

PHOENIX

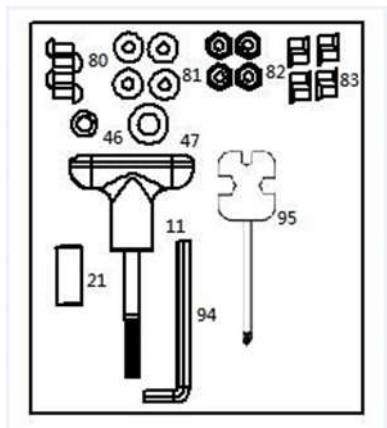
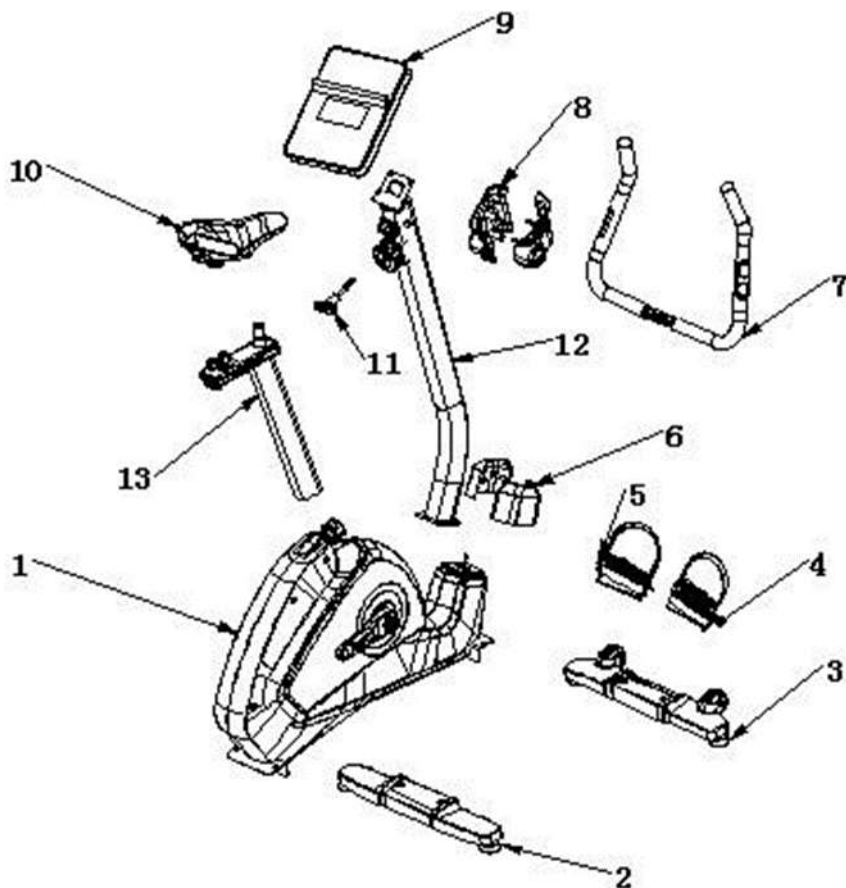
S500

Велотренажер

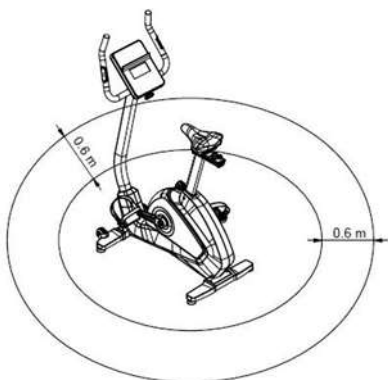
Руководство пользователя



Комплектация:



Серийный номер	Название	Количество
1	Основная рама	1
2	Задняя опора	1
3	Передняя опора	1
4	Педаль R	1
5	Педаль L	1
6	Нижняя пластиковая часть опоры	С левой и правой стороны
7	Рукоятка	1
8	Верхняя пластиковая часть опоры	С левой и правой стороны
9	Консоль	1
10	Сиденье	1
11	T-образная защелка	1
12	Передняя опорная стойка	1
13	Регулировочная опора	1

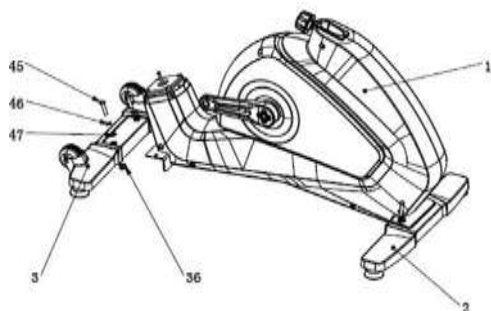


Примечания : Макс. вес пользователя 150 кг

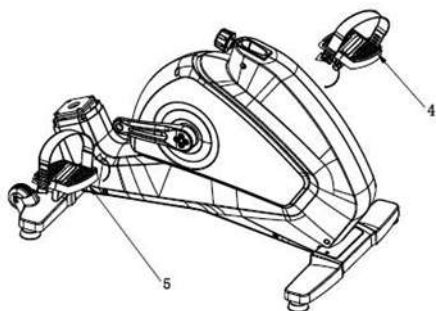
Нет независимой тормозной системы.

Этапы сборки:

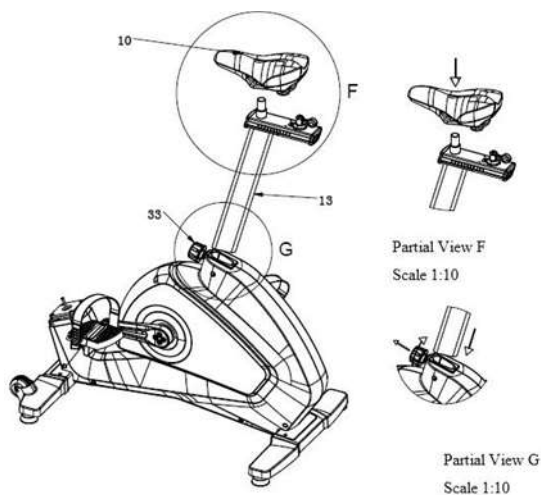
1. Возьмите передний и задний стабилизаторы 2 и 3 из упаковки и используйте винты 45, 46, 47, 36, пружинные шайбы, плоские шайбы, гайки для соединения с основной рамой 1.



2. Возьмите педали 4, 5 (метка L - левая, метка R - правая), педали устанавливаются на кривошип в соответствии с направлением вращения, показанным на рисунке, и фиксируются.

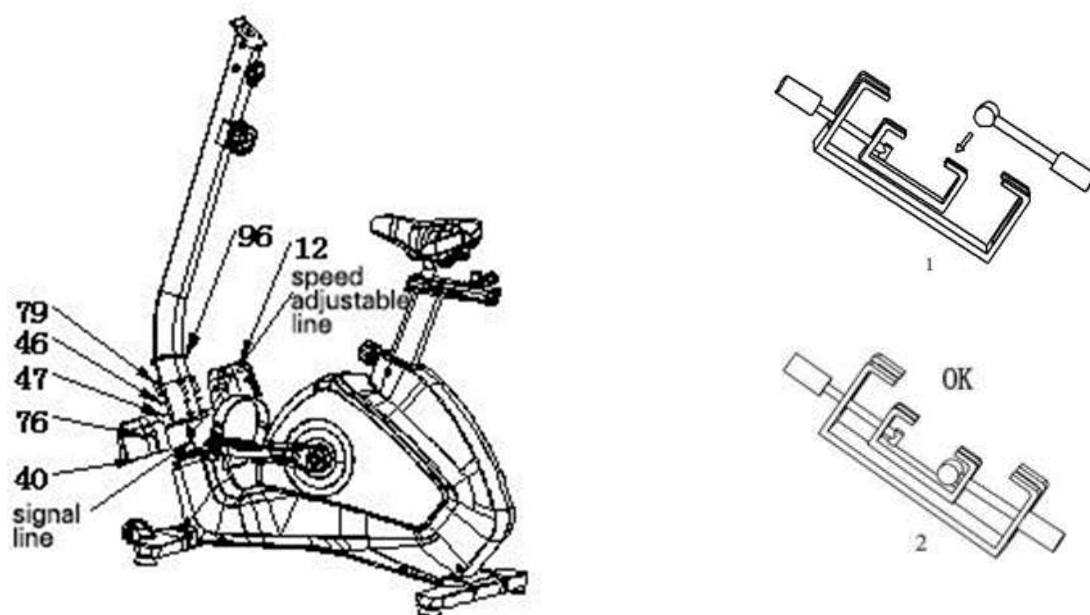


3. Возьмите детали 10, 13, сначала поверните регулировочный штифт 33 в направлении, указанном на виде G, чтобы ослабить, и вытащите его рукой. Вставьте регулировочную опору 13 в отверстие, отрегулируйте ее в нужное положение, затем затяните регулировочный штифт 33 (высоту регулировочной опоры можно отрегулировать, ослабив регулировочный тяговый штифт 33, затем вытащив тяговый штифт и затянув штифт после регулировки до нужной высоты). Затем установите опору 10, как показано на виде F, с помощью гаек по бокам для фиксации.



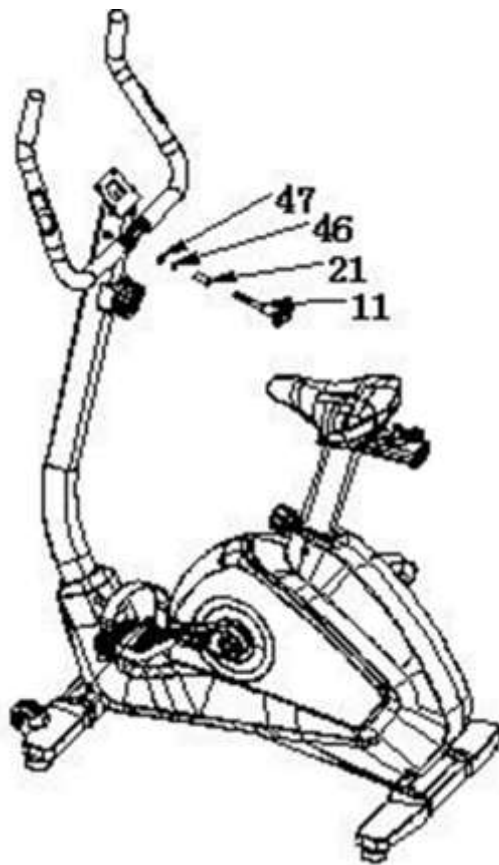
4. Вытяните детали 6, 12, сначала установить резиновый валик 96 в передней опорной стойки 12 и соединить сигнальные провода, затем совместите отверстия передней опорной стойки 12 с резьбовыми отверстиями соединительной пластины, а также использование винтом 79, пружина колодка 46, плоская шайба 47 для соединения и фиксации; После фиксации передних опорной стойки 12, установить пластиковые части 40, 78 на пластмассовом корпус основной рамы 1, делают резиновые подушки застряли между пластиковым корпусом и передней опорной стойкой 12, а затем зафиксировать винтом 76.

5.



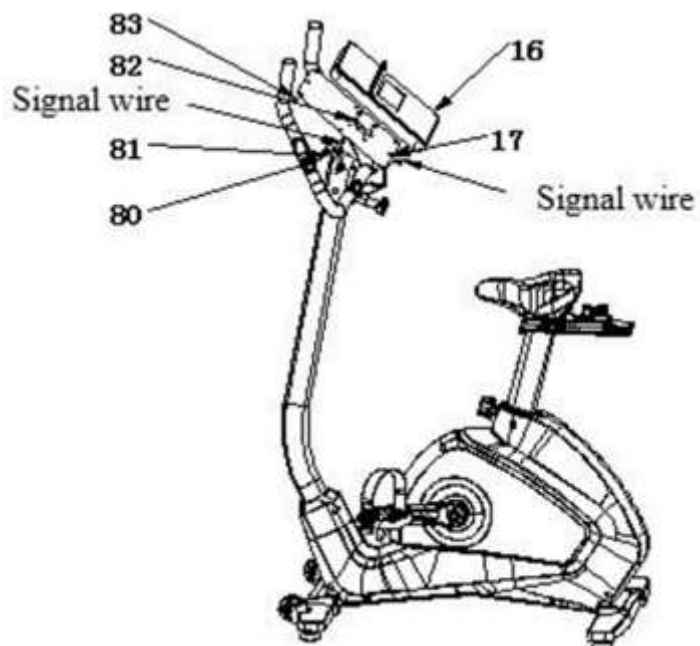
Подключение линии с регулируемой скоростью

6. Выньте детали 7, 11 и сначала установите распорную трубку 21, пружинную пластину 46 и плоскую шайбу 47 на Т-образную защелку 11 в порядке, показанном на рисунке, затем установите ручку 7 в соответствующее положение, как показано. как показано на рисунке, и, наконец, совместите Т-образную защелку 11 с отверстиями для винтов и затяните их.



7. Выньте из коробки детали 16, 17, сначала совместите отверстие для винта в задней крышке консоли 17 с отверстиями на соединительной пластине, а затем проденьте винт 80 через плоскую шайбу 81, чтобы соединить заднюю крышку консоли с соединительной пластиной, и зафиксируйте ее самостопорящейся гайкой 82, затем подключите сигнальный провод через соединительную пластину консоли к соответствующему разъему на верхнем корпусе консоли 16 и, наконец, совместите отверстие для винта в верхнем корпусе консоли 16 с отверстием для винта на задней панели консоли. крышку 17, закрепите и закрепите винтом 83.

#сигнальный провод



8. Извлеките верхнюю пластмассовую часть опоры 18 R и 19 L, выровняйте с отверстиями передней опорной стойки 12, а затем соединить друг с другом, и, наконец, закрепить их винтом 76.

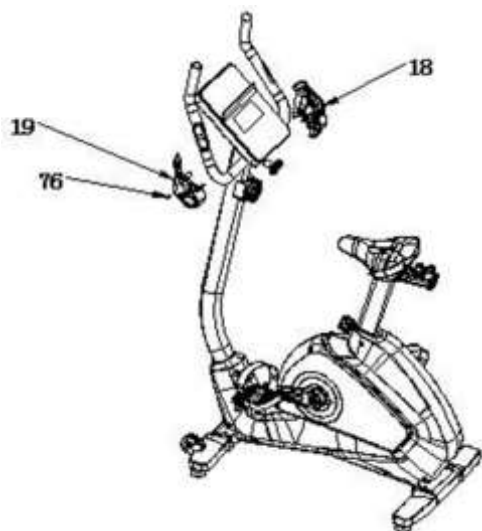
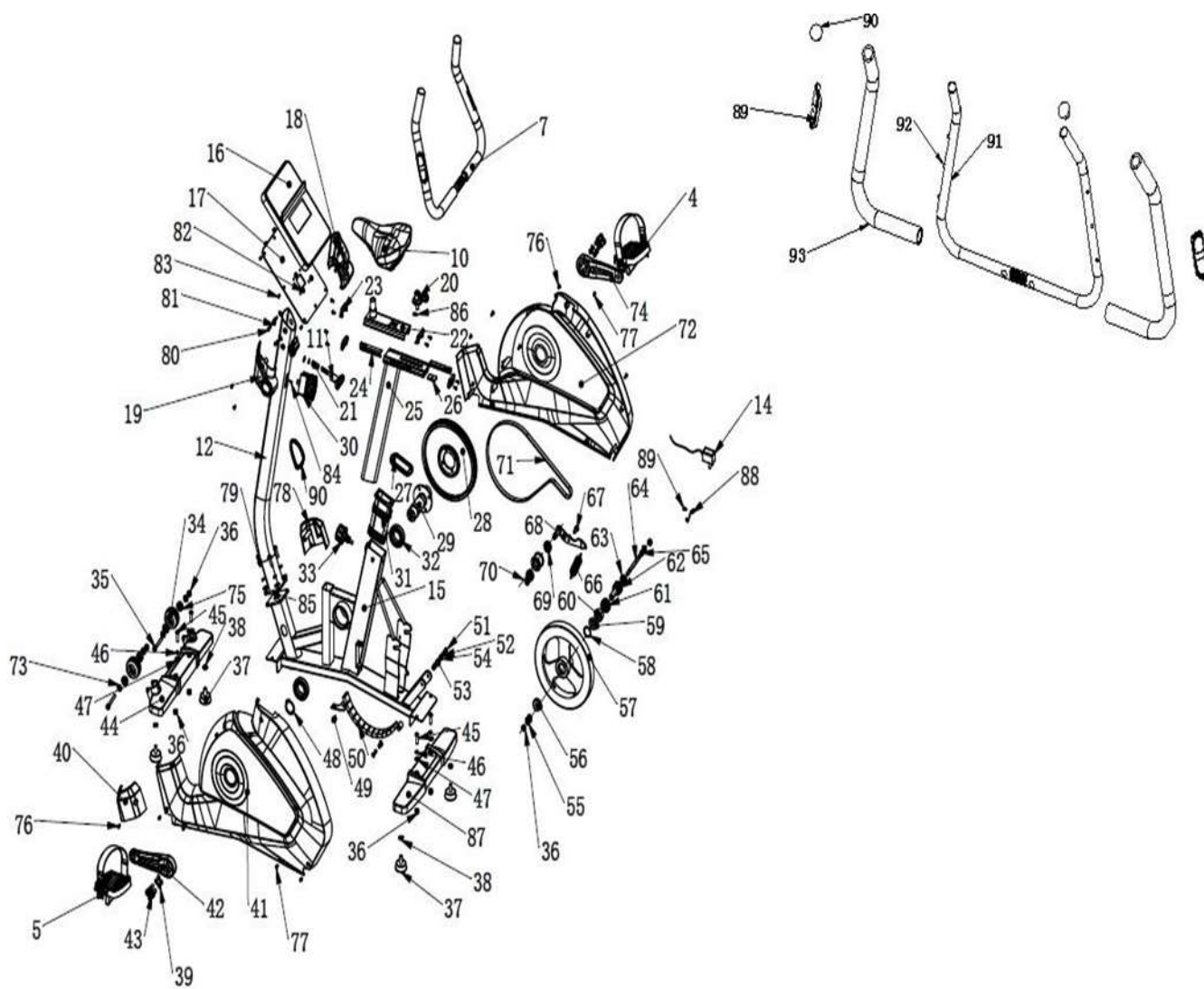


Схема тренажера



Список комплектующих

Серийный номер	Название	Спецификация	Количество
1	Основная рама		1
2	Задний стабилизатор		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Педаль R		1
5	Педаль L		1
6	Нижняя пластиковая часть опоры		Для каждой стороны (левой и правой)
7	Руль		1
8	Верхняя пластиковая часть опоры		Для каждой стороны (левой и правой)
9	Консоль		1
10	Сиденье		1
11	T-образная защелка		1
12	Передняя опорная стойка		1
13	Регулировочная опорная труба		1
14	Адаптер		1
15	Сварная опорная рама		1
16	Верхняя крышка консоли		1
17	Нижняя крышка консоли		1
18	Пластиковое покрытие верхней опоры R		1
37	Регулируемые ножки		4
38	Шестигранная гайка	M8	4
39	Пружинная пластина	M8	8
40	Нижняя пластиковая часть опоры L		1
41	Пластиковая деталь рамы L		1
42	Кривошип L		1
43	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M10*25	8

44	Передняя опора		1
45	Винт с внутренним шестигранником с полукруглой головкой	M8*25	4
46	Пружинная пластина	M8	9
47	Плоская шайба	M8	17
48	Внешний пружинный кольцевой замок	Φ40	1
49	Пружина	Φ1*Φ9*30.8	1
50	Магнитное сопротивление		1
51	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M5*15	2
52	Плоская шайба	M5	2
53	Малая опорная ось	φ12*52	1
54	Внешний пружинный кольцевой замок	Φ10	2
55	Тонкая гайка	M8	3
56	Радиальный шарикоподшипник 6300		1
57	Магнитное колесо сопротивления	φ280*51.5	1
58	Внутреннее стопорное кольцо	Φ35	1
59	Односторонний подшипник 6003		1
60	Внутренняя распорка	φ35*φ17*17	1
61	Радиальный шарикоподшипник 6203		1
62	Малый шкив		1
63	Радиальный шарикоподшипник 6000		1
64	Задняя опора оси	φ10*120	1
65	Ограничительная втулка	φ15*φ10.2*6	1
66	Пружина	Φ23.5*3.5*70.6	1
67	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M6*15	1
68	Неприводная ось		1
69	Радиальный шарикоподшипник 6002		2
70	Шестигранная гайка	M12	1
71	Ремень	8PJ-1067	1
72	Пластиковое покрытие основной рамы R		1
73	Плоская шайба	M8	2

74	Кривошип R		1
75	Ось с глубоким пазом 608		4
76	Самостопоорящийся винт	M4*10	10
77	Внутренний крестообразный винт с полукруглой головкой	M5*10	6
78	Нижняя пластиковая часть опоры R		1
79	Винт с внутренним шестигранником с полукруглой головкой	M8*16	4
80	Внутренний крестообразный винт с полукруглой головкой	M5*10	4
81	Плоская шайба	M5	4
82	Плоская шайба	M5	4
83	Саморез с внутренним крестообразным шлицем и плоской потайной головкой	M3.5*12	8
84	Линия передачи регулировки скорости		1
85	Линия передачи регулировки скорости		1
86	Нейлоновая шайба	M10	1
87	Задняя подножка		1
88	Контрольно-измерительный прибор скорости		1
89	Рукоятка для измерения пульса		2
90	Заглушка		2
91	Основная опора руля		1
92	Самостопоорящийся винт	ST5*16	2
93	Хлопчатобумажное покрытие		2
94	Шестигранный ключ на 5 мм		1
95	Универсальное устройство		1
96	Резиновая подкладка		1
97	Регулируемая подкладка для трубки		1

Рекомендации по обслуживанию:

Мы очень рады, что вы выбрали оригинальное оборудование для фитнеса DHZ. Данное оборудование предназначено для использования в домашних условиях. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство перед сборкой и обязательно сохраните руководство.

Предупреждение.

1. Данное устройство предназначено только для домашнего использования и выполняет тестирование максимального веса в зависимости от типа устройства. Максимальный вес пользователя для каждого продукта может быть указан на его этикетке с данными, которая будет находиться на корпусе устройства. Компания DHZ не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, вызванные использованием тренажера. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи устройства были полностью осведомлены обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Неправильная тренировка или чрезмерные тренировки может навредить вашему здоровью.
3. Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной. Чрезмерные упражнения могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к устройству. Не оставляйте ребенка без присмотра в комнате устройства.
5. Дети не могут тренироваться на тренажере.
6. Дети без присмотра должны держаться подальше от продуктов.

Общее техническое обслуживание является исключительной обязанностью владельца, и невыполнение общего технического обслуживания для обеспечения работоспособности всех функций тренажера приведет к аннулированию гарантии.

1. Убедитесь, что оборудование находится на ровном уровне чтобы обеспечить достаточно места для использования оборудования для фитнеса, велосипед, эллиптический тренажер и гребной тренажер не менее 0,6 метра, беговая дорожка 2,0 метра, свободное пространство вокруг оборудования.
2. Устройство предназначено для использования и хранения в помещении. Не храните устройство во влажной и пыльной среде, на открытом воздухе, в сарае, в пристроенном здании, в гараже или в открытом закрытом помещении.
3. Не используйте устройство рядом с водой.
4. Обязательно начинайте тренировку только после того, как изделие будет собрано, настроено и проверено.
5. Тщательно следуйте инструкциям в руководстве по сборке.
6. Выполняйте сборку только с использованием подходящих инструментов и оригинальных запчастей DHZ.
7. Это устройство не подходит для высокоточных приложений (только НВ и НС).

Общие меры предосторожности.

1. Упражнения следует выполнять правильно и не чрезмерно, иначе это может привести к проблемам со здоровьем или травмам.
2. Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом, чтобы попросить совета по упражнениям.
3. Если у пользователя наблюдается головокружение, тошнота, боль в груди или другие аномальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.

4. Максимальный вес пользователя указан в идентификационных данных на основном корпусе.
5. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. Не оставляйте детей без присмотра в комнате с тренажером.
6. Данный тренажер предназначен для использования взрослыми для физических упражнений. Велотренажёр не должен использоваться людьми младше 14 лет. Лица с ограниченными возможностями не должны пользоваться оборудованием без помощи квалифицированного персонала.
7. Не позволяйте нескольким людям использовать устройство одновременно.
8. Используйте тренажер только по назначению.
9. Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
10. Не работайте с устройством, пока оно не работает должным образом.

Проверка безопасности тренажера перед каждым использованием

1. Затяните все регулируемые детали, чтобы предотвратить резкое движение во время тренировки.
2. Обращайте внимание на части, которые не зафиксированы или не движутся.
3. Регулярно проверяйте наличие повреждений и износа оборудования, чтобы оно оставалось безопасным для вас.
4. Оборудование предназначено только для домашнего использования, пожалуйста, проводите тест на безопасность перед каждым использованием.

Пространство вокруг тренажера

- 1) Убедитесь, что присутствующие осведомлены о потенциальных опасностях, например о потенциальной опасности движущихся частей во время тренировки.
- 2) Всегда носите соответствующую спортивную одежду и кроссовки. Не занимайтесь спортом без кроссовок.
- 3) Убедитесь, что для вашего фитнес-оборудования достаточно места.
- 4) Следите за тем, чтобы жидкости и пот не попадали в устройство, и вытирайте излишки пота влажной тканью каждый раз, когда вы заканчиваете упражнение.
- 5) Не кладите острые предметы рядом с устройством.
- 6) Оборудование разработано и изготовлено только для домашнего использования. Гарантия и ответственность производителя не покрывают потерю продукта в результате коммерческого, полукommerческого или личного обучения. Использование устройства таким образом приведет к аннулированию гарантии.

Разминка

1. Разогрейтесь перед тренировкой и подготовьте свое тело к упражнению, которое вы хотите выполнить. Первый этап разминки - это учащение пульса.
2. Выполните 5-10 минутное упражнение, чтобы подготовиться к упражнению на проработку мышц, которые вы хотите задействовать во время упражнения, а затем перейдите в фазу статической растяжки.
3. Каждая растяжка длится примерно 30 секунд. Не переусердствуйте, вы должны чувствовать себя комфортно во время растяжки. Если мышцы напряжены или имеют старые травмы, в процессе

разминки пораженные мышцы концентрируются и растягиваются. Не двигайтесь резко во время разминки.

Заминка

Не забудьте о заминке после тренировки. Охлажденное тело постепенно снизит частоту сердечных сокращений до уровня покоя. Чтобы охладиться, выполняйте выбранное упражнение низкой интенсивности. Затем следует выполнить статическую растяжку, такую же, как статическую растяжку во время разминки.

Функции консоли.



1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ
2. РЕЖИМ
3. BODY FAT
4. ВНИЗ
5. ПЕРЕЗАГРУЗКА
6. ВВЕРХ

II. Функции кнопок

1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

1.1 RESET / РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ, зажмите эту кнопку в течение 5 секунд для сброса.

1.2 В PAUSE MODE / РЕЖИМЕ ПАУЗЫ, нажмите эту кнопку чтобы остановить программу и вернуться к РАБОЧЕМУ РЕЖИМУ/ IDLE MODE.

2. UP/DOWN / ВВЕРХ / ВНИЗ.

Нажмите эту кнопку чтобы увеличить или уменьшить значение величины.

3. MODE / РЕЖИМ.

3.1 В IDLE MODE/ РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ, нажмите эту кнопку чтобы перейти в MANUAL mode / Ручной режим.

3.2 Нажмите эту кнопку чтобы установить или изменить значение. В процессе настройки нажмите кнопку MODE / РЕЖИМ для подтверждения значений.

3.3 Во время тренировки, нажмите кнопку MODE / РЕЖИМ для переключения спортивной информации вручную.

RPM → SPEED → SCAN → RPM – ОБОРОТЫ → СКОРОСТЬ → СКАН → ОБОРОТЫ

4. RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

Во время тренировки, приостановки или завершения тренировки нажмите эту кнопку, чтобы проверить RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ, нажмите еще раз, чтобы выйти из этого режима.

5. ИМТ

В IDLE MODE / РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ, нажмите эту кнопку чтобы рассчитать ИМТ, нажмите заново чтобы отключить этот режим.

6. RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

6.1 Во время тренировки, приостановки или завершения тренировки нажмите RECOVERY, через 10 секунд после нажатия определится пульс. Загорится индикатор PULSE, и в окне PULSE отобразится текущая фактическая частота пульса пользователя. В окне TIME отобразится обратный отсчет 0:10. Если сигнал не будет обнаружен в течение этого времени, в окне PULSE отобразится 0, и после двух пикающих звуковых сигнала тренажер вернется к состоянию до входа в режим RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

6.2 Если в течение 10 секунд будет обнаружен сигнал частоты пульса, включится режим RECOVERY на одну минуту. В окне времени TIME начнется обратный отсчет.

6.3 Обратный отсчет в режиме RECOVERY в течение одной минуты без нажатия кнопок и стабильном ЧСС, DM отобразит FX(X=1-6). После отображения в течение 10 секунд или повторного нажатия кнопки RECOVERY тренажер вернется в состояние до нажатия кнопки RECOVERY и издаст два пикающих звука.

6.4 Во время обратного отсчета в режиме RECOVERY в течение одной минуты, если пульс не обнаружен в течение 6 секунд, в окне PULSE отобразится 0, а не результат, и после двух пикающих звуковых сигнала тренажер вернется к состоянию до входа в режим RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

6.5 P0 соответствует значению пульса при нажатии кнопки RECOVERY. P1 соответствует значению частоты пульса по окончании обратного отсчета.

6.6 Сводная таблица значений результатов RECOVERY test / тестов на эффективность. (P=P0-P1)

P≥50	F1	ОТЛИЧНО
P≥40	F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
P≥30	F3	ХОРОШО
P≥20	F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
P≥10	F5	ПЛОХО
P < 10	F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

III. ОТОБРАЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДВИЖЕНИЯ.

1. TIME / ВРЕМЯ

1.1 Display range / Диапазон дисплея : 00 : 00 ~ 99 : 59. При превышении диапазона, отсчет начнется заново.

2. DISTANCE / РАСТОЯНИЕ.

2.1 Диапазон расстояния равен 0.0 - 9999. При превышении диапазона, отсчет начнется заново.

2.2 В ручном режиме / Manual mode, расстояние по умолчанию – 5, диапазон – 0,0~9999.

3. CALORIE / КАЛОРИИ

3.1 Диапазон калорий : 0.0~ 9999. При превышении диапазона, отсчет начнется заново.

3.2 В ручном режиме, КАЛОРИИ по умолчанию – 200, диапазон 0~10~9999 CAL.

4. SPEED / СКОРОСТЬ

4.1 Диапазон : 0.0~99.9 К PH/MPH – км/ч, миль/ч

5. PULSE / ПУЛЬС

5.1 Диапазон: 40~220. Если во время выполнения тренировки ЧСС определить невозможно, в окне PULSE отображается [0].

6. SEX / ПОЛ

6.1 Мужской - 0; женский - 1; значение по умолчанию 0.

7. WEIGHT / ВЕС

7.1 Диапазон настройки в метрических единицах составляет 30 ~ 150 кг, значение по умолчанию -70 кг.

7.2 Диапазон настройки в фунтах составляет 40 ~ 400 фунтов, значение по умолчанию – 155 фунтов.

8. AGE / ВОЗРАСТ

8.1 Диапазон: 10 ~ 99, по умолчанию 30 лет

9. BUZZER / ГОЛОСОВЫЕ ОПОВЕЩЕНИЯ

9.1 При нажатии действующей кнопки, раздастся звуковой сигнал (0,1 секунды) подтверждающий нажатие кнопки

9.2 Долгий звуковой сигнал (0,5 секунд) раздастся при входе в ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ / ENGINEER MODE или при включении питания.

9.3 Три коротких звуковых сигнала раздастся после окончания времени отсчета.

IV РАБОТА ТРЕНАЖЕРА

1. Когда пользователь начинает тренировку, нажимая на педаль, в РАБОЧЕМ / IDLE MODE, отображается количество оборотов в минуту, время отсчитывается с 0. Другие данные также отсчитываются с 0.

2. Пользователь может установить значения TIME/ВРЕМЕНИ, DISTANCE/РАССТОЯНИЯ, CALORIES/КАЛОРИЙ перед началом упражнений. Настройка шагов: нажмите кнопку MODE для того, чтобы выбрать функцию, затем выбранное значение функции будет мигать, затем нажмите вверх/вниз - up/down, чтобы настроить значение, которого хочет достичь пользователь

3. После установки значения начните крутить педали. Установленное значение параметра функции начинается обратный отсчёт. Тренажер автоматически остановится, когда значение параметра станет равно 0.

Примечание:

Данный тренажер оснащен спящим режимом. Если в течение 5 минут сигнал определения скорости не будет обнаружен, дисплей перейдет в спящий режим. Нажмите на педаль чтобы тренажер вновь включился в работу.