

**Велотренажер  
Protrain HC-AB-02,  
air bike**

Руководство пользователя

## Список деталей

ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ЧАСТЬ#	КОЛ-ВО	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	ЧАСТЬ#	КОЛ-ВО
РАМА	1	1	ЦЕПЬ	44	1
ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	2	1	ЦЕПЬ	45	1
ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	3	1	КРОНШТЕЙН ДАТЧИКА СКОРОСТИ	46	1
КОМПЬЮТЕРНЫЙ ПРОВОД	4	1	НАТЯЖИТЕЛЬ ЦЕПИ	47	4 ПАРЫ
КОНСОЛЬ	5	1	СТУПИЦА ХОЛОСТОГО ХОДА	48	1
ДЕРЖАТЕЛЬ КОНСОЛИ	6	1	КОЛЕСО	49	1
РОЛИКИ ДЛЯ СИДЕНЬЯ	7	1	ПРАВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ ЩИТОК	50	1
ДЕРЖАТЕЛЬ СИДЕНЬЯ	8	1	ЛЕВЫЙ ЗАЩИТНЫЙ ЩИТОК	51	1
СИДЕНЬЕ	9	1	ПРОТЕКТОР СПИЦ	52	2
ФИКСИРОВАННАЯ РУЧКА	10	1	КОЛЕСНЫЙ КАРКАС ПРАВЫЙ	53	1
КНОВ	12	1	КОЛЕСНЫЙ КАРКАС ЛЕВЫЙ	54	1
ПАРА СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ РЫЧАГОВ	15	1 ПАРА	ПАРА ЗВЕЗДОЧЕК	55	1
ЛЕВЫЙ РЫЧАГ	16	1	БОЛТ M5M0L	57	6
ПРАВЫЙ РЫЧАГ	17	1	ЗАЖИМНОЙ БОЛТ	59	2
ПОДСТАВКА ДЛЯ НОГ	18	2	ПРОБКА	60	1
ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	20	1	ВИНТ M4M6L	61	1
ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ	21	1	ШАЙБА 10,20*3T	62	2
БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	22	6	ШАЙБА 10M9*1.5T	63	2
ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	23	12	ГАЙКА ДЛЯ КУПОЛА 3/8"	64	2
ШАЙБА 18*8.5*1.5T	24	14	ШАЙБА 5*12*1T	65	1
БОЛТ M5M0L	25	2	ВИНТ M5*12L	66	4
ВИНТ С ГОЛОВКОЙ M5M0L	26	2	ВИНТ M5*10L	67	2
БОЛТ M8	30	2	БОЛТ M5*25L	68	3
НИКЕЛЕВАЯ ГАЙКА	32	2	НАБОР СКОРОСТНЫХ ГАЕК	69	6
ПОДСТАВКА ДЛЯ БУТЫЛКИ	35	1	ШАЙБА 5,10*1T	71	КОМПЛЕК 3
ШАТУН ПРАВЫЙ	38	1	ШАЙБА 22*16*2T	72	2
ШАТУН ЛЕВЫЙ	39	1	ШАЙБА 8.5*28*5	73	1
КРЕПЕЖ	40	1	ШАЙБА #16	74	4
ЛЕВЫЙ КРИВОШИП	41	1			
ПРАВЫЙ КРИВОШИП СО ЗВЕЗДОЧКОЙ 46T	42	1			
КОМПЛЕКТ НИЖНЕГО КРОНШТЕЙНА	43	1 КОМПЛЕК			

## ПОДГОТОВКА К СБОРКЕ

- Чтобы обеспечить простоту сборки изделия, пожалуйста, уделите время проверке размеров и количества всех необходимых комплектующих. Для справки используйте перечень деталей и таблицу оборудования.

- Процесс сборки изделия задокументирован в виде простых этапов. Пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции по сборке. Прежде чем приступить к сборке, уделите время изучению руководства и ознакомлению со всем процессом сборки.

- Совет по сборке: Всегда полезно предварительно разложить предметы, необходимые для каждого этапа сборки.

- Выполняйте сборку изделия на ровной площадке размером 4 фута x 6 футов. Примечание: После завершения сборки оставьте минимум 2-3 фута пространства с каждой стороны велосипеда для доступа и демонтажа.

- Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки изделия.

- Инструменты для сборки входят в комплект, но вы также можете использовать стандартные бытовые инструменты для завершения сборки этого изделия.

- Если после сборки возникнут проблемы с работой оборудования, обратитесь к руководству по устранению неполадок в данном руководстве.

- Для увеличения срока службы компонентов следуйте советам по профилактическому обслуживанию, перечисленным в данном руководстве.

## ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Чтобы снизить риск получения травмы, перед сборкой или использованием нового изделия ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности.

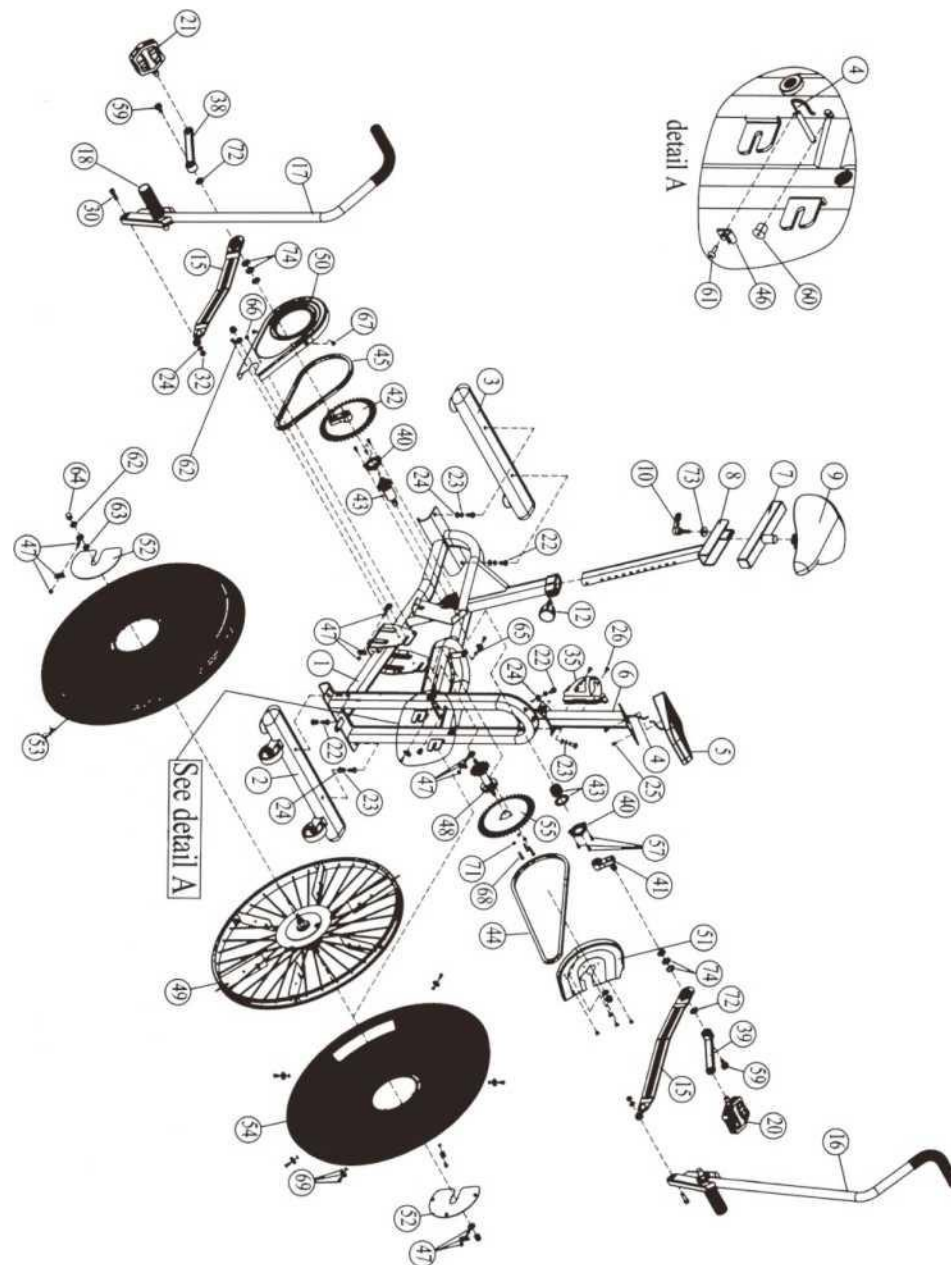
- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи данного оборудования были надлежащим образом проинформированы об указанных мерах предосторожности.
- Внимательно прочитайте инструкции и прилагаемую литературу. Прежде чем приступить к эксплуатации оборудования, изучите порядок сборки и эксплуатации.
- Используйте оборудование на плоской ровной поверхности. Используйте регулировочные выровнители на нижней части оборудования, чтобы помочь стабилизировать устройство.
- Рекомендуется подкладывать под тренажер коврик для дополнительной защиты пола или ковров.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру.
- Часто осматривайте изделие. При необходимости подтягивайте ослабленные узлы или фурнитуру, заменяйте изношенные или поврежденные детали.
- Данное оборудование предназначено для использования только внутри помещений. Использование в не рекомендованных условиях может привести к серьезным травмам и аннулирует все соответствующие гарантии и обязательства.
- Рекомендуемый вес пользователя не должен превышать 300 фунтов.
- Содержите оборудование в чистоте и надлежащем уходе.
- Соблюдайте и придерживайтесь всех предупреждающих надписей, размещенных на оборудовании.
- Перед началом любой силовой тренировки или кардиоупражнения правильно разминаться и растягиваться.
- Если во время тренировки вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.

Предупреждение о безопасности: Прежде чем приступить к выполнению программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет.

Цвета и технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	РАМА ОСНОВАНИЯ В СБОРЕ	1
2	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР В СБОРЕ	1
3	ЗАДНИЙ ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР В СБОРЕ	1
4	КАБЕЛЬ ДАТЧИКА	1
5	КОНСОЛЬ	1
6	ДЕРЖАТЕЛЬ КОНСОЛИ	1
7	РЕГУЛИРУЕМЫЙ ПОЛЗУНОК СИДЕНЬЯ	1
8	ОПОРА СИДЕНЬЯ	1
9	СИДЕНЬЕ	1
10	РЕГУЛИРУЕМАЯ РУЧКА ПОЛЗУНКА СИДЕНЬЯ	1
15	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ РЫЧАГ (УСТАНОВЛЕННЫЙ)	2
16	ЛЕВЫЙ ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ В СБОРЕ	1
17	ПРАВЫЙ ПОВОРОТНЫЙ РЫЧАГ В СБОРЕ	1
18	ПОДСТАВКА ДЛЯ НОГ	2
20	ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	1
21	ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ	1
22	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ М8*20	6
23	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА 12*8.5*1.5Т	12
24	ШАЙБА 18*8.5*1.5Т	14
25	БОЛТЫ М5*10 LENGTH	2
26	ВИНТ С КРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ	2
30	ПОВОРОТНЫЙ БОЛТ М8*35	2
31	РАСПОРНАЯ ШАЙБА 12*8.2*3.5Т	2
32	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8	2
35	СЕПАРАТОР, БУТЫЛКА ДЛЯ ВОДЫ	1



## ОБСЛУЖИВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

- После каждого использования протирайте оборудование влажной мягкой тканью от пота. Избегайте попадания излишней влаги на компьютер или электронные компоненты. Не используйте для очистки оборудования абразивные чистящие средства или растворители на нефтяной основе.
- Не снимайте кожухи трансмиссии и не пытайтесь проводить техническое обслуживание оборудования без консультации с уполномоченным представителем сервисной службы.
- Регулярно осматривайте изделие на предмет ослабления крепежа и износа компонентов.
- (Если применимо) Для обеспечения дополнительной безопасности отключайте оборудование от розетки, когда оно не используется.
- Для защиты полов и ковров используйте под оборудованием коврик для упражнений.
- (Если применимо) Применяйте рекомендованные смазочные материалы для компонентов в требуемые периоды времени.
- Храните руководство по сборке изделия, товарный чек и записи о сервисном обслуживании в надежном месте.
- (Если применимо) Периодически проверяйте батареи на предмет наличия надлежащего напряжения и заменяйте их при необходимости.
- Не храните и не используйте оборудование на открытом воздухе.
- Перемещение оборудования:

Поднимите задний стабилизатор и осторожно наклоните велосипед вперед, пока колеса переднего стабилизатора не коснутся пола. Не используйте компьютер или поворотные рычаги для перемещения устройства. Вы можете зафиксировать вентилятор на месте (что удержит рычаги от перемещения), повернув ручку безопасности (см. стр. 7) до соприкосновения с колесом вентилятора.

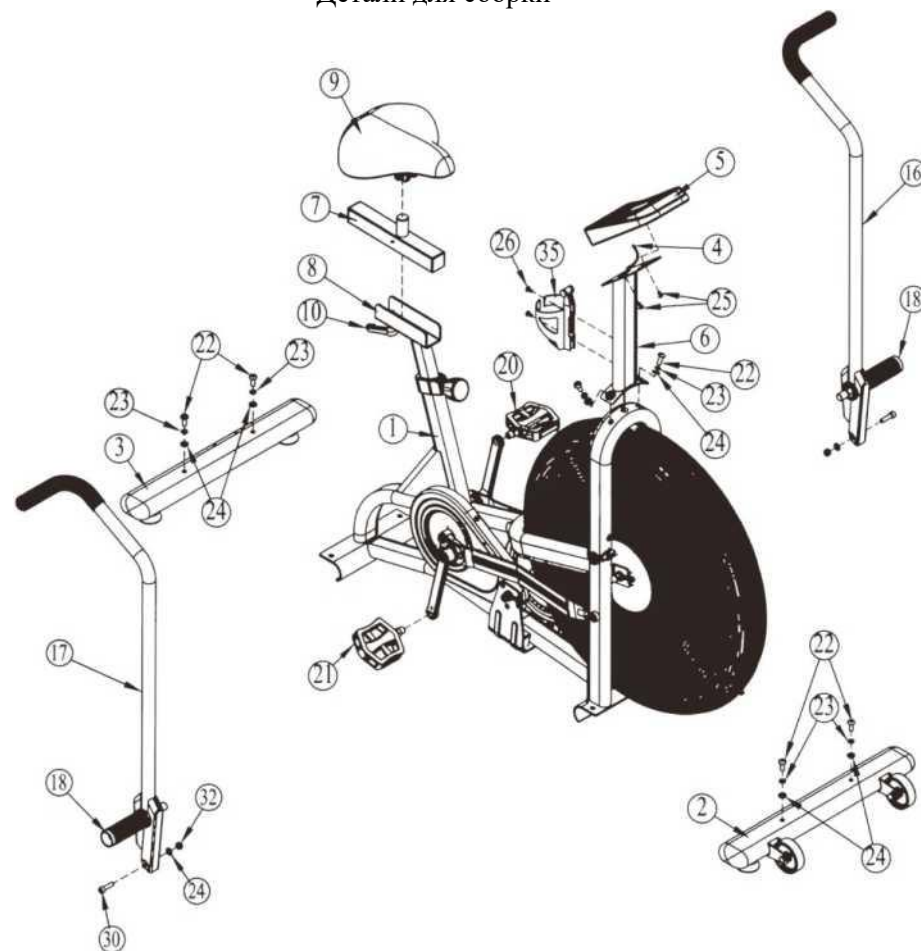
## УСПЕШНАЯ ТРЕНИРОВКА

То, как вы начнете выполнять программу упражнений, зависит от вашего физического состояния. Если вы давно не занимались спортом или у вас есть уже имеющиеся проблемы со здоровьем, начинать нужно медленно. Поначалу вы можете заниматься лишь короткое время, используя минимальные уровни сопротивления или весовые нагрузки.

Начинайте свою программу тренировок медленно и постепенно увеличивайте время занятий. Ставьте перед собой реалистичные цели, которые были определены вами или вашим врачом. Вы должны увидеть достаточный прирост уровня физической подготовки в течение 6-8 недель постоянных тренировок, но не расстраивайтесь, если это займет больше времени. Очень важно заниматься в своем собственном темпе и быть уверенным в достижении своих целей. Также важно использовать разминку, растяжку и заминку в любой программе тренировок.

По мере того как будет расти уровень вашей физической подготовки, будет расти и ваша уверенность в себе и чувство выполненного долга. Регулярные занятия спортом и здоровое питание придадут вам сил и обеспечат хорошее самочувствие.

## Детали для сборки

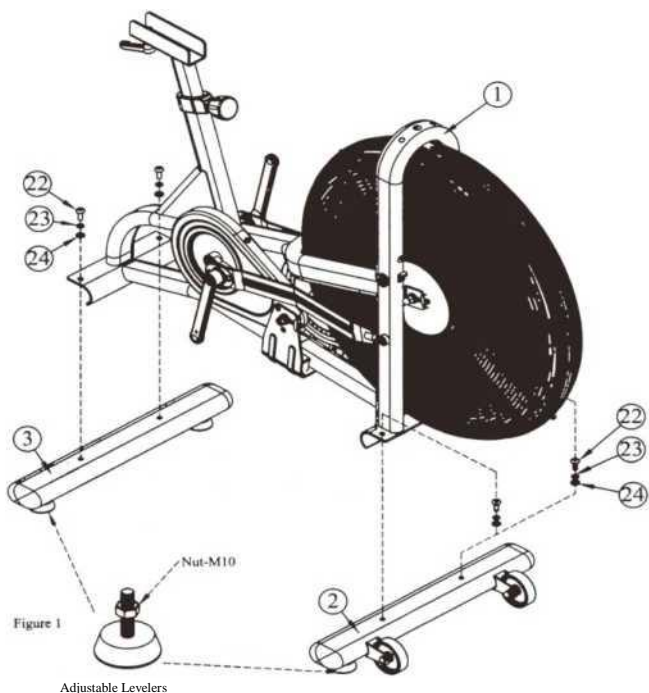


**ПРИМЕЧАНИЕ:** ПОКОМПОНЕНТНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ ПРИВЕДЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ СПРАВКИ. НЕКОТОРЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СОБРАНЫ.

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ДЕТАЛЯХ ПРИВЕДЕНА В ИНСТРУКЦИЯХ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ СБОРКИ.

## ЭТАП СБОРКИ №1

Прикрепите стабилизаторы к  
основному основанию



ОСЛАБЬТЕ ПЕДАЛИ, ПРОВЕРЬТЕ ВОЗМОЖНУЮ ПОПЕРЕЧНУЮ РЕЗЬБУ J НА ШАТУНАХ.

Необходимое оборудование для сборки:

#22	Болт с шестигранной головкой	4 шт.	#24 Шайба	4 шт.
#23	Пружинная шайба	4 шт.		

Описание сборки:

А) Прикрепите передний стабилизатор в сборе (#2) к главному основанию в сборе (#1) с помощью 2 болтов с шестигранной головкой (#22), 2 пружинных шайб (#23) и 2 шайб (#24). Примечание: Убедитесь, что транспортировочные колеса переднего стабилизатора направлены в сторону от основного основания, как показано на рисунке.

В) Прикрепите узел заднего стабилизатора (#3) к узлу главного основания (#1) с помощью 2 болтов с шестигранной головкой (#22), 2 пружинных шайб (#23) и 2 шайб (#24). Используйте регулируемые выровнители в нижней части стабилизаторов, чтобы отрегулировать велосипед и предотвратить его раскачивание на неровной поверхности (Рисунок 1).

Этап сборки №1 завершен.

## ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

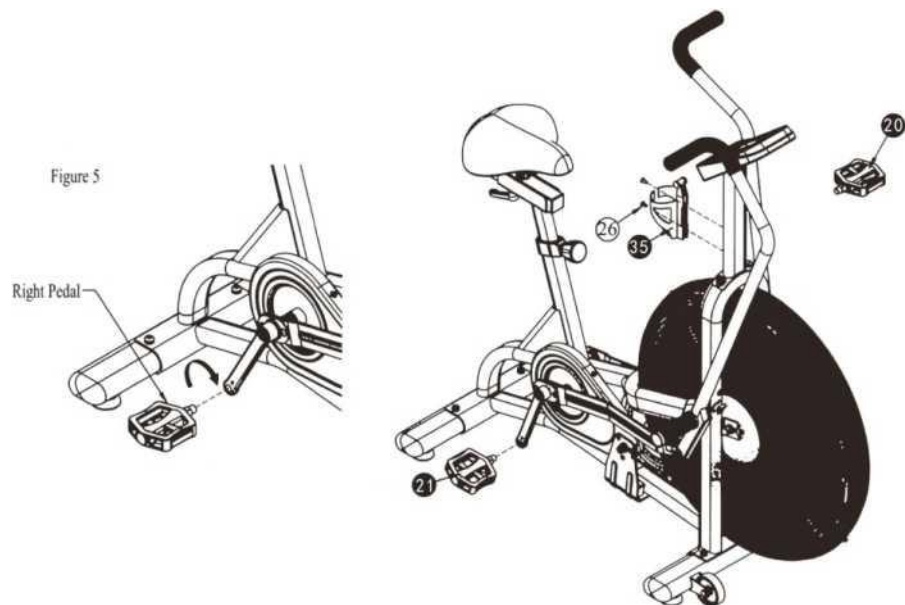
ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ	ПРЕДЛАГАЕМОЕ РЕШЕНИЕ
НЕ РАБОТАЕТ ДИСПЛЕЙ	<p>1) ПРОВЕРЬТЕ ОРИЕНТАЦИЮ БАТАРЕИ: +/-</p> <p>2) ПРОВЕРЬТЕ НАПРЯЖЕНИЕ БАТАРЕИ: (2) БАТАРЕИ AA ПО 1,5 ВОЛЬТА КАЖДАЯ</p> <p>ПРОВЕРЬТЕ СОЕДИНЕНИЯ КАБЕЛЕЙ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО СОЕДИНЕНИЯ J НАДЕЖНЫ И ИМЕЮТ ПРАВИЛЬНУЮ ОРИЕНТАЦИЮ.</p> <p>4) ПРОВЕРЬТЕ КАБЕЛЬНЫЕ СБОРКИ НА НАЛИЧИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ: ТОЧКИ ЗАЩЕМЛЕНИЯ И J ВОЗМОЖНОЕ ЗАМЫКАНИЕ ПРОВОДОВ.</p> <p>Г ПРОВЕРЬТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА: ТРЕСНУВШИЙ ДИСПЛЕЙ ☒ ОКНО (ЧЕРНЫЙ ЭКРАН).</p> <p>* Если после выполнения этих действий компьютер по-прежнему не работает, обратитесь к нам за технической поддержкой.</p>
ТРЕНАЖЕР УСТАНОВЛЕН НЕРОВНО	<p>1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЫРАВНИВАТЕЛИ НА НИЖНЕЙ ЧАСТИ СТАБИЛИЗАТОРОВ ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ ; ОБОРУДОВАНИЯ НА НЕРОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.</p>
СИДЕНЬЕ ПОДВИЖНО	<p>1) УБЕДИТЕСЬ, ЧТО РУЧКА РЕГУЛИРОВКИ ЗАФИКСИРОВАНА В ОТВЕРСТИИ СТОЙКИ СИДЕНЬЯ J .</p> <p>ПОВЕРНУВ РУЧКУ РЕГУЛИРОВКИ, НАДЕЖНО ЗАТЯНИТЕ СТОЙКУ СИДЕНЬЯ НА МЕСТЕ. СHECK TO MAKE SURE PEDALS ARE INSTALLED CORRECTLY</p>
ПЕДАЛИ ШАТАЮТСЯ	<p>(L) (ОРИЕНТАЦИЯ) И УСТАНОВЛИВАЕТСЯ ЗАПОДЛИЦО С КРИВОШИПАМИ.</p>
НЕТ ПОКАЗАНИЙ СКОРОСТИ	<p>1) ПРОВЕРЬТЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО РАЗЪЕМЫ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕННЫ И ИМЕЮТ ПРАВИЛЬНУЮ ОРИЕНТАЦИЮ.</p> <p>2) ПРОВЕРЬТЕ ДАТЧИК СКОРОСТИ. ПРОВЕРЬТЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ КАБЕЛЯ И ВЫРАВНИВАНИЕ С МАГНИТОМ.</p>

При поиске и устранении неисправностей обязательно обращайтесь к шагам сборки и информации о деталях в данном руководстве.

Если у вас возникли другие неисправности, обратитесь в сервисную службу.

ЭТАП СБОРКИ № 5

Установка педалей и подставки для ног

Необходимое оборудование для сборки (\*Комплекующие могут быть предварительно установлены)

#26 Винт с круглой головкой\* 2 шт.

Описание сборки:

Примечание по сборке: Правая и левая педали имеют соответствующую маркировку (R) и (L). Ориентация резьбы на левой педали отличается от ориентации резьбы на правой педали. Чтобы избежать срыва резьбы на педалях или шатунах, соблюдайте правильную ориентацию при сборке.

А) Установите правую педаль (#20) на правый коленчатый рычаг главной базы в сборе. Наденьте педаль на шатун (по часовой стрелке) и надежно затяните ключом для педалей (входит в комплект). (См. рисунок #5).

В) Установите левую педаль (#21) на левый кривошип. Кривошипный рычаг на главной базе в сборе. Накрутите педаль на кривошип (против часовой стрелки) и надежно затяните ключом для педалей (входит в комплект).

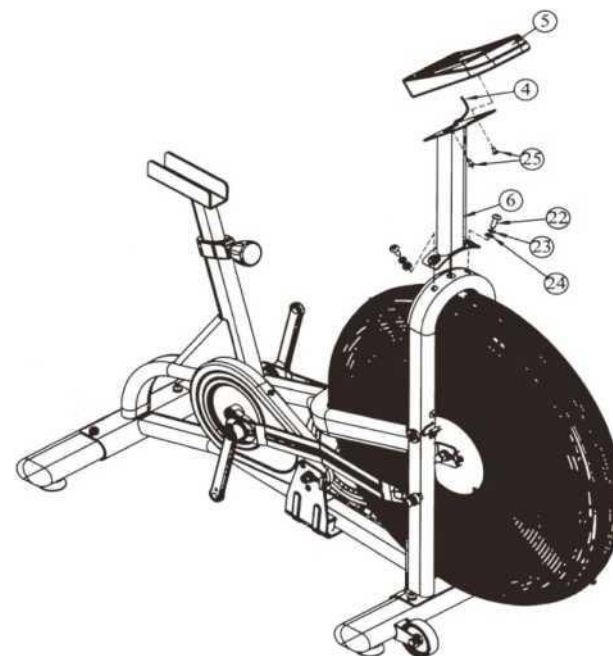
С) Закрепите клетку для бутылок (#35) на мачте компьютера (#6) с помощью 2 винтов с головкой под ключ (#26).

Совет по сборке: Ознакомьтесь с дополнительной информацией о работе компьютера, обслуживании изделия и гарантии.

Поздравляем! Оборудование собрано.

ЭТАП СБОРКИ № 2

Установка консоли

Необходимое оборудование для сборки:

#22 Болт с шестигранной головкой 2 шт. #23 Пружинная шайба 2 шт.

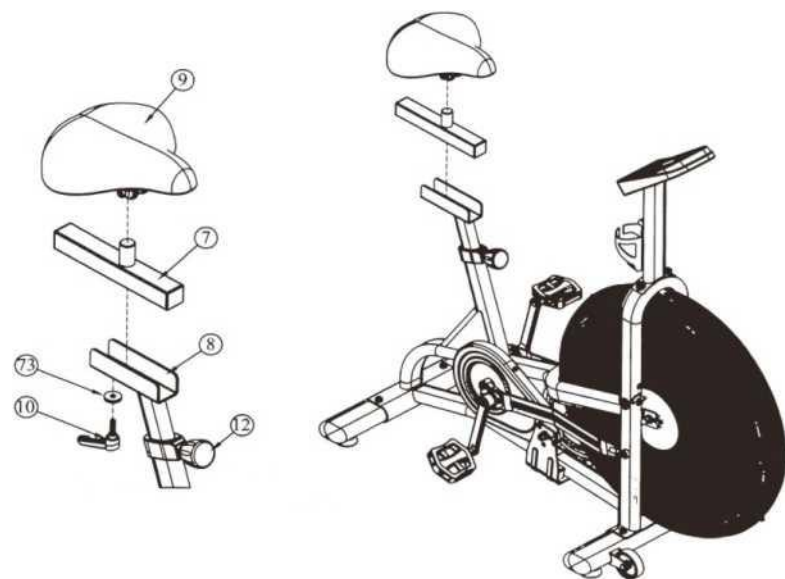
#24 Шайба 2 шт.

Описание сборки:

А) Осторожно проведите кабель датчика (#4) через мачту компьютера (#6) и опустите мачту в соответствующее место крепления на раме основания. Закрепите мачту на раме основания с помощью 2 болтов с шестигранной головкой (#22), 2 пружинных шайб (#23) и 2 шайб (#24).

В) Установите (2) батарейки С в заднюю часть компьютера (#5), подключите кабель датчика (#4) к розеточному концу кабеля, идущего от задней панели компьютера. Заправьте излишки кабеля в мачту и установите компьютер на монтажную пластину мачты. Закрепите компьютер на месте с помощью 2 болтов (#25).

Этап сборки №2 завершен.

**ЭТАП СБОРКИ №3****Установка сиденья****Описание сборки:**

А) Вставьте регулируемый ползунок сиденья (#7) в u-канал опоры сиденья. Стойка (#8). Зафиксируйте ползунок сиденья на месте с помощью ручки регулировки 1 сиденья (#10).

В) Установите сиденье (#9) на стойку ползунка сиденья с накаткой. Установите сиденье в нужное положение и закрепите его на месте, затянув u-образный зажим с нижней стороны. Затягивайте зажим до тех пор, пока сиденье не перестанет крутиться или наклоняться.

С) **Регулировка сиденья:** Отрегулируйте высоту сиденья, открутив и потянув за ручку регулировки стойки сиденья (#12). Выберите желаемую высоту подседельного штыря и затяните ручку, пока подседельный штырь не будет зафиксирован. Правильная регулировка высоты: Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы пользователю было удобно во время использования (движения педалей). В качестве ориентира, нога пользователя должна быть слегка согнута в нижней точке хода педалей. Горизонтальное положение сиденья можно отрегулировать с помощью ползунка сиденья (#7). Примечание: Если подседельный штырь шатается во время использования, убедитесь, что u-образный зажим и все регулировочные ручки надежно затянуты .

Этап сборки №3 завершен.

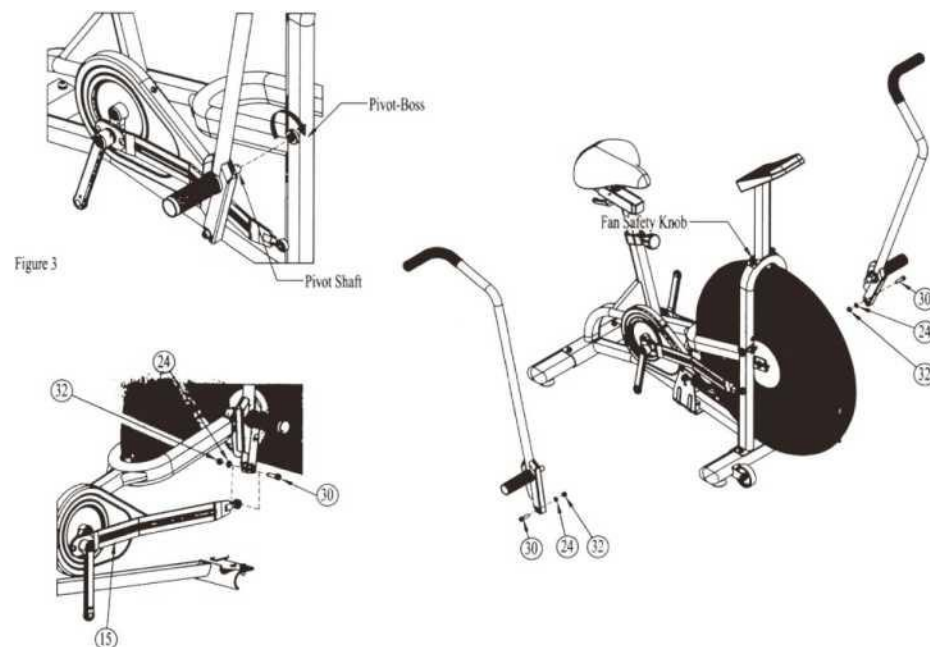
**ЭТАП СБОРКИ №4****Установка рукоятей**

Figure 3

**Необходимое оборудование для сборки:**

#24	Плоская шайба	2 шт.	#30	Поворотный болт M8	2 шт.
#32	Нейлоновая гайка M8	2 шт.			

**Описание сборки:**

А) Установите поворотные рычаги (#16&#17), вкрутив предварительно установленный поворотный вал в соответствующую поворотную втулку рамы основания в сборе (#1). Используя стандартный серповидный ключ (не входит в комплект), закрутите каждый вал в шарнирную втулку по часовой стрелке. Полностью затяните каждый вал, пока он не станет заподлицо с шарнирной втулкой базовой рамы в сборе. (См. рис. 3).

В) После установки поворотных рычагов на базовую раму в сборе, прикрепите концы соединительных рычагов (#15) с помощью 1 поворотного болта (#30), 1 плоской шайбы (#23), 1 пружинной шайбы (#31) и нейлоновой гайки (#32) с каждой стороны. (Рисунок #4).

**Примечание по безопасности:** Движение рычага/педали можно зафиксировать, повернув ручку безопасности вентилятора до соприкосновения с колесом вентилятора.

Этап сборки №4 завершен.