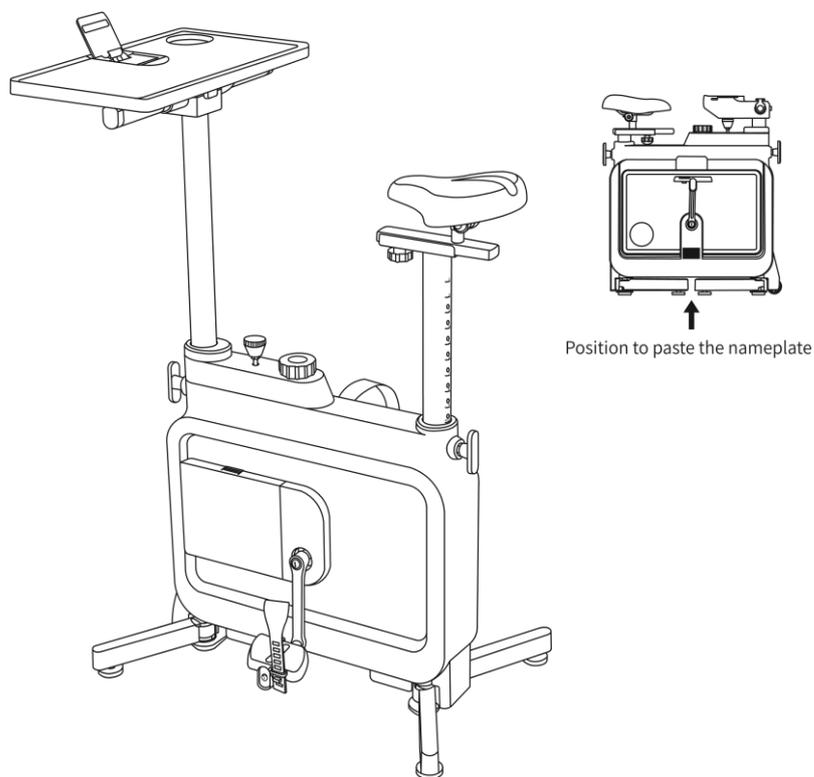


Руководство пользователя для складного велотренажера KingSmith Workstation Bike



Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство пользователя перед использованием беговой дорожки и сохраните его.

Благодарим вас за выбор велотренажера WORKSTATION Bike от KINGSMITH (в дальнейшем именуемого «оборудование», «продукт» и т. д.). Чтобы использовать продукт правильно и безопасно, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие инструкции перед использованием.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не допускайте нахождения детей младше 13 лет рядом с оборудованием.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: для снижения риска ожогов, пожара, электрического удара и прочих повреждений:

1. Оборудование не должно оставаться без присмотра, когда не используется, а также перед надеванием или снятием частей.
2. Оборудование предназначено только для использования физически здоровыми взрослыми людьми. Необходимо соблюдать строгий контроль, когда оборудование используется детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями.
3. Оборудование предназначено только для личного и домашнего использования. Не используйте его в коммерческих целях или для медицинского лечения.
4. Убедитесь, что расстояние от оборудования составляет не менее 2000 мм × 1000 мм сзади и не менее 600 мм с обеих сторон.
5. Носите спортивную одежду и обувь. Занимайтесь физическими упражнениями в соответствии с вашими возможностями. Не занимайтесь босиком или в носках.
6. Не носите свободную одежду при использовании продукта.
7. Не используйте оборудование во влажных местах.
8. Не стойте и не наступайте на часть оборудования.
9. Не используйте это оборудование с детьми или домашними животными.
10. Люди пожилого возраста, дети и беременные женщины должны использовать это оборудование с осторожностью. Проконсультируйтесь с врачом и получите соответствующие рекомендации перед использованием.
11. Не используйте оборудование, когда его колесики находятся в движении. Не используйте оборудование, когда его ножки сложены.
12. Храните оборудование в соответствии с инструкциями в руководстве для обеспечения безопасности.
13. Не превышайте максимально разрешенный вес пользователя.
14. Регулярно чистите оборудование для поддержания чистоты и сухости.
15. Не вставайте и не садитесь на оборудование, когда оно в движении, чтобы избежать травм.
16. Избегайте прямого солнечного света. Храните оборудование в прохладном и сухом месте.

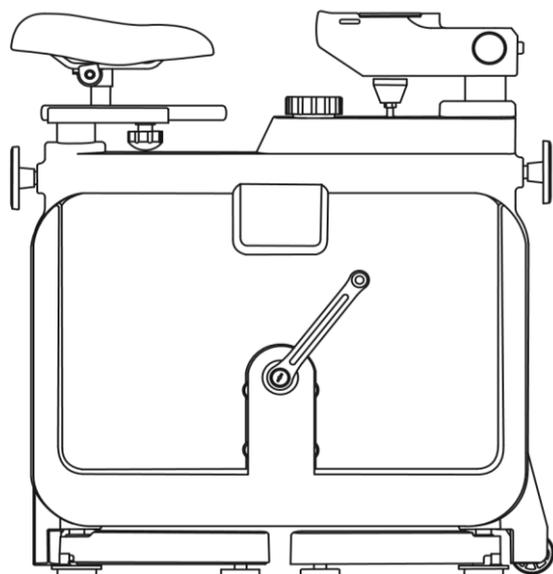
17. Не используйте оборудование в условиях высокой влажности или дождя, так как оно не защищено от воды.
18. Устанавливайте и эксплуатируйте оборудование на твердой, устойчивой поверхности.
19. Продукт предназначен для пользователей старше 14 лет и для индивидуального использования.
20. Осмотрите продукт на наличие дефектов, повреждений или ослабленных компонентов перед использованием.
21. Оборудование следует поддерживать в рабочем состоянии, если оно регулярно проверяется на повреждения и ремонтируется.
22. Заменяйте дефектные компоненты немедленно и/или исключите оборудование из эксплуатации до ремонта.
23. Проконсультируйтесь с врачом перед началом физической активности, если во время упражнений вы чувствуете головокружение, усталость или другие недомогания.
24. Внимательно следуйте указаниям данного руководства в случае возникновения экстренной ситуации.
25. Несоблюдение инструкций может привести к серьезным травмам.
26. Убедитесь, что все рычаги, замки и фиксирующие устройства надежно закреплены перед использованием.
27. В случае экстренной ситуации используйте кнопку экстренной остановки, чтобы остановить оборудование и привести его в безопасное положение.
28. Наша компания не несет ответственности за травмы или ущерб, вызванный неправильным использованием данного продукта. Мы оставляем за собой право изменять, пересматривать или прекращать действия с инструкциями без предварительного уведомления.
29. Перед использованием убедитесь, что все механизмы и части оборудования находятся в рабочем состоянии и не повреждены.
30. Мы не несем ответственности за личные травмы или имущественные потери, связанные с неправильным использованием этого продукта. Мы оставляем за собой право обновлять, пересматривать или прекращать использование настоящего руководства без предварительного уведомления.

Содержание

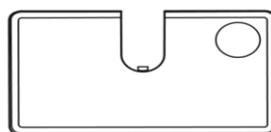
1.1 Продукт и аксессуары	05
1.2 Инструкция по сборке.....	06
1.3 Конфигурации.....	08
1.4 Рекомендации по хранению.....	12
1.5 Уход и обслуживание.....	16
1.6 Упражнения и разминка.....	17
1.7 Товарный знак и права сторон	18
1.8 Информация о соблюдении нормативных требований.....	18

1.1. Продукт и аксессуары

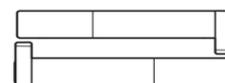
Пожалуйста, внимательно проверьте, что все аксессуары в упаковке присутствуют и целы. В обратном случае, свяжитесь с продавцом.



Корпус велотренажера



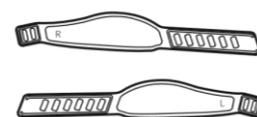
Стол
(стол находится с правой стороны)



Руль x2



Педаль x2



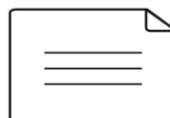
Ремень для педалей x2



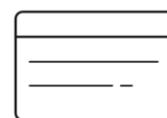
Ключ



Руководство пользователя

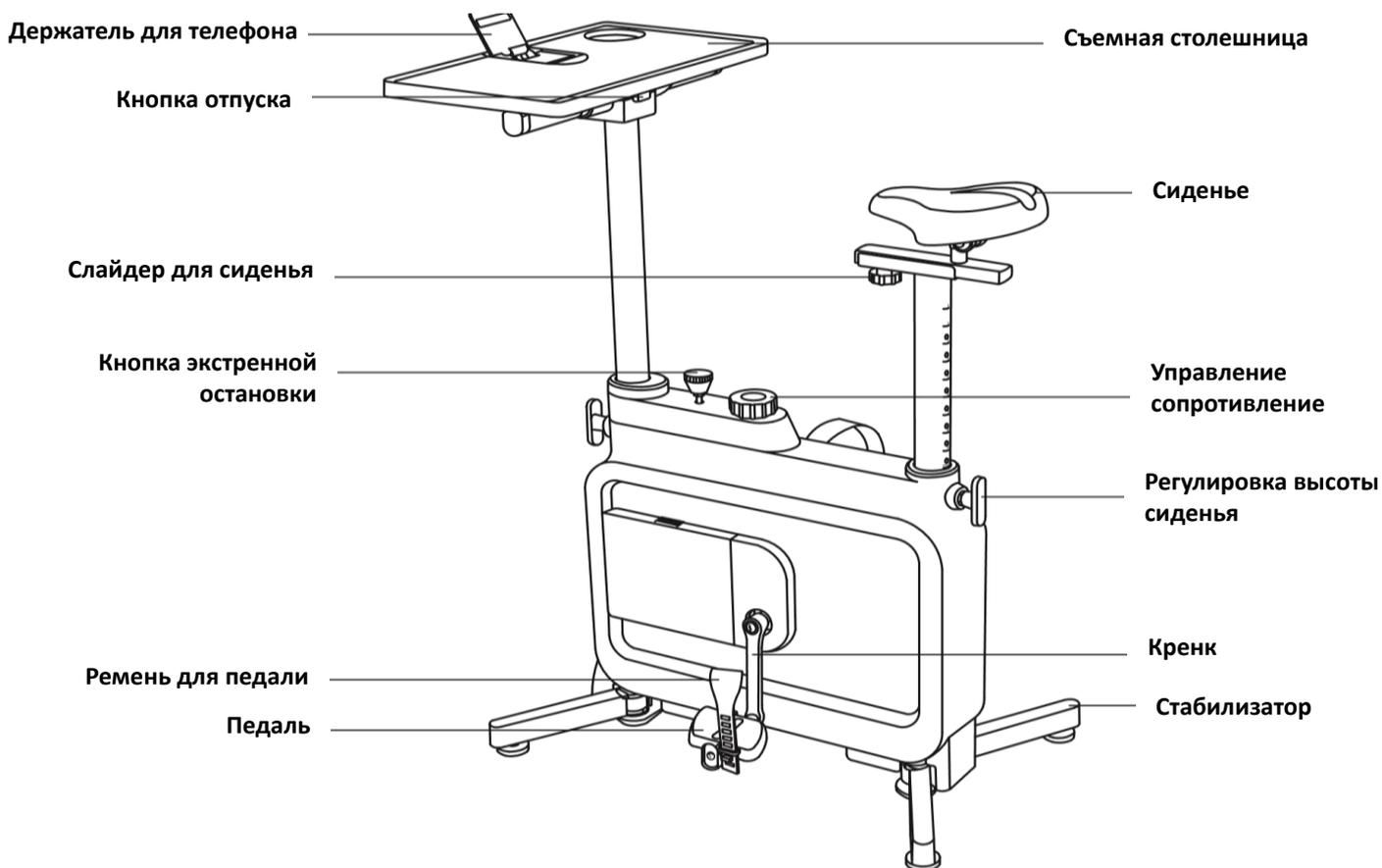


Инструкция по запуску

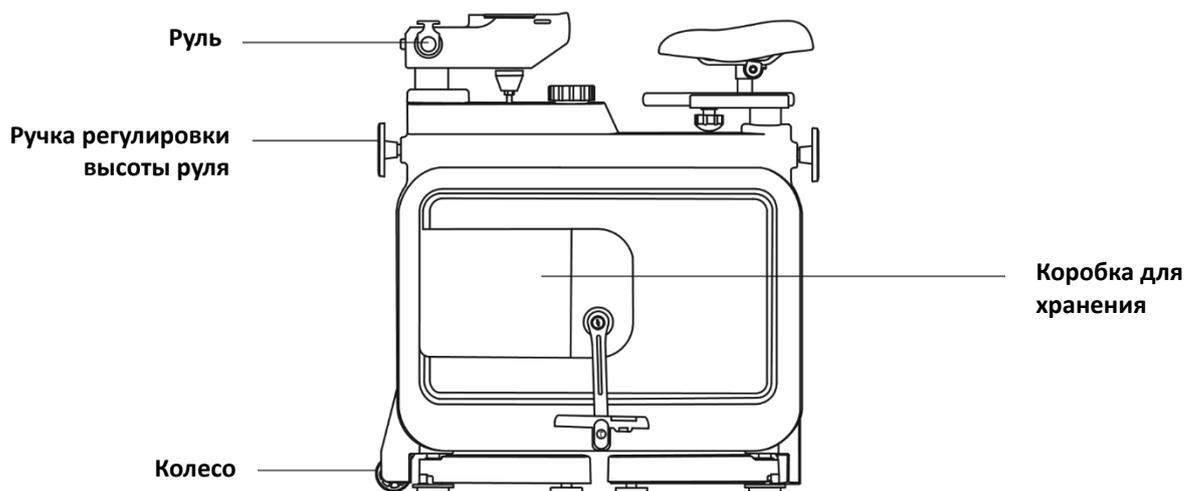


Гарантийный талон

Название продукта	Велотренажер	Размер в развернутом виде	910 мм × 545 мм × 1185 мм
Модель	EBW1B		
Тип сопротивления	Магнитное сопротивление	Размер в сложенном виде	705 мм × 475 мм × 780 мм
Диапазон сопротивления	1-8 уровней	Класс	HC
Вес	29,9 кг	Возрастная группа	14 лет и старше



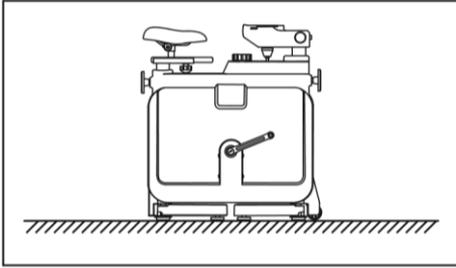
Велотренажер в разложенном виде



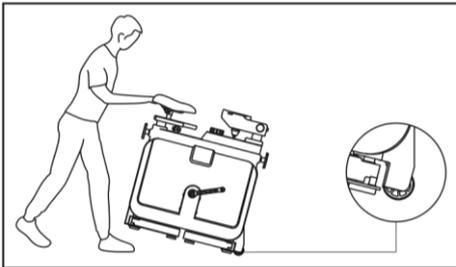
Велотренажер в собранном виде

1.2. Инструкция по сборке

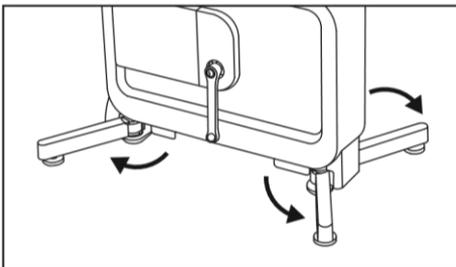
Перед сборкой убедитесь, что в помещении достаточно места для установки тренажера.



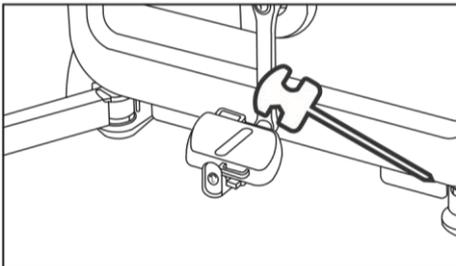
① Поставьте велотренажер на прочную и ровную поверхность.



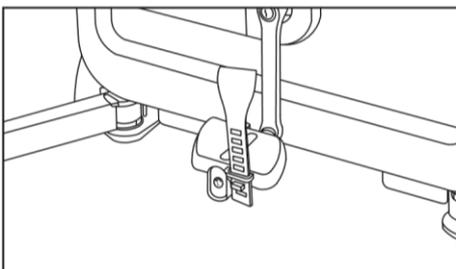
② Поднимите оборудование за сиденье и переместите его в желаемое место.



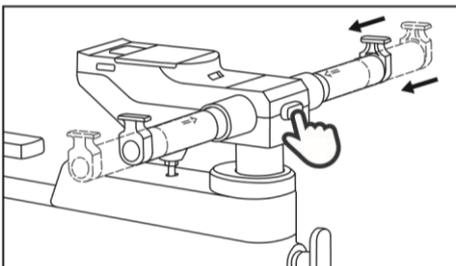
③ Раздвиньте четыре стабилизатора до щелчка.
⚠ Осторожно, не прищемите пальцы при раскладывании стабилизаторов.



④ Совместите левую педаль (L) с левой кареткой, вставьте педаль и закрутите по часовой стрелке с помощью прилагаемого многофункционального ключа. Повторите то же самое для правой педали.



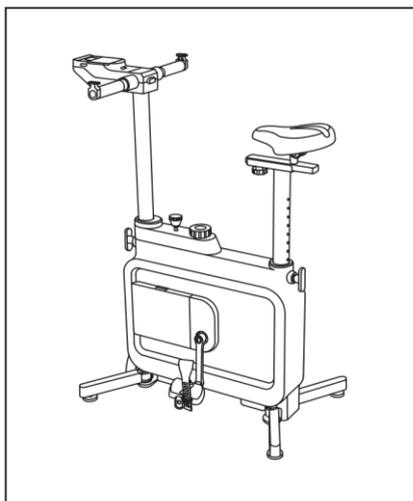
⑤ Установите левые (L) и правые (R) ремешки на педали. Убедитесь, что они правильно расположены.



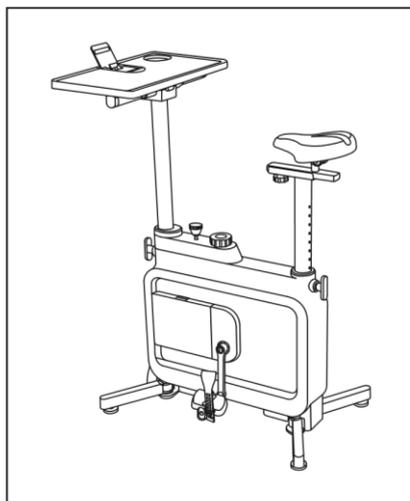
⑥ Нажмите кнопки отпуска для установки левых (L) и правых (R) рукояток. Отпускайте кнопки, пока не услышите щелчок.

1.3. Конфигурации

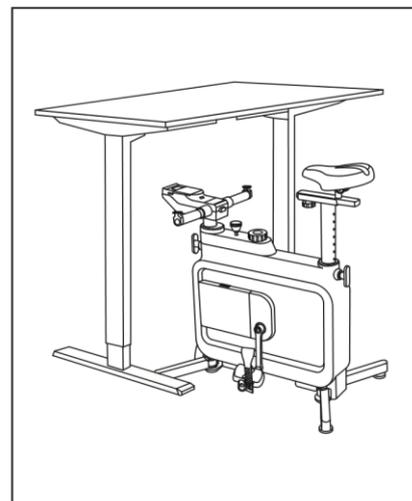
Велотренажер поддерживает различные конфигурации. Выберите конфигурацию и начните тренировку, следуя инструкции.



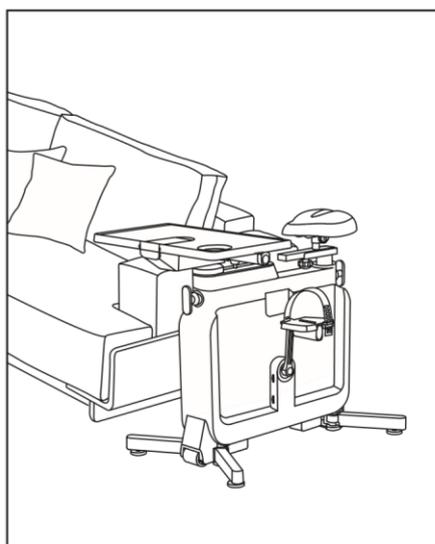
Стандартная конфигурация
тренажера



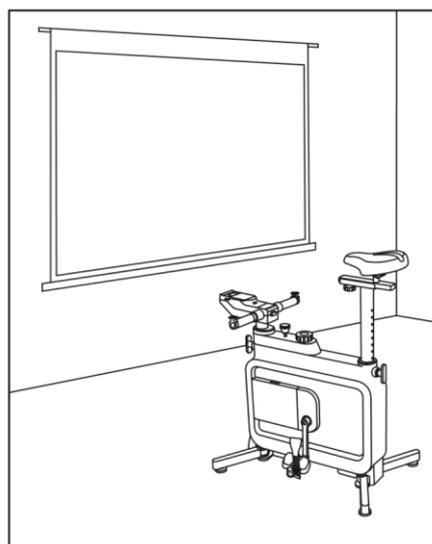
Велотренажер+
столешница



Велотренажер+
стол
(приобретается отдельно)



Настольная конфигурация
(приобретается отдельно)



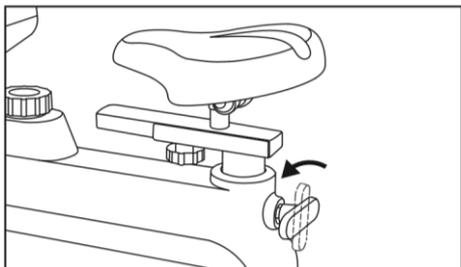
Тренировки с проектором
(приобретается отдельно)

1. Регулировка сиденья

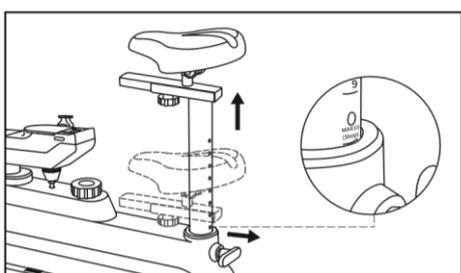
Правильная высота сиденья помогает обеспечить эффективность упражнений и снизить риск травм. Регулировка сиденья вперед или назад помогает тренировать разные группы мышц.

1) Подъем или опускание сиденья

При поднятой одной педали, поставьте ногу в pedalный ремень и сядьте на велосипед. Если ваша нога слишком прямая, нужно опустить сиденье. Если нога не достает до педали, нужно поднять сиденье.

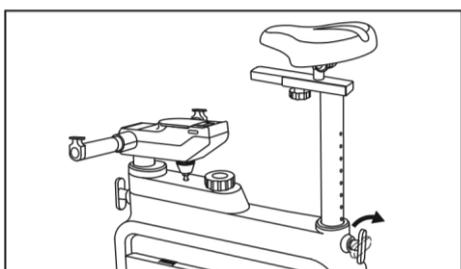


① Освободите регулировочный винт сиденья, повернув его несколько раз.



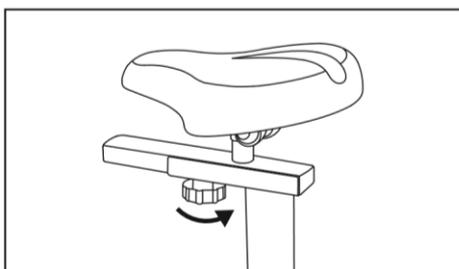
② Потяните регулировочный винт сиденья и продолжайте держать его. Отрегулируйте сиденье на желаемую высоту.

⚠ Осторожно: не превышайте максимальную отметку при регулировке высоты.

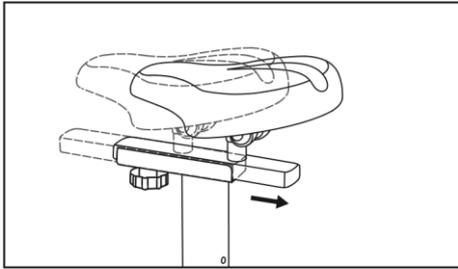


③ Отпустите регулировочный винт сиденья, поднимите или опустите сиденье, пока не услышите щелчок и не зафиксируете винт.

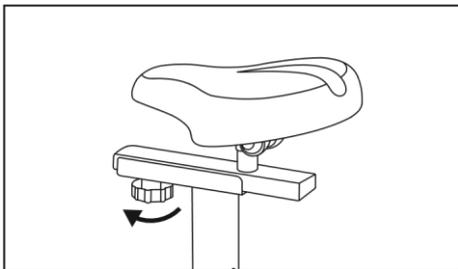
2) Сдвиг сиденья вперед или назад



① Ослабьте слайдер сиденья, повернув его против часовой стрелки.



② Отрегулируйте положение сиденья вперед или назад по мере необходимости.

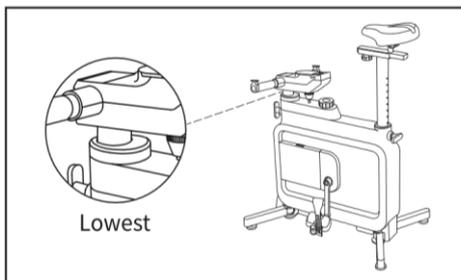


③ Закрутите слайдер сиденья, повернув его по часовой стрелке.

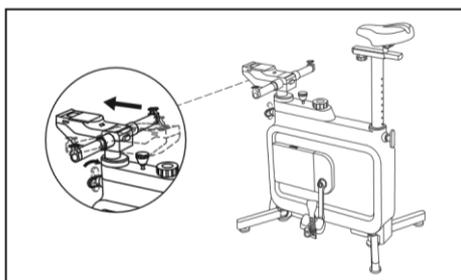
2. Регулировка руля

Правильная регулировка руля важна для предотвращения травм и обеспечения безопасной тренировки. Отрегулируйте его высоту в соответствии с вашими параметрами и требованиями к тренировкам.

1) Изменение угла наклона руля

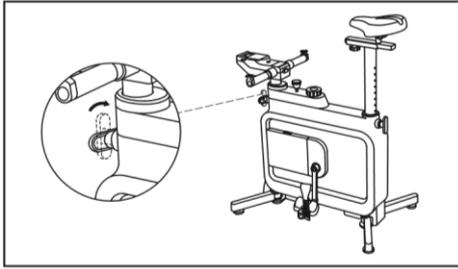


① Убедитесь, что руль находится в исходном положении и на самой низкой высоте.

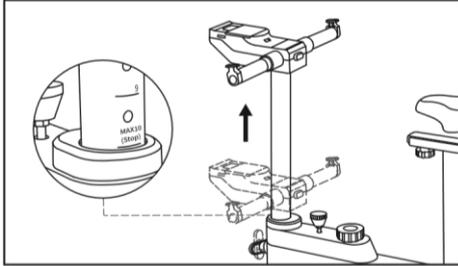


② Отпустите фиксатор регулировки высоты руля, вытяните его и удерживайте. Поверните руль на 180° по часовой стрелке.

2) Поднятие или опускание руля

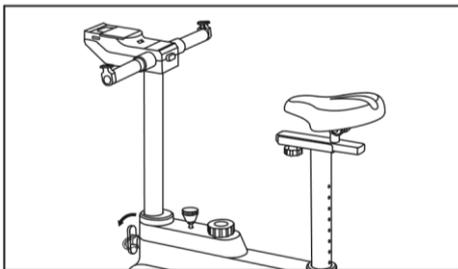


① Освободите фиксатор регулировки высоты руля, повернув его несколько раз.



② Вытяните фиксатор регулировки высоты руля и удерживайте его. Отрегулируйте высоту руля по своему желанию.

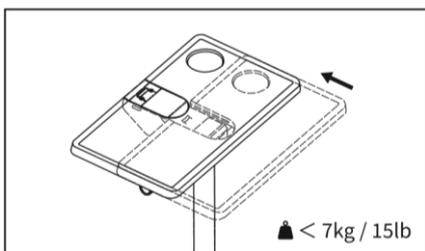
⚠ Предостережение: Не превышайте отметку Мах при регулировке высоты.



③ Отпустите фиксатор регулировки высоты руля, поднимите или опустите руль до щелчка и зафиксируйте его.

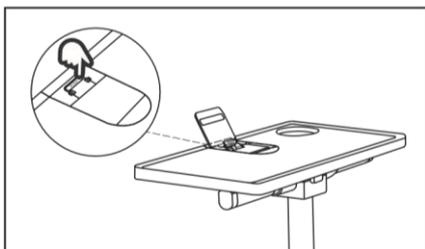
3) Установка столешницы

Установите столешницу после установки руля.



① Совместите столешницу с держателем для телефона и сдвиньте её.

⚠ Предостережение: Не размещайте объекты весом более 7 кг на столешнице.



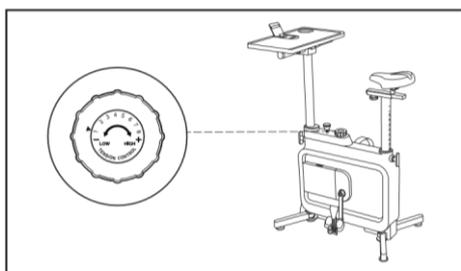
② Нажмите на область, чтобы поднять держатель для телефона и разместите телефон.

4. Начало тренировки

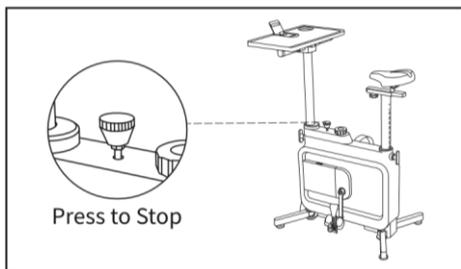
Для комфортной и безопасной тренировки необходимо убедиться, что велотренажер установлен правильно и не шатается. Если вы ощущаете, что велотренажер шатается, вручную отрегулируйте ножку под стабилизатор, поворачивая её по часовой или против часовой стрелки. Повторите для всех четырёх ножек, если это необходимо.



① Сядьте на сиденье, поставьте ноги на педали и начните крутить.



② Отрегулируйте сопротивление (нагрузку) с помощью регулировочной ручки. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку вправо (по часовой стрелке). Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку влево (против часовой стрелки).



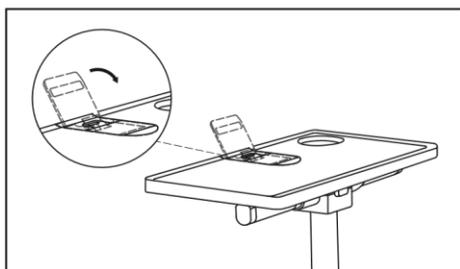
③ Нажмите на кнопку экстренной остановки, чтобы остановить оборудование.

⚠ **Внимание:** будьте осторожны при нажатии на кнопку экстренной остановки, так как велотренажер остановится резко.

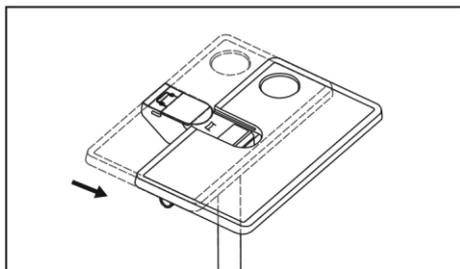
1.4. Рекомендации по хранению

После каждого использования храните рабочую станцию в компактном виде и регулярно очищайте её для поддержания оптимальных условий.

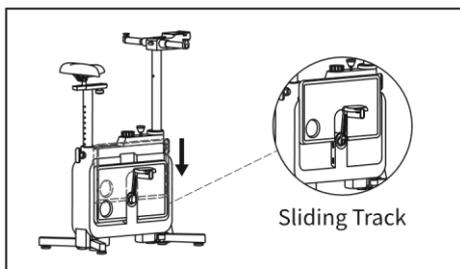
1. Снятие столешницы



① Уберите все предметы со стола и опустите держатель для телефона.

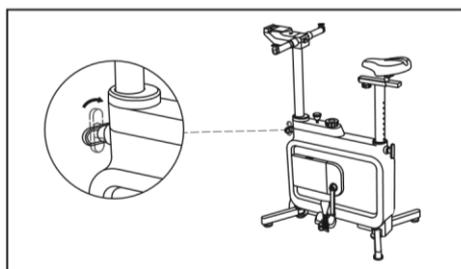


② Отсоедините столешницу, сдвигая её.

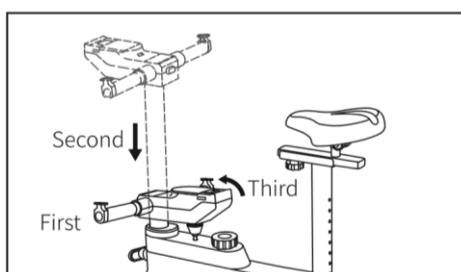


③ Переместите столешницу в отсек для хранения, расположенный с правой стороны корпуса.

2. Регулировка высоты и угла руля

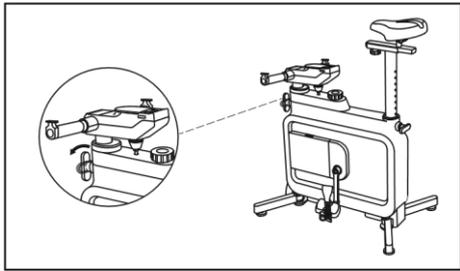


① Открутите кнопку регулировки высоты руля, повернув её несколько раз.



② Сначала потяните за кнопку регулировки высоты руля и держите её, затем отрегулируйте высоту руля и угол наклона.

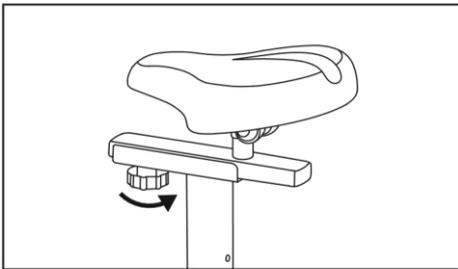
⚠ Предупреждение: Прежде чем отрегулировать угол наклона руля, опустите его до самого нижнего положения.



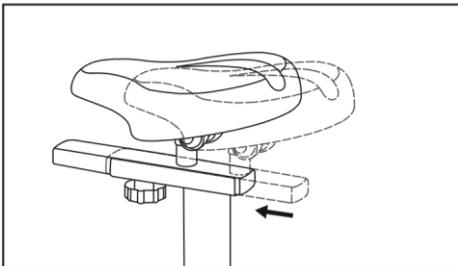
③ Отпустите кнопку регулировки высоты руля, поднимите или опустите руль до щелчка и зафиксируйте кнопку.

3. Регулировка положения и высоты сиденья

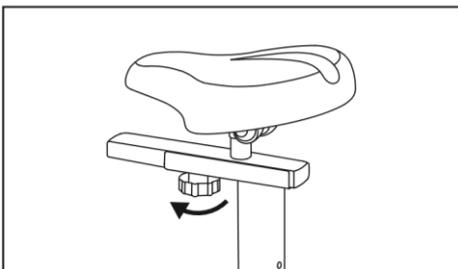
1) Горизонтальная регулировка сиденья



① Ослабьте слайдер сиденья, повернув его против часовой стрелки.

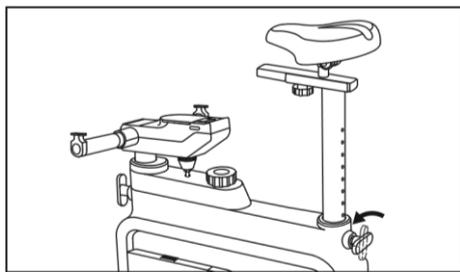


② Верните сиденье в его исходное положение.

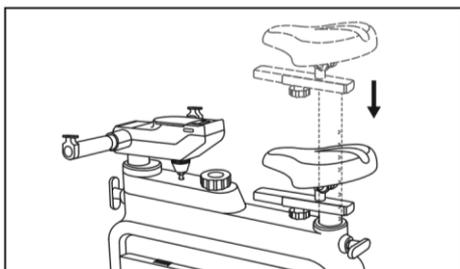


③ Закрутите слайдер сиденья, повернув его по часовой стрелке.

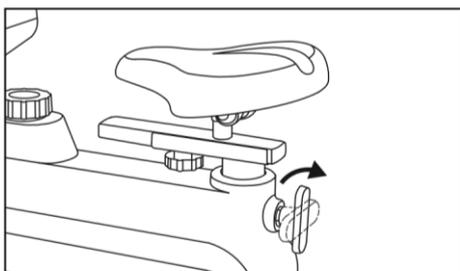
2) Регулировка высоты сиденья



① Отпустите кнопку регулировки высоты сиденья, повернув ее несколько раз.

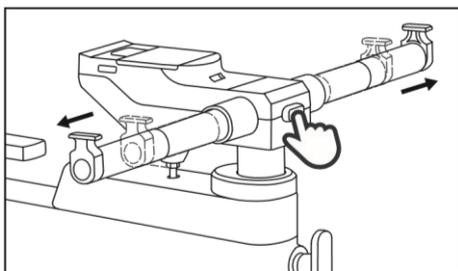


② Вытяните кнопку регулировки высоты сиденья и удерживайте ее. Верните сиденье в исходное положение.

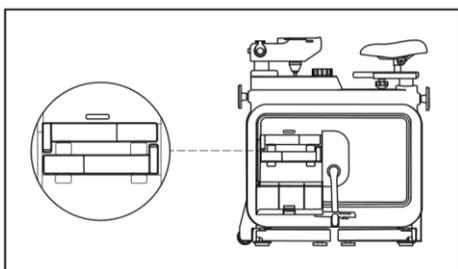


③ Отпустите кнопку регулировки высоты сиденья, поднимите или опустите сиденье до щелчка и зафиксируйте кнопку.

4. Демонтаж руля

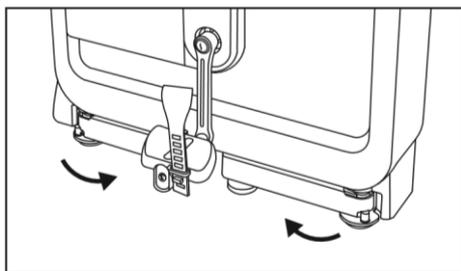


① Удерживайте кнопку отпуска, чтобы снять левый (L) и правый (R) рули.



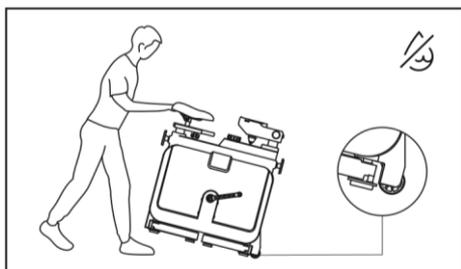
② Откройте коробку для хранения, поместите рули внутрь и закройте коробку.

5. Складывание стабилизаторов



① Сложите четыре стабилизатора внутрь.

⚠ Предупреждение: Берегите пальцы при складывании стабилизаторов



② Поднимите оборудование за сиденье и переместите его в нужное место.

⚠ Предупреждение:

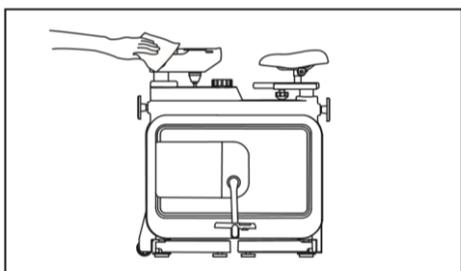
-Перед тем как перемещать велотренажер, убедитесь, что сиденье надежно закреплено.

-Храните оборудование в прохладном и сухом месте.

1.5 Уход и обслуживание

Для оптимальной работы и длительного использования регулярно выполняйте обслуживание вашего оборудования. Если вы обнаружите повреждения или износ, немедленно прекратите использование оборудования и обратитесь в службу поддержки или к квалифицированному специалисту для ремонта.

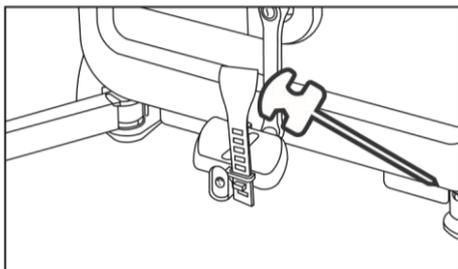
1. Ежедневное обслуживание



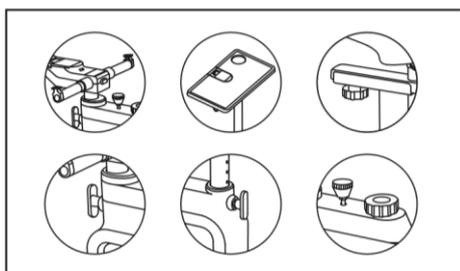
① Протирайте велотренажер после каждого использования. Используйте чистую мягкую ткань, смоченную небольшим количеством воды, чтобы удалить пот и грязь с поверхности.

⚠ Предупреждение: Не используйте агрессивные чистящие средства.

2. Ежемесячное обслуживание



① Проверьте наличие дефектов и осмотрите педали на предмет ослабления. При необходимости затяните их.



② Проверьте на наличие признаков износа или повреждений:

- Регулярно проверяйте столешницу, регулировочные ручки и рукоятки. При необходимости замените их на компоненты, рекомендованные продавцом.

- Если обнаружены другие проблемы, немедленно прекратите использование рабочего велосипеда и свяжитесь с клиентской службой для получения помощи.

1.6 Упражнения и разминка

Интенсивность упражнений

Если ваша цель сжечь жир или улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, то важно тренироваться с подходящей интенсивностью. Используйте частоту пульса как ориентир для выбора нужного уровня интенсивности (см. Таблицу).

165	155	145	140	130	125	115	♡♡
145	138	130	125	118	110	103	♡
125	120	115	110	105	95	90	♡
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	Age

Чтобы найти подходящий уровень интенсивности, найдите свой возраст внизу таблицы (округлённый до ближайшего десятичного значения). Самое низкое число – это пульс, при котором происходит сжигание жира, а самое высокое число – это максимальный пульс для улучшения сердечно-сосудистой системы.

Сжигание жира: чтобы эффективно сжигать жир, необходимо заниматься низкоинтенсивными упражнениями в течение продолжительного времени. В первые минуты тренировки организм будет использовать гликоген в качестве энергии. Лишь после нескольких минут тренировки ваше тело начнёт использовать жир как источник

энергии. Если ваша цель — сжигать жир, регулируйте интенсивность тренировки так, чтобы частота пульса находилась в нижней части вашей тренировочной зоны.

Руководство по тренировкам:

Прежде чем начать заниматься на велотренажере, проконсультируйтесь с врачом.

- *Разминка:* рекомендуется делать разминку в течение 5-10 минут перед началом упражнений с низкой интенсивностью.
- *Тренировка:* рекомендуется тренироваться в течение 20-30 минут, поддерживая интенсивность упражнений в пределах рекомендованной зоны тренировки (в первые недели тренировок продолжительность тренировки должна составлять не более 20 минут), дыхание должно быть стабильным.
- *Заминка:* рекомендуется делать растяжку в течение 5-10 минут после тренировки, чтобы улучшить гибкость суставов и предотвратить травмы.

Частота тренировок

Для поддержания или улучшения физического состояния рекомендуется проводить три тренировки в неделю с одним днём отдыха между ними. После нескольких недель регулярных тренировок, если необходимо, можно выполнять до пяти тренировок в неделю. Помните, что ключом к успеху является регулярность тренировок.

1.7 Товарный знак и права сторон

Различные патенты, относящиеся к серии Workstation Bike от KINGSMITH, разработаны и защищены авторским правом компании Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. («Kingsmith»). Без письменного разрешения Kingsmith никакая организация или физическое лицо не имеет права копировать или распространять любую часть настоящего Руководства пользователя и использовать содержащиеся в нем патенты. Это Руководство пользователя, насколько это возможно, включает различные актуальные введения функций и эксплуатационные инструкции на момент печати. Тем не менее, могут быть расхождения между приобретенным тренажером и описанным здесь из-за непрерывной оптимизации функций и дизайна. Поэтому в случае отклонений в цвете и внешнем виде действительным считается фактический тренажер.

1.8 Информация о соблюдении нормативных требований

Декларация о соответствии ЕС



Настоящим Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [EBW1B] соответствует Директиве 2006/42/ЕС. Полный текст декларации соответствия ЕС доступен по следующему интернет-адресу:

<https://de.walkingpad.com/pages/weitere-informationen>

Заявления о соответствии UKCA PSTI



Настоящим компания Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd. заявляет, что радиооборудование типа [EBW1B] соответствует Регламенту по радиооборудованию 2017 года. Полный текст декларации соответствия UKCA доступен по следующему интернет-адресу:
<https://uk.walkingpad.com/pages/other-information>