

封面内页105g铜版纸

210x180mm



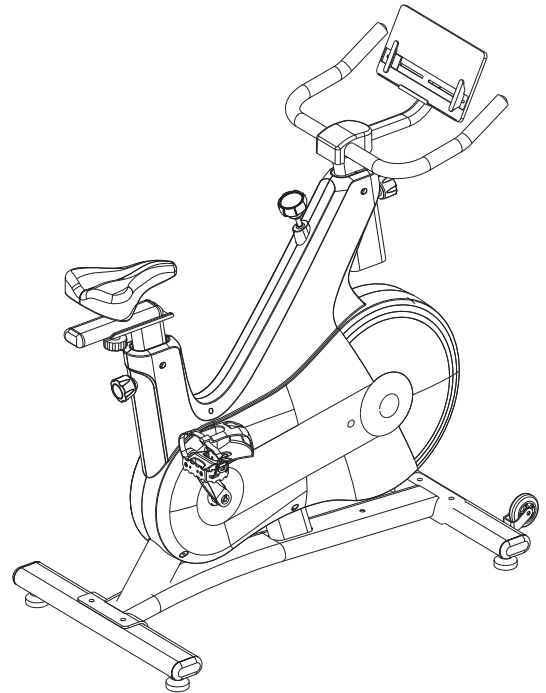
ВЕЛОТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: В-Q210W; В-Q210В

Модель: OVICX

Тип (серия): В

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЕАС



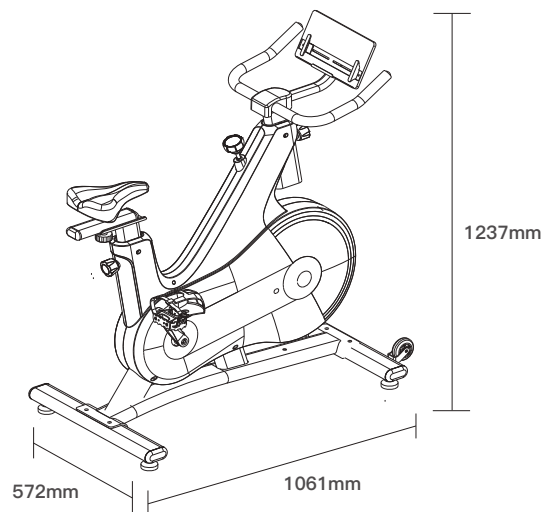
Благодарим вас за приобретение данного изделия. Пожалуйста, внимательно прочитайте данное Руководство пользователя перед использованием, чтобы обеспечить правильную работу и использование данного Изделия. Сохраните данное руководство пользователя для использования в будущем.

СОДЕРЖАНИЕ

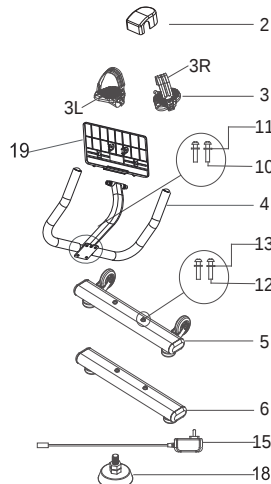
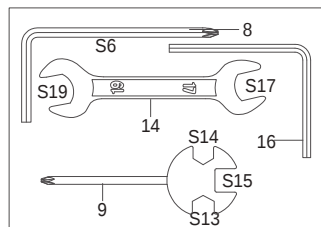
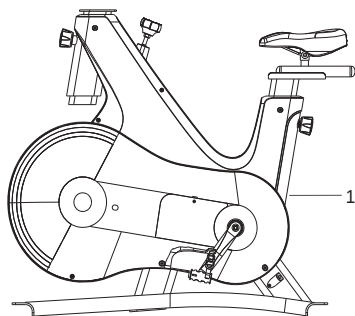
Инструкции по безопасному использованию	1
Знакомство с продуктом	2
Список деталей	3
Инструкция по сборке	5
Первое использование	8
Инструкция по техобслуживанию	9
Регулировка велосипеда	10
Перевозка велосипеда	12
Рекомендации по выполнению упражнений	11

Правильное использование этого тренажера является гарантией безопасности и здоровья для вас. Перед использованием велотренажера внимательно ознакомьтесь со следующим содержанием:

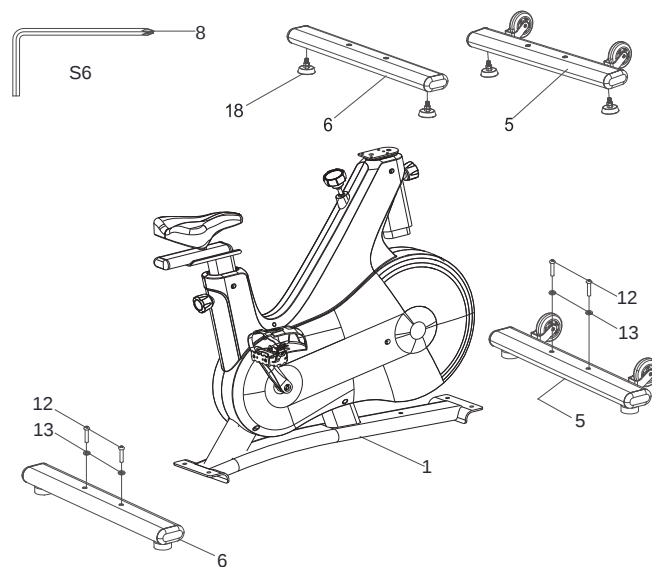
1. Очень важно полностью прочитать руководство пользователя перед установкой и эксплуатацией оборудования. Безопасные и эффективные тренировки будут возможны только в том случае, если оборудование установлено, обслуживается и эксплуатируется правильно и нормально.
2. Прежде чем начать программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить ваше текущее физическое состояние и выяснить, нет ли риска для вашего здоровья при занятиях с оборудованием. Консультация с врачом необходима, если вы проходите определенное лечение, касающееся сердечного ритма, кровяного давления или уровня холестерина.
3. Обращайте внимание на определенные сигналы собственного тела. Неправильные и чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите занятия, если вы почувствовали любой из следующих симптомов: Боль, болевые ощущения в грудной клетке, тахикардия, одышка, головокружение или тошнота. Если вы хотите продолжить программу упражнений, сначала проконсультируйтесь с врачом.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру, который предназначен только для взрослых.
5. Накройте основание под оборудованием твердым и плоским материалом, чтобы защитить пол и ковер. В целях безопасности убедитесь, что вокруг оборудования есть свободное пространство не менее 0,5 м.
6. Перед использованием убедитесь, что все винты и гайки затянуты.
7. Пожалуйста, используйте оборудование осторожно. Если вы обнаружили какой-либо дефект или услышали ненормальный звук при установке или эксплуатации оборудования, немедленно прекратите занятия. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
8. При выполнении упражнений надевайте удобную одежду, чтобы свободная одежда не спотыкалась об оборудование и не ограничивала движения. Помните, что неправильные и чрезмерные физические нагрузки могут привести к травмам.
9. Оборудование подходит только для домашнего использования и в быту. Максимальная нагрузка на оборудование составляет 150 кг.
10. Пожалуйста, будьте осторожны при обращении с оборудованием, чтобы избежать ненужных травм.
11. Данный продукт не может быть использован в качестве медицинского прибора.



Название изделия	Велотренажер
Артикул	B-Q210W, B-Q210W
Система устойчивости	Система магнитного сопротивления
Привод	Ременной привод
Источник питания изделия	12V
Цвет изделия	Белый, черный, синий
Предельная высота тела	150~190CM
Максимальная номинальная нагрузка	150KG
Вес нетто	38KG
Вес брутто	42KG
Поддерживаемая версия ПО	Android, IOS
Размеры изделия	1237×572×1061mm
Размеры упаковки	1040×225×885mm



SN	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Рама велосипеда	Реальный предмет	1
2	Накладка на рукоятку	Реальный предмет	1
3	Педаль	Педаль	1 пара
4	Рукоятка в сборе	Реальный предмет	1
5	Передняя нижняя труба	Реальный предмет	1
6	Задняя нижняя труба	Реальный предмет	1
7	Набор инструментов и комплектующих	Реальный предмет	1
8	Винтовой ключ с торцевой головкой S6	6#	1
9	Крестообразный гаечный ключ	S13-14-15	1
10	Винт с шестигранной головкой	M8 x 16 x Ф15	4
11	Винтовой ключ с торцевой головкой S6	M8 x 35 x Ф15	4
12	Шайба	D8 x Ф16 x 1.5	4
13	Винт с шестигранной головкой	M10 x 25 x S6	4
14	Шайба	D10 x Ф20 x 2.0	1
15	Сплошной гаечный ключ	S17-19	1
16	Адаптер питания	Ф3.5 x 2000	1
17	Винтовой ключ с торцевой головкой S5	5#	1
18	Опоры для ног	Ф45.6 x M8	4
19	Держатель для телефона	Пластик	1

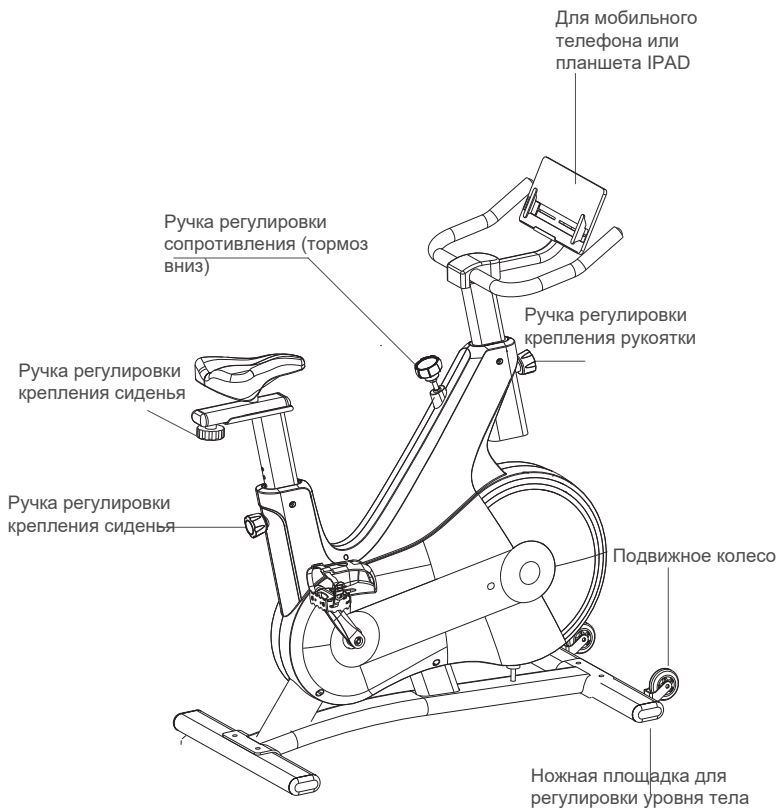


ШАГ 1:

Затяните ручную опоры (18) на передней нижней трубе (5) и задней нижней трубе (6).

Выкрутите 4 винта (12) и 4 шайбы (13), зафиксированные на передней нижней трубе (5) и задней нижней трубе (6), с помощью винтового ключа S6 (8), а затем зафиксируйте переднюю нижнюю трубу (5) и заднюю нижнюю трубу (6) на основной стойке с помощью 4 винтов (12) и 4 шайб (13).

Закрепите держатель телефона(19) на рукоятке (4), обращая внимание на то, что черная шайба находится между (19) и (4).

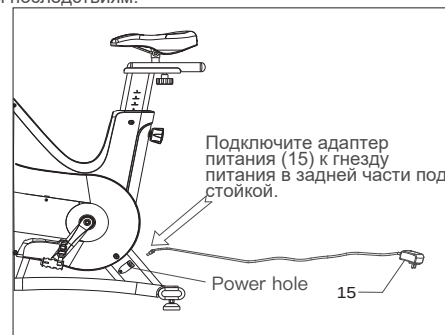
**ШАГ 4:**

Велосипед полностью собран; пожалуйста, проверьте, все ли винты компонентов собраны и зафиксированы, отрегулируйте руль, седло и подушку на соответствующую высоту, после чего можно приступать к эксплуатации!

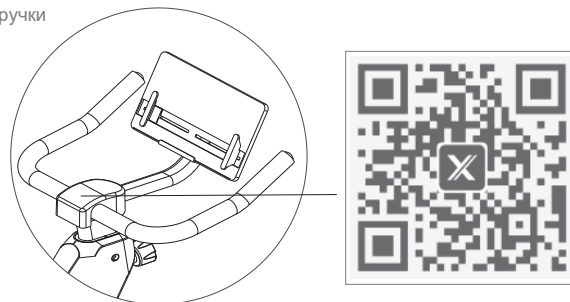
1. Включение питания

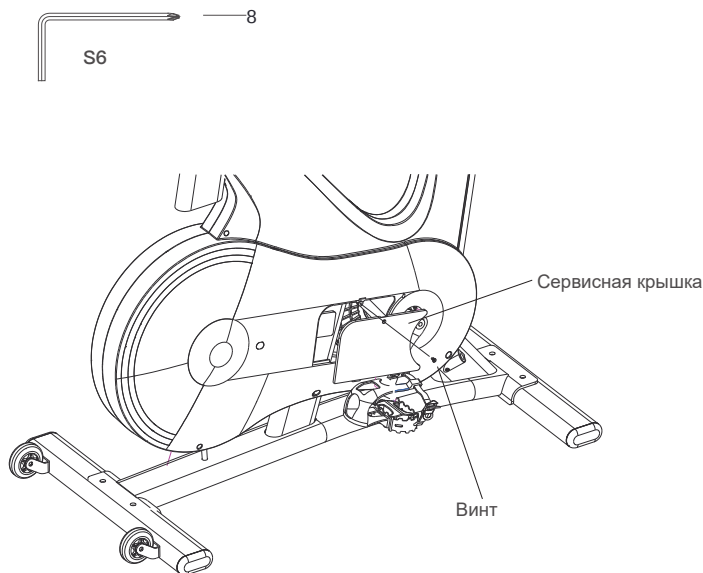
Подключите адаптер питания (15) к гнезду питания в задней части под стойкой. Пожалуйста, используйте стандартный адаптер питания.

Замена адаптера питания без разрешения может привести к серьезным последствиям.

**2. Регистрация и подключение велосипеда**

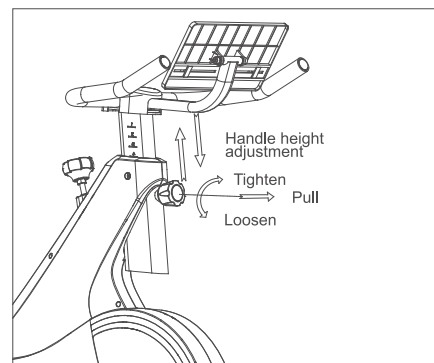
(1) Пожалуйста, отсканируйте код, чтобы загрузить приложение OVICX APP. После загрузки приложения проверьте свой мобильный телефон и завершите регистрацию. (QR-код находится на крышке ручки





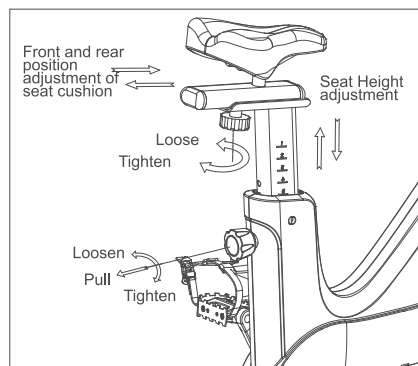
Если необходимо заменить плату управления или отрегулировать сопротивление, можно снять сервисную крышку.

Для этого необходимо выкрутить винты, как показано на рисунке, с помощью шестигранного ключа



1. Отрегулируйте высоту ручки

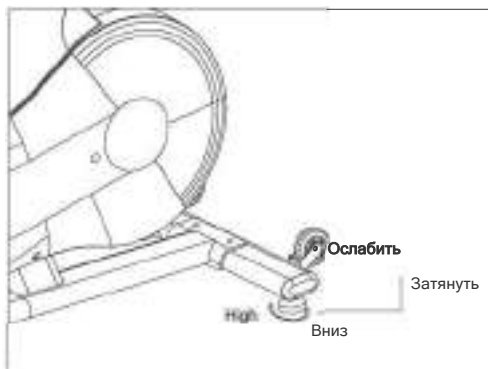
Одной рукой ослабьте поворотную ручку и вытащите ее из основной рамы, другой рукой возьмитесь за середину ручки и поднимите ее вверх (или нажмите вниз) до нужного положения, затем ослабьте ручку, осторожно сдвиньте стержень вверх и вниз, позвольте пружине автоматически восстановиться (когда вы услышите звук "Щелчок", это означает, что ручка задвинулась в отверстие стержня), а затем закрутите ручку до упора.



2. Отрегулируйте высоту и переднее и заднее положение сиденья.

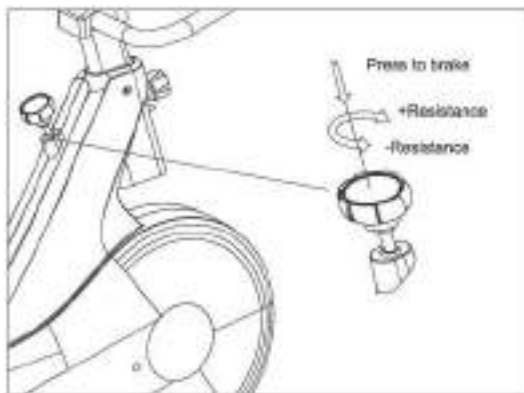
а. Ослабьте поворотную ручку и одной рукой вытащите ее из основной рамы, другой рукой возьмитесь за середину подседельной трубы и поднимите ее вверх (или прижмите вниз) до нужного положения. Затем ослабьте ручку, аккуратно сдвиньте шток вверх и вниз, дайте пружине восстановиться автоматически (когда вы услышите звук "Щелчок", это означает, что ручка задвинулась в отверстие седловой трубы), а затем закрутите ручку до упора.

б. Ослабьте поворотную ручку под подушкой сиденья, сдвиньте подушку сиденья вперед-назад, отрегулируйте необходимое положение и поверните ручку до упора.



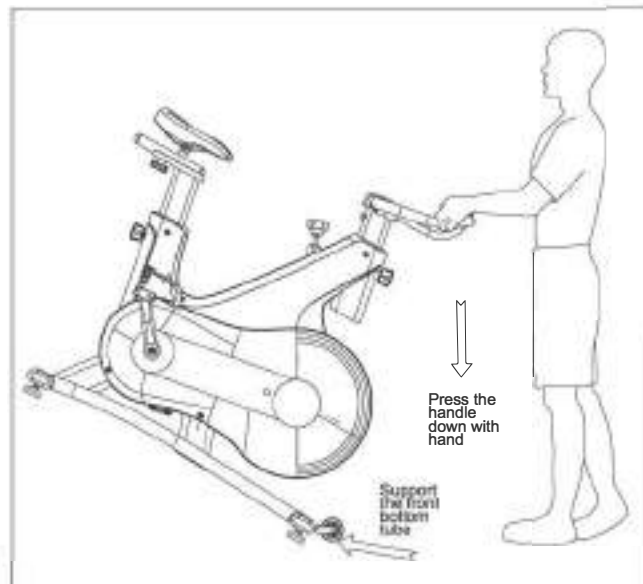
3. Отрегулируйте уровень наклона корпуса велосипеда

а. Под передней и задней нижними трубами расположены четыре регулировочные подножки. Прикрутите подножки и закрепите их на земле, пока корпус велосипеда не станет устойчивым.



4. Отрегулируйте устойчивость

Поверните ручку, чтобы отрегулировать устойчивость. По часовой стрелке увеличивается устойчивость, а против часовой стрелки - для уменьшения устойчивости.



Как передвигать велосипед

Сначала обопритесь руками и ногами на переднюю нижнюю часть корпуса велосипеда. Обеими руками возьмитесь за ручки, чтобы надавить на головную часть велосипеда. Когда задняя нижняя труба корпуса велосипеда приподнимется, его можно перемещать.

Рекомендации по выполнению упражнений

Соблюдайте меры безопасности

Перед выполнением физических упражнений проконсультируйтесь со специалистом, он поможет подобрать частоту, интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием. Если во время занятий вы почувствовали сдавленность или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите занятия!

Пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем продолжать упражнения.

1. Растяжка

Слегка согните колени, медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, максимально коснитесь пальцев ног (сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

2. Разгибание подколенного сухожилия

Сядьте на чистую подушку, выпрямите одну ногу, другую поставьте внутрь так, чтобы она упиралась во внутреннюю часть выпрямленной ноги, и постарайтесь коснуться пальцев рук (сохраняйте эту позу 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

3. Растяжка стоп и ахилловых сухожилий

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или дерево, и поставьте одну ногу на заднюю позицию. Держите задние ноги прямо, а пятки на земле, наклоняясь в сторону стены или дерева. Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

4. Разгибание квадрицепса

Держите равновесие левой рукой у стены или стола, затем вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую лодыжку и медленно тянитесь к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы перед бедрами напряглись.

Держите это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

5. Разгибание сарториуса (мышца на внутренней поверхности бедра)

Подошвы ног находятся напротив друг друга, сядьте так, чтобы колени были направлены наружу. Возьмитесь за стопы обеими руками и потянитесь в направлении паха. Держите так 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это три раза.

