоянии.)

ФУНКЦИИ:

SCAN (Сканирование):	Последовательно отображает все функции: ВРЕМЯ → ДИСТАНЦИЯ → КАЛОРИИ → ОБ/МИН (RPM)/СКОРОСТЬ.
RPM (ОБОРОТОВ В МИН.):	Отображает количество оборотов педалей в минуту. RPM и SPEED (СКОРОСТЬ) переключаются друг на друга каждые 6 секунд после начала тренировки.
SPEED (СКОРОСТЬ):	Отображает скорость тренировки пользователя.
TIME (ВРЕМЯ):	1. Нажмите кнопку для установки желаемого времени от 0:00 до 99:00 для обратного отсчета. 2. Может быть установлено пользователем или автоматически накапливаться для функции прямого отсчета.
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ):	1. Нажмите кнопку «SET (ЗАДАТЬ)» для установки желаемой дистанции от 0.0 до 99.50 для обратного отсчета. 2. Может быть установлено пользователем или автоматически накапливаться для функции прямого отсчета.
CALORIES (КАЛОРИИ):	1. Нажмите кнопку «SET (ЗАДАТЬ)» для установки желаемых калорий от 0 до 9990 для обратного отсчета. 2. Может быть установлено пользователем или автоматически накапливаться для функции прямого отсчета.

ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ:

1. Установите 2 батарейки типа 1.5Вт AAA, на экране отобразится «Рисунок А» и одновременно прозвучит сигнал «Бип». После этого дисплей перейдет в главное меню, как показано на «Рисунке Б».

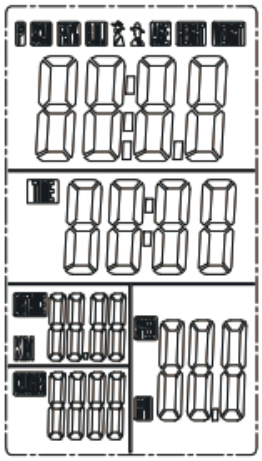


Рисунок А

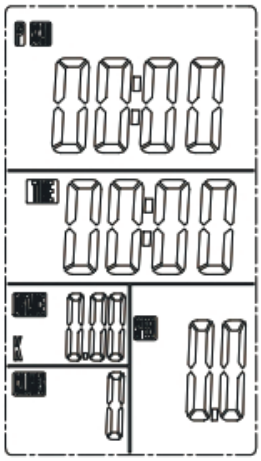


Рисунок Б

2. Перейдите в режим настройки «TIME (ВРЕМЯ)»/»DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)»/»CALORIES (КАЛОРИИ)». При выборе режима, например, настройки времени, значение времени мигает. Для установления значения нажмите кнопку «SET (ЗАДАТЬ)» и нажмите кнопку «MODE (РЕЖИМ)» для подтверждения. Настройка режимов «DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)», «CALORIES (КАЛОРИИ)» осуществляется аналогично режиму «TIME (ВРЕМЯ)».

3. При поступлении сигнала на монитор показатели «TIME (ВРЕМЯ)»/ «DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)»/ «CALORIES (КАЛОРИИ)» автоматически переходят в режим прямого отсчёта (см. Рисунок В). Когда для режима установлено желаемое значение («TIME (ВРЕМЯ)», «DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)» и «CALORIES (КАЛОРИИ)»), функция отсчитает в обратном порядке от предустановленного значения до нуля после начала тренировки. Как только цель достигнута, прозвучит звуковой сигнал в течение 8 секунд, и показатель начнет отсчет в режиме прямого отсчета от нуля, если тренировка продолжается. Нажмите кнопку «MODE (РЕЖИМ)» для подтверждения и перехода к следующей настройке.

4. В режиме SCAN (Сканирование), как показано на «Рисунке D», показатели «TIME (ВРЕМЯ)»/ «DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)»/»CALORIES (КАЛОРИИ)»/Rpm/SPEED (ОБ.МИН/СКОРОСТЬ) циклически сменятся для отображения каждые 6 секунд. Порядок следующий.

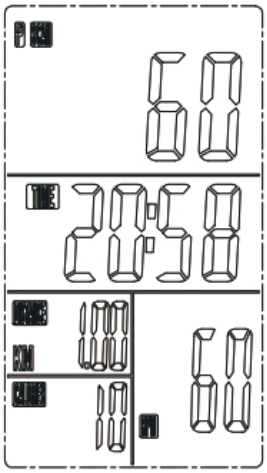


Рисунок В

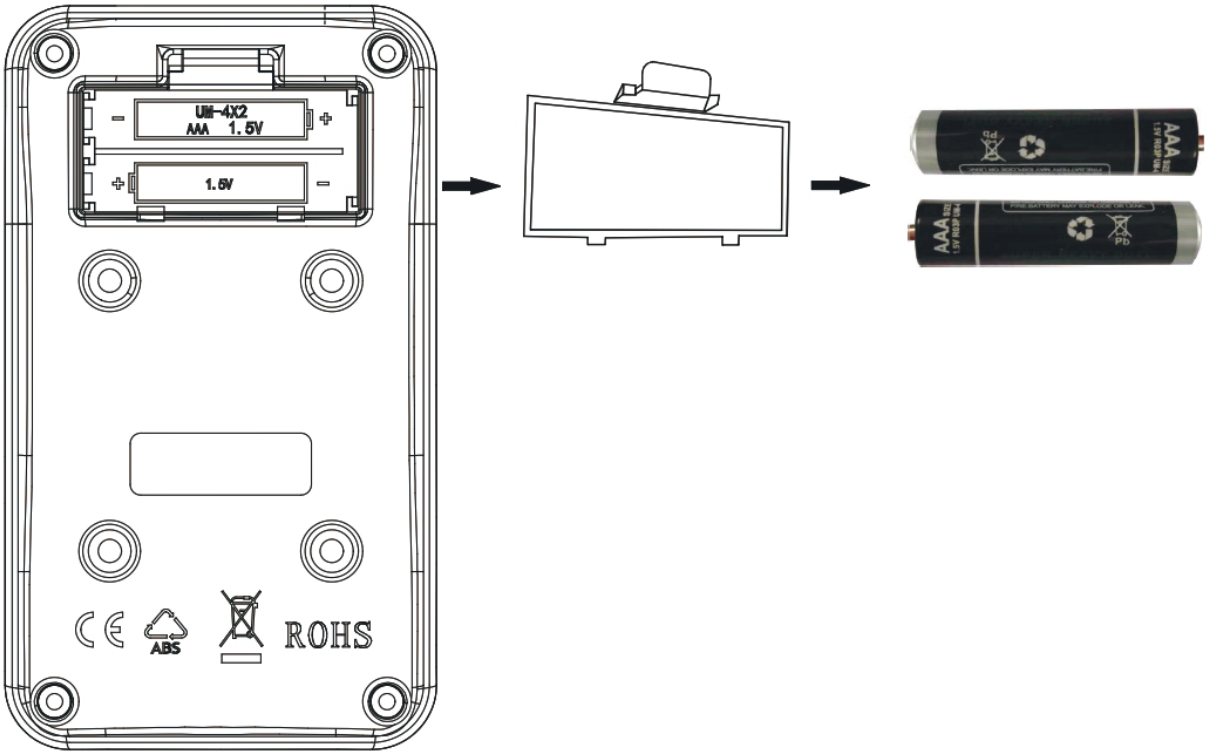
5. Нажмите кнопку «MODE (РЕЖИМ)», чтобы выбрать отображение одной функции (кроме функций «RPM&SPEED (ОБ.МИН и СКОРОСТЬ)». Функции «RPM&SPEED (ОБ.МИН и СКОРОСТЬ)» переключатся между собой при отображении.

Примечание:

1.Если остановить тренировку на 4 минуты, компьютер перейдет в спящий режим (Sleep mode). Для возобновления компьютером работы нажмите любую кнопку; при этом предыдущие значения сохранятся.(При повторной установке батареек все значения обнулятся.)

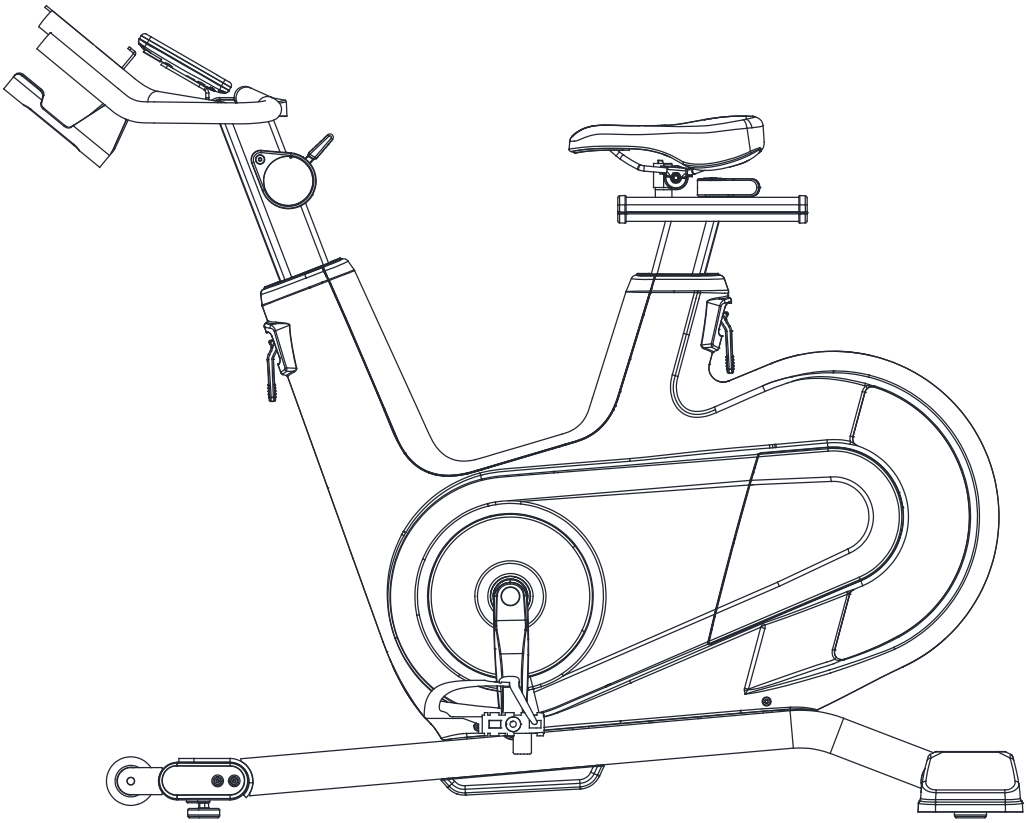
2.Если дисплей компьютера работает некорректно переустановите батарейки и попробуйте снова.

3.Характеристики батареек: 1.5Вт UM-4 или AAA (2 шт.).



ИНСТРУКЦИЯ ПО УСТАНОВКЕ БАТАРЕЕК:

1. Приподнимите защелку на боковой стороне крышки батарейного отсека.
2. Снимите крышку.
3. Установите новую батарейку типа 1.5Вт AAA.
4. Установите крышку обратно.

SHUA

Сайкл-тренажер SHUA SH-B8900