

ПРИМЕЧАНИЕ:
Пожалуйста,
изучите
все инструкции
внимательно
перед
использованием
данного тренажера

СОДЕРЖАНИЕ:
предосторожности

детали

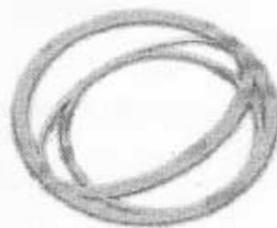
сборка

управление
компьютером

перечень основных
частей

расширенная
диаграмма

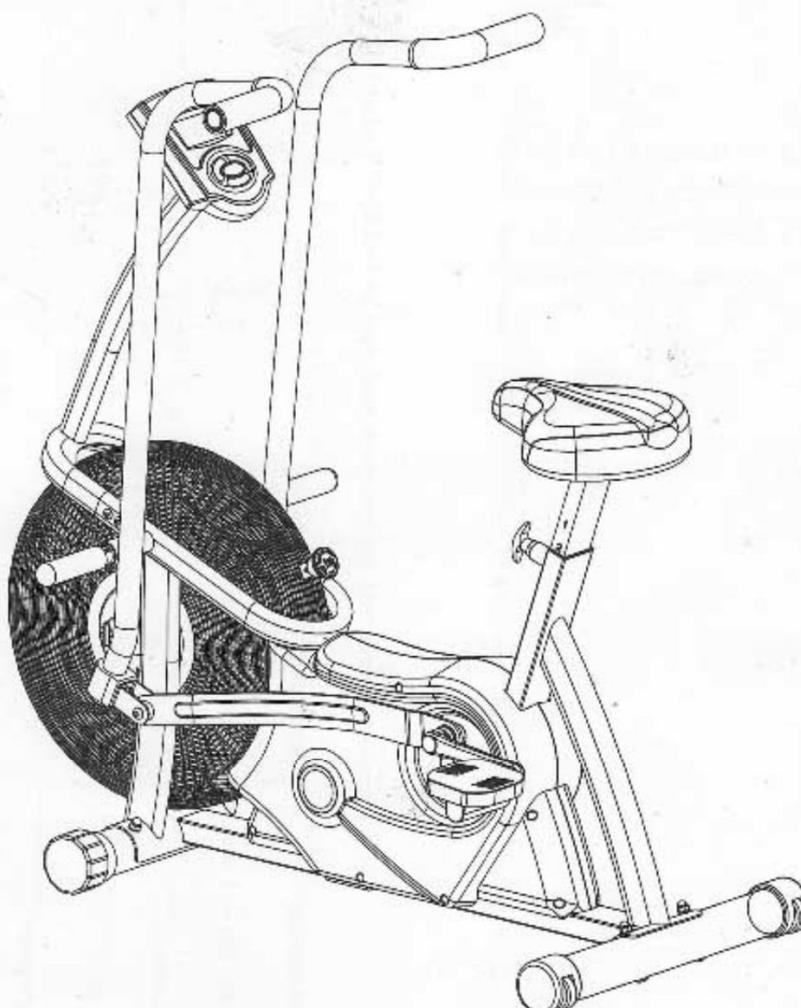
Сохраните
обязательно
данное руководство
пользователя



INSPIRE

CB1

ВЕЛОТРЕНАЖЕР С ПОРУЧНЯМИ



ВАЖНЫЕ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Этот тренажер изготовлен со всеми условиями по безопасности тренировки. Обязательно ознакомьтесь с ниже приведенными предосторожностями во избежание риска травм и поломок оборудования.

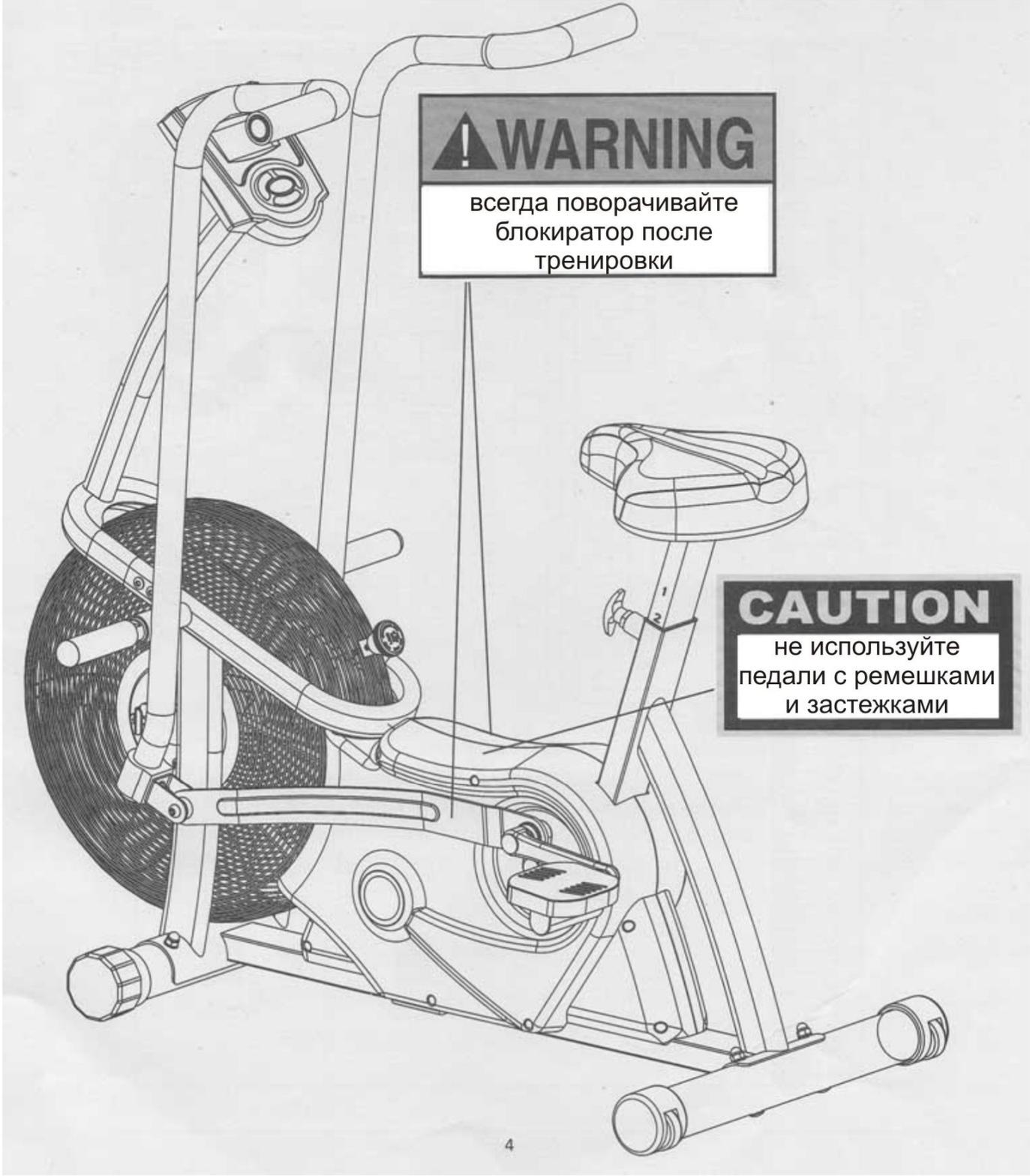
- 1. Детям и животным нельзя находиться вблизи тренажера. Не оставляйте детей одних в помещении, в котором находится тренажер.**
2. Не располагайте руки или ноги на связующих деталях тренажера.
3. Используйте блокирующий фиксатор после окончания тренировки.
4. Если почувствуете во время тренировки недомогание, тошноту, головокружение, боль в груди или другие неприятные симптомы, немедленно остановите занятие. Проконсультируйтесь оперативно с врачом.
5. Располагайте тренажер на сухой ровной нескользящей поверхности пола. Не используйте тренажер вблизи воды или на улице.
6. Во время тренировки одевайте удобную спортивную одежду. Не одевайте одежду слишком просторную во избежание застревания ее в движущихся частях тренажера. Одевайте специальную спортивную обувь с прорезиненной подошвой.
7. Используйте тренажер только в целях, описанных данным руководством. Не используйте в качестве деталей непроверенные и незарегистрированные производителем части.
8. Не ставьте вокруг тренажера никаких острых предметов.
9. Используйте данный тренажер только после изучения инструкции. Обучите человека, который впервые использует тренажер. Не допускайте тренировок без изучения руководства пользователя.
10. Перед тренировкой обязательно делайте разогревающие упражнения, растяжку мышц.
11. Никогда не занимайтесь на тренажере, если у него поломка.
12. Максимальный вес тренирующегося не должен превышать 136 кг.

УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

1. Сохраняйте сиденье чистым.
2. Перед использованием тренажера поджимайте болты и гайки.
3. Раму, поручни, сиденье тренажера протирайте мягкой влажной тканью без применения абразивных веществ. Не используйте химикаты!

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ОСОБЕННО ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ И ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



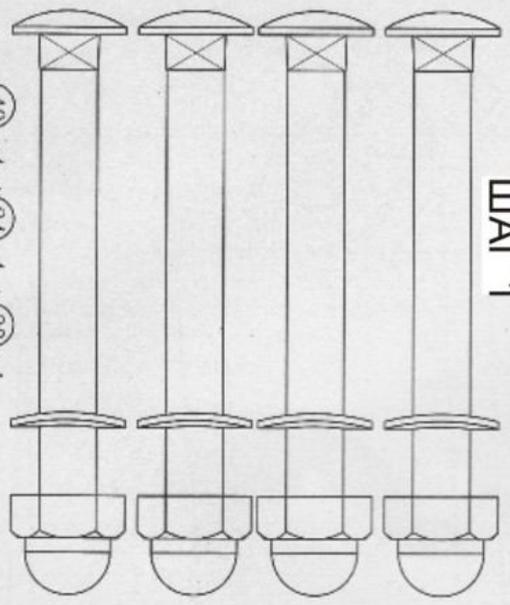
! WARNING

всегда поворачивайте
блокиратор после
тренировки

CAUTION

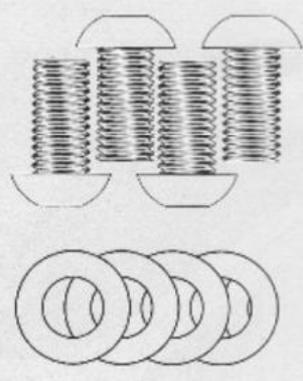
не используйте
педали с ремешками
и застёжками

ШАГ 1



40 x4 + 24 x4 + 23 x4

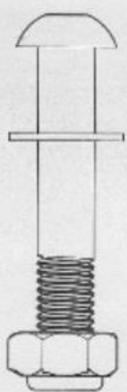
ШАГ 3



5 x1

6 x4

ШАГ 5

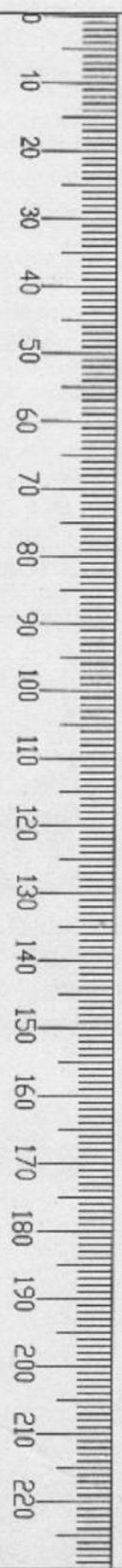
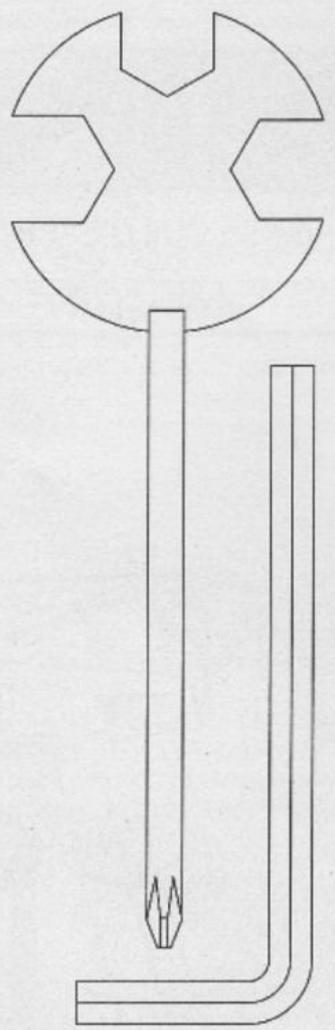


50 x1 + 6 x1 + 36 x1

STEP7

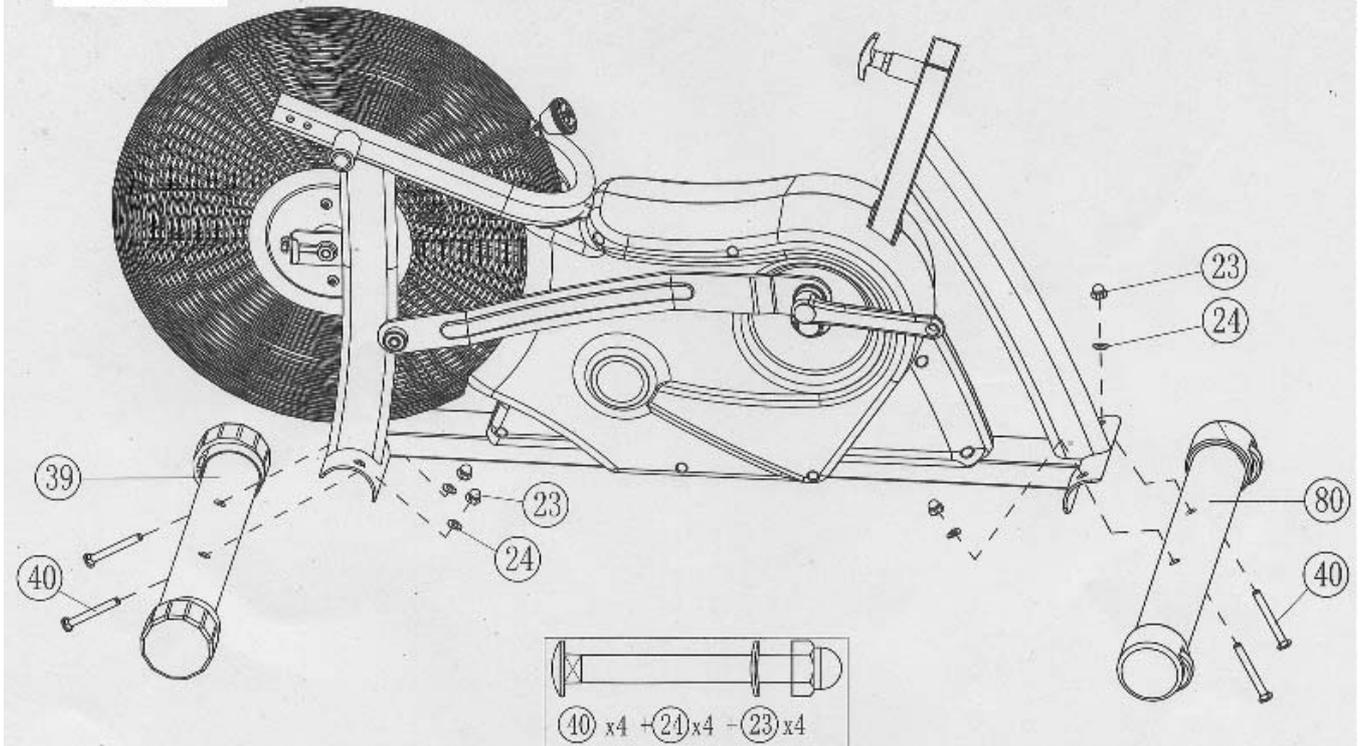


50 x1 + 6 x1 + 36 x1



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

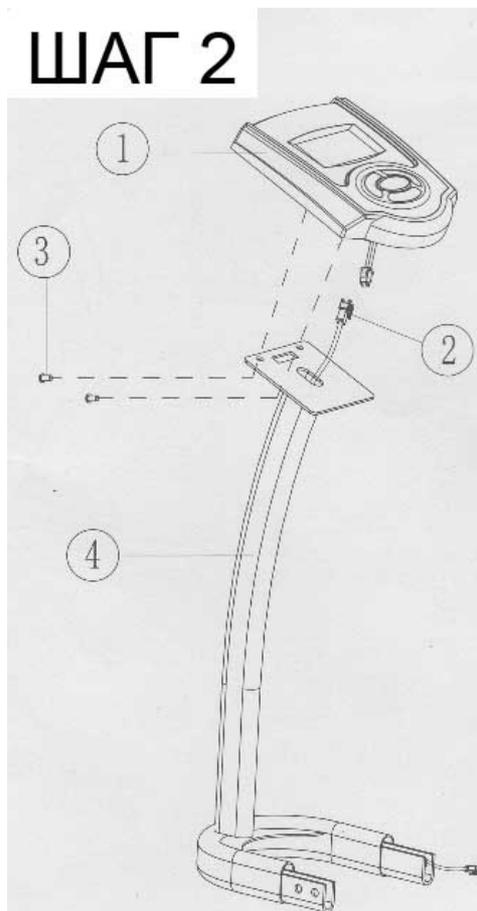
ШАГ 1



ШАГ 1: Сборка переднего и заднего стабилизатора

1. Присоедините передний стабилизатор (#39) к переднему монтажному кронштейну двумя болтами (#40), двумя плоскими шайбами (#24), двумя гайками.
2. Присоедините задний стабилизатор (#24) к заднему монтажному кронштейну при помощи двух болтов (#40), двух плоских шайб (#24) и двух гаек. Проконтролируйте, чтобы транспортировочные колесики были обращены лицевой частью в обратную сторону от тренажера.

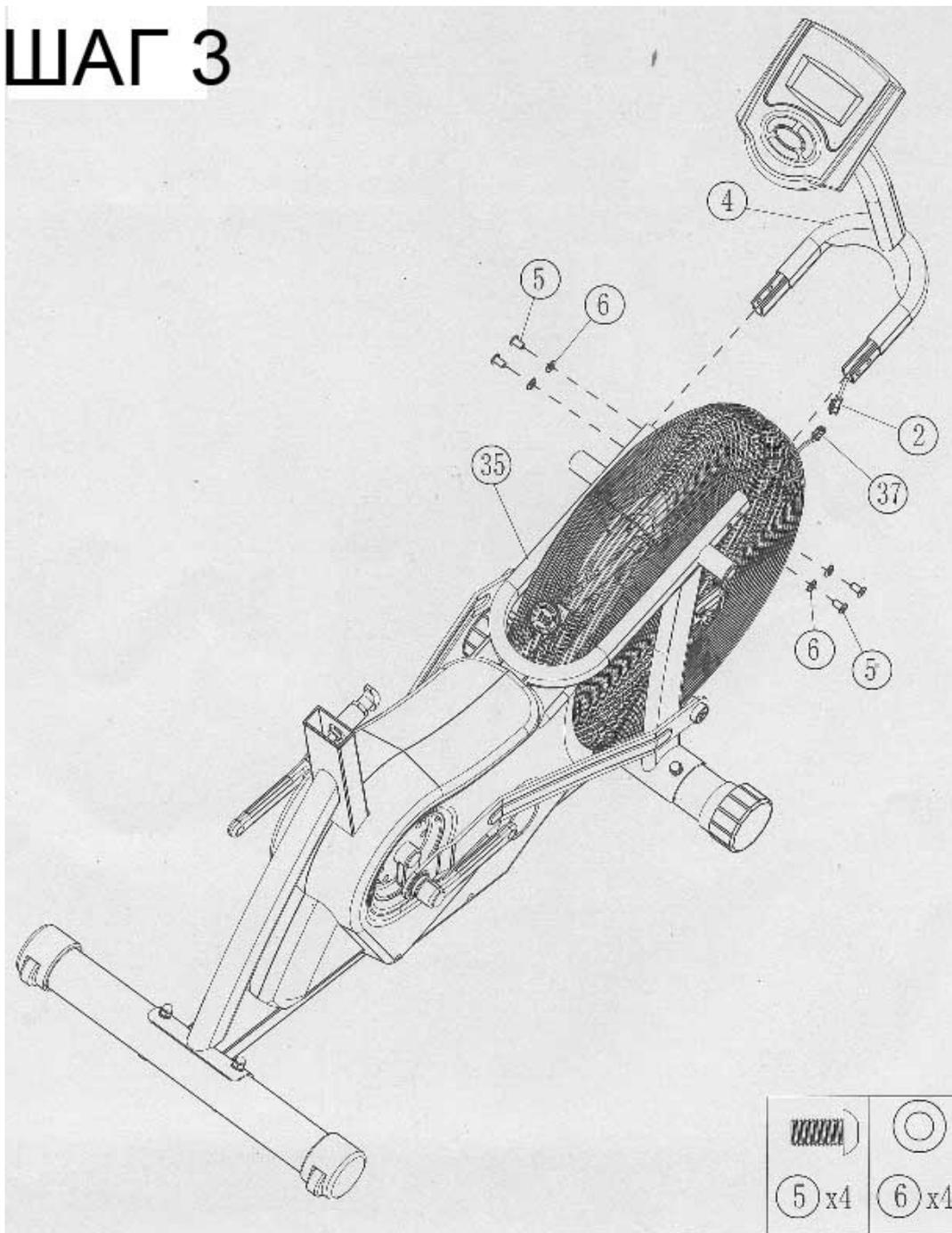
ШАГ 2



ШАГ 2: СБОРКА КОМПЬЮТЕРА

1. Подсоедините провод (#2) к компьютеру (#1). Зафиксируйте компьютер в отверстии таким образом, чтобы он разместился на плоской поверхности платформы.
2. Соедините компьютер (#1) с платформой (#4) при помощи 2 винтов (#3).

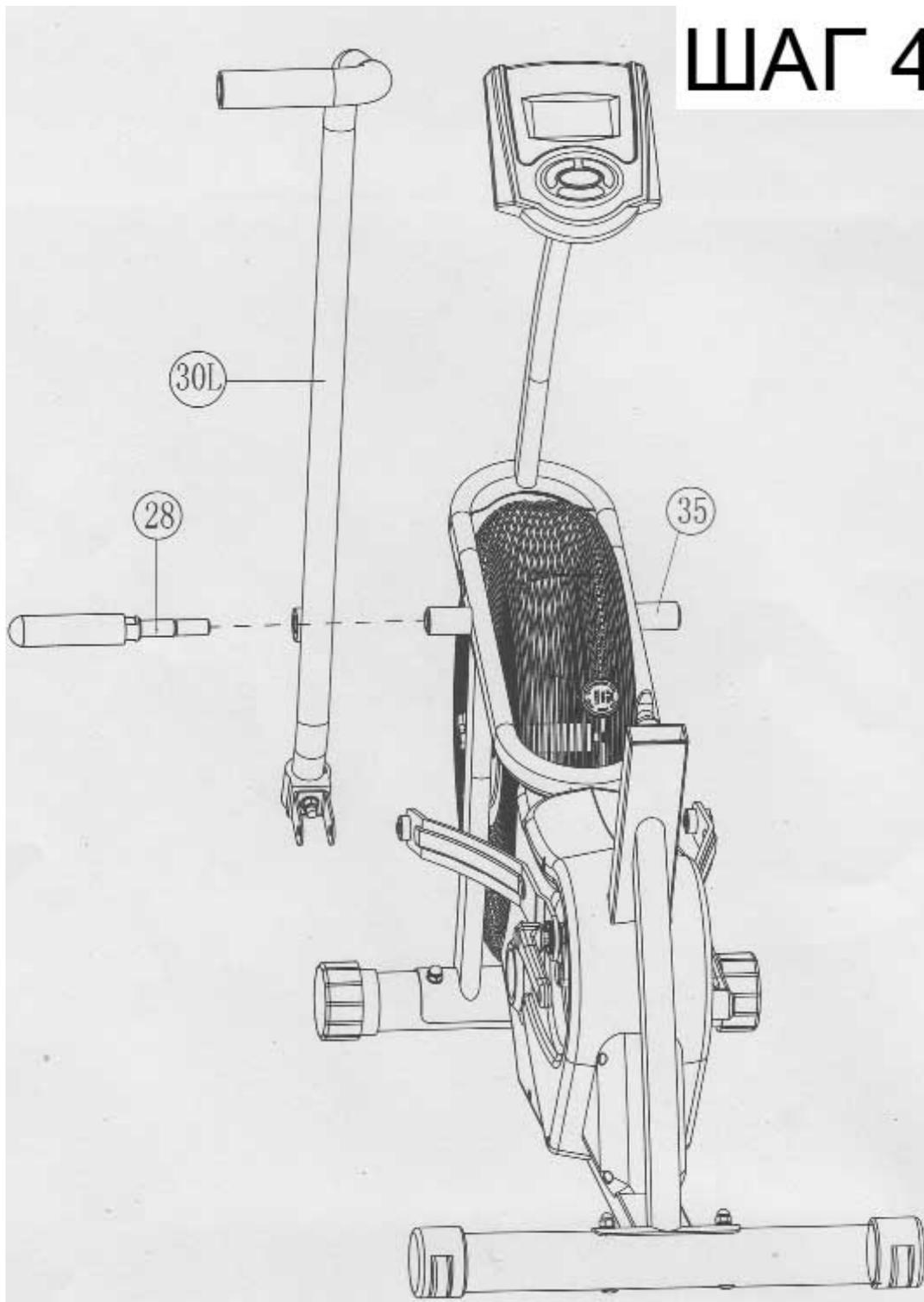
ШАГ 3



ШАГ 3: СБОРКА КОМПЬЮТЕРА

1. Подсоедините провод компьютера (#2) к главному проводу рамы (#37), затем присоедините стойку с компьютером (#4) к главной раме (#35) при помощи 4 винтов (#5) и 4 шайб (#6).

ШАГ 4

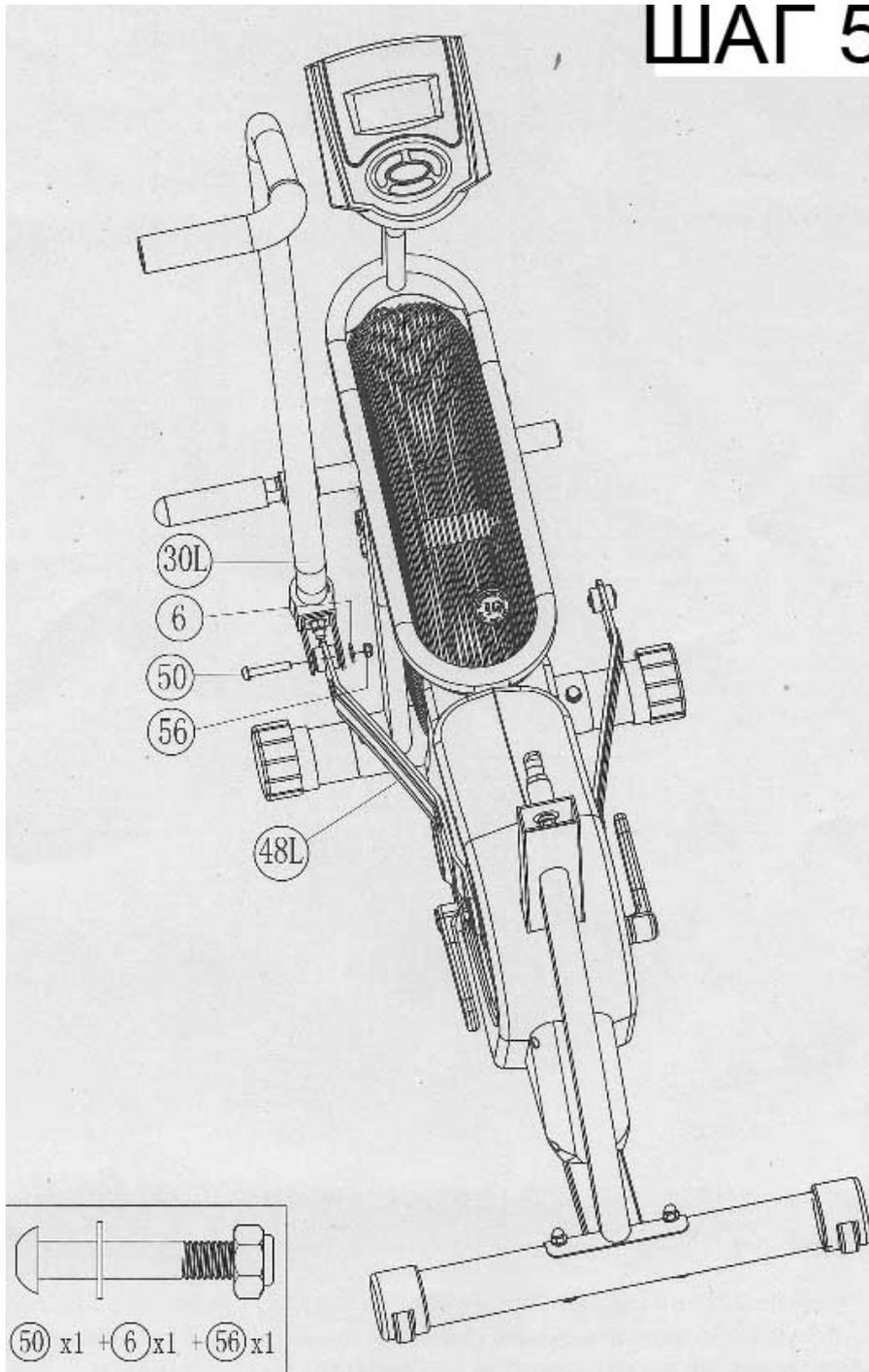


ШАГ 4: СБОРКА ЛЕВОГО ПОРУЧНЯ

1. Подсоедините переднюю ось (#28) с левым поручнем (#30L) и зафиксируйте на главной раме (#35).

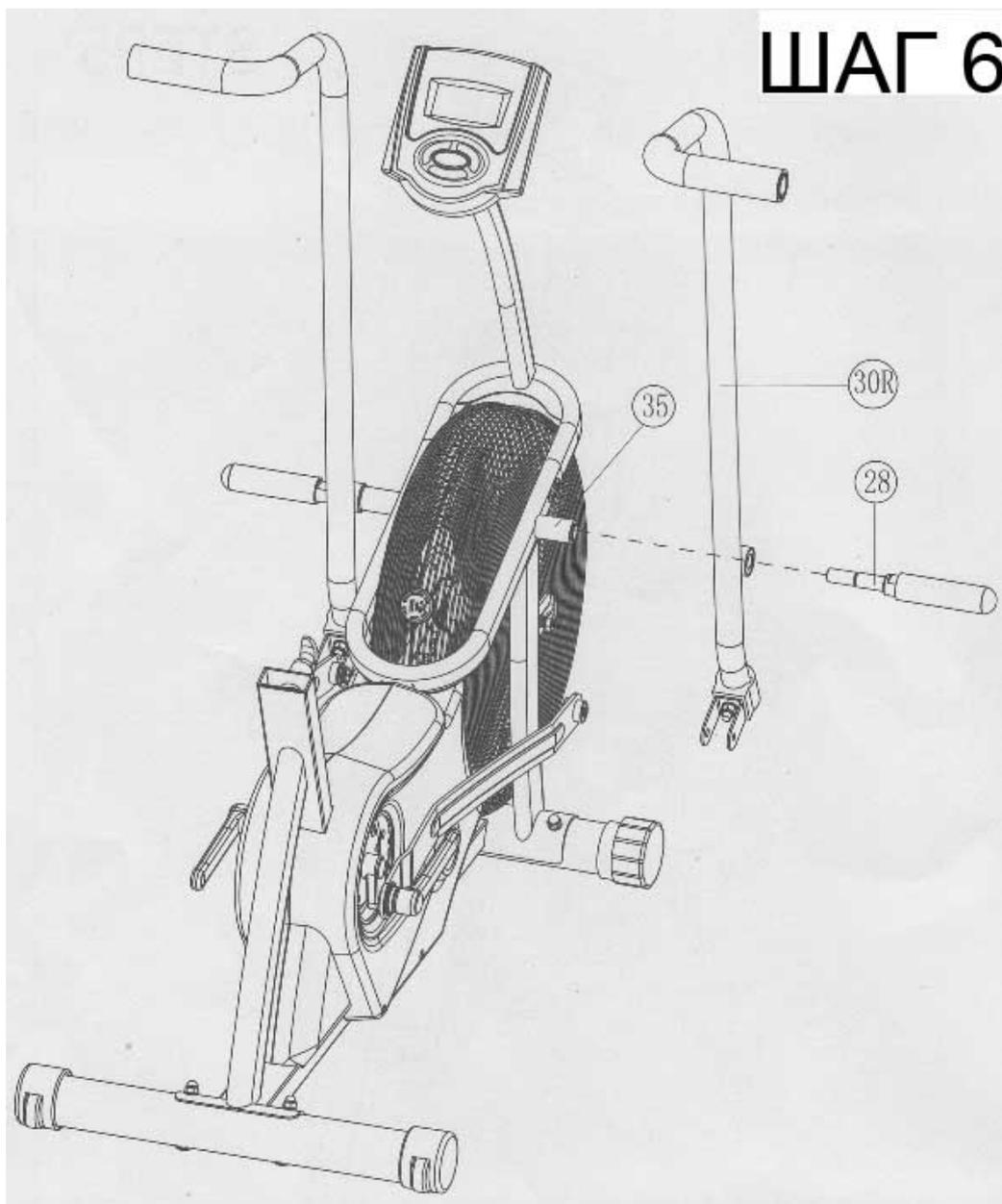
Примечание: Подшипник левой вращающейся рукоятки содержит распорку между обоими подшипниками, которые могут помешать плавности вращения. Чтобы этого избежать, отцентрируйте отверстие подшипника относительно отверстия распорки.

ШАГ 5



ШАГ 5: УСТАНОВКА ЛЕВОЙ СТОРОНЫ

1. Присоедините левый поручень (#30L) к нижней части соединительного рычага (#48L) при помощи одного болта (#50), шайбы (#6) и одной гайки (#56).

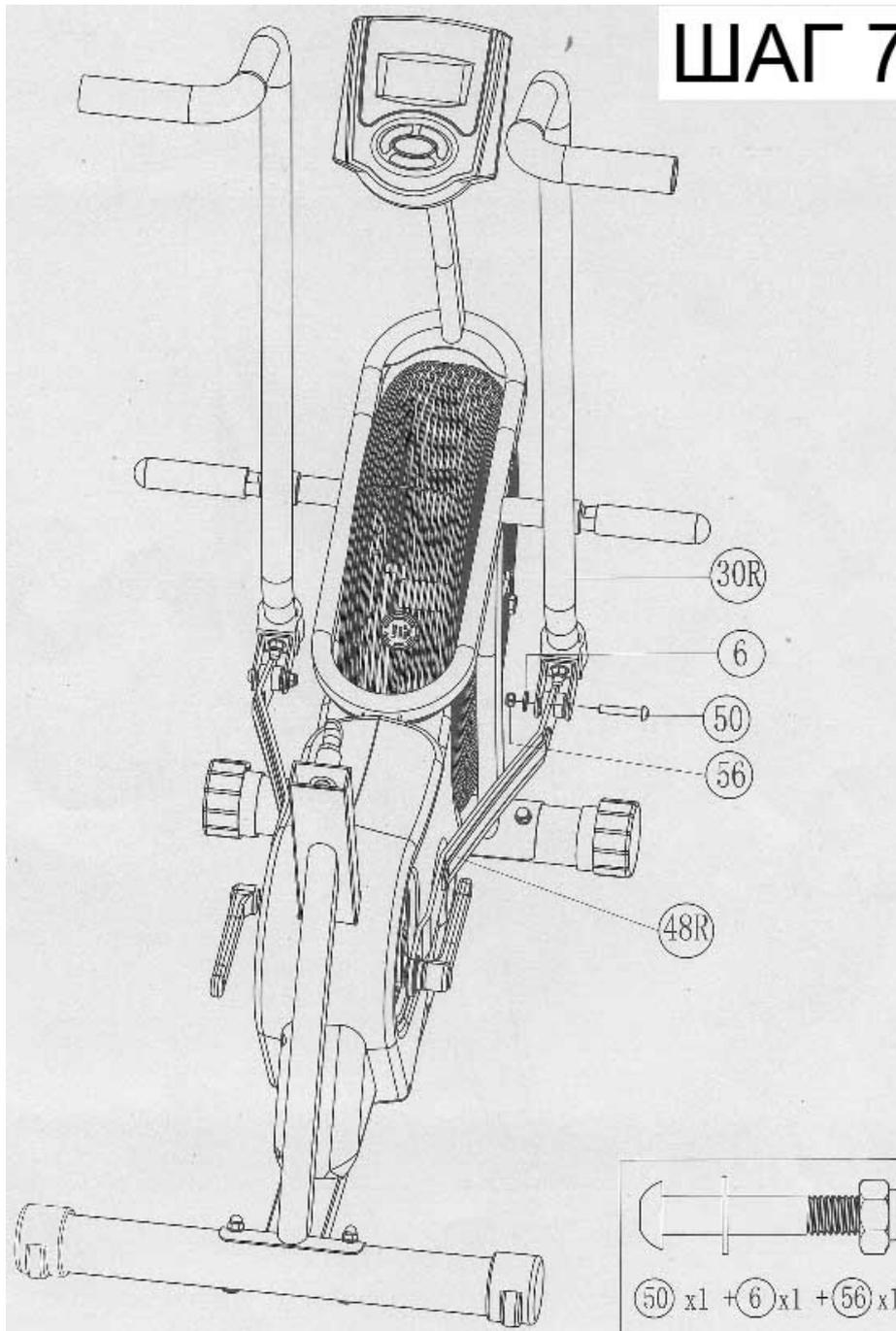


ШАГ 6: СБОРКА ПРАВОГО ПОРУЧНЯ

1. Присоедините переднюю ось (#28) к правому вращающемуся поручню (#30R) и зафиксируйте на главной раме (#35).

Примечание: Подшипник правой вращающейся рукоятки содержит распорку между обоими подшипниками, которые могут помешать плавности вращения. Чтобы этого избежать, отцентрируйте отверстие подшипника относительно отверстия распорки.

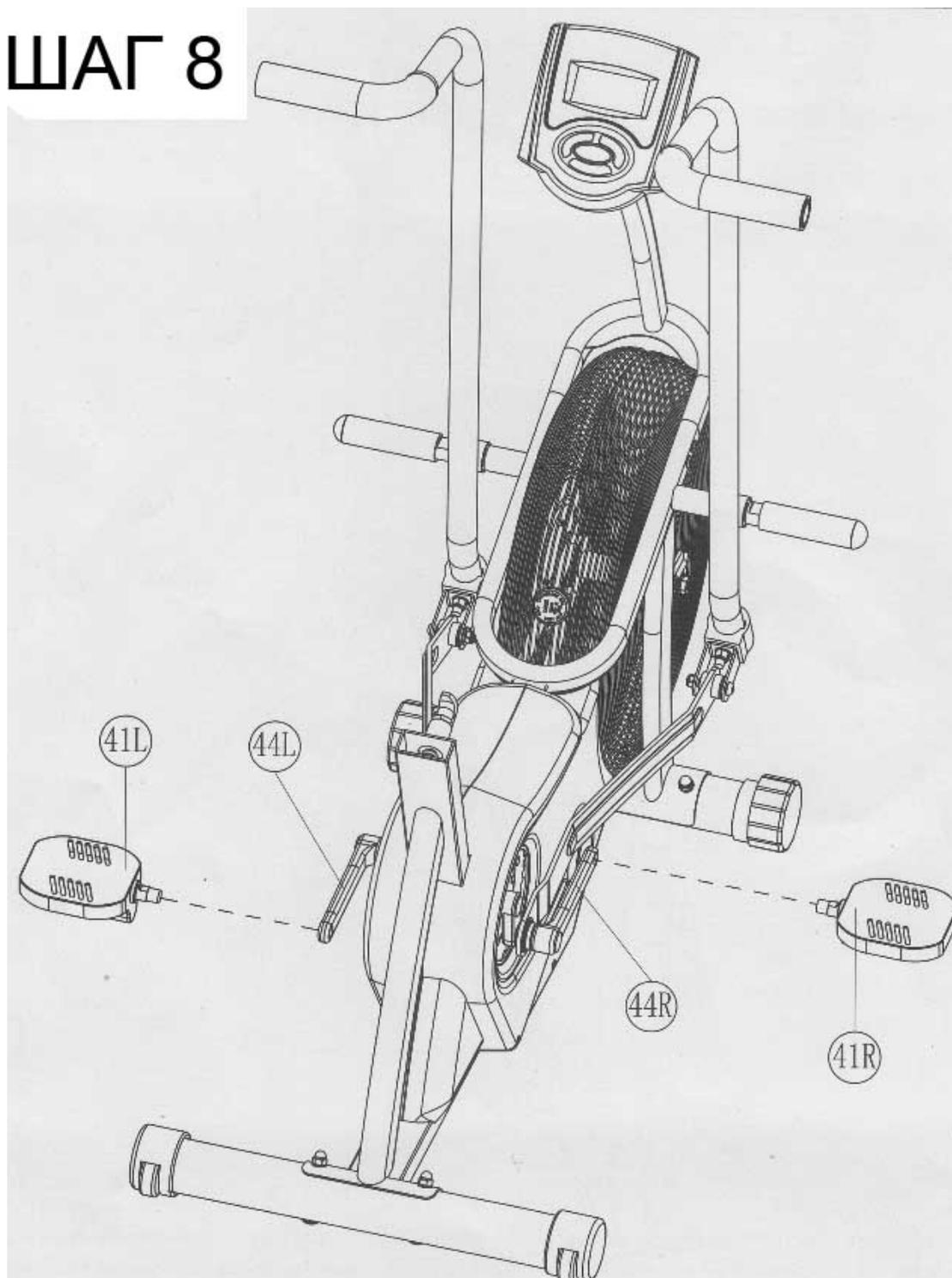
ШАГ 7



ШАГ 7: УСТАНОВКА ПРАВОЙ СТОРОНЫ

1. Присоедините правый поручень (#30R) к нижней части рычага (#48R) при помощи одного болта (#50), одной шайбы (#6) и гайки (#56).

ШАГ 8



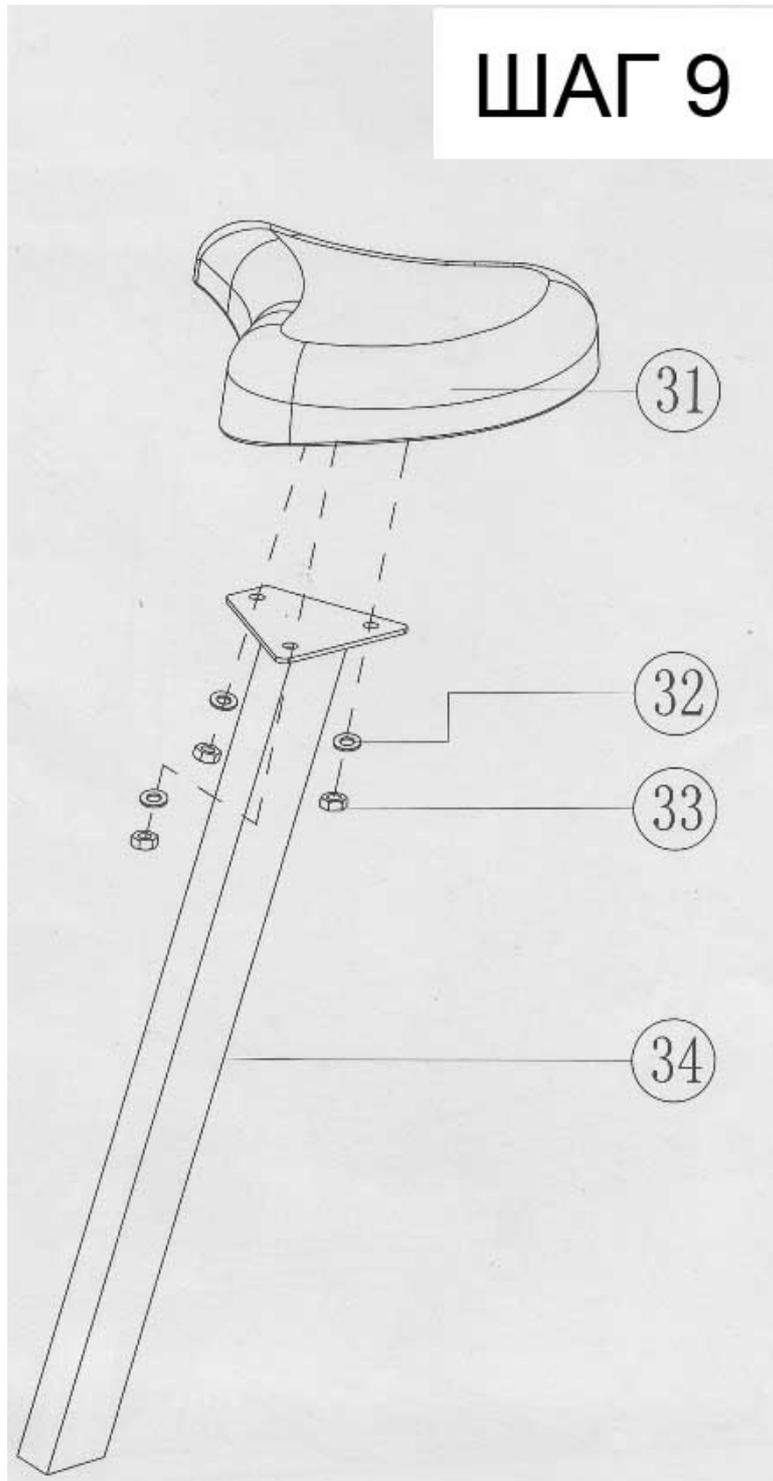
ШАГ 8: ПЕДАЛИ

1. Привинтите левую педаль (#41L) к левому рычагу (#44L).

ПРИМЕЧАНИЕ: Левая педаль со стикером «L» зажимается по часовой стрелке.

2. Привинтите правую педаль (#41R) к правому рычагу (#44R).

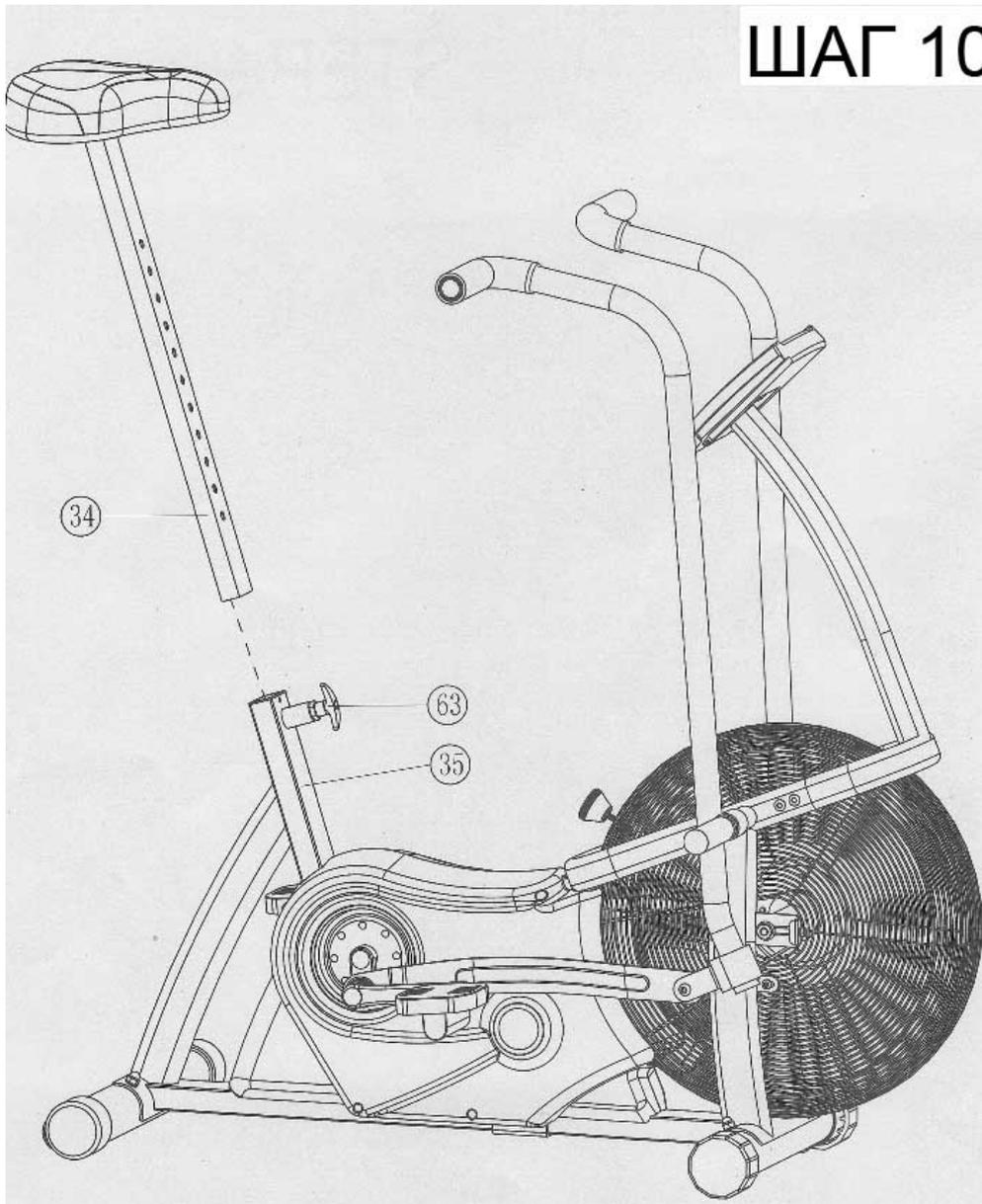
ШАГ 9



ШАГ 9: ОПОРА СИДЕНЬЯ

1. Присоедините сиденье (#31) к платформе стойки (#34) при помощи трех шайб (#32) и трех гаек (#33).

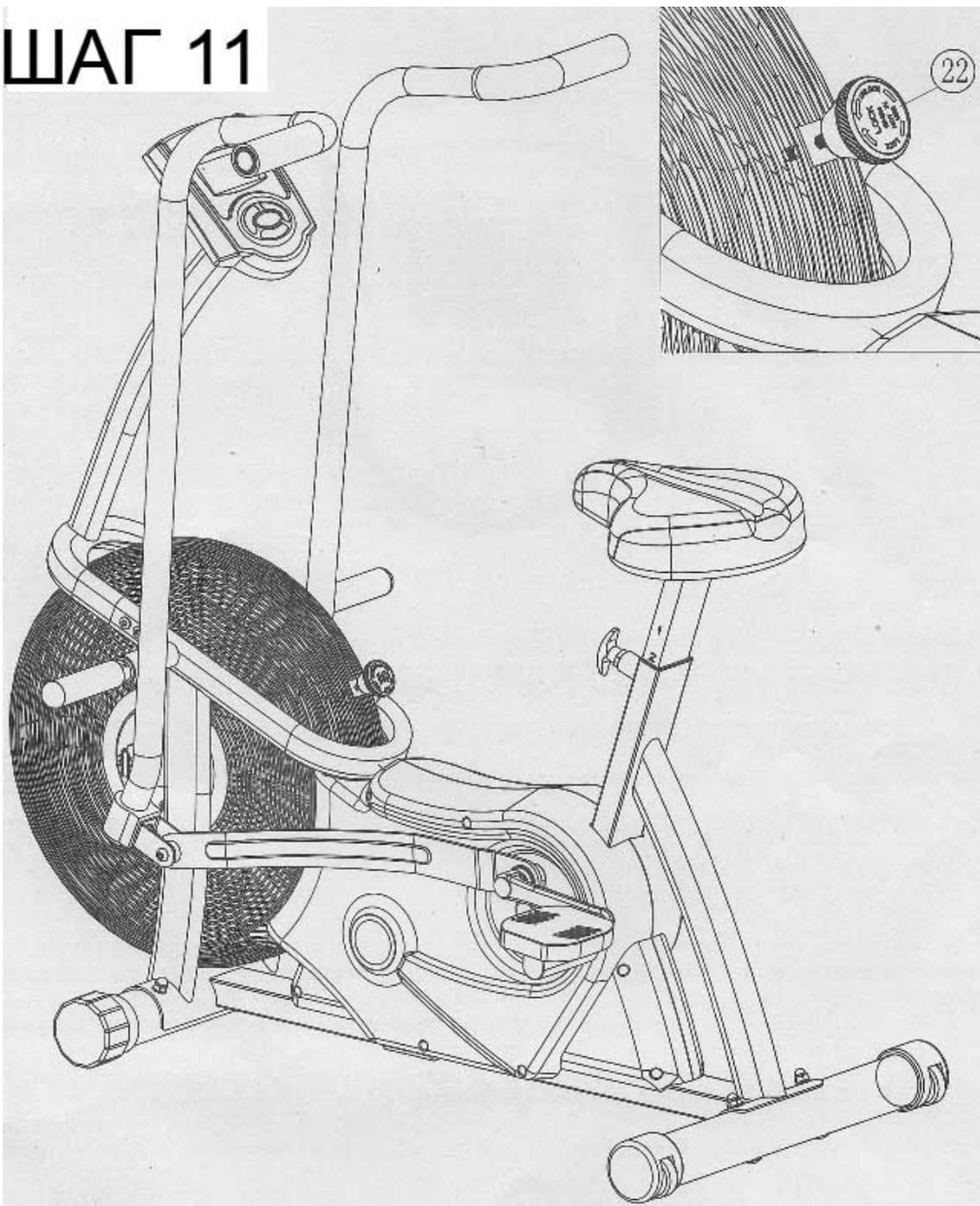
ШАГ 10



ШАГ 10: ОПОРА СИДЕНЬЯ

1. Подсоедините опору (#34) к главной раме (#35). Вставьте зажим (#63).

ШАГ 11



ШАГ 11: КНОПКА-БЛОКИРАТОР

1. Привинтите кнопку-блокиратор (#22) как показано на рисунке.

ВАЖНО! Всегда блокируйте тренажер, когда не используете. Данная кнопка безопасности предостережет от возможных травм ваших детей.

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ



КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

MODE

- Нажмите кнопку для включения дисплея. Отобразятся данные по SPEED (скорость), DISTANCE (дистанция), SCAN (AUTO – автоматическое переключение значений), TIME (время), CALORIES (калории), ODOMETER (пробег).

- Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд данную кнопку для обнуления данных (кроме одометра). (Когда пользователь заменяет батарейки, данные автоматически обнуляются).

SET

- Установите ограничение по значению TIME (время), DISTANCE (дистанция) или CAL (калории). Когда вы начнете крутить педали начнется отсчет в меньшую сторону до нуля. Примечание: когда задаете значение, педали не должны вращаться, а на компьютере не должны совершаться иные действия.

- Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для увеличения задаваемого значения.

RESET

Нажмите данную кнопку для сброса значения, когда вносите данные в компьютер. Нажмите кнопку и удерживайте ее для полного обнуления компьютера. (Когда пользователь заменяет батарейки, данные автоматически обнуляются).

ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ

1. Установка батареек

Установите 2 батарейки AA 1.5V в гнездо для батареек с обратной стороны компьютера. (Во время установки батареек все данные компьютера обнуляются).

2. AUTO On/Off

Когда пользователь начинает вращать педали, автоматически включается дисплей. После прекращения вращения педали в течение периода в 256 секунд дисплей отключается, но значения сохраняются. Когда пользователь снова начинает вращать педали, одометр снова начинает накапливать данные.

3. AUTO SCAN

Нажмите кнопку MODE до того, как появится на дисплее значение «SCAN» в верхнем левом углу дисплея. Данная функция позволяет автоматически выводить на основной дисплей значения времени, калорий, одометра, скорости, дистанции. Каждое значение будет сменять друг друга каждые 6 секунд.

4. SPEED

Отображается текущая скорость тренировки (миль/ч).

5. DISTANCE

Отображается дистанция в промежутке между 0 и 999,9 миль. Пользователь может задать ограничение по пройденной дистанции путем нажатия кнопки SET во время установки значений (не вращайте в данный момент педали). Шаг увеличения дистанции - 0,1 миля, когда дистанция меньше 100 миль. Когда от 100 до 999 миль, шаг приращения – 1 миля. От заданного значения будет вестись отсчет к нулю. Компьютер издаст звуковой сигнал по достижению заданного значения дистанции.

6. TIME

Отображается значение времени между 00:00 до 99:59. Пользователь может задать ограничение по времени путем нажатия кнопки SET во время установки значений (не вращайте в данный момент педали). От заданного значения будет вестись отсчет к нулю. Компьютер издаст звуковой сигнал по достижению заданного значения времени.

7. CALORIES

Отображается значение калорий между 0 до 9999. Пользователь может задать ограничение по времени путем нажатия кнопки SET во время установки значений (не вращайте в данный момент педали). Шаг увеличения калорий – 1 калория до израсходованных 1000, после - 10 калорий до возможных 9990. От заданного значения будет вестись отсчет к нулю. Компьютер издаст звуковой сигнал по достижению заданного значения потраченных калорий.

Примечание: данные по расходу калорий не могут использоваться в медицинских целях!

8. ODOMETER

На дисплее отображается общая пройденная дистанция от 0.0 до 999.0 миль. Пользователь может нажать кнопку MODE для отображения значения одометра.

9. RESET

Нажмите кнопку и удерживайте ее в течение 2 секунд для полного обнуления компьютера (кроме одометра).

Примечание:

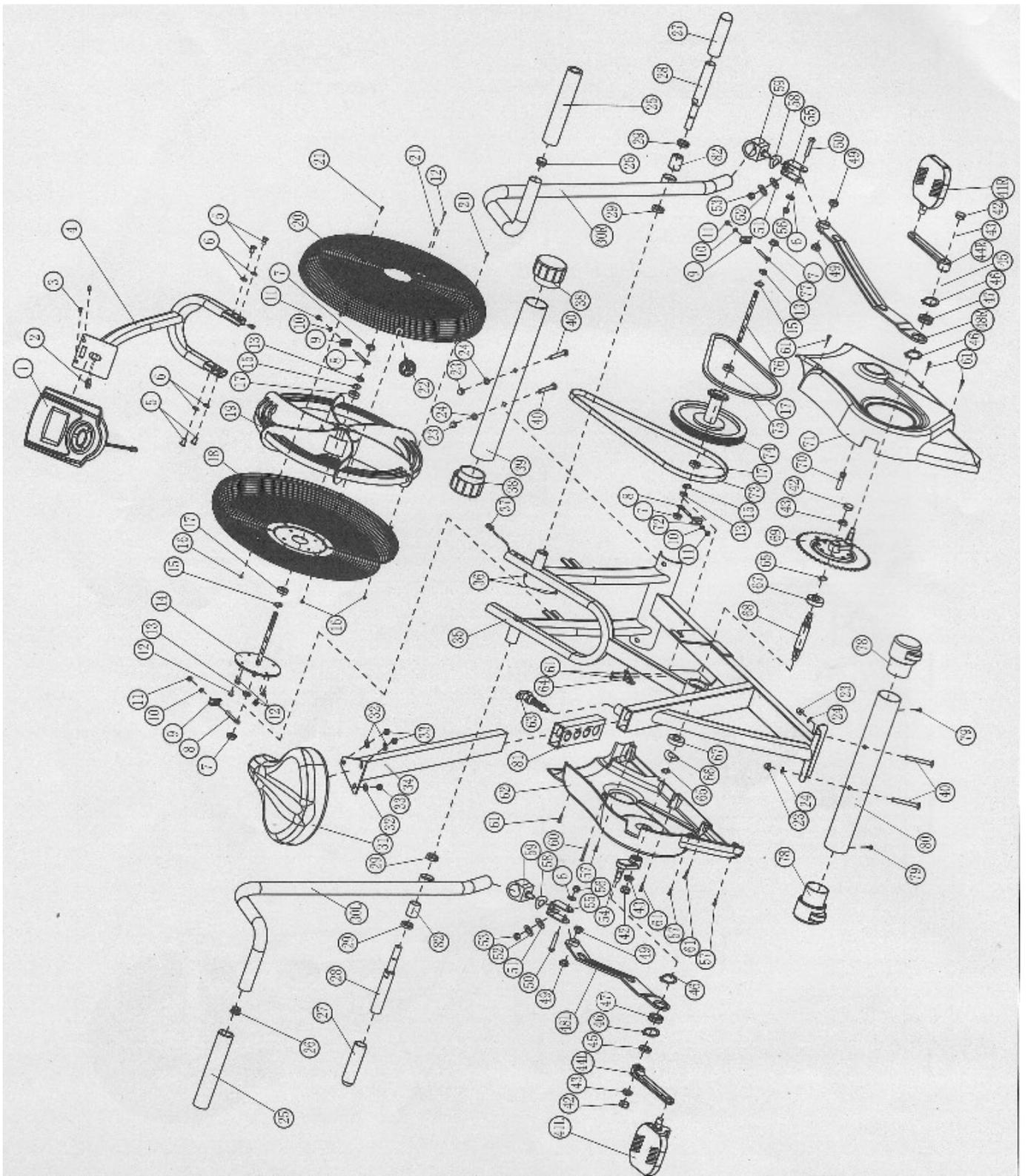
1. Если компьютер некорректно работает, пожалуйста, переустановите батарейки.
2. Батарейки: 1.5 V UM-3 или AA (2 шт.)

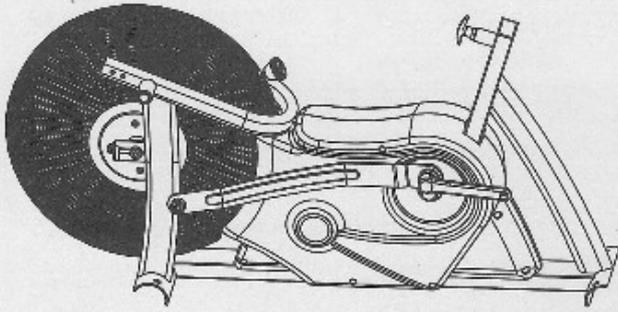
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ И ЧАСТЕЙ

1	BC865-630-001RS	Компьютер	1	TZ-2153
2		Соединительный провод компьютера	1	
3		Крестообразный винт	2	
4	BC865-220-002	Передняя опорная труба	1	
5	0113-208-158A	Винты	4	M8*15
6	0116-008-028	Плоская шайба	6	Ø8 черная оцинкованная
7	0110-410-06	Гайка	4	M10*1, оцинкованная (сорт: 8.8)
8	B430-561-020	Болт	3	M6*60
9	BC12-011-92	U-образная пластина	3	1,5
10	0116-306-02	Пружинная шайба	4	Ø6
11	0110-006-12	Гайка	4	M6
12	0113-106-128	Винт	4	M6*12, черная оцинкованная
13	0110-010-91X	Гайка	4	M10*1, оцинкованная
14	BC866-380-002	Ось маховика	1	
15	0117-110-118	Осевое кольцо	4	Ø10
16	0110-705-009	Нейлоновая гайка	3	M5, черная
17	0171-600-01	Подшипник	4	6000Z
18	BC865-560-006	Левая крышка	1	Ø490*56, черная
19	BC866-881-001	Пластмасса маховика	1	Ø460*70, черная
20	BC865-560-007	Правая крышка	1	Ø490*56, черная
21	0113-105-108	Винт	3	M5*10, черный
22	BC865-881-016	Зажим	1	M6*25
23	0110-308-008	Гайка	4	M8
24	0116-608-008	Круглое пружинное кольцо	4	Ø8, черная оцинкованная
25	BC866-861-001	Рукоятка	2	Ø37* Ø30* Ø230 мм черная
26	0240-031-09	Заглушка	2	Круглая труба Ø31,8*1,5 мм черная
27	G810-821-003	Рукоятка	2	120 (односторонняя герметизация)
28	BC866-220-004	Ось главного руля	2	
29	0171-690-093	Подшипник	4	6903ZZ
30L	BC865-320-001	Левый поручень	1	
30R	BC865-320-002	Правый поручень	1	
31	BC865-400-001	Сиденье	1	SB-31 с лого

32	BC865-400-001	Плоская шайба	3	Ø8 сиденья
33	BC865-220-001	Нейлоновая гайка	3	M8 сиденья
34	M310-881-003	Опора сиденья	1	
35	A910-0001-017	Главная рама	1	
36	BC865-221-007	Вставка троса	2	Ø12 мм отверстие
37		Нижний соединительный трос компьютера	1	
38	A910-0001-017	Заглушка передней трубы	2	Ø60 мм круглая труба
39	BC865-221-007	Задняя труба	1	Ø60
40	0111-408-708	Болт	4	M8*70
41L	BC865-341-001	Левая педаль	1	
41R	BC865-341-001	Правая педаль	1	
42	BC12-221-41	Заглушка	4	
43	0110-410-01	Гайка	4	M10*1,25
44L	BC128-561-015	Левый рычаг	1	5,5" (черная)
44R	BC128-561-016	Правый рычаг	1	5,5" (черная)
45	BC866-881-003	Нейлоновая шайба	2	Ø30* Ø16*5
46		С кольцо	4	Для пошипника
47	BC865-561-011	Подшипник	2	99502ZZ
48 L	BC865-380-001	Соединительная пластина рукоятки левой педали	1	
48R	BC865-380-002	Соединительная пластина рукоятки правой педали	1	
49	BC865-561-012	Боковой подшипник	4	608Z, боковые размеры: 2,5 мм, 5,5 мм, центральное отверстие: Ø8 мм
50	0113-208-458A	Винты	2	M8*45, длина резьбы 15 мм, черная оцинкованная пластина
51	0251-610-02	Пластиковая распорка	2	
52	0116-210-02	Большая плоская шайба	2	
53	0110-710-11	Нейлоновая гайка	2	M10*1
54	BE865-561-003	Соединитель рычага	1	Черная оцинкованная пластина
55	BC865-350-001	U-образный кронштейн	2	
56	0110-708-028	Нейлоновая гайка	2	M8
57	0114-142-198	Винт	3	ST4.2*19
58	0116-418-31	Пружинная шайба	2	Ø26* Ø17.8*0.3
59	BC15-340-01	Пластиковая втулка	2	черная
60	0114-142-608	Винт	1	ST4.2*60

61	0114-742-198	Винт	8	ST4.2*19
62	BC866-801-001A	Левый кожух	1	
63	GM851-881-010A	T-образный зажим	1	Красная заглушка
64	BC770-801-011	Держатель проводов	1	
65	0117-120-018	Ограничительное кольцо для оси	2	Ø20
66	0116-421-011	Шайба	1	Ø21
67	0200-310-53	Подшипник	2	6004ZZ
68	BC865-561-004	Главная ось	1	Ø20*135
69	B865-560-000	Пластина правого рычага	1	
70	BC866-881-004	Втулка кожуха	1	
71	BC866-801-002A	Правый кожух	1	
72	BC866-221-009	U-образный ограничитель	1	
73	0140-206-432	Ремень	1	1192,J6
74	BC866-380-003	Ременной маховик	1	
75	BC866-561-009	Цепь	1	Шаг: 12,7мм, 64 секции
76	BC866-561-005	Ось цепи	1	Ø10*144, длина резьбы: 23 (M10*1)
77	BC12-011-72	Зажимающий болт	1	M6
78	B650-0001-025	Заглушка с роликом задней ножки	2	Ø60 мм круглая труба
79	0114-130-11	Винт	2	ST2.9*11
80	BC865-221-008	Передняя труба ножки	1	Ø60
81	0242-060-32	Втулка	1	60*30*1.5мм и 53.5*23.5*1.5мм труба
82	BC865-561-013	Распорная втулка	2	Ø21* Ø17.5*22 мм

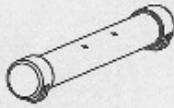




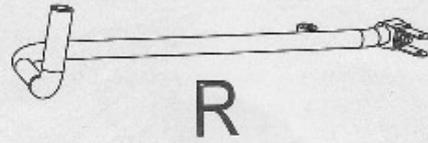
1



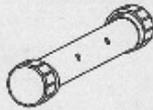
1



1



1



1



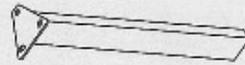
1



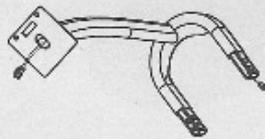
1



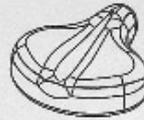
1



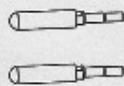
1



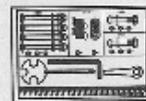
1



1



2



1