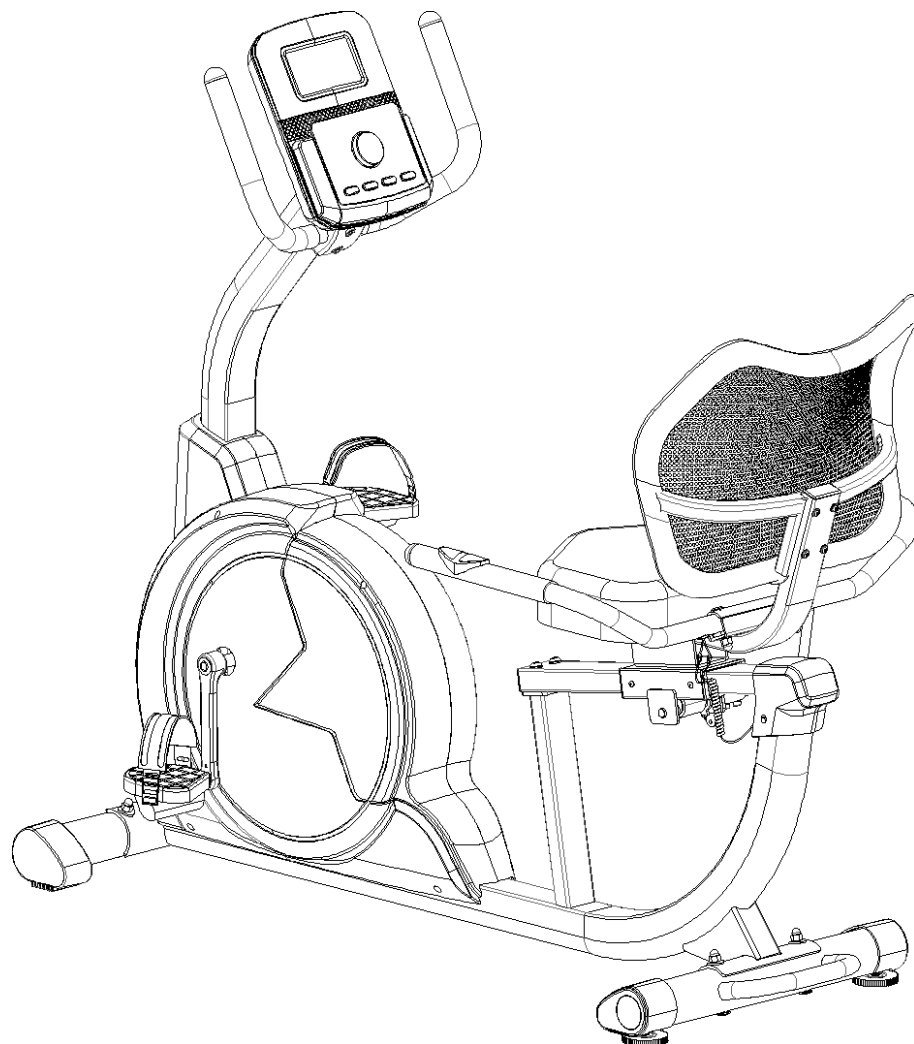


EVERYFIT

ERB01

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

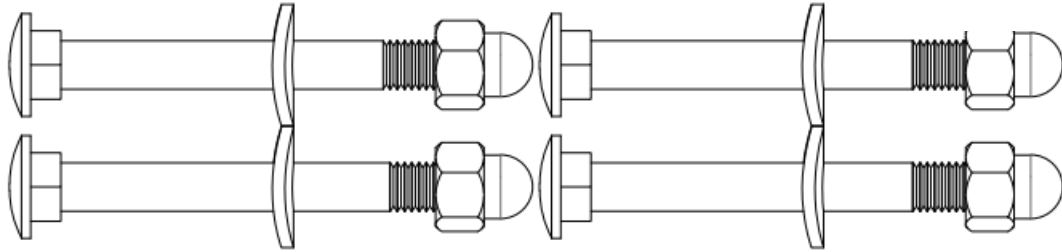
ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ

ШАГ 1

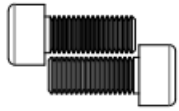


#48 Болт М8*70
4 шт.

#49 Большая изогнутая шайба
Φ8*Φ20**2.0 4 шт.

#38 Глухая гайка М8
4 шт.

ШАГ 3

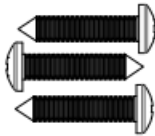


#28 Болт М6*15
2 шт.



#41 ST4.2*20
2 шт.

ШАГ 4



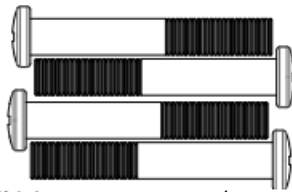
#34 Винт ST4.2*20
3 шт.

ШАГ 7

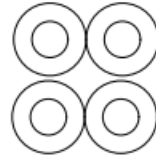


#36 Болт М8*45 **#37** Шайба φ8*φ16*1.5 **#38** Глух. гайка М8
2 шт. 2 шт. 2 шт.

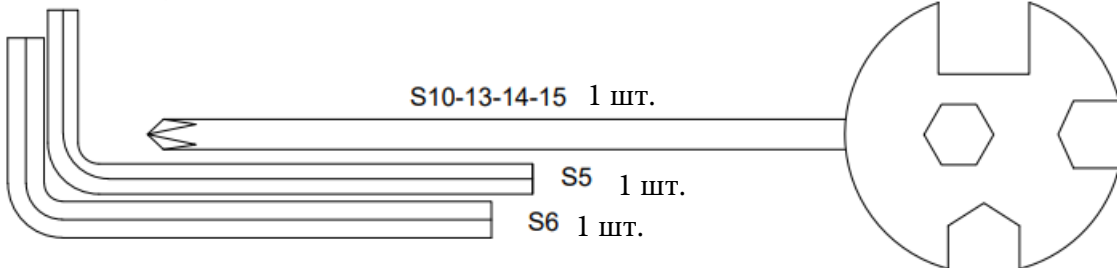
ШАГ 8



#14 Болт М6*40 4 шт.



Шайба φ12*φ6*1.0 4 шт.

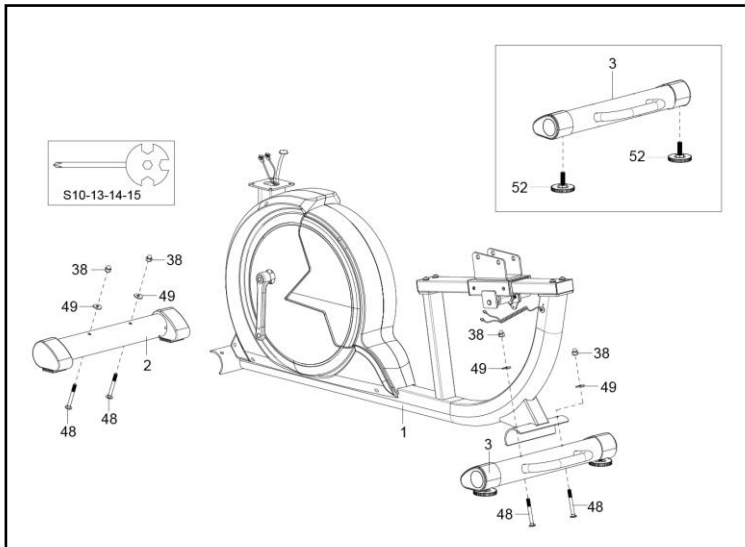


S10-13-14-15 1 шт.

S5 1 шт.

S6 1 шт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1:

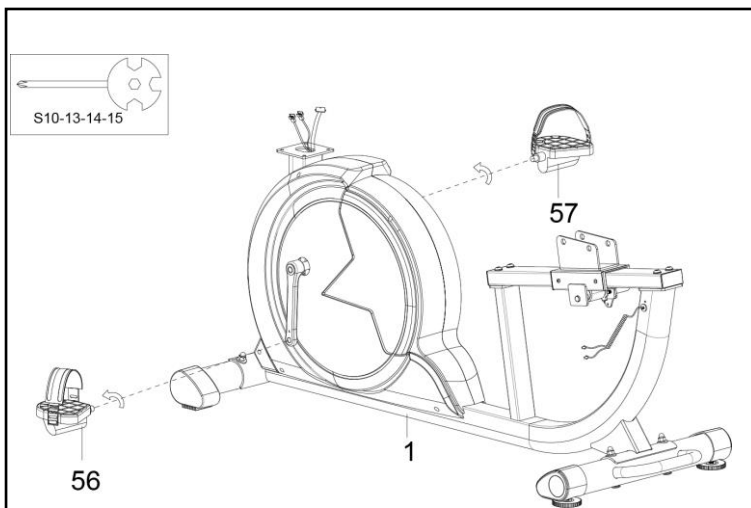
Прикрепите 2 регулирующие ножки (52) к заднему стабилизатору (3) вручную.

Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью: 4 болтов (48), 4 изогнутых шайб, и 4 глухих гаек.

ШАГ 2:

Совместите левую педаль (56) с левым шатуном (80) под углом 90° и аккуратно вставьте педаль в рычаг шатуна. Поверните руками левую педаль (56) против часовой стрелки так сильно, как только сможете, затем плотно затяните ее с помощью гаечного ключа.

Совместите правую педаль (57) с левым шатуном (81) под углом 90° и аккуратно вставьте педаль в рычаг шатуна. Поверните руками правую педаль (57) против часовой стрелки так сильно, как только сможете, затем плотно затяните ее с помощью гаечного ключа.



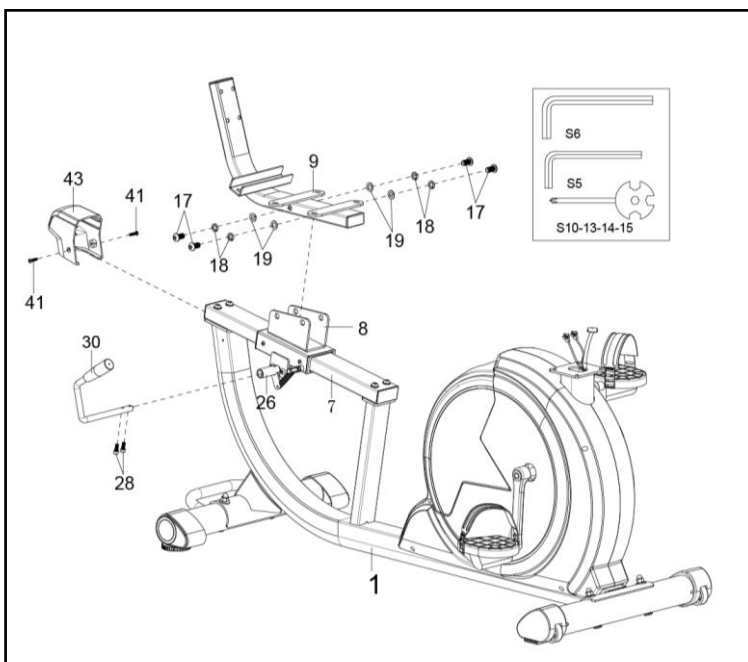
ШАГ 3:

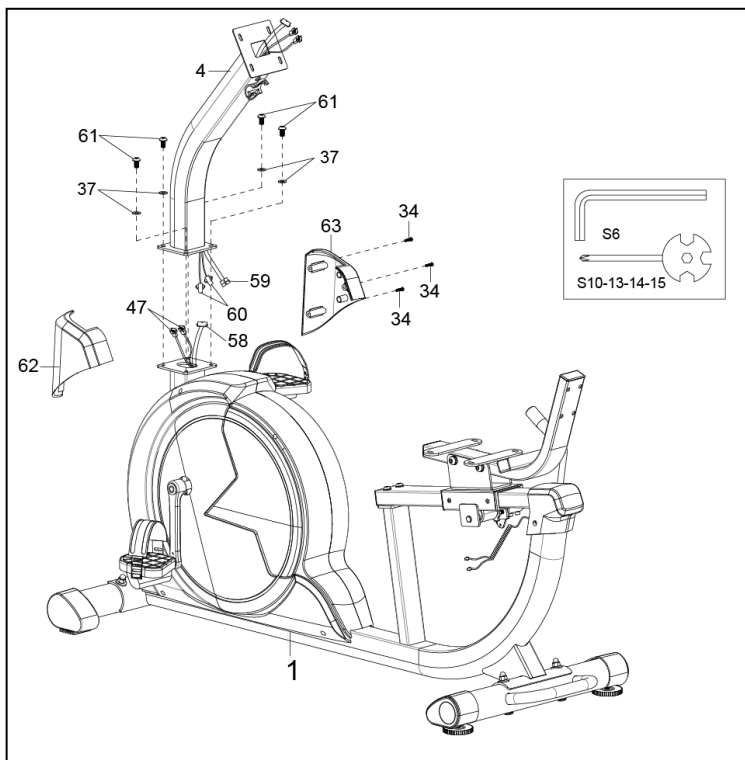
Прикрепите ручку тормоза (30) к соединительной оси (26) с помощью 2 винтов (28).

Снимите 4 шайбы (19), 4 пружинные шайбы (18) и 4 винта (17) с кронштейна сиденья (9).

Прикрепите кронштейн сиденья (9) к раме регулировки сиденья (8) с помощью: 4 шайб (19), 4 пружинных шайб (18) и 4 винтов (17), которые были сняты ранее.

Прикрепите 1 крышку горизонтальной рамы (43) к горизонтальной раме (7) с помощью 2 винтов (41).





ШАГ 4:

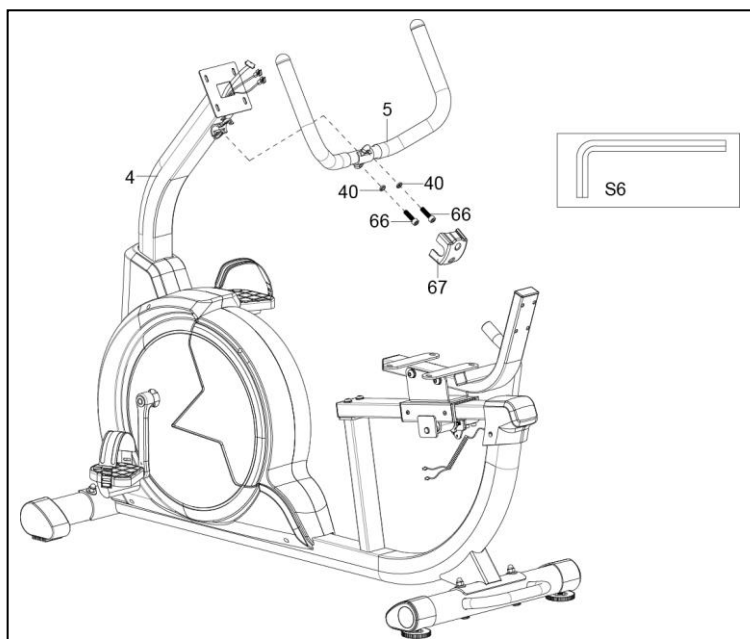
Выкрутите 4 винта (61) и 4 шайбы (37) из основной рамы (1).

Подсоедините соединительный провод пульсометра (60) к гибкому проводу (47), а соединительный провод консоли I (58) к соединительному проводу консоли II (59). Спрячьте соединительные провода в переднюю стойку (4).

Прикрепите переднюю стойку (4) к основной раме (1) с помощью 4 снятых винтов (61) и 4 шайб (37). Зафиксируйте и затяните их с помощью гаечного ключа.

Прикрепите левую и правую декоративные крышки (62 и 63) к передней стойке (4) с помощью 3 винтов (34).

ПРИМЕЧАНИЕ. Будьте осторожны, не защемите провода при креплении передней стойки (4) к основной раме (1).

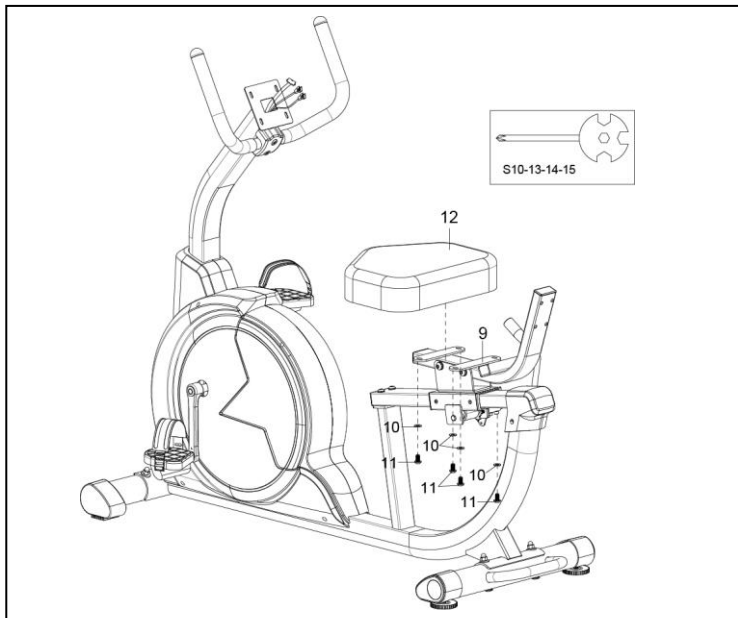


ШАГ 5:

Выверните 2 болта (66) и 2 пружинные шайбы (40) из передней стойки (4) с помощью шестигранного ключа.

Прикрепите передние рукоятки (5) к передней стойке (4) с помощью 2 болтов (66) и 2 снятых пружинных шайб (40). Зафиксируйте и затяните их с помощью гаечного ключа.

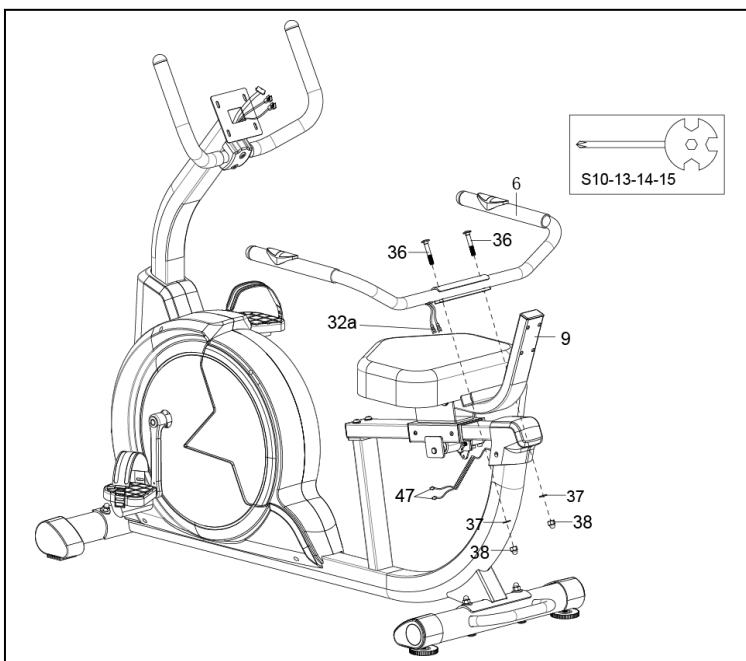
Прикрепите фиксирующая крышку (67) к передним рукояткам (5) вручную.



ШАГ 6:

Выверните 4 винта (11) и 4 шайбы (10) из сиденья (12) с помощью шестигранного ключа.

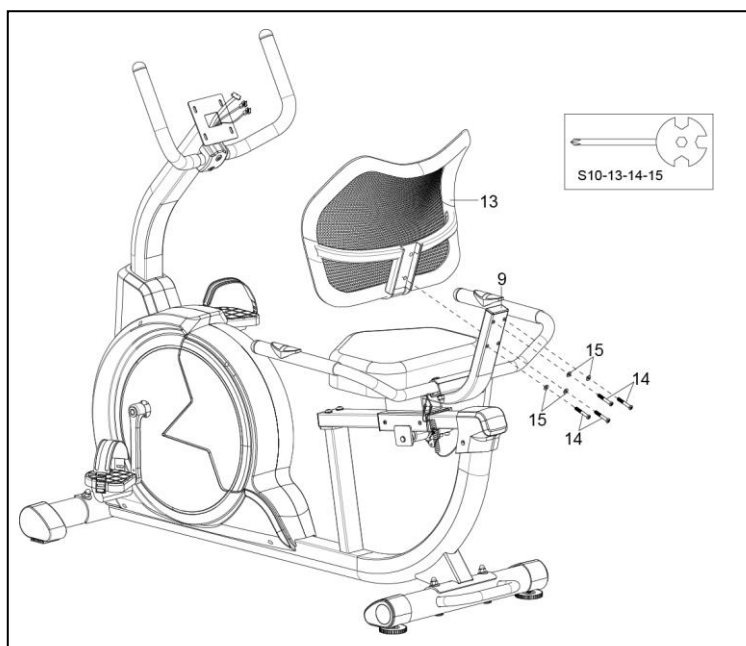
Прикрепите сиденье (12) к кронштейну сиденья (9) с помощью 4 винтов (11) и 4 шайб (10), которые были сняты ранее. Зафиксируйте и затяните их с помощью гаечного ключа .



ШАГ 7:

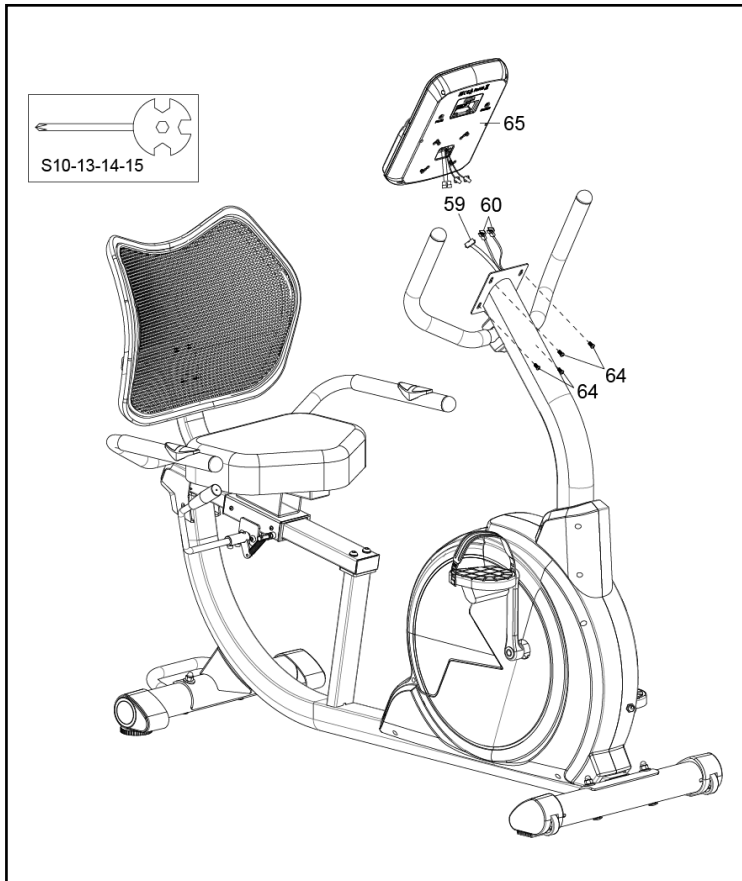
Прикрепите задние рукоятки (6) к кронштейну сиденья (9) с помощью: 2 болтов (36), 2 шайб (37) и 2 глухих гаек (38). Зафиксируйте и затяните их с помощью гаечного ключа .

Соедините гибкий провод (47) с проводом встроенного пульсометра (32).



ШАГ 8:

Прикрепите спинку (13) к кронштейну сиденья (9) с помощью 4 болтов (14) и 4 шайб (15). Зафиксируйте и затяните их с помощью гаечного ключа .

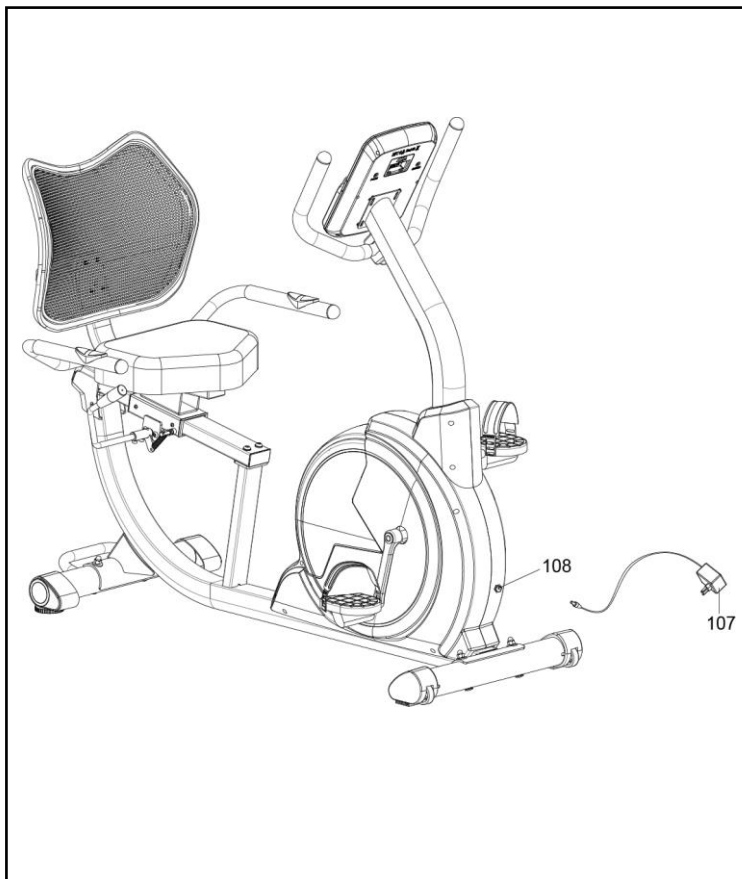


ШАГ 9:

Выверните 4 винта (64) с задней панели компьютера (65) с помощью гаечного ключа.

Соедините провод пульсометра (60) и провод консоли I (59) с проводом, идущим от компьютера. Затем спрячьте их в переднюю стойку (4).

Прикрепите компьютер (65) сверху передней стойки (4) с помощью 4 винтов (64), которые были выкручены ранее. Зафиксируйте и затяните их с помощью гаечного ключа .



ШАГ 10:

Подключите один конец адаптера переменного тока (107) к разъему питания (108) на передней панели левого кожуха. Перед подключением обязательно внимательно ознакомьтесь с техническими характеристиками адаптера. Подключите другой конец адаптера (107) переменного тока к электрической розетке.

Сборка завершена!

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

ФУНКЦИИ КНОПОК

START/STOP (ПУСК/СТОП): 1. Запуск и приостановка тренировок.

2. Запуск программы измерения жировых отложений.

3. Работает только в режиме остановки. При удержании клавиши в течение 3 секунд, все значения параметров будут обнулены.

DOWN (ВНИЗ): уменьшение значения выбранного параметра тренировки (ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и пр.).

Снижает сопротивление во время тренировки.

UP (ВВЕРХ): увеличение значения выбранного параметра тренировки.

Увеличивает сопротивление во время тренировки.

ENTER / MODE (ВВОД / РЕЖИМ): 1. Ввода желаемого значения или выбор режима работы.

2. Переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки:

ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.

TEST/PULSE/RECOVERY (ТЕСТ/ПУЛЬС/ВОССТАНОВЛЕНИЕ): вход в режим восстановления, в котором компьютер установит значение частоты сердечных сокращений. Через минуту компьютер выдаст Ваш уровень физической подготовки, от 1 до 6. F1 - лучший результат, F6 - худший.

MODE (РЕЖИМ): переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки:

ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.

RESET (СБРОС) (при наличии): для сброса текущих настроек.

При удержании клавиши в течение 3 секунд, все значения параметров будут обнулены.

ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (BODY FAT) (если есть): клавиша выбора программы измерения жировых отложений.

Выбор тренировки

После включения питания используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора программы, затем нажмите ВВОД для подтверждения.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы Вы можете настроить некоторые параметры тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Примечание: некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Как только программа выбрана, нажатие ВВОД, параметр "Время" будет мигать. Используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, Вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите клавишу ВВОД для подтверждения введенного значения. Следующий параметр начнет мигать. Настройте его, используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Управление программами

Ручная (P1)

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Ручная (Manual)*", затем нажмите клавишу ВВОД. ^{1-й} параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Встроенные программы (P2-P14)

Настройка предварительно установленных программ

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из установленных программ, затем нажмите клавишу ВВОД. ^{1-й} параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Программа контроля мощностью (P15)

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Программу контроля мощности (Watt control program)*", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Компьютер автоматически регулирует нагрузку в зависимости от скорости, чтобы поддержать постоянное значение мощности. Во время тренировки значение мощности можно регулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (P16)

Настройка программы измерения жировых отложений

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите *программу измерения жировых отложений (BODY FAT)*, затем нажмите ВВОД. На дисплее будет мигать "Муж. (Male)", чтобы поменять пол, используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "175" начнет мигать, это рост, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "75" начнет мигать, это вес, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "30" начнет мигать, это возраст, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения.

Чтобы начать измерение нажмите ПУСК/СТОП, схватитесь руками за рукоятки с датчиками.

Через 15 секунд на дисплее отобразятся % жира в организме, ПБМ, ИМТ и ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

ПРИМЕЧАНИЕ. Типы телосложения:

Существует 9 типов телосложения, которые классифицируются в соответствии с рассчитанным процентом жира. Тип 1 - от 5% до 9%. Тип 2 - от 10% до 14%. Тип 3 - от 15% до 19%. Тип 4 - от 20% до 24%. Тип 5 - от 25% до 29%. Тип 6 - от 30% до 34%. Тип 7 - от 35% до 39%. Тип 8 - от 40% до 44%. Тип 9 - от 45% до 50%.

ПБМ: показатель базального метаболизма

ИМТ: индекс массы тела

Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы вернуться к основному экрану.

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (P17)

Настройка программы с целевым значением ЧСС

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "*Программу с целевой ЧСС (TARGET H.R)*", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: если ЧСС выше или ниже (± 5) установленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Программы с контролем ЧСС (P18-P20)

Существует 3 варианта целевой ЧСС:

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 60% от (220-ВОЗРАСТ)

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 85% от (220-ВОЗРАСТ)

Настройка программ с контролем ЧСС

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из *программ с контролем ЧСС*, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: если ЧСС выше или ниже (± 5) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Пользовательские программы (P21-P24)

Пользовательские программы позволяют настроить свою тренировку.

Настройка параметров для пользовательских программ

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "Пользовательская (User)", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Таким образом можно настроить все желаемые параметры.


После завершения настройки нужного параметра начнет мигать индикатор уровня нагрузки - 1, для его настройки используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажимайте ВВОД до завершения (всего 10 раз). Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится.

Инструкции по подключению приложения к консоли (необязательно)

1. Перейдите в мобильное приложение и нажмите "ПОИСК".

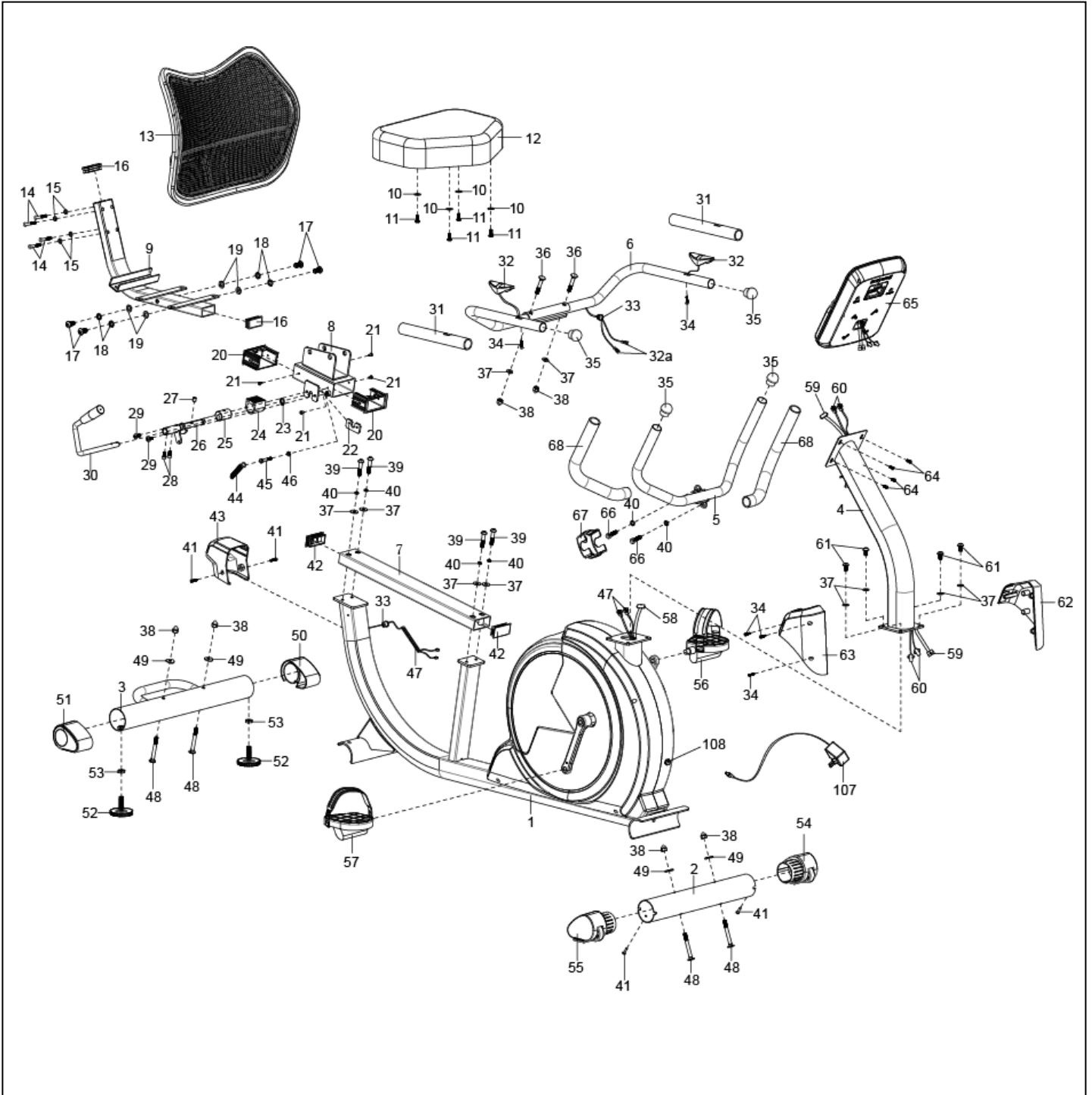
2. Выберите устройство и нажмите "ПОДКЛЮЧИТЬСЯ".

3. Значок соединения  перестанет отображаться.

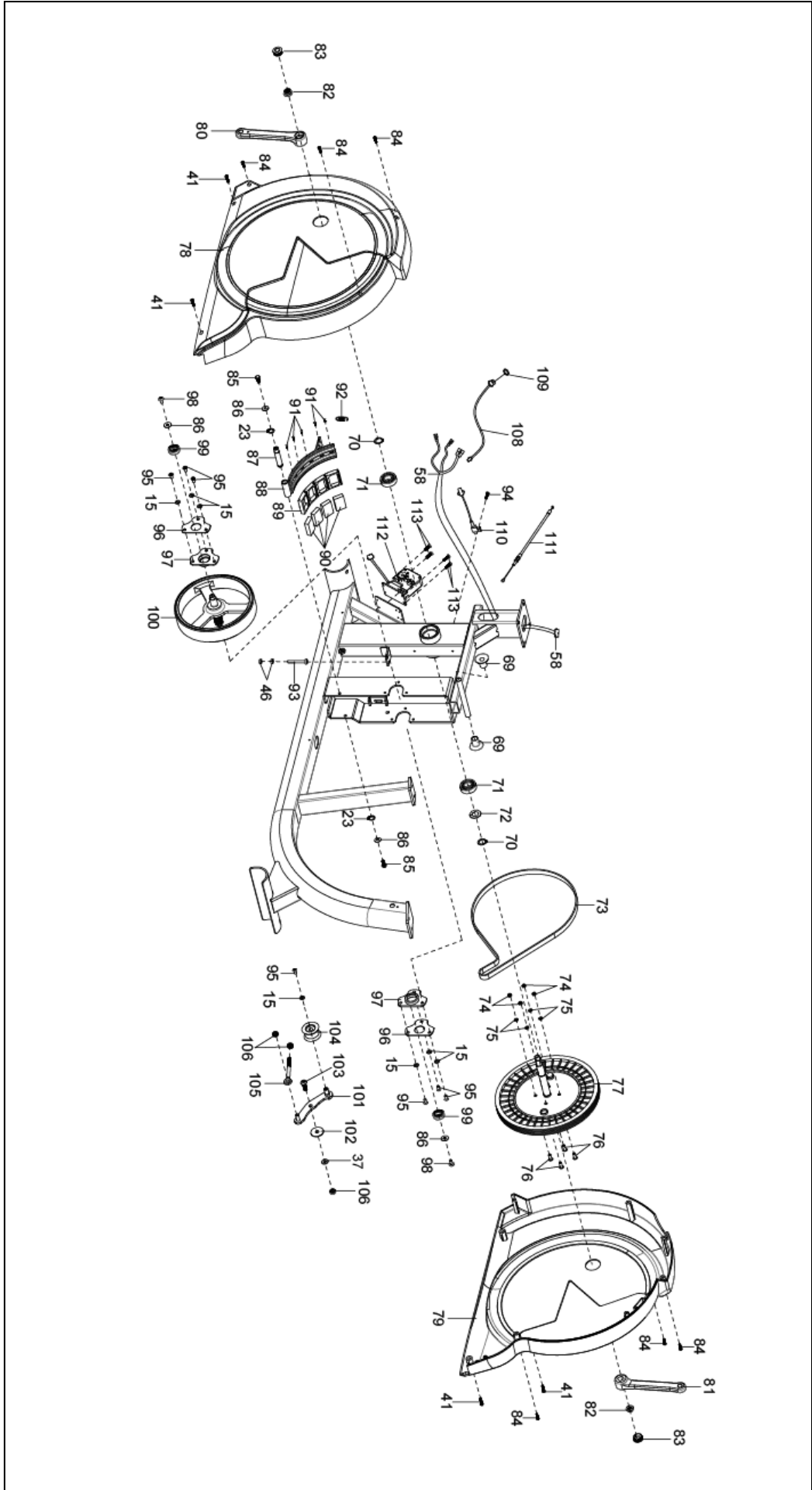
4. Нажмите кнопку ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание. Выполните повторное подключение или перезагрузите монитор, если после произойдет сбой.

CXEMA 1



CXEMA 2



ВЫЯВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
На консоли ничего не отображается.	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите компьютер и убедитесь, что провода, идущие от него, правильно подсоединены к проводам, идущим от передней стойки.2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки и находятся ли пружины батарейного отсека в контакте с батарейками.3. Возможно, батарейки сели. Замените батарейки на новые.
Тренажер раскачивается во время использования.	Чтобы выровнять велотренажер, поверните регулируемые торцевые крышки переднего и заднего стабилизаторов настолько, насколько это необходимо.
При использовании тренажер скрипит.	Возможно, ослабли некоторые болты. Проверьте все болты и затяните слабые.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Характеристики	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Задний стабилизатор		1
4	Передняя стойка		1
5	Передние рукоятки		1
6	Задние рукоятки		1
7	Горизонтальная рама		1
8	Рама регулировки сиденья		1
9	Кронштейн сиденья		1
10	Большая шайба	Ф8*Ф16*1.5	4
11	Винт	M6*15	4
12	Сиденье		1
13	Спинка		1
14	Болт	M6*40	4
15	Шайба	Ф6*Ф12*1.0	11
16	Квадратная торцевая крышка	50*25	2
17	Болт	M10*20	4
18	Пружинная шайба	Ф10	4
19	Шайба	Ф18*Ф10*1.5	4
20	Втулка		2
21	Винт	ST4.2*6	4
22	Тормозная крепежная пластина		1
23	Стопорное кольцо	Ф12*1.0	3
24	Ограниченный блок		1
25	Вал	Ф25*38	1
26	Соединительная ось		1
27	Винт	M8*12	1
28	Винт	M6*15	2
29	Болт	M6*15	2
30	Ручка тормоза		1
31	Рукоятка из пенопласта	Ф24*Ф30*520	2
32	Встроенный пульсометр		2

№	Описание	Характеристики	Кол-во
33	Заглушка	Ф12.1	2
34	Винт	ST4.2*20	5
35	Торцевая крышка	Ф25	4
36	Болт	M8*45	2
37	Шайба	Ф8*Ф16*1.5	11
38	Глухая гайка	M8	6
39	Болт	M8*40	6
40	Пружинная шайба	Ф8	6
41	Винт	ST4.2*20	8
42	Заглушка горизонтальной рамы		2
43	Крышка горизонтальной рамы		1
44	Пружина		1
45	Болт	M6*35	1
46	Гайка	M6	3
47	Гибкий провод	Д=2100 мм	1
48	Болт	M8*70	4
49	Большая изогнутая шайба	Ф8*Ф20*2.0	4
50	Левая задняя торцевая крышка		1
51	Правая задняя торцевая крышка		1
52	Регулирующая ножка	M10	2
53	Гайка	M10	2
54	Левая передняя торцевая крышка		1
55	Правая передняя торцевая крышка		1
56	Левая педаль		1
57	Правая педаль		1
58	Соединительный провод консоли I	Д=500 мм	1
59	Соединительный провод консоли II	Д=650 мм	1
60	Соединительный провод пульсометра	Д=650 мм	1
61	Болт	M8*15	4
62	Левая декоративная крышка		1
63	Правая декоративная крышка		1
64	Винт	M5*10	4

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Характеристики	Кол-во
65	Компьютер		1
66	Болт	M8*30	2
67	Фиксирующая крышка		1
68	Рукоятка из пенопласта	Ф24*Ф30*360	2
69	Крышка ограничительного стержня		2
70	С-образный зажим	Ф17*1	3
71	Подшипник	6203ZZ	2
72	Изогнутая шайба	Ф17*Ф21*0.3	2
73	Ремень	PJ400	1
74	Гайка	M6	4
75	Пружинная шайба	Ф6	4
76	Болт	M6*15	4
77	Ременный шкив	Ф260	1
78	Крышка цепи, левая		1
79	Крышка цепи, правая		1
80	Левый шатун		1
81	Правый шатун		1
82	Гайка	M10*1.25	2
83	Крышка шатуна		2
84	Винт	ST4.2*25	6
85	Болт	M6*15	2
86	Шайба	Ф6*Ф16*1.2	4
87	Ось магнитной пластины		1
88	Кронштейн магнита		1
89	Корпус магнита		1

№	Описание	Характеристики	Кол-во
90	Магнит	40*25*10	4
91	Винт	ST2.9*9	5
92	Пружина	Ф15*50*Ф1.5	1
93	Болт	M6*45	1
94	Винт	ST4.2*25	1
95	Болт	M6*10	7
96	Торцевая крышка подшипника		2
97	Корпус подшипника		2
98	Винт	M6*12	2
99	Подшипник	6001	2
100	Маховик		1
101	Вал направляющего ролика		1
102	Прокладка		1
103	Болт	M8*20	1
104	Направляющий ролик		1
105	Регулировочный болт	M8*85	1
106	Гайка	M8	3
107	Адаптер		1
108	Провод питания		1
109	Гайка	M12	1
110	Датчик с проводом	Д=250 мм	1
111	Натяжной трос двигателя	Д=400 мм	1
112	Двигатель		1
113	Винт	ST4.2*15	4