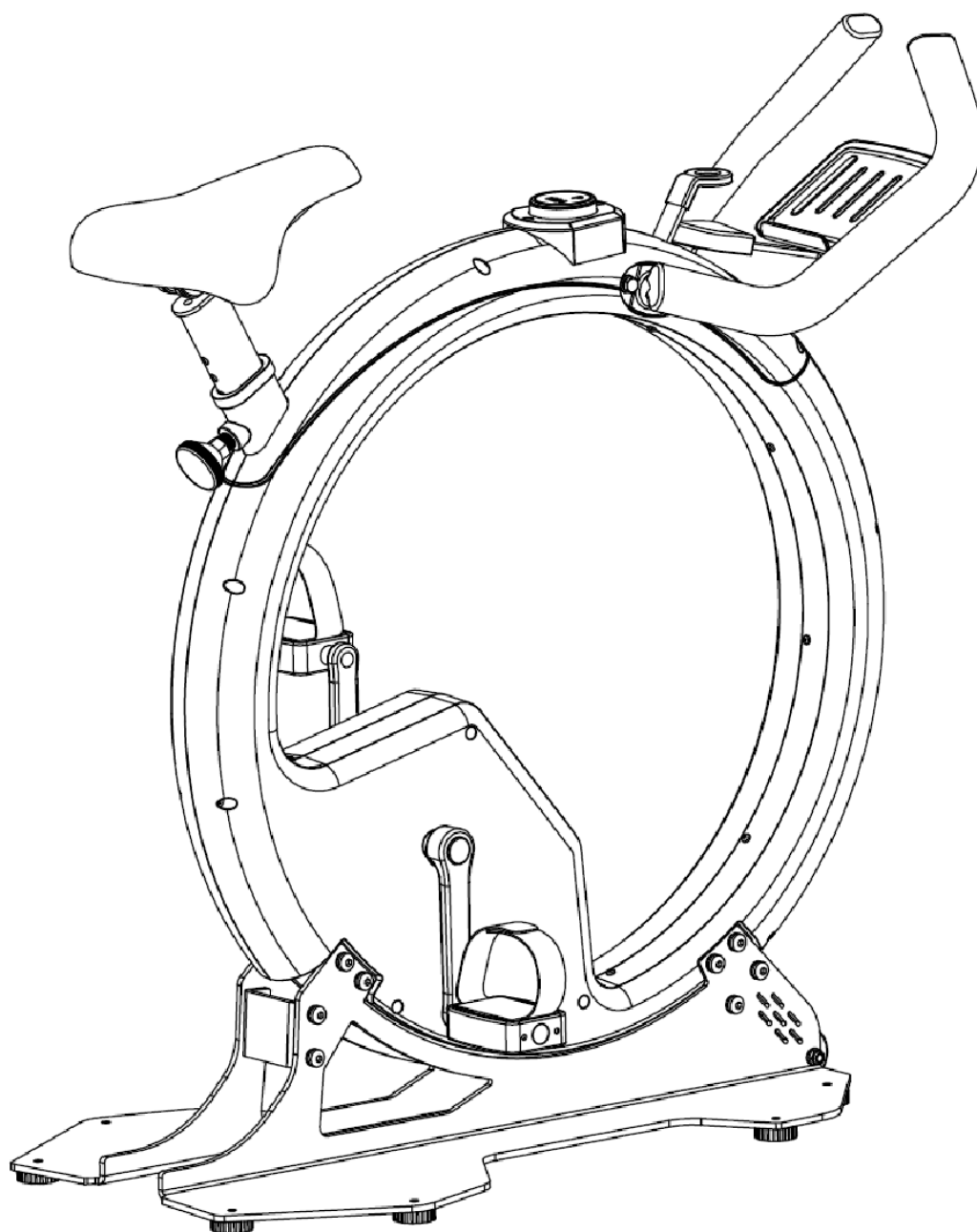


# ВЕЛОТРЕНАЖЕР

# FITLOGIC B89 CircleBike

## ІНСТРУКЦІЯ



**ВАЖЛИВО!** Будь ласка, зберігайте посібник користувача для отримання інструкцій з технічного обслуговування та налаштування.

Ваше задоволення дуже важливе для нас.

## **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ**

Дякуємо, що обрали наш продукт. Для забезпечення вашої безпеки та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання належним чином. Важливо прочитати цей посібник повністю перед тим, як збирати та використовувати обладнання. Безпечно та ефективно використання може бути досягнуто лише за умови правильного монтажу, обслуговування та використання обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були проінформовані про всі попередження та застереження.

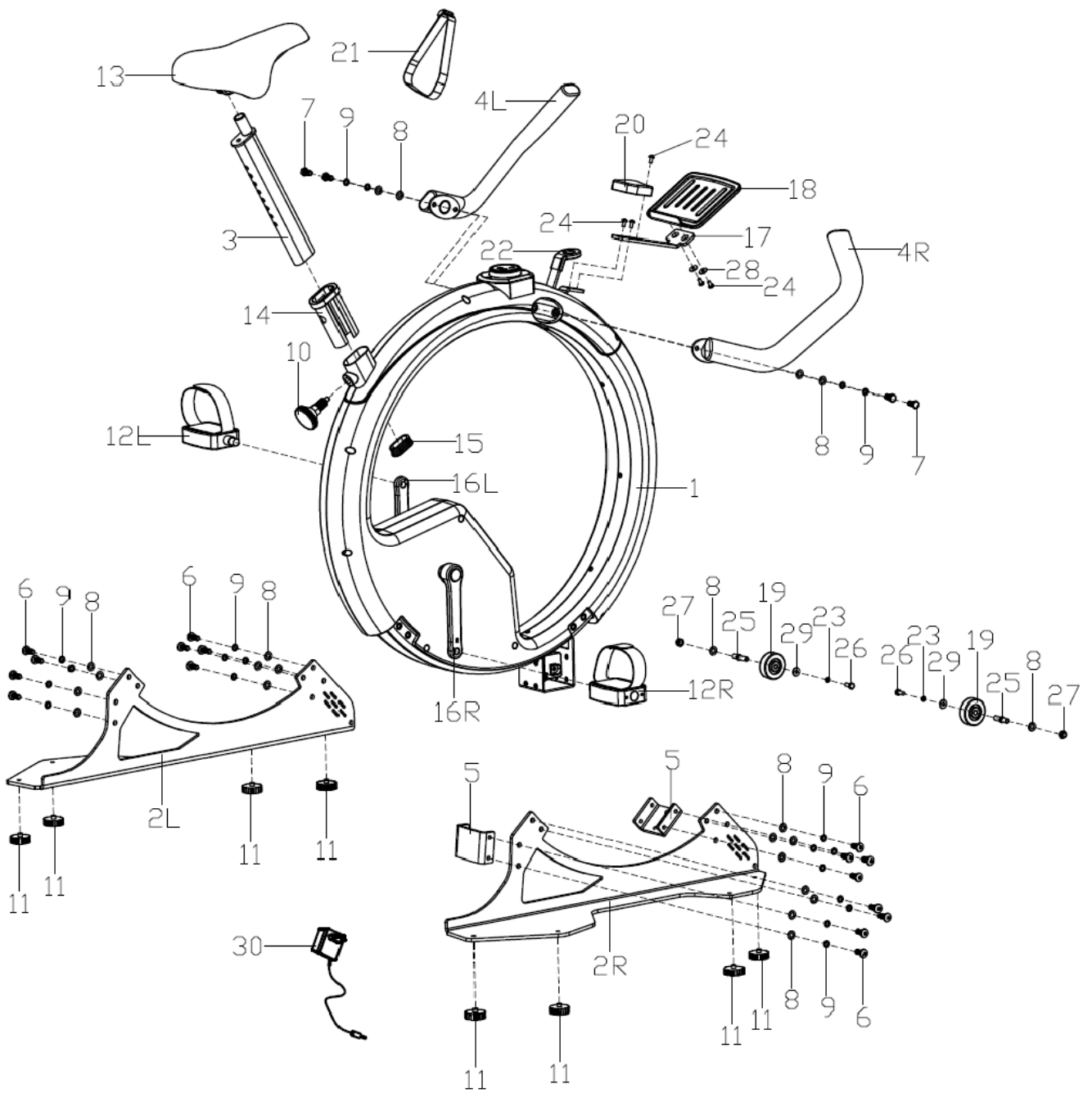
1. Перед початком будь-якої програми тренувань слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас якісь медичні або фізичні захворювання, які можуть поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку або завадити належному використанню тренажера. Порада лікаря необхідна, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину..
2. Прислухайтеся до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення, нудоту або запаморочення. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих симптомів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати програму тренувань.
3. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від обладнання. Обладнання призначене для використання тільки дорослими.
4. Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для забезпечення безпеки навколо обладнання повинно бути щонайменше 4 фути (1,2 м) вільного простору.
5. Перед використанням обладнання переконайтеся, що всі гайки та болти надійно затягнуті. Безпека обладнання може бути забезпечена тільки в тому випадку, якщо воно регулярно перевіряється на наявність пошкоджень та/або зносу.
6. Завжди використовуйте тренажер відповідно до інструкції. Якщо ви виявили дефектні компоненти під час збирання або перевірки тренажера, або якщо ви почули незвичні звуки, що виходять від тренажера під час тренування, негайно припиніть використання тренажера і не використовуйте його до усунення несправності..
7. Під час використання обладнання одягайте відповідний одяг. Уникайте носіння вільного одягу, який може заплутатися в обладнанні.
8. Не кладіть пальці або предмети в рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вантажність цього пристрою - 100 кг
10. Обладнання не придатне для терапевтичного використання.

11.Щоб уникнути тілесних ушкоджень та/або пошкодження виробу або майна, необхідно правильно підіймати та переміщувати його..

12.Ваш виріб призначений для використання в прохолодних, сухих умовах. Слід уникати зберігання в екстремально холодних, гарячих або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних з нею проблем.

13.Це обладнання призначене лише для використання в приміщенні та вдома. Він не призначений для комерційного використання!

## **РОЗГОРНУТА ДІАГРАМА**



## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№.	Опис	Qty.	№.	Опис	Qty.
1	Основна рама	1	16L/R	Кривошип L&R	1 pr
2L/R	Нижня пластина	1 pr	17	Тримач для iPad фіксована дошка	1
3	Підсідельний штир	1	18	Тримач для iPad	1
4 L&R	Л/Р кермо	1 pr	19	Ролик	2
5	U-подібна з'єднувальна пластина	2	20	Захисний чохол	1
6	Шестигранний гвинт M8X20	16	21	Затискач	1
7	Зовнішні шестигранні болти	4	22	Гальмівний ручник	1
8	Плоска шайба D8XD16X1.5	22	23	Пружинна шайба D6	2
9	Пружинна шайба D8	20	24	Поперечний гвинт M5*10*φ10	5
10	Ручка зі штифтом	1	25	Вал для кріплення ролика	2
11	Регульована підставка для ніг	8	26	Болт із шестигранною головкою M6*15	2
12	Педаль L&R	1 pr	27	Нейлонова гайка M8	2
13	Сидіння	1	28	Шайба плоска φ5*φ16*1	2
14	Втулка підсідельного штиря	1	29	Шайба плоска D6*D16*1.2	2
15	Втулки для овальних труб	1	30	Перехідник	1

### **ПРИМІТКА:**

Більшість переліченого обладнання для збірки було упаковано окремо, але деякі елементи обладнання були попередньо встановлені у визначених частинах збірки. У таких випадках просто вийміть і знову встановіть апаратне забезпечення, коли буде потрібно зібрати систему.

Будь ласка, ознайомтеся з окремими етапами збирання та зверніть увагу на все попередньо встановлене обладнання.

## **ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ**

### ***Підготуйте робочу зону***

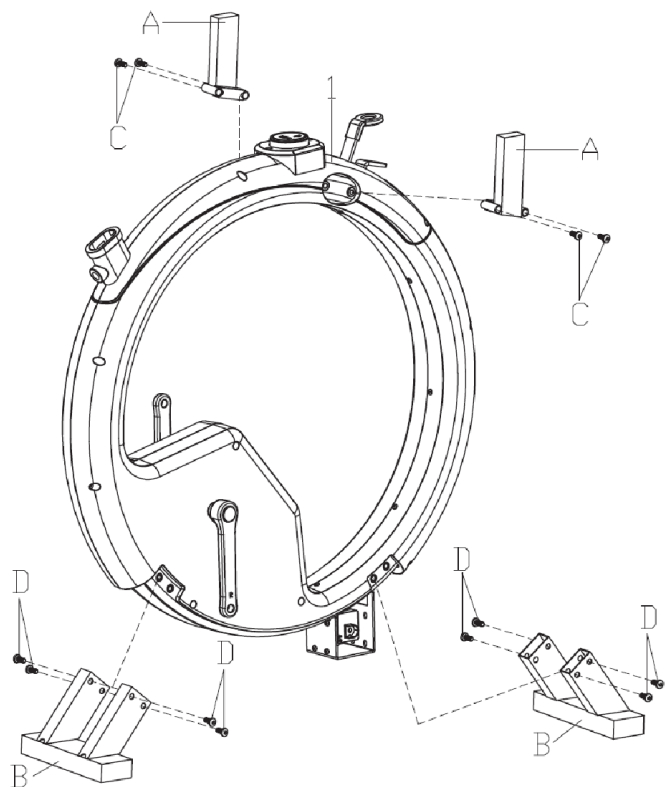
*Важливо, щоб ви збирали виріб у чистому, вільному, незахарашеному місці. Це дозволить вам пересуватися навколо виробу під час встановлення компонентів і зменшить ймовірність травмування під час збирання..*

### ***Робота з другом***

*Можливо, вам буде швидше, безпечніше і простіше зібрати цей виріб за допомогою друга, оскільки деякі компоненти можуть бути великими, важкими або незручними для самостійної збірки..*

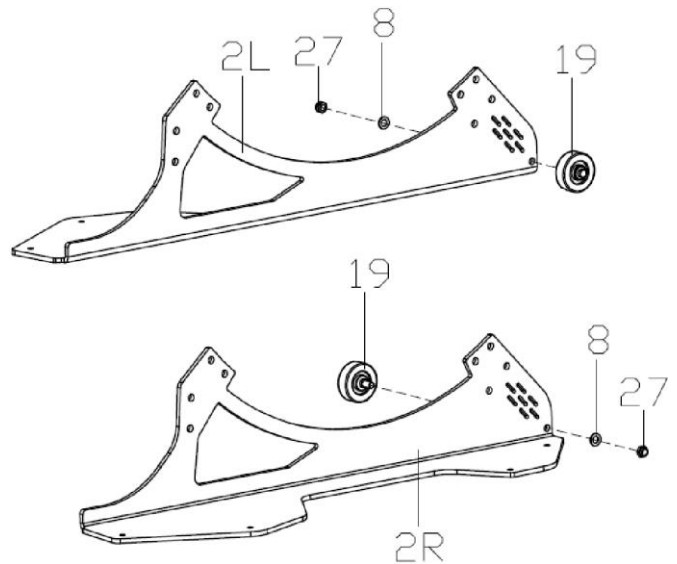
#### **КРОК 1:**

Викрутіть шестигранні гвинти з внутрішнім шестигранником (C і D), а потім вийміть трубку пакування (A і B) з основного блоку (1).



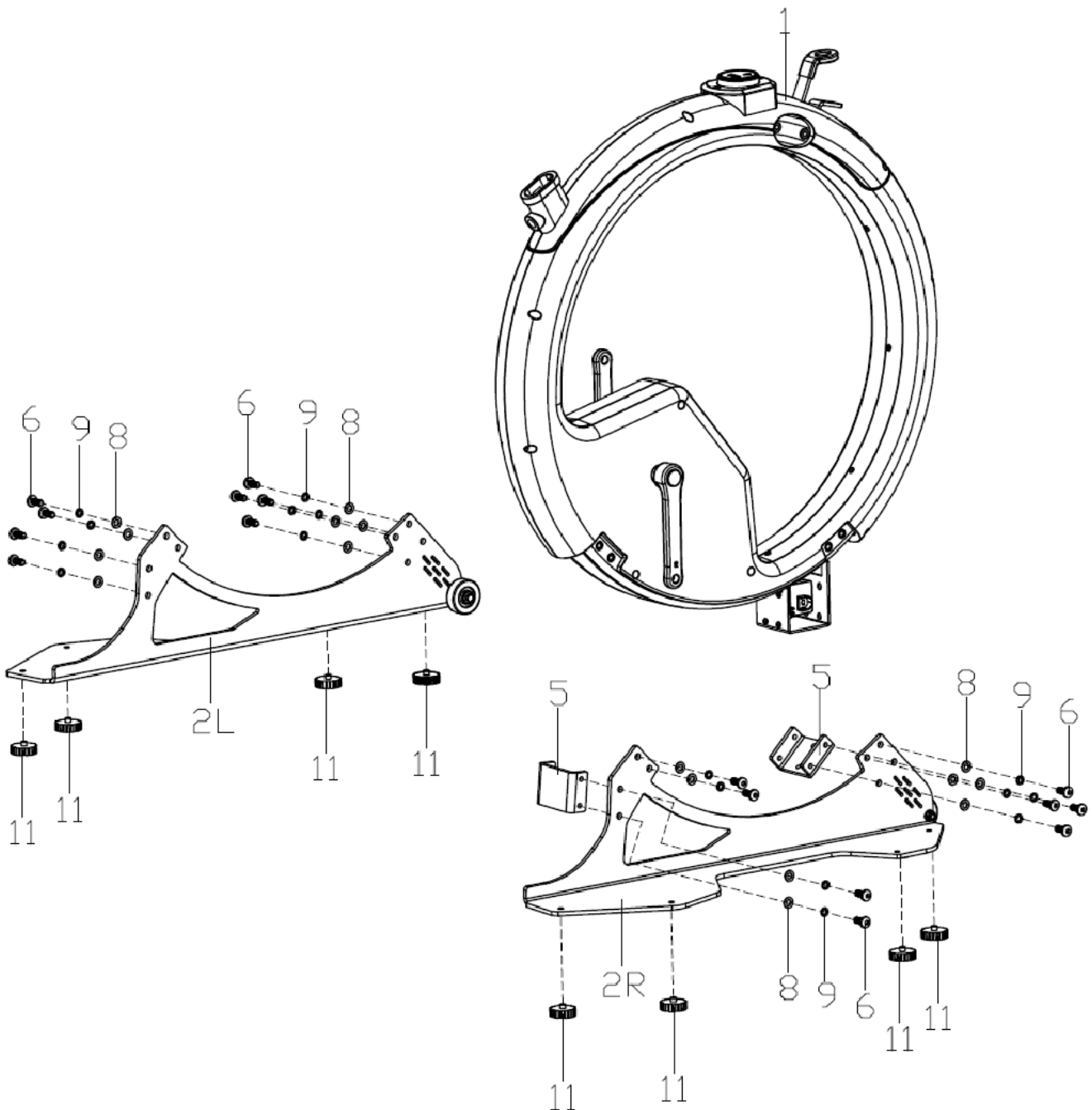
### КРОК 2:

Затягніть ролики (19) на нижніх дошках (2L/R) нейлоною гайкою (27) і плоскою шайбою (8);



### КРОК 3:

1. Встановіть регульовані підніжки (11) на нижній дошці (2L/R);
2. Попередньо встановіть нижню панель (2L/R) на основну раму (1) за допомогою гвинта (6), плоскої шайби (8) і пружинної шайби (9);
3. Попередньо встановіть U-подібну з'єднувальну плату (5) на нижню плату (2L/R) за допомогою гвинта (6), плоскої шайби (8) і пружинної шайби (9);
4. Затягніть всі гвинти (6) на вищевказаних кроках.

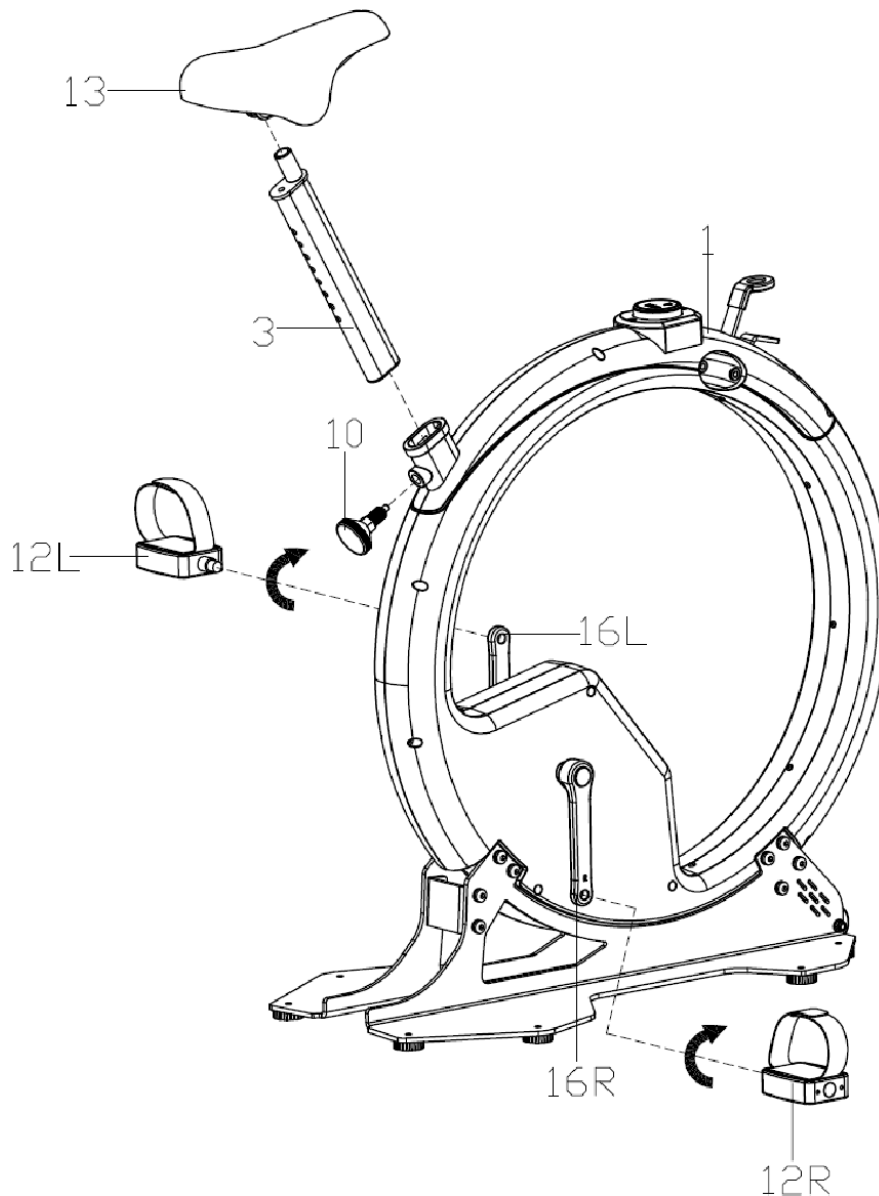


#### КРОК 4:

**УВАГА!** Уважно прочитайте інструкцію, нехтування нею може призвести до незворотного пошкодження вашого велосипеда.

1. Перед встановленням, будь ласка, переконайтеся, що у вас в руках є ліва педаль (12L). Вирівняйте ліву педаль (12L) з лівим кривошипом (16L) під кутом 90° і обережно вставте ліву педаль (№12L) в лівий кривошип. (16L).
2. Вкрутіть ліву педаль (12L) проти годинникової стрілки в лівий кривошип (16L). Затягніть і зафіксуйте гайковим ключем.

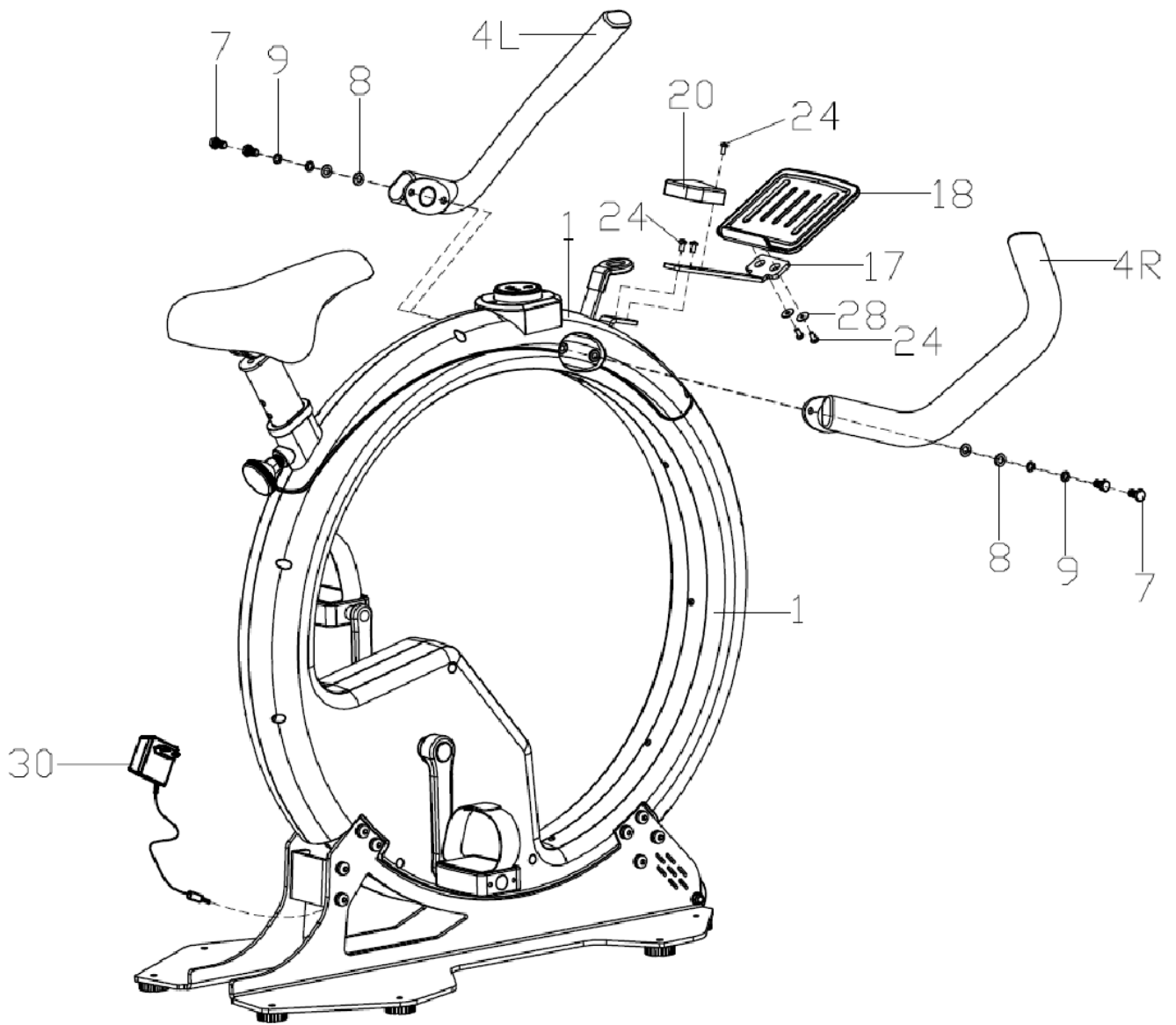
3. Вирівняйте праву педаль (12R) з правим шатуном (16R) під кутом 90° і обережно вставте праву педаль (12R) в правий шатун (16R).
4. Вкрутіть праву педаль (12R) за годинниковою стрілкою в праву шатун (16R). Затягніть і зафіксуйте гайковим ключем.
5. Вставте підсідельний штир (3) в трубку основного блоку (1). Потім щільно зафіксуйте підсідельну стійку (3).
6. Нарешті, прикріпіть сидіння (13) до підсідельного штиря (3). Затягніть і закріпіть гайковим ключем.



#### КРОК 5:

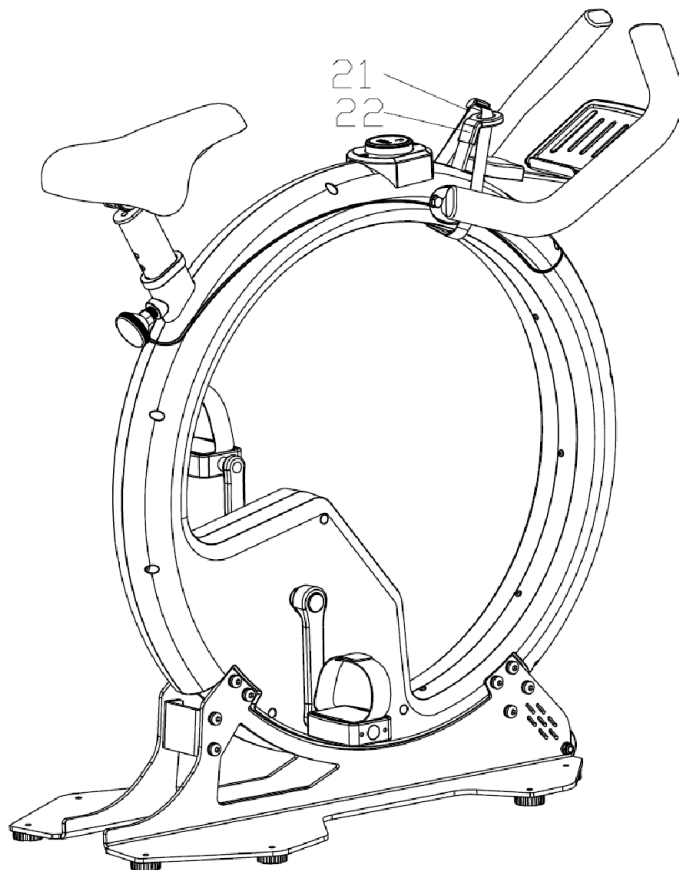
1. Зафіксуйте тримач ірад (18) на кріпильній дошці (17) за допомогою гвинта (24) та шайби (28);
2. Зафіксуйте кріпильну дошку (17) на основній рамі гвинтом (24), закріпіть захисну кришку (20) на кріпильній дошці (17) гвинтом (24);

3. Зафіксуйте кермо L&R (4L&R) на основній рамі (1) за допомогою зовнішніх шестигранних болтів (7), пружинної шайби (9) та плоскої шайби (8);
4. Вставте адаптер (30) в отвір основної рами (1).



## **УВАГА:**

*З міркувань безпеки, ШТОВХНІТЬ рукоятку гальма (22), щоб зупинити вільний маховик, а потім зафіксуйте рукоятку гальма (22) за допомогою затискача (21), щоб уникнути травм від обертової педалі, якщо ви не користуєтесь велосипедом..*



## **ПОСІБНИК З РЕГУЛЮВАННЯ**

### РЕГУЛЮВАННЯ БАЛАНСУ

Для того, щоб досягти плавної та комфортної їзди, ви повинні забезпечити стабільність велосипеда. Якщо ви помітили, що велосипед розбалансований під час їзди, відрегулюйте підніжку під нижньою пластиною.

### РЕГУЛЮВАННЯ СИДІННЯ

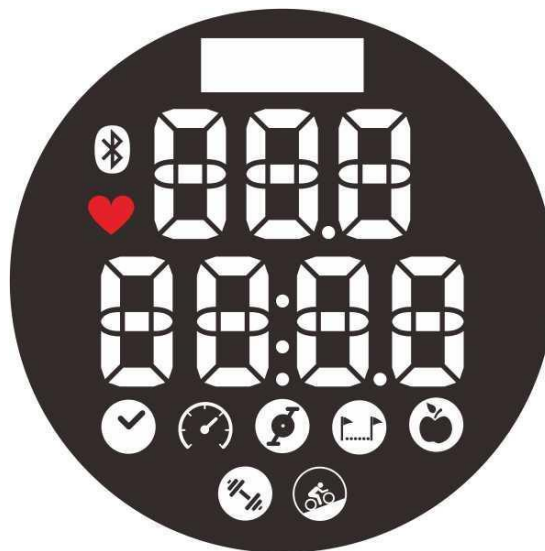
Правильно підібрана висота сидіння допомагає забезпечити ефективність тренувань і знизити ризик травм.

Коли одна педаль знаходиться у верхньому положенні, поставте ногу в затискач для пальців і сідайте на велосипед. Якщо нога занадто зігнута, слід підняти сидіння вгору. Якщо ваша нога не торкається педалі або нога занадто пряма, слід опустити сидіння вниз.

Ослабте пружинну ручку (10), щоб підняти або опустити підсідельний штир (3) у потрібне положення. Переконайтеся, що пружинна ручка (10) зафіксована в потрібному отворі. Не піднімайтеся вище позначки [10] СТОП [11] на стійці.

## **Світлодіодна кнопкова консоль**

**Показати весь сегмент :**



### **А) ФУНКЦІЯ LCM :**

1. **MANUAL:** Для загального ручного тренування, включаючи функцію швидкого запуску.
2. Загальний перемикач кнопок: ENCODER + кнопка UP/DOWN
3. **LOAD:** 16/ 32
4. Система: SM/ SE.

### **В) Опис операції**

1. Ручка: Натискання MODE/ENTER, якщо ви обертаєте її за годинниковою стрілкою, це ВГОРУ; якщо ви обертаєте її проти годинникової стрілки, це ВНИЗ.
2. **START / STOP :** Автоматично запускається після тестування входу обертів, інакше зупиняється.










3. **RESET** : Тривале натискання ручки (MODE) протягом 3 секунд, щоб очистити дату на консолі до 0, потім поверніться до верхнього меню.

4. **Knob LED display** : (1). Синій індикатор відображається під час паузи, синій індикатор також відображається під час тривалого натискання MODE для очищення даних.

(2). У режимі L16, 1~5 (зелене світло), 6~10 (помаранчеве світло), 11~16 (червоне світло)

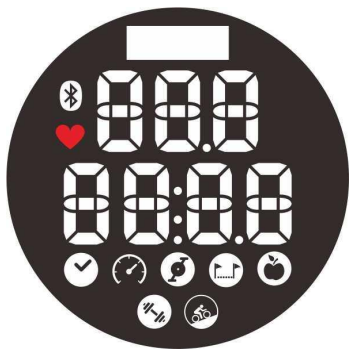
(3). У режимі L32, 1~10 (зелене світло), 11~20 (помаранчеве світло), 21~32 (червоне світло)

### Опис функції :

Об'єкт	Об'єкт	Діапазон відображення	Діапазон налаштування
1	Час 	00:00~99:59	00:00~99:00
2	Швидкість 	0.0~99.9К/М	НІ
3	RPM 	0 / 15~999	НІ
4	Відстань 	0.00~99.99Km	0.0~99.0
5	Калорії 	0~9999	0~9990
6	Ватт 	0~999	НІ
7	Підйом 	1~16 / 1~32	1~16 / 1~32
8	Пульс 	P, 30~230	P→30~230
9	BLE 	Світиться при підключенні до APP	НІ

### Опис операції :

(1) Після увімкнення живлення "BUZZER" подає односекундний звуковий сигнал, а на РК-дисплеї відображається весь сегмент протягом 2 секунд (Рис. 1), потім на 1 секунду відображається значення діаметра колеса (Рис. 2), після чого тренажер переходить в режим налаштування. Незалежно від того, де знаходиться опір, LOAD=1 буде повертатися для очікування кожного налаштування (вхід в режим тренування).



Picture 1



Picture 2

(2) У режимі очікування MODE (Рис. 3) натисніть MODE, щоб переключитися і встановити цільове значення. ▲ або ▼ можна налаштувати цільове значення.



Зображення 3 (режим очікування)

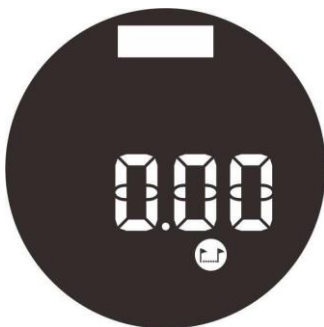
(3) Швидкий старт: без встановлення цільового значення тренування можна розпочати безпосередньо за допомогою педалей.

(4) Налаштуйте цільове значення: Натисніть на ручку, щоб увійти в режим очікування (Рис. 3).

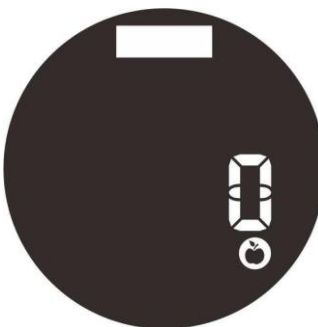
i. Щоб відрегулювати значення параметра (наприклад, ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ПУЛЬС і т.д.), натисніть на ручку, щоб перемикнути значення параметра ЧАС (Рис. 4), ВІДСТАНЬ (Рис. 5), КАЛОРІЇ (Рис. 6), ПУЛЬС (Рис. 7). Повертайте ручку за годинниковою стрілкою (ВГОРУ/ВНИЗ), щоб відрегулювати значення кожної функції.



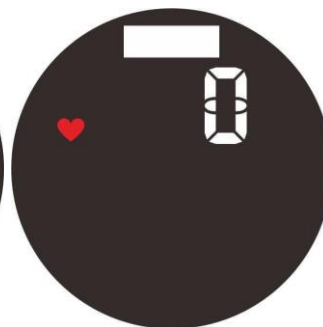
Зображення 4 (ЧАС)



Зображення 5 (ВІДСТАНЬ)  
(ПУЛЬС)

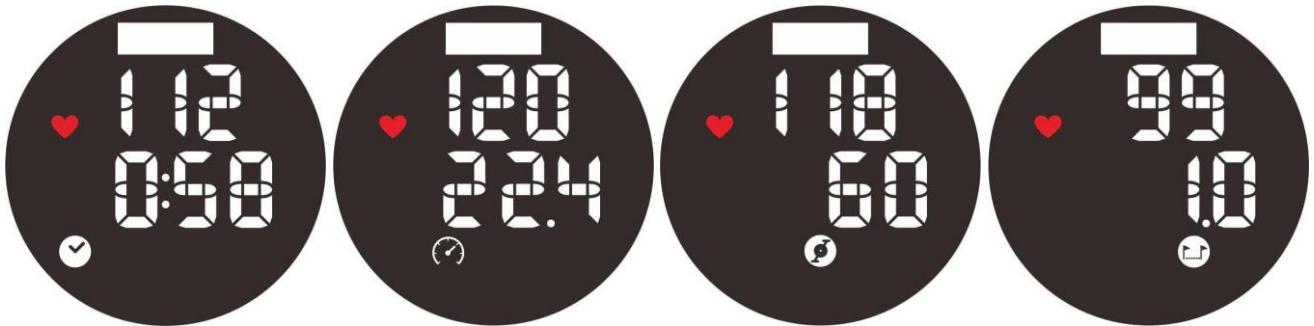


Малюнок 6 (Калорії)



Зображення 7

ii. Тренування починається після натискання на педалі (значення на фото 8-14 відображаються з 3-секундним циклом). Під час тренування натисніть клавішу MODE, щоб переключити та зафіксувати значення тренування. Коли значення тренування перемикається на TIME, автоматично запускається значення циклу.



Зображення 8(ЗНАЧЕННЯ ЧАСУ)    Зображення 9(ЗНАЧЕННЯ ШВИДКОСТІ)    Зображення 10 (RPM ЗНАЧЕННЯ)    Зображення 11 (ЗНАЧЕННЯ ВІДСТАНІ)



Зображення 12(ЗНАЧЕННЯ КАЛОРІЙ)    Зображення 13(ЗНАЧЕННЯ ВАТТ)    Зображення 14(ЗНАЧЕННЯ ПІДЙОМУ)

- iii. На початку тренування відрегулюйте опір за допомогою ручки (UP/DOWN), і на дисплеї відобразиться його значення, через 3 секунди без регулювання відновиться відображення попереднього значення.
- iv. Коли ви припиняєте крутити педалі, консоль призупиняється, значення тренування продовжує циркулювати, а MODE все ще може перемикати цільове значення.
- v. Коли цільове значення буде досягнуто, консоль призупиниться і повернеться до цільового значення для очікування.

## Використання велосипеда

Використання велотренажера Indoor дасть вам кілька переваг. Він покращить вашу фізичну форму, тонізує м'язи і в поєднанні з дієтою з контролем калорій допоможе вам схуднути.

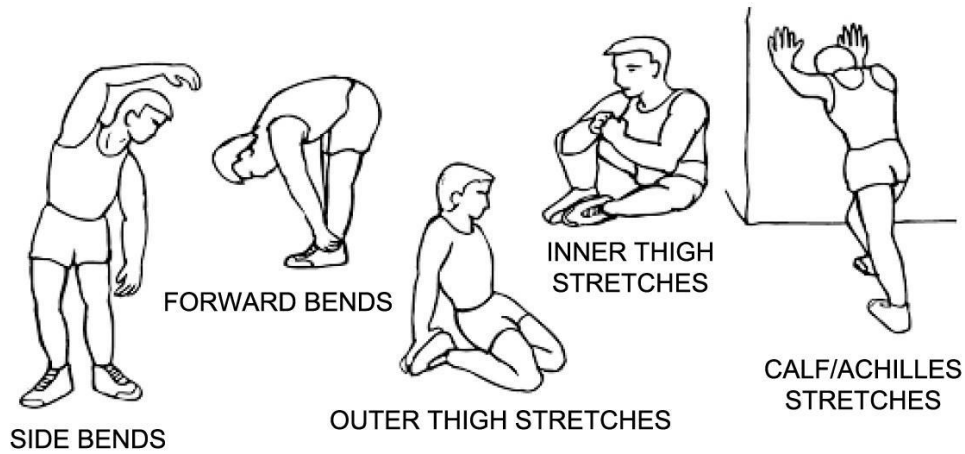
### **ФАЗА РОЗМИНКИ**

Мета розминки - підготувати тіло до фізичних навантажень і мінімізувати травми. Розігрівайтеся від двох до п'яти хвилин перед силовими або аеробними вправами. Виконуйте вправи, які підвищують частоту серцевих скорочень і розігрівають працюючі м'язи. Це може бути швидка ходьба, біг підтюпцем, стрибки на скакалці, стрибки через скакалку та біг на місці.

### **РОЗТЯГНЕННЯ**

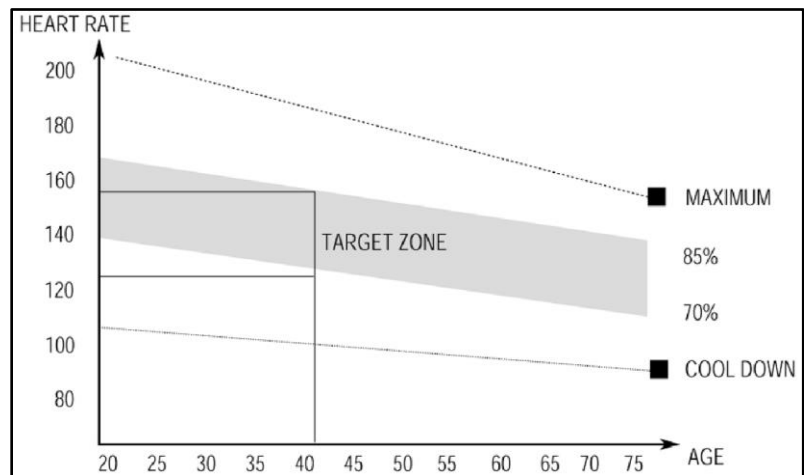
Розтяжка, коли м'язи теплі, після належної розминки, а також після силового або аеробного тренування дуже важлива. У цей час м'язи розтягуються легше через підвищену температуру, що значно знижує ризик травмування. Розтяжку слід тримати від 15 до 30 секунд. **НЕ ПІДСТРИБУВАТИ.**

**ПАМ'ЯТАЙТЕ** Завжди консультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми вправ.



### ЕТАП ВПРАВИ

На цьому етапі вам доведеться докласти зусиль. Після регулярних занять м'язи ніг стануть більш гнучкими. Працюйте у власному темпі і обов'язково підтримуйте рівномірний темп протягом усього заняття. Темп роботи повинен бути достатнім, щоб підняти серцебиття в цільову зону, показану на графіку нижче.



### ФАЗА ОХОЛОДЖЕННЯ

Мета охолодження - повернути тіло до нормального або близького до нормального стану спокою в кінці кожного тренування. Правильне охолодження повільно знижує частоту серцевих скорочень і дозволяє крові повернутися до серця.