



NOHrD Bike

*Руководство
пользователя*



Содержание	стр.
Обзор тренажера/ Основная информация	2
Инструкция по безопасности	3
Инструкция по обращению с тренажером	4
Сборка / Клиентская служба	5
Лист запчастей	6 - 7
Инструкции по сборке	8 - 17
Эксплуатация / Приложение	18 - 21

Модель:

NOHRD Bike

Размеры, Вес:

ДхВхШ: 50 см. х 125 см. х 120см. 60кг.

Материалы:

Древесина, пластик, металл.

Упаковка:

Состоит из двух коробок.

Способ эксплуатации:

Подходит для тренировок всего тела в помещении.

Важно:

Древесина - это натуральный природный материал, который может издавать звуки во время эксплуатации тренажера. Регулярно проверяйте поверхность тренажера на предмет возникновения расщепов. Цвет древесины может быть неравномерен. Это не является поводом для претензии. Древесина подвержена влиянию окружающей среды, поэтому мы рекомендуем регулярно проверять и затягивать винты. Для сборки требуется 2 человека. Пожалуйста, убедитесь, что у Вас есть достаточно места для сборки и придерживайтесь инструкции. Мы рекомендуем сохранить оригинальную упаковку.

ВНИМАНИЕ:

Данный тренажер необходимо собирать вдали от детей до 3 лет, продукт содержит мелкие детали!

Инструкция по безопасности

Пожалуйста, внимательно прочитайте следующие рекомендации относительно использования и ухода за вашим NOHRD Bike. Рекомендуется сохранять данную инструкцию на протяжении всего срока эксплуатации. Данные инструкции по безопасности, сборке и использованию **позволят обеспечить безопасную эксплуатацию тренажера NOHRD Bike.**

1. Данный тренажер предназначен для физических упражнений только взрослых людей. В случае несоблюдения этого пункта производитель не может быть привлечен к ответственности.

2. Безопасность может быть снижена из-за поврежденных деталей, поэтому, пожалуйста, воздержитесь от использования вашего тренажера NOHRD Bike в случае, если вы заметили признаки износа или повреждений на оригинальных деталях. Замена пострадавших запчастей производится **только на оригинальные, предоставленные производителем.**

3. Неправильно выполненный ремонт или установка неоригинальных запчастей может **повлечь риск получения пользователем травмы.**

4. Изменения конструкции тренажера могут привести к ухудшению его эксплуатационных качеств или повреждению, а также причинить вред здоровью пользователя. **Ремонт и корректировки должны выполняться квалифицированным персоналом.**

5. Древесина является натуральным материалом и может поддаваться давлению винтов и болтов. Поэтому **рекомендуется затягивать соединительные болты (минимум раз в 2 месяца)** с помощью прилагаемых инструментов. Проверьте работоспособность тренажера.

6. Все пользователи, особенно дети, должны быть предупреждены о рисках при использовании тренажера. **Не разрешайте детям пользоваться тренажером без присмотра взрослых.**

7. Перед использованием тренажера NOHRD Bike, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом о состоянии вашего здоровья. Неправильное использование тренажера может привести к травме, или отрицательно сказаться на вашем здоровье. **Чрезмерная физическая нагрузка может быть опасной!**

Инструкция по обращению с тренажером

Пожалуйста, внимательно прочитайте данную инструкцию! Данная информация поможет обеспечить безопасное и правильное использование, а так же уход за вашим тренажером.

1. Пожалуйста, воздержитесь от эксплуатации тренажера NOHRD Bike до его полной сборки в соответствии с инструкцией.
2. Перед первым использованием ознакомьтесь с диапазонами регулировки тренажера, настройте их в соответствии с вашими личными параметрами.
3. Перед использованием убедитесь, что все винты затянуты.
4. Установите тренажер в сухом месте, во влажных помещениях металлические части могут ржаветь.
5. После тренировки обязательно протрите тренажер NOHRD Bike влажной чистой тканью, особенно обратите внимание на места, куда может попасть пот. Не используйте агрессивные или коррозионные чистящие средства.
6. Детям строго запрещено использовать NOHRD Bike без надзора со стороны взрослого. Во время тренировки пользователь должен убедиться, что рядом нет других людей (особенно детей), которые могут физически прервать тренировку, зацепив движущиеся части тренажера.
7. Для тренировки рекомендуется использовать подходящую вам спортивную одежду.
8. В случае загрязнения древесины, мы рекомендуем вам использовать наш комплект по уходу за тренажером. Просто удалите грязь с помощью неабразивной ткани и обработайте пострадавший участок маслом. Используйте только оригинальное масло от производителя.

Сборка

Сначала полностью распакуйте Nohrd bike и убедитесь, что на нем нет повреждений вызванных доставкой. Упаковку необходимо сохранить до окончания сборки и проверки работы тренажера. Пожалуйста, используйте для возврата оригинальную упаковку производителя или обязательно утилизируйте ее надлежащим образом.

Пожалуйста, убедитесь, что доставка прошла в полном объеме. Список того, что должно идти в комплекте поставки, можно проверить в листе запчастей. В случае недопоставки или поставки деталей в неисправном виде просьба обратиться к местному дилеру или производителю.

Освободите достаточно места для сборки своего NOHRD Bike. Сборка тренажера должна производиться только взрослыми.

Прежде чем приступать к сборке, внимательно прочитайте инструкцию.

При сборке руководствуйтесь иллюстрациями и комментариями из инструкции.

Пожалуйста, обратите особое внимание на положение деталей на иллюстрациях. После окончания сборки проверьте все винтовые крепления и затяните их.

Клиентская служба

При составлении запроса в сервисную службу всегда указывайте серийный номер тренажера Nohrd Bike. Серийный номер расположен на подставке тренажера.

Контактная информация клиентской службы:

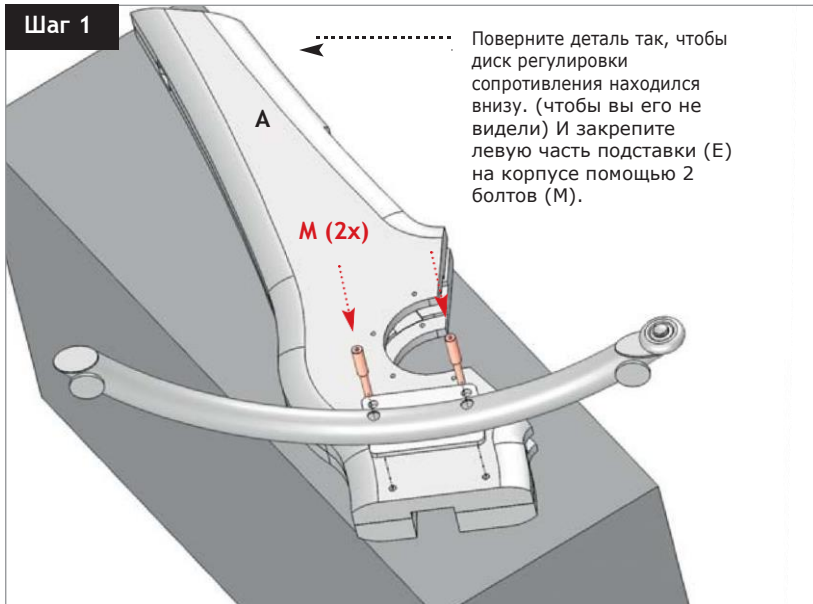
WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn
Телефон: 05921-1798400
Почта: info@nohrd.de
Сайт: www.nohrd.de

MFITNESS
127015, Москва, ул. Новодмитровская,
дом 5а.
Телефон: +7(495)730-55-05
Почта: service@mfitness.ru
Сайт: waterrower.ru

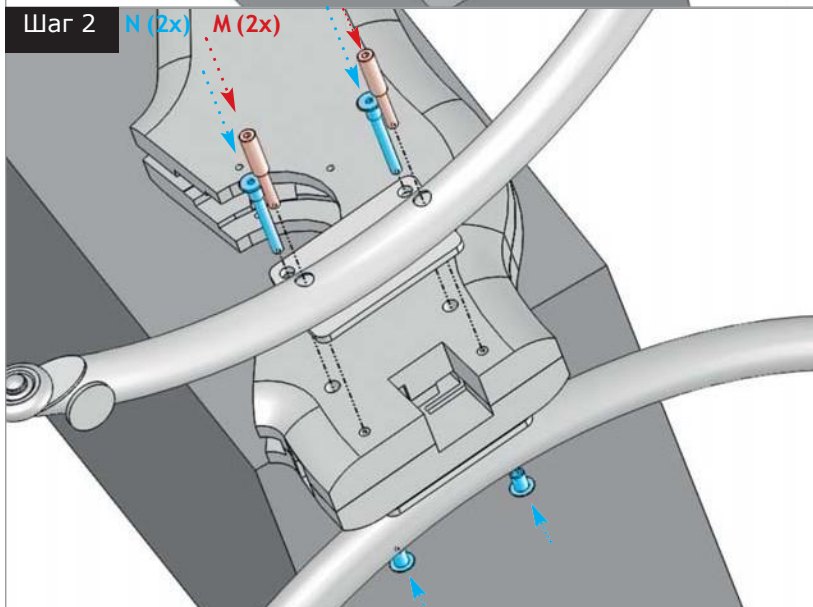
A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L
M	N	O
P	Q	R
S	T	U
V	W	X

Поз	Список запчастей	Кол-во
A	Основная часть деревянного корпуса	1
B	Задняя крышка для планетарной передачи	1
C	Левая часть подставки	1
D	Правая часть подставки	1
E	Планетарный редуктор	1
F	Рулевой блок с рукоятками	1
G	Изогнутая седельная балка	1
H	Опора седла с крепежом	1
I	Седло	1
J	Шатун правый/левый	2
K	Педали	2
L	Удерживающее кольцо редуктора	2
M	Крепежный болт	4
N	Резьбовой болт с гайкой	2
O	Винт с плоской головкой M6x25	12
P	Винт цилиндра M6x25	4
Q	Винт для крепления педали	2
R	Универсальный ключ 8 мм.	1
S	Универсальный ключ 6 мм.	2
T	Универсальный ключ 5 мм.	1
U	Универсальный ключ 4 мм.	1
V	Гаечный ключ SW17	1
W	Гаечный ключ SW13	1
X	Блок питания с USB-кабелем	1

Шаг 1



Шаг 2

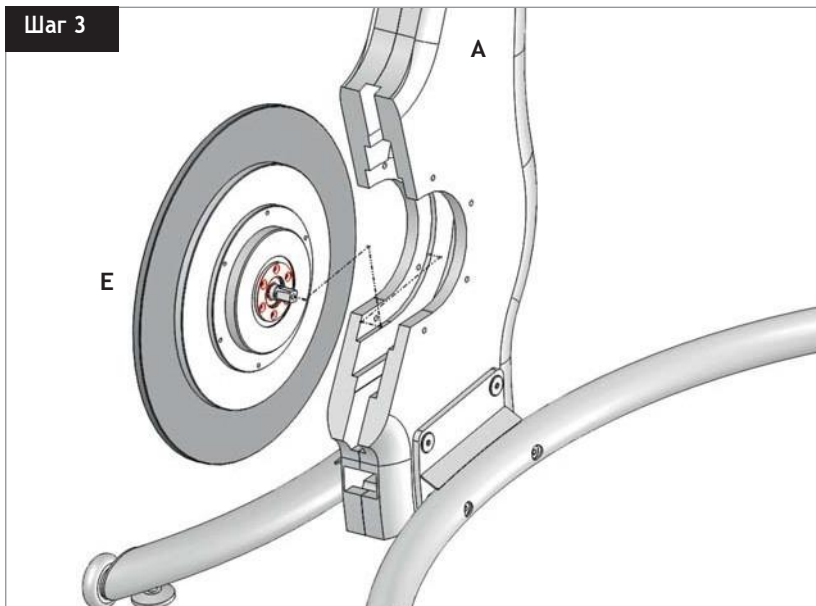


Шаг 2

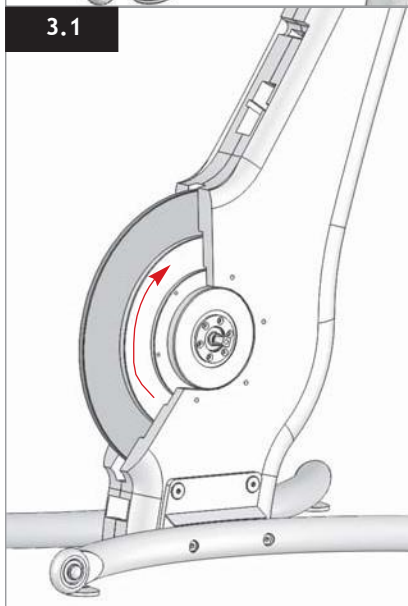
Переверните основную часть корпуса (A) на другую сторону. С помощью 2 болтов (M) и 2 резьбовых болтов с гайками (N) прикрепите к корпусу правую часть подставки(D).

Установленные на подставке колесики должны быть слева. Пожалуйста, используйте при сборке только прилагаемые запчасти. С помощью универсального ключа 6мм. (S) затяните болты. Затем с помощью этого ключа затяните гайки на резьбовых болтах (N).

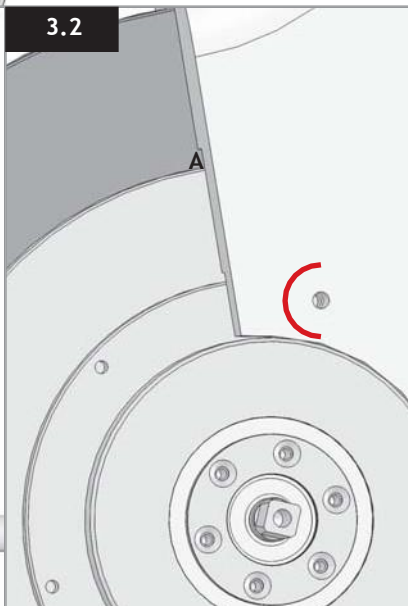
Шаг 3



3.1



3.2



Шаг 3

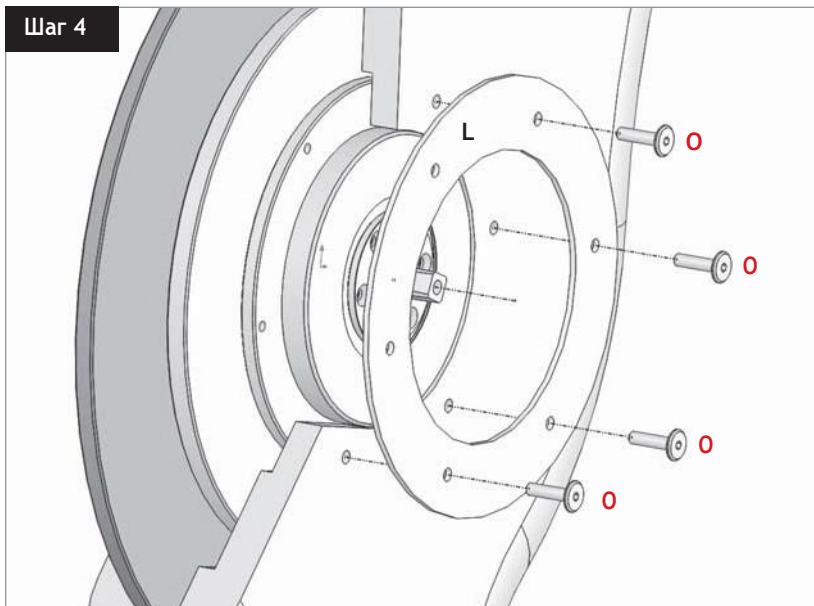
Переверните основную часть корпуса (А) вертикально.

Аккуратно вставьте Планетарный редуктор (Е) в вертикально стоящий корпус тренажера, убедитесь, что болты редуктора находятся на правой стороне тренажера, как на рисунке 3.

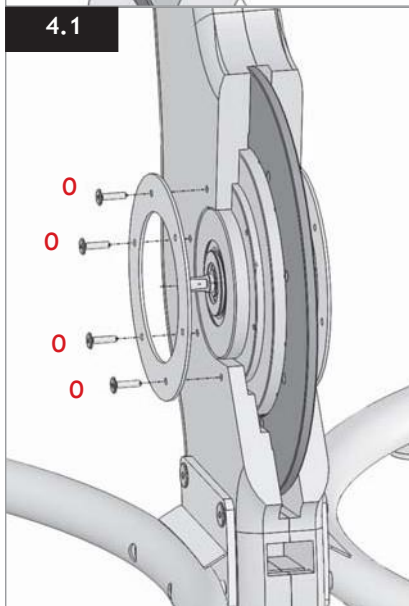
Обратите внимание: болты редуктора должны быть справа, иначе вы можете повредить деревянный корпус тренажера!

Отверстия в корпусе необходимо совместить с местами под винты на редукторе.

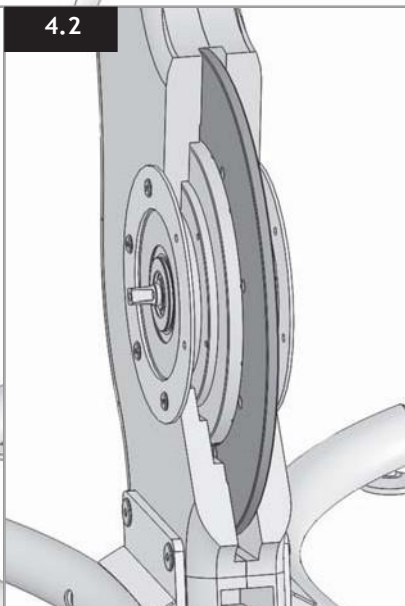
Шаг 4



4.1



4.2



Шаг 4

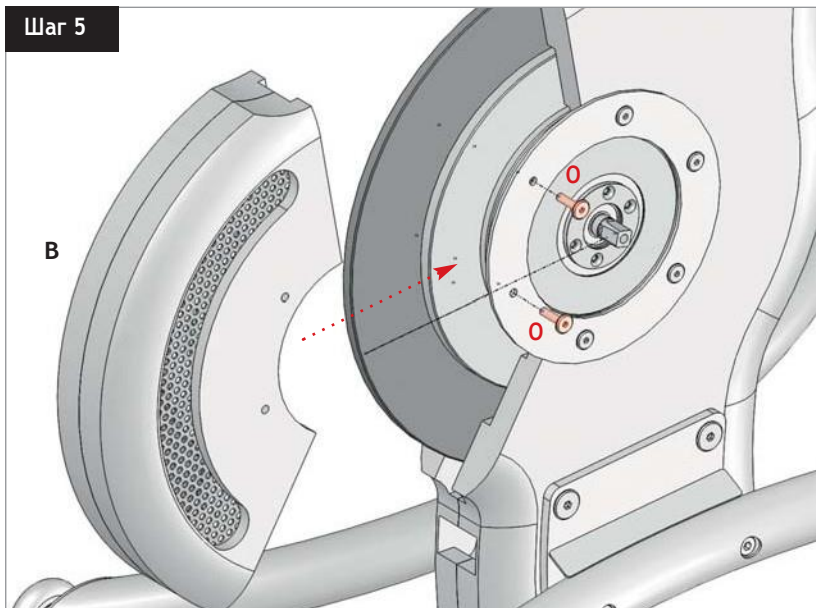
Зафиксируйте редуктор с помощью 2 фиксирующих колец (L), для этого используйте 8 винтов с плоской головкой М6х25 (O) (по 4 на каждую сторону)

С помощью универсального ключа 4 мм. (U) закрутите 4 винта с плоской головкой М6х25 (O) на левой стороне, а затем повторите операцию для правой стороны.

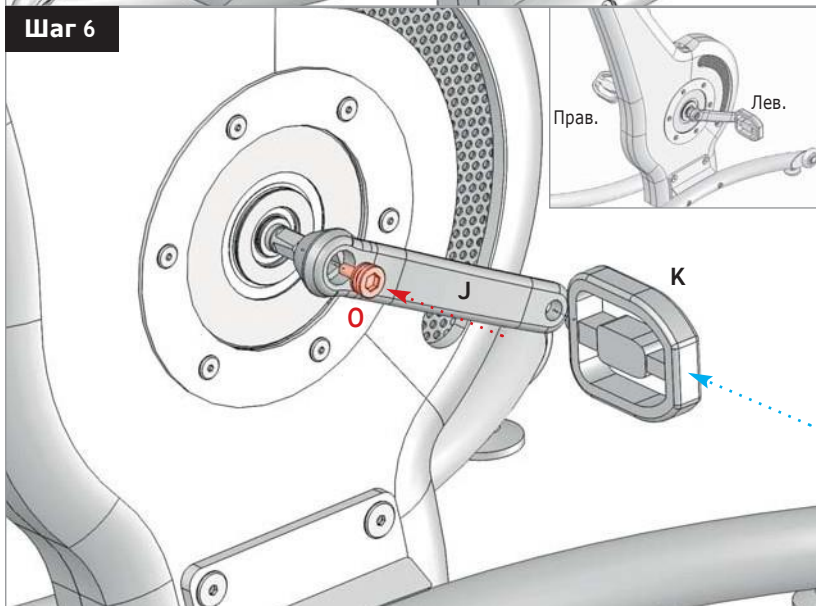
Обратите внимание:

Сначала **не до конца закрутите винты М6х25 (O) на левой стороне, затем повторите операцию на правой стороне,** и только после этого окончательно затяните крепления.

Шаг 5



Шаг 6



Шаг 5

Возьмите заднюю крышку для планетарной передачи (B) и установите ее на корпус тренажера Nohrd Bike с помощью 4-ех винтов M6x25 (O) (по 2 шт. С каждой стороны) и универсального ключа 4мм..(U), как указано на картинке 5.

Теперь плотно затяните все 12 винтов M6x25 (O).

Шаг 6

На данном этапе Вам понадобятся 2 педали (K), 2 шатуна (правый и левый) (J), 2 винта для крепления педалей (Q), а также универсальный ключ 8 мм. (R).

С помощью универсального ключа 6 мм. (S) прикрепите левую педаль к левому шатуну, а затем повторите операцию для правой педали.

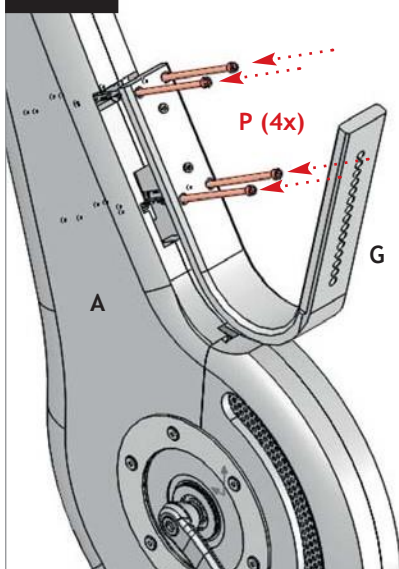
Для легкой идентификации на шатунах есть обозначения "R" и "L".

Далее установите шатун (с установленной педалью) на планетарный редуктор (E) с помощью одного винта (Q) и универсального ключа 8 мм. (R).

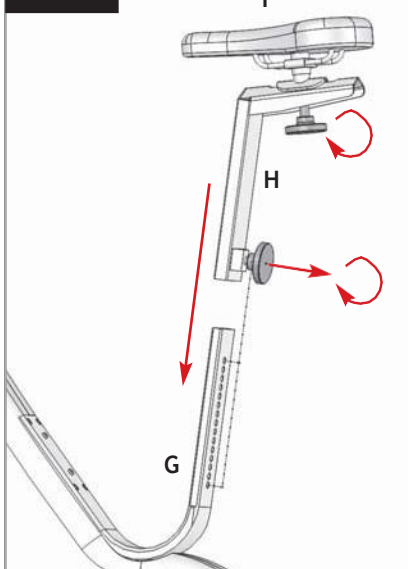
ВНИМАНИЕ:

Шатуны должны быть установлены в противоположных направлениях.

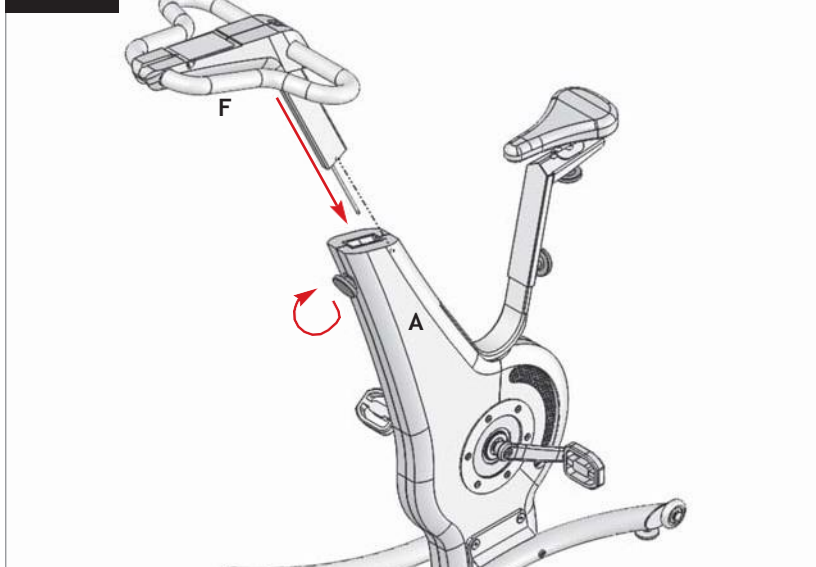
Шаг 7



Шаг 8



Шаг 9



Шаг 7

С помощью 4 винтов М6х25 (Р) и универсального ключа 5 мм.. (Т) установите седельную балку (G) на корпус тренажера Nohrd Bike (A).

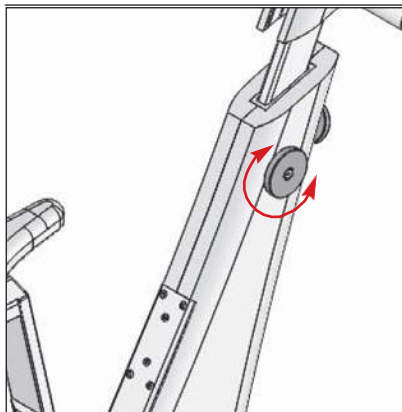
Шаг 8

Прикрепите опору седла (H) к седлу (I) с помощью крепежа. Далее установите опору с седлом на седельную балку (G) и отрегулируйте седло по высоте.

Для дополнительного удобства пользователя седло с помощью ручки можно регулировать и в горизонтальной плоскости (вперед-назад).

Шаг 9

Установите Рулевой блок с рукоятками (F) в специальную выемку в верхней части корпуса тренажера Nohrd Bike(A) и отрегулируйте по высоте.

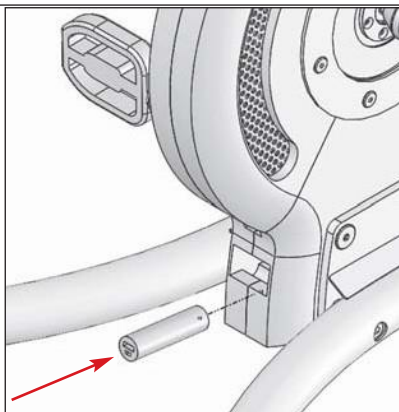


Регулировка сопротивления

Революционный планетарный редуктор тренажера NOHRD Bike работает с износостойкой магнитной тормозной системой.

Сопротивление легко регулируется во время тренировки. Регулировочный диск находится на правой части корпуса тренажера. Просто поверните диск на себя, чтобы снизить сопротивление, или от себя, чтобы увеличить его.

На тренажере нет предустановленных уровней сопротивления, сопротивление на тренажере Nohrd Bike регулируется только поворотом диска, это позволит Вам настроить сопротивление конкретно под Ваши возможности.



Электропитание

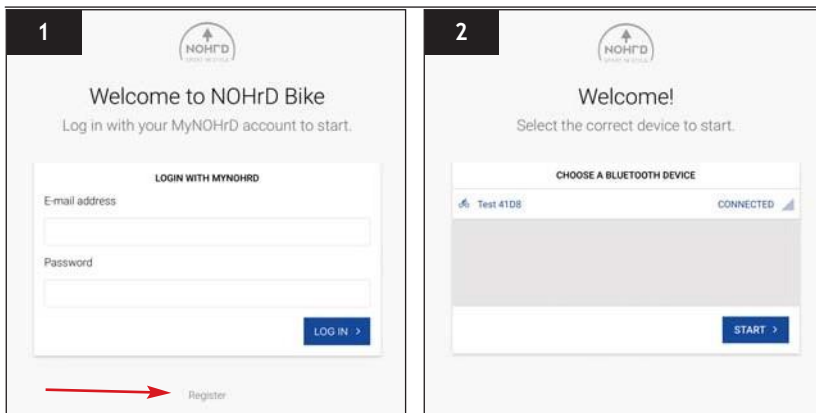
Для подключения тренажера Nohrd Bike к приложению сначала нужно подключить блок питания.

Перед первым использованием мы рекомендуем зарядить блок питания от сети, а затем подключить кабель и установить его в специальное отверстие под планетарным редуктором. Зарядка требуется раз в 3 месяца, или после 100 часов тренировки.



Использование подставки для ноутбука

В дальнейшем NOHRD Bike с помощью подставки для ноутбука (продается отдельно) может быть превращен в тренировочное рабочее место.



Приложение NOHRD Bike-App (только для планшетов)

Для того, чтобы использовать NOHRD Bike вместе с официальным приложением NOHRD Bike App (доступно для бесплатного скачивания в iOS Store и Google Play), пользователь должен зарегистрировать аккаунт на:
www.my-nohrd.com.

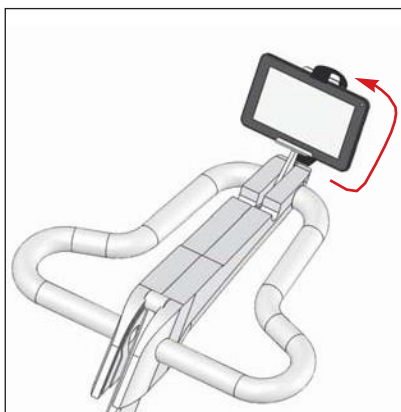
После регистрации Вы сможете войти в свой профиль в приложении NOHRD Bike App.

Для того, чтобы подключить тренажер NOHRD Bike к приложению, нужно один раз прокрутить педали, чтобы активировать чип Bluetooth.

После этого ваш NOHRD Bike появится в списке устройств Bluetooth в приложении NOHRD Bike App. (см. рис. 2).

Вы можете выйти из своего профиля в правом верхнем углу приложения: зажмите в течение 2 секунд - откроется новое окно, и вы сможете выйти из своего активного профиля.

Данная операция по смене профиля нужна только при подключении нового планшета к NOHRD Bike.



Планшет

Планшет можно закрепить в прилагаемом к тренажеру держателе, который располагается на рулевой блоке.



Калибровка планшета и NOHRd Bike

Перед первым использованием приложения на NOHRd Bike, Вы должны откалибровать планшет с тренажером. Сначала откройте приложение и подключитесь к тренажеру

В режиме "Free Training", нажмите на левый верхний угол окна с приложением и держите в течение 2 секунд. Откроется окно настройки сопротивления.

Поверните регулятор сопротивления на тренажере на минимум и в то же время с помощью стрелок установите Низкий уровень сопротивления/Low resistance value на 0%. Повторите эту же операцию для калибровки максимального сопротивления, поверните регулятор на тренажере на максимум и установите Высокий уровень сопротивления/High resistance value на 100%.

Теперь Ваш планшет откалиброван с NOHRd Bike.



WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn · Germany
Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400 · Fax +49 (0) 59 21 - 17 98 411
www.nohrd.de · info@nohrd.de · www.nohrd.com

Эксклюзивный дистрибьютор на территории ЕАЭС и Украины компания MFITNESS

Москва, 117335, Нахимовский пр-т, д. 56,

Тел. +7 (495) 974 1234

Почта: info@mfitness.ru
