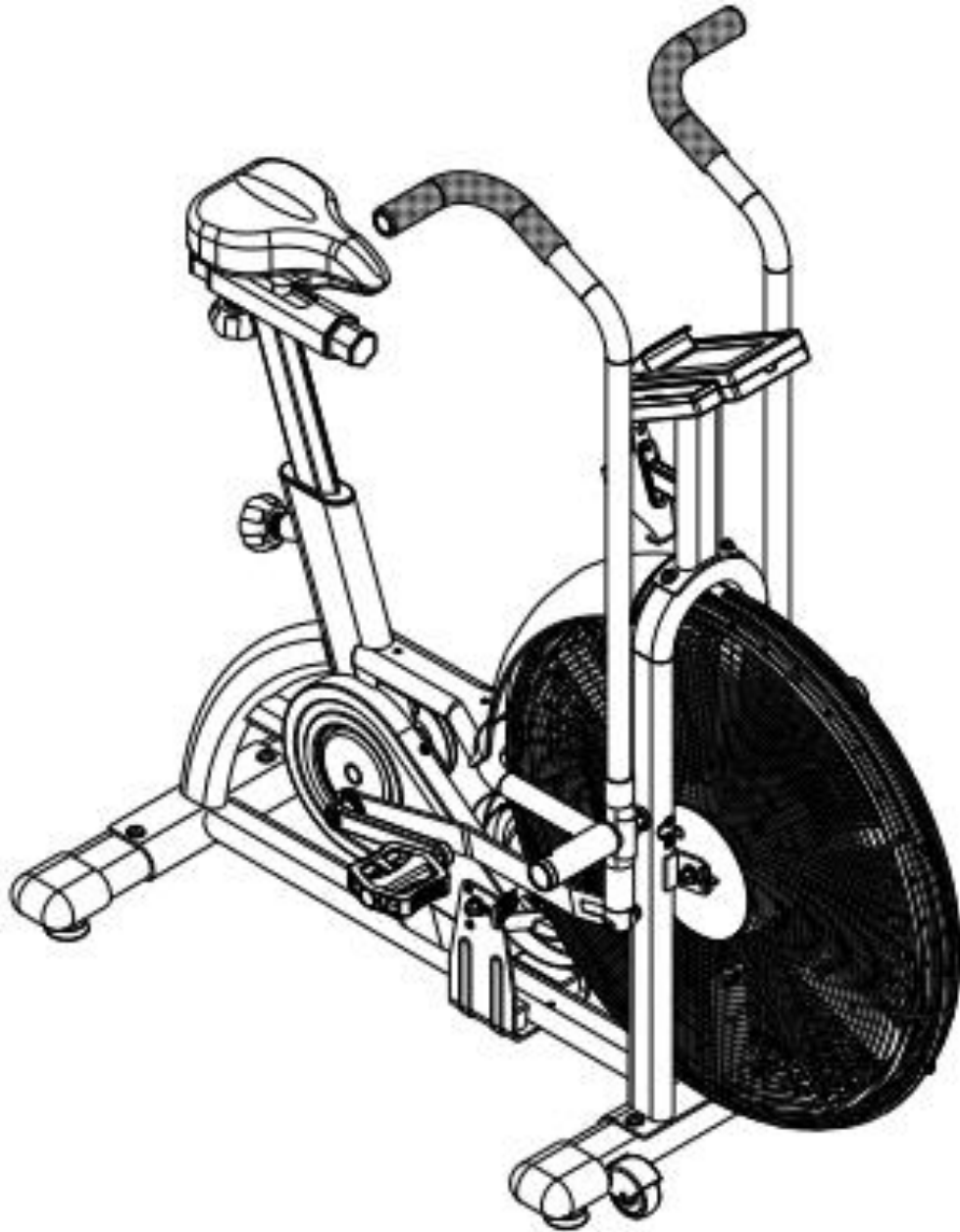


YOUSTEEL®

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Перед использованием данного устройства или началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и / или для людей с уже имеющимися проблемами со здоровьем. Производитель или дистрибьютор не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненные в результате использования этого изделия.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И СОВЕТЫ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи данного устройства прочли данное руководство по эксплуатации и ознакомились с предупреждениями и мерами безопасности.
2. Максимальный вес пользователя данного устройства составляет **136** килограммов
3. **Велосипед НЕ оборудован системой свободного хода, это означает, что при вращении маховика педали будут вращаться. Не пытайтесь остановить устройство, надавливая на педали в обратном направлении, пока они вращаются, так как это может привести к травме колена.**
5. **Не пытайтесь повернуть рукоятки педалей вручную. Не прикасайтесь к приводным механизмам во время их движения, это может привести к травмам.**
6. В случае установки тренажера дома не подпускайте детей к тренажеру, когда он не используется. Не подпускайте детей и домашних животных к устройству во время его использования.
7. Не пытайтесь выполнять наклонные движения на руле.
8. Устройство следует использовать только на ровной поверхности, и оно предназначено только для использования в помещении. Устройство не следует размещать в гараже, патио или около воды; никогда не используйте его, пока вы ваше тело покрыто обильным количеством влаги. Мы рекомендуем подложить под устройство коврик, чтобы защитить пол или ковер и упростить уборку.
9. Носите во время упражнений удобную качественную обувь для ходьбы или бега и соответствующую одежду. Не используйте устройство, будучи босиком, в сандалиях, носках или чулках.
10. Всегда проверяйте свое устройство перед использованием, чтобы убедиться, что все его части находятся в рабочем состоянии.
11. Перед тем, как демонтировать тренажер, дайте ему полностью остановиться.
12. Запрещается позволять домашним животным находиться рядом с тренажером.
13. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером или на нем.

14. Никогда не используйте тренажер в местах подачи кислорода или использования аэрозольных продуктов.
15. Запрещается вставлять какие-либо предметы или части тела в отверстия в тренажере.
16. В целях безопасности и предотвращения повреждения запрещается использовать тренажер одновременно несколькими людьми.
17. Обслуживание вашего тренажера должно выполняться только уполномоченным представителем сервисной службы, если только это не разрешено какому-либо лицу, которое проинструктировано производителем.
18. Несоблюдение этих инструкций аннулирует гарантию на устройство.

Действия перед началом работы

Благодарим вас за покупку нового велотренажера **AIR BIKE!** Этот качественный продукт, который вы выбрали, был разработан с учетом ваших потребностей в кардиоупражнениях. Перед тем, как начать работу с ним, прочтите руководство пользователя и ознакомьтесь с работой вашего нового устройства.

Правильная установка и регулярное обслуживание необходимы для обеспечения безопасности пользователя.

Ответственность за техническое обслуживание полностью ложится на владельца велотренажера.

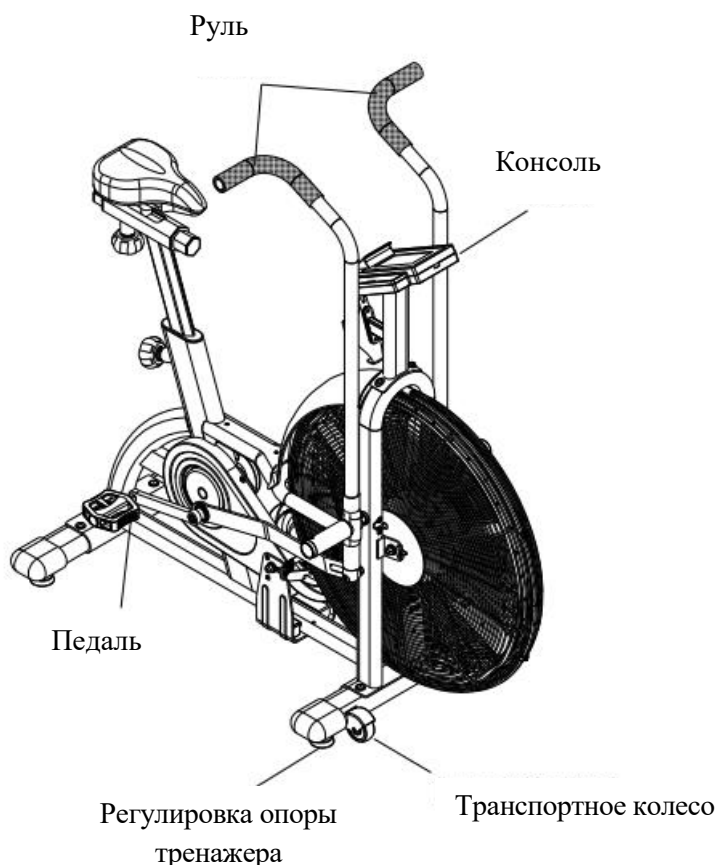
Не забудьте уделить время выполнению предусмотренных упражнений на растяжку, чтобы избежать травм.

Если вы принимаете лекарства, проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать, повлияет ли это на частоту сердечных сокращений во время тренировки.

Если у вас проблемы с сердцем, если вы не ведете активный образ жизни и / или вы старше 35 лет, не используйте заранее установленные программы и не начинайте программу упражнений без предварительного обращения к врачу и получения его разрешения.

Во избежание риска поражения электрическим током всегда поддерживайте сухое состояние консоли. Не проливайте жидкости на консоль. Мы рекомендуем пользоваться герметичными бутылками для воды или напитков, употребляемых во время использования устройства.

Посмотрите следующий рисунок ниже, чтобы ознакомиться с перечисленными частями велотренажера.



Инструкция по монтажу

СНИМИТЕ ВСЕ ЗАЩИТНЫЕ ЛЕНТЫ И УПАКОВКУ ПЕРЕД НАЧАЛОМ МОНТАЖА

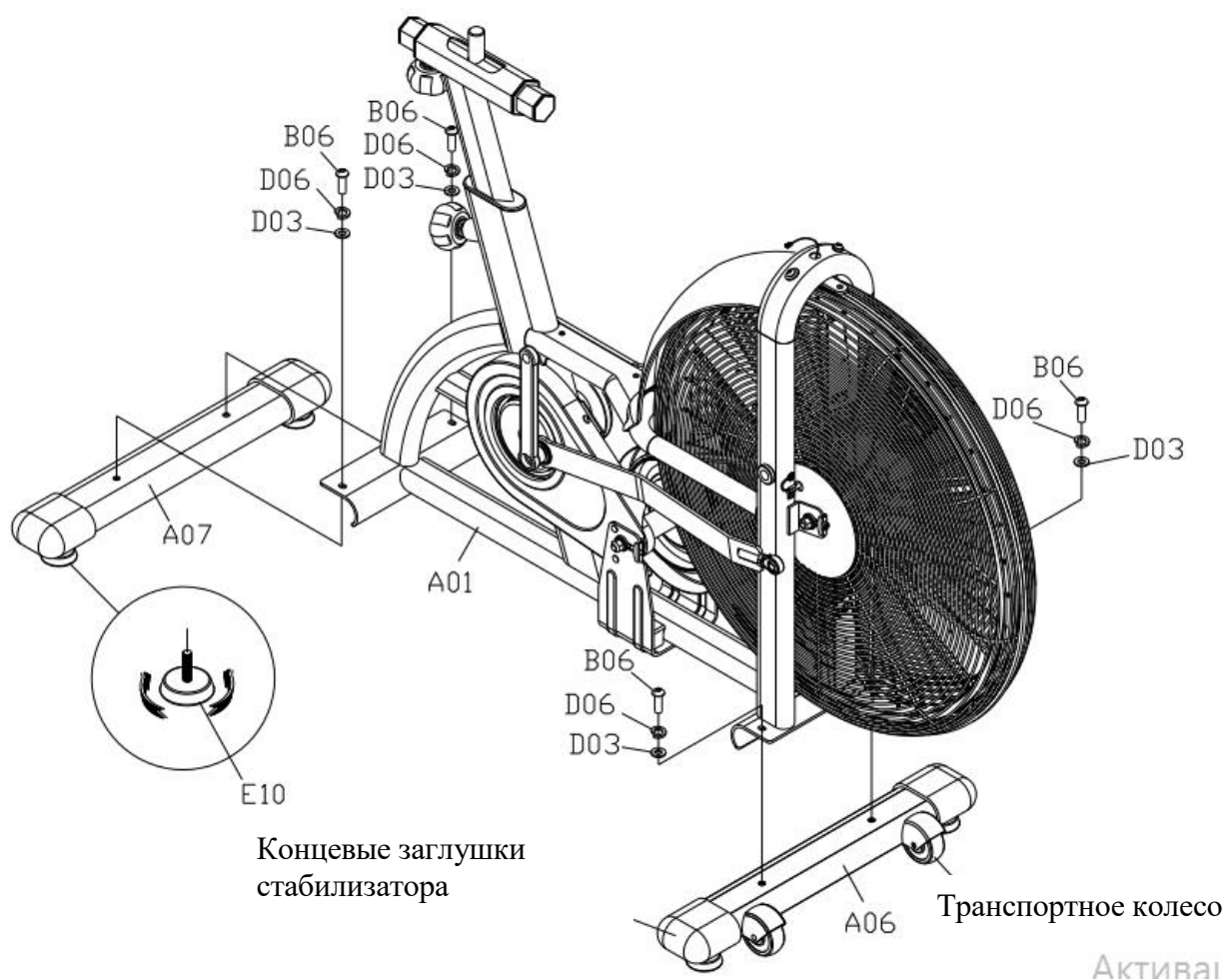
РИСУНОК 1. Сборка стабилизаторов.

ШАГ 1

Присоедините передний и задний стабилизаторы (A06) и (A07) к основной раме (A01) с помощью четырех плоских шайб (D03), четырех пружинных шайб (D06) и четырех винтов (B06), как показано на следующем рисунке.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- 1.) Каждый стабилизатор (A06, A07) имеет два регулятора опоры (E10), вы можете поворачивать регуляторы опоры, чтобы отрегулировать баланс с каждой стороны велотренажера, если площадка для его размещения неровная.
- 2.) Перед «ездой» на велотренажере убедитесь, что стабилизаторы (A06, A07) надежно прикручены к основной раме (A01).



Инструкция по монтажу

РИСУНОК 2 Сборка правой и левой половины руля

Шаг 1

Установите правую половину руля в сборе (A02) на U-образную трубку основной рамы (A01), ввинтив заднюю часть подножки в положение А, как показано на рисунке ниже, затем, удерживая подножку, поверните подножку и стопорную гайку с другой стороны шестигранным ключом по часовой стрелке до упора

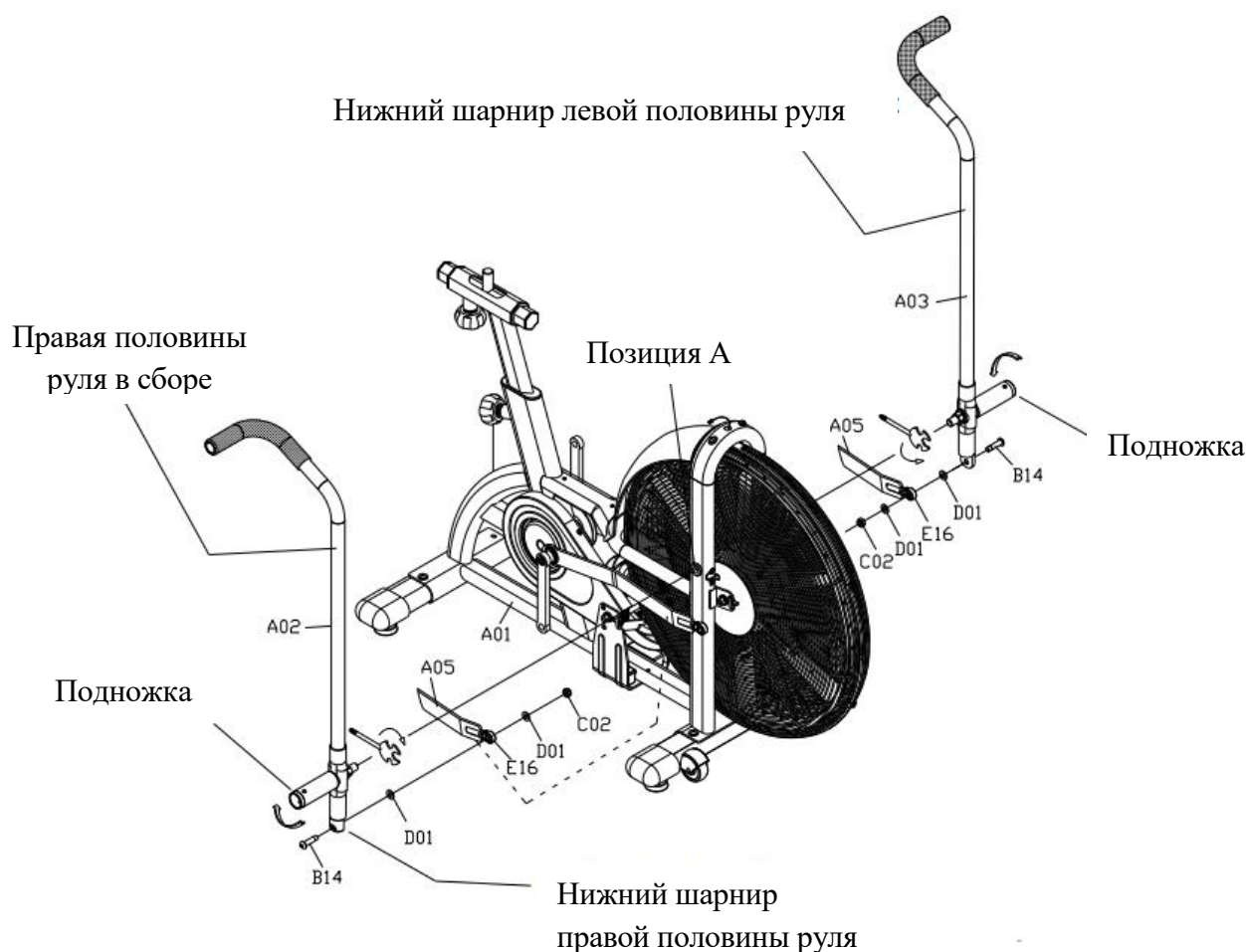
Шаг 2

Соберите правую половину руля в сборе (A02) с правым рычагом проводки системы управления (A05) с помощью одного винта (B14), двух шайб (D01), подшипник POS (E16) и одной нейлоновой гайки (C02), как показано на рисунке ниже.

Шаг 3

Повторите шаги 1 - 2 для узла левой половины руля.

РИСУНОК 2



Инструкция по монтажу

РИСУНОК 3 Сборка педалей и сборка подушки сиденья

Шаг 1:

Вставьте правую педаль (G11) в отверстие правого шатуна (E05). Закрепите его на данном месте, повернув **по часовой стрелке**, чтобы затянуть.

Примечание. Правая педаль (G11) отмечена буквой «R».

Шаг 2:

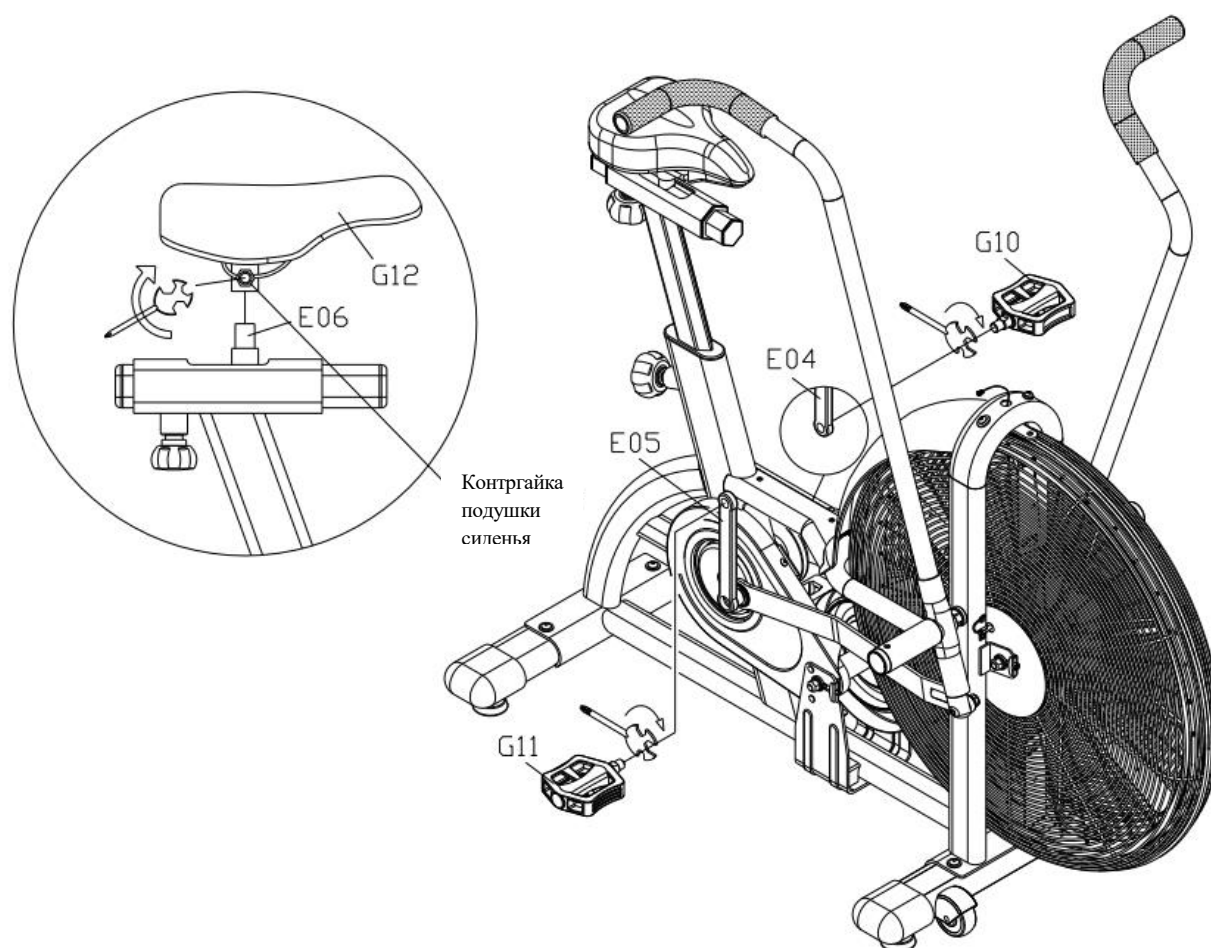
Вставьте левую педаль (G10) в отверстие левого рычага (E04). Закрепите его на данном месте, повернув **по часовой стрелке**, чтобы затянуть.

Примечание. Левая педаль (G10) отмечена буквой «L».

Шаг 3:

Закрепите подушку сиденья (G12) с помощью фиксирующего стержня сиденья (E06), используя один шестигранный ключ, чтобы затянуть контргайки рядом с подушкой сиденья.

РИСУНОК 3



Инструкция по монтажу

РИСУНОК 4 Сборка монитора и держателя бутылки с водой

Шаг 1

Проведите провод датчика (H02), который выходит из основной рамы (A01), через стойку консоли (A11) до верхнего отверстия стойки консоли (A11).

Установите стойку консоли (A11) на основной раме (A01) с помощью двух винтов (B06) и двух шайб (D03), как показано на рисунке ниже.

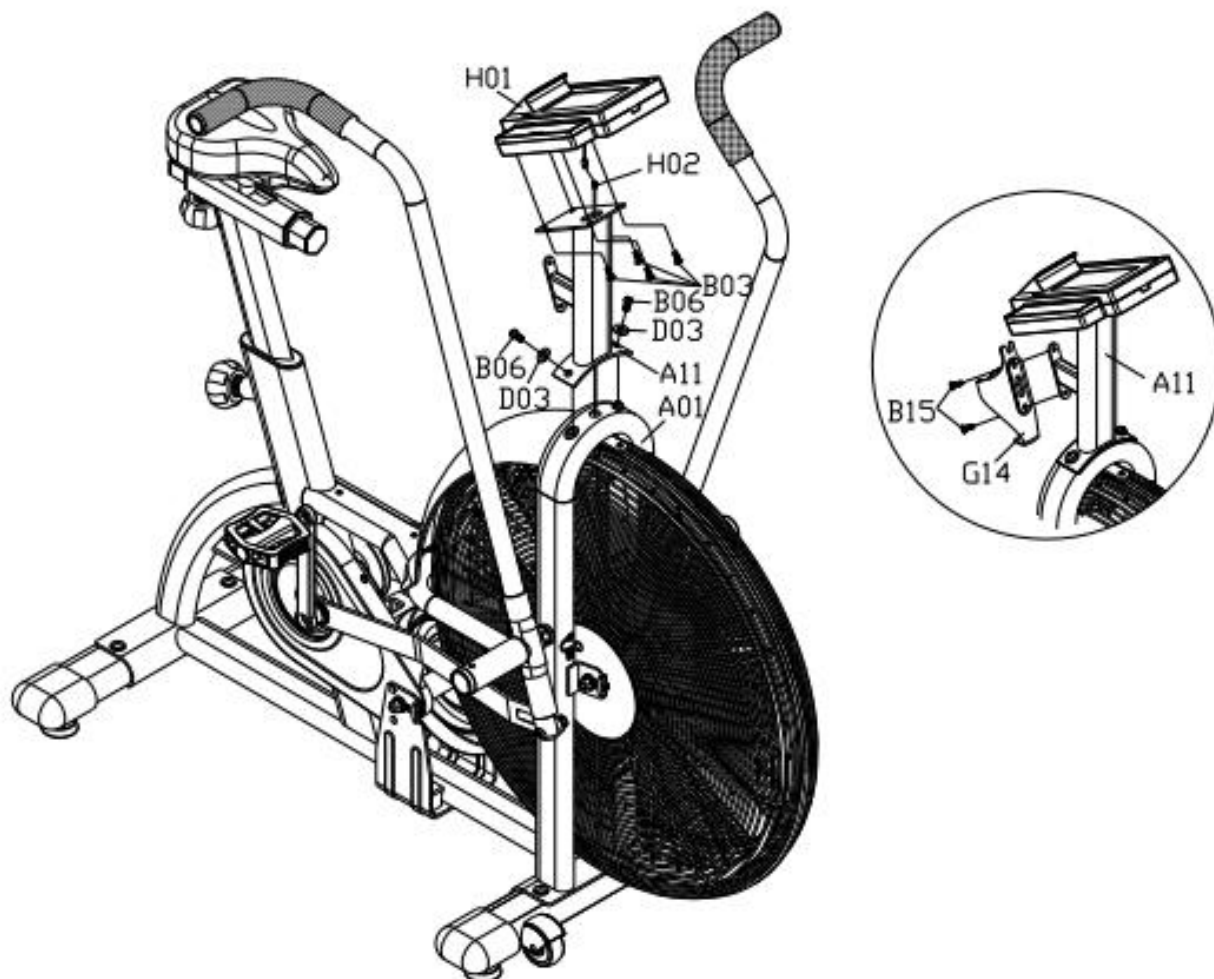
Шаг 2

Подсоедините провод датчика (H02) к кабелю консоли (H01), затем закрепите консоль (H01) на стойке консоли (A11) четырьмя винтами (B03).

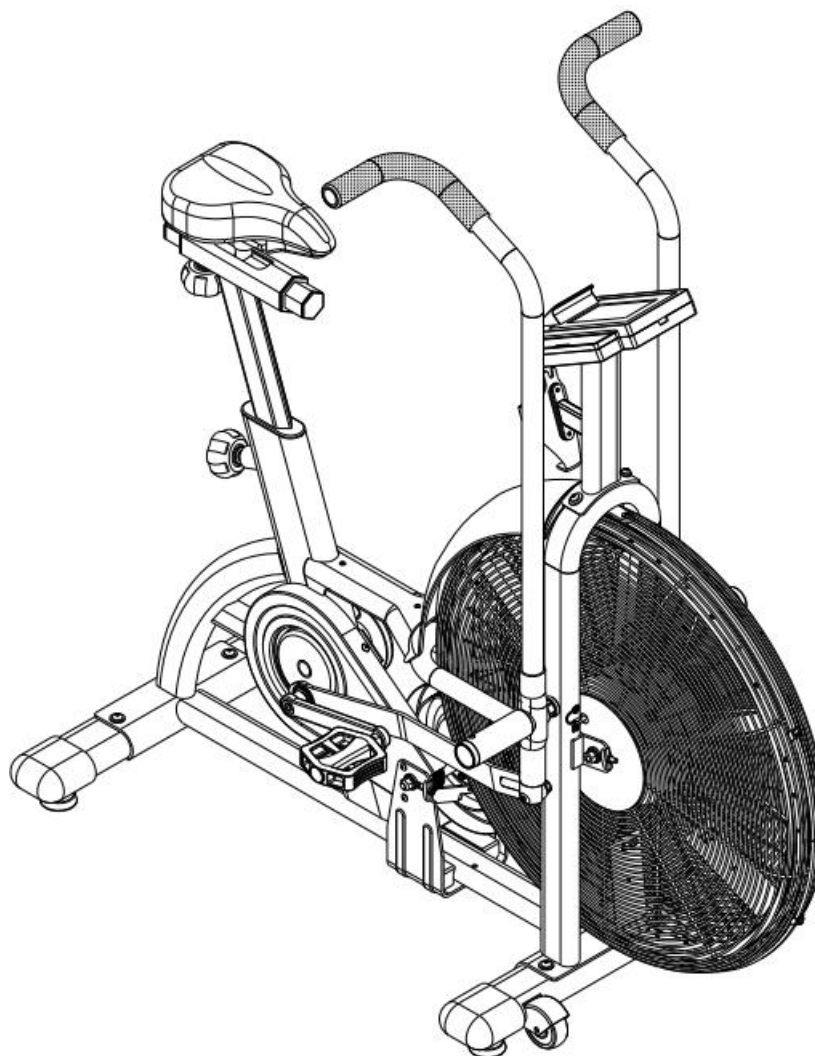
Шаг 3

Закрепите держатель бутылки с водой (G14) на стойке консоли (A11) двумя винтами. (B15).

РИСУНОК 4



Инструкция по монтажу



Поздравляем!

Вы завершили сборку вашего нового Air Bike!

Инструкция по работе с консолью



Как работать с консолью:

1. Нажмите кнопку Start, затем нажмите кнопку UP / DOWN, чтобы установить возраст пользователя, затем нажмите ENTER для подтверждения.
2. Нажмите кнопку Start, чтобы начать упражнение в ручном режиме, или выберите программу тренировки (7 программ) на правой стороне консоли для выполнения упражнения.

1. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

- **START (ПУСК):** нажмите «Start», чтобы перейти в режим ожидания, затем выберите желаемую программу.
- **STOP (СТОП):** нажатие на «Stop» на 1-2 секунды заставит рабочие программы временно приостановиться, но нажатие на время более 2 секунд приведет к удалению всех ваших данных настроек и возврату в режим ожидания.
- **ENTER (ВВОД):** нажмите «Enter», чтобы подтвердить все желаемые значения.
- **Кнопки UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ):** установите желаемое значение, нажимая кнопку UP или Down.

Примечание. Если данные не вводятся в режиме ожидания, консоль автоматически отключается.

2. ОТОБРАЖЕНИЕ ИНТЕРВАЛОВ

Панель отображения интервалов



Программа:

- (1) Interval 20/10 (работа: 20 секунд, отдых: 10 секунд)
 - (2) Interval 10/20 (работа: 10 секунд, отдых: 20 секунд)
 - (3) (Interval Custom) Пользовательский интервал
- Все три вышеуказанные программы отображаются на этой панели отображения интервалов.

(А) **Верхняя полоса** - будет выдавать сигнал о том, какая выполняется программа интервалов, и сообщит вам, что текущий интервал является периодом работы или отдыха. (Программа (1) и (2) - Интервалы работы и отдыха предварительно установлены для 8 кругов, а программа (3) - для 1 круга).

(В) **Дисплей общего времени** - подсчитывает общее время выполнения программы, в то время как большой цифровой дисплей подсчитывает время сегмента работы или отдыха.

(С) **Дисплей 88/88** - покажет текущий интервал и общее количество интервалов в программе.

3. ОТОБРАЖЕНИЕ ЦЕЛЕВЫХ ПАРАМЕТРОВ ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ И КАЛОРИЙ



Программа: (4) Target Time (Целевое время) (5) Target Distance (Целевое расстояние) (6) Target Calories (Целевые значения калорий), все три программы отображаются на этой панели целевого дисплея.

(А) **Верхняя полоса, показанная на правой диаграмме**, будет обозначать, какая запущена целевая программа.

(В) **Отображение времени** - будет попеременно отображать оставшиеся (remaining) и истекшие (elapsed) значения на протяжении всей программы.

(С) **Общее расстояние** - будет отображаться в милях (miles) или (kilometers) километрах зависимости от того, как консоль была запрограммирована во время начальной настройки.

(D) **Дисплей калорий** - отслеживает количество калорий, «сожженных» во время тренировки.

4. ДИСПЛЕЙ WATTS / SPEED / RPM

Обычный вид дисплея: WATTS (мощность, Ватт) / SPEED (скорость) / RPM (об / мин) - Вышеуказанные данные будут отображаться для всех программ.



WATT: измерение выработки энергии, позволяющее отслеживать объем работы, произведенной в любой момент времени во время тренировки.

SPEED: Отображение скорости, выводит значение, имитирующее езду на стандартном велосипеде и являющееся производным от текущего числа оборотов в минуту или скорости педали.

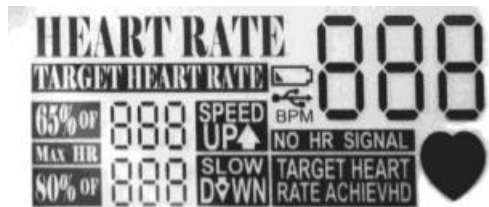
RPM: относится к скорости вращения шатунов.

(А) **В активной ситуации:** ватты, скорость и обороты будут показывать текущее активное значение.

(В) **В режиме паузы или остановки:** на дисплее WATTS / SPEED / RPM будут отображаться максимальное значение, суммарное значение, среднее значение.

5. ОТОБРАЖЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Панель дисплея сердечного ритма



Программа: Целевая частота пульса Heart Rate

Эта консоль оснащена встроенным беспроводным приемником, поэтому пульс можно считывать при использовании беспроводного пульсометра (дополнительный аксессуар). Когда пульс пользователя определяется консолью, на нем отображается текущее значение частоты пульса в виде большого трехзначного числа ударов в минуту (BPM), и будет мигать значок сердца. Существует управление диапазоном ударов в минуту - от 65% макс. значения числа пульса до 80% макс. значения числа пульса. Ваше целевое значение частоты пульса покажет диапазон ударов в минуту, а полоса SPEED (увеличение или уменьшение ЗНАЧЕНИЯ СКОРОСТИ) будет сигнализировать вам о необходимости ускориться или замедлиться, когда вы находитесь вне этого диапазона ударов в минуту. Когда частота пульса пользователя находится в пределах целевого диапазона, появится полоса с указанием достижения целевой частоты пульса.

Чтобы рассчитать максимальную частоту пульса и найти подходящую целевую зону для тренировки, используйте следующие формулы.

Следующая оценка будет актуальна для 35-летнего пользователя.

$$220 - 35 = 185 \text{ ударов в минуту}$$

($220 - \text{Возраст} = \text{расчетная максимальная частота пульса в ударах в минуту}$)

$$0,65 \times 185 = 120 \text{ ударов в минуту}$$

($65\% \text{ от } 185 \text{ ударов в минуту [расчетная максимальная частота пульса]} = 120 \text{ ударов в минуту}$)

$$0,80 \times 185 = 148 \text{ ударов в минуту}$$

($80\% \text{ от } 185 \text{ ударов в минуту [расчетная максимальная частота пульса]} = 148 \text{ ударов в минуту}$)

6. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

(A) В любом состоянии нажатие кнопки «стоп» в течение более 2 секунд приведет к сбросу этой консоли.

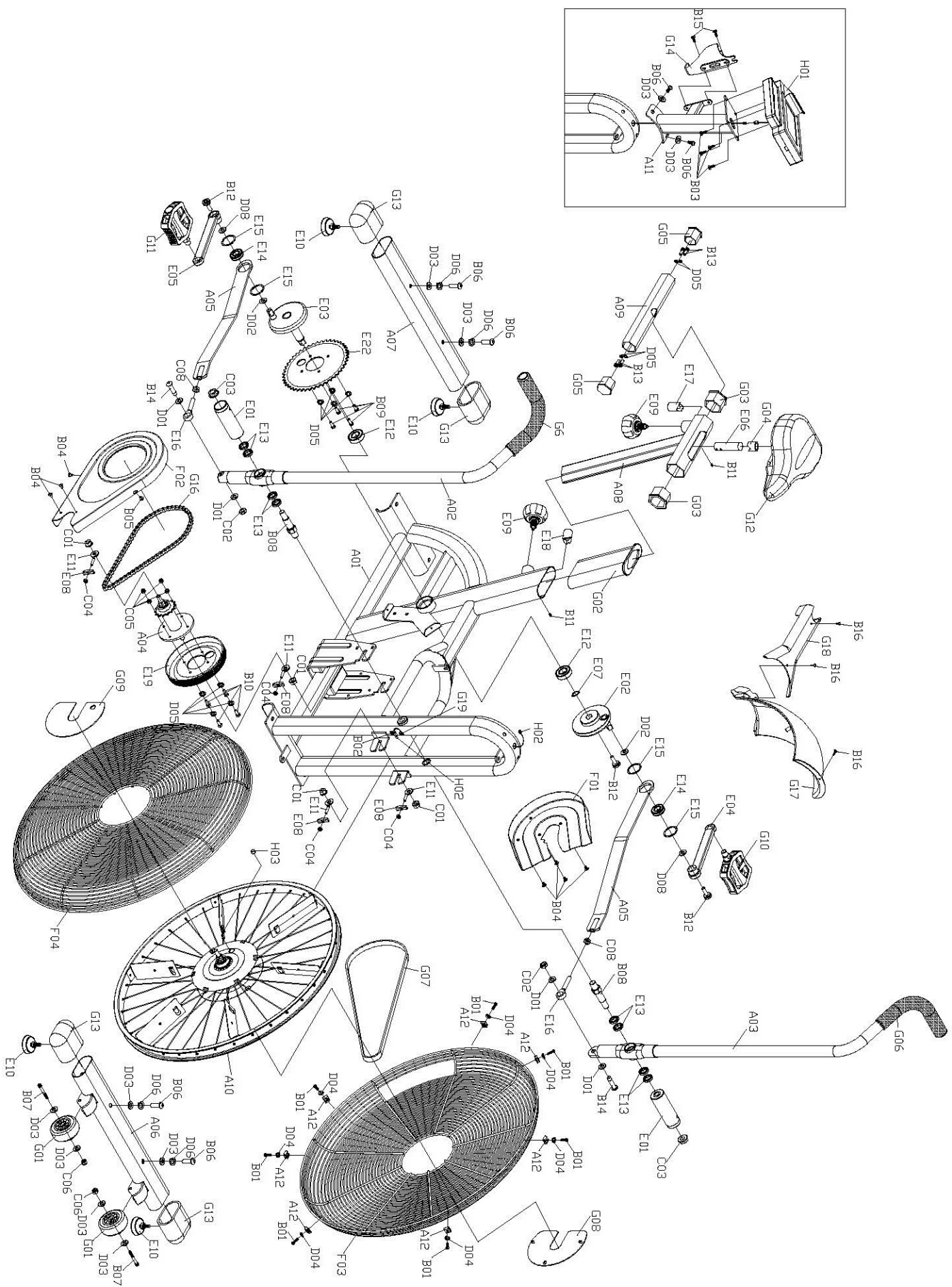
(B) В режиме ожидания ни одно нажатие кнопки на время более 30 секунд не приведет к переходу в спящий режим.

(C) Консоль станет активна, если в спящем режиме будет нажата любая клавиша.

(D) Время, равное 1 минуте, действительно только для режима паузы, через 1 минуту консоль перейдет в спящий режим, пользователь может нажать режим «start», чтобы снова начать тренировку.

(E) Если после прекращения вращения педалей, консоль не обнаруживает вращения в течение более 1 мин, консоль автоматически переходит в спящий режим.

(F) Чтобы переключиться между единицами измерения в КМ (километры) и ML (мили), нажмите одновременно клавиши Start и Enter, затем нажмите UP или DOWN, чтобы сделать выбор между ними, затем нажмите Enter, чтобы подтвердить выбранное значение.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
A01	Основная рама	1
A02	Правая рукоятка руля	1
A03	Левая рукоятка руля	1
A04	Ось цепной передачи	1
A05	Рычаг переключателя	2
A06	Передний стабилизатор	1
A07	Задний стабилизатор	1
A08	Подседельная стойка	1
A09	Ползунок подседельной стойки	1
A10	Комплект стальных кронштейнов вентилятора	1
A11	Консольная мачта	1
A12	Фиксированная пластина сетки вентилятора	7
A13	*Отсутствует*	*
B01	Винт 10x16x17 мм	7
B02	TP4x16L Винт (черный)	1
B03	Винт M5x10L Phillips	4
B04	Винт M5xP0.8x8L Phillips (черный)	7
B05	Винт M5xP0.8x8L с крестообразным шлицем (нержавеющая сталь)	1
B06	Винт M8x20L с полукруглой головкой и шестигранной головкой (диаметр 6 мм)	6
B07	Винт M8x45L с полукруглой головкой и шестигранной головкой (вороненый)	2
B08	Винт M22 x17x91.4 с шестигранной головкой	2
B09	Винт M6x12L с шестигранной головкой (Loctite, серебристый)	4
B10	Винт M6x16L с шестигранной головкой (вороненый, серебро)	4
B11	Винт M6x6L с полукруглой головкой и шестигранной головкой (черный)	2
B12	Болт крепления кривошипа	3
B13	M6xP1.0x15L Винт с головкой под торцевой ключ	4
B14	Винт M10x40 с плоской головкой и шестигранной головкой	2
B15	M5x12LHex Винт с полукруглой головкой	2
B16	TP4x16L Винт (нерж.)	3
C01	Колпачок для колпачковой гайки 3 / 8x26 ‘‘	4
C02	Нейлоновая гайка M10 (тонкая) (черная)	2
C03	M14xP1.5, R Контргайка (Loctite)	2
C04	Шестигранная гайка M6 (серебряная)	4
C05	Нейлоновая гайка M6 (серебристая)	4
C06	Нейлоновая гайка M8 (толстая)	2
C07	* Отсутствует*	*
C08	Шестигранная гайка M10 (черная)	2
D01	10x19x2.0t Шайба (черная)	4
D02	16x21.8x2.0t Шайба (черная)	2
D03	8x19x1.0t Шайба (черная)	10
D04	Пружинная шайба 5x1t (черная)	7
D05	Шайба пружинная 6x1t (черная)	12
D06	Шайба пружинная 8x2t (черная)	4
D07	* Отсутствует*	*
D08	16x21.8x1.0t Шайба (черная)	2

E01	Подножка (38,4x32x110,6)	2
E02	Фиксированная круглая пластина кривошипа (L-левая)	1
E03	Фиксированная круглая пластина кривошипа (R-левая)	1
E04	Левый шатун	1
E05	Правый шатун	1
E06	Крепежный стержень сиденья	1
E07	C-образный фиксатор (S-20)	1
E08	Канал регулировки	4
E09	Ручка выскакивающей защелки	2
E10	Регулировка положения стопы	4
E11	Натяжитель цепи	4
E12	# 6004 Прецизионный подшипник	2
E13	# 6803 Прецизионный подшипник	8
E14	# 99502ZZ Шариковый подшипник	2
E15	Пружинное стопорное кольцо	4
E16	Подшипник POS10 (M10x1,5)	2
E17	Пластинка с внутренним замком ($\psi 23 * \psi 9 * 23L$)	1
E18	Пластинка с внутренним замком ($\psi 23 * \psi 9 * 37.5L$)	1
E19	Переднее цепное колесо	1
E20	*Отсутствует*	*
E21	*Отсутствует*	*
E22	Заднее цепное колесо	1
F01	Защитная панель цепи (левая)	1
F02	Защитная панель цепи (правая)	1
F03	Клетка вентилятора (слева)	1
F04	Клетка вентилятора (правая)	1
G01	Транспортное колесо	2
G02	Втулка опоры стойки сиденья	1
G03	Заглушка с шестигранной головкой $\varnothing 50$	2
G04	Фиксированная шестигранная распорка сиденья	1
G05	Заглушка с шестигранной головкой $\varnothing 38$	2
G06	Кожух на руль	2
G07	Клиновой ремень	1
G08	Крышка отсека вентилятора (слева)	1
G09	Крышка отсека вентилятора (правая)	1
G10	Левая педаль	1
G11	Правая педаль	1
G12	Подушка сиденья	1
G13	Торцевая крышка стабилизатора	4
G14	Держатель для бутылки с водой	1
G15	*Отсутствует*	*
G16	Стальная цепь	1
G17	Ветровое стекло	1
G18	Крышка украшения рамы	1
G19	Штекер провода	1
H01	Приборная консоль	1
H02	Провод датчика	1
H03	Магнит	1