

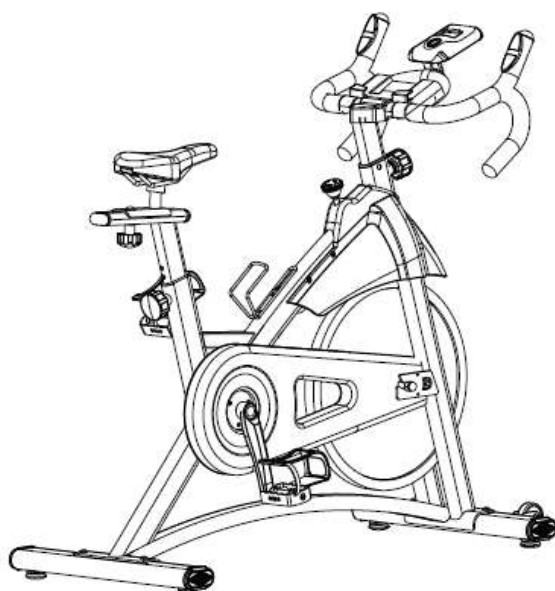


Руководство пользователя

СПИН-БАЙК

Артикул: SQ-2201

Модель: Condition



Благодарим Вас за приобретение данного продукта.

ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Спин-байк предназначен для использования только в крытом помещении.

Спин-байк предназначен только для домашнего использования.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, подтвердите, что вы полностью ознакомились с данным руководством по сборке и эксплуатации данного устройства. Только правильная установка, надлежащее обслуживание и корректное использование данного оборудования обеспечивают его безопасную и эффективную эксплуатацию.

Все пользователи данного устройства должны быть ознакомлены с предупреждениями и мерами предосторожности..

- 1) Перед началом любой спортивной программы обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы исключить наличие травм или состояний, которые могут представлять опасность для вашего здоровья и безопасности либо препятствовать использованию данного оборудования. Если вы принимаете лекарственные препараты, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина, рекомендации врача имеют для вас особую важность.
- 2) Обращайте внимание на все сигналы, подаваемые вашим организмом. Предупреждение: неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью. Если вы ощущаете боль, сдавливание в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, слабость, головокружение или любой другой дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.
- 3) Устанавливайте тренажёр на твёрдую, ровную и защищённую поверхность (пол или специальное ковровое покрытие). Во время использования оборудование не должно перемещаться или соприкасаться с полом, стенами, потолком или другими неподвижными конструкциями. Соблюдайте правила безопасности и правильной эксплуатации оборудования. Во время нормального использования в зоне тренировки не должно находиться посторонних лиц —оставляйте не менее 1,2 м свободного пространства вокруг тренажёра. Внимательно следите за детьми. Данное оборудование предназначено только для использования взрослыми.
- 4) Перед использованием убедитесь, что все болты, штифты и другие элементы полностью и надёжно установлены.
- 5) Предупреждение: безопасная эксплуатация оборудования возможна только при регулярной проверке изнашиваемых и уязвимых деталей. Обращайте особое внимание на элементы, подверженные наибольшему износу.
- 6) Предупреждение: устанавливайте оборудование только на гладкую и полностью ровную поверхность и используйте его в соответствии с инструкциями. Если при установке или осмотре вы обнаружите дефектные детали или услышите посторонние шумы, немедленно прекратите использование. Не используйте тренажёр до полного устранения неисправностей.
- 7) Во время тренировок надевайте подходящую спортивную одежду. Не носите свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части. Также не используйте обувь с длинными шнурками, чтобы они не зацепились за подвижные элементы.
- 8) При подъёме и перемещении оборудования действуйте осторожно, чтобы избежать травм спины. Используйте правильную технику подъёма и при необходимости обращайтесь за помощью.
- 9) Перед началом тренировки убедитесь, что педали надёжно зафиксированы, а ремни для ног закреплены должным образом, чтобы предотвратить несчастные случаи.
- 10) Поскольку устройство оснащено инерционной системой маховика, во время движения возможно получение травм стоп, лодыжек, ног и коленей. Перед торможением обязательно нажмите кнопку аварийного тормоза. При необходимости остановки нажмите тормозную ручку для остановки кривошипного механизма.
- 11) Предупреждение: убедитесь, что регулировочная ручка всегда надёжно зафиксирована. Когда оборудование не используется, поверните ручку по часовой стрелке до упора, чтобы заблокировать кривошип и маховик, а также предотвратить несанкционированное использование или вращение подвижных частей, особенно детьми.
- 12) Предупреждение: во время тренировки любые регулируемые элементы, которые могут мешать движениям пользователя, не должны изменять своё положение относительно предусмотренного конструкцией состояния.
- 13) Предупреждение: данное оборудование не предназначено для медицинского лечения.
- 14) Изделие соответствует стандартам GB17498.1-2008 / GB17498.10-2008. Максимально допустимый вес пользователя — 100 кг.
- 15) Тормозная система данного оборудования не зависит от скорости вращения.
(Класс изделия: уровень HC)

Параметры изделия

Наименование изделия	Спин-байк	Габариты изделия	1050*520*1170MM
Артикул изделия	SQ-2201	Масса нетто	29.5кг
Стандарт исполнения	GB17498.1-2008 GB17498.10-2008		

..... Приведенные выше данные носят справочный характер

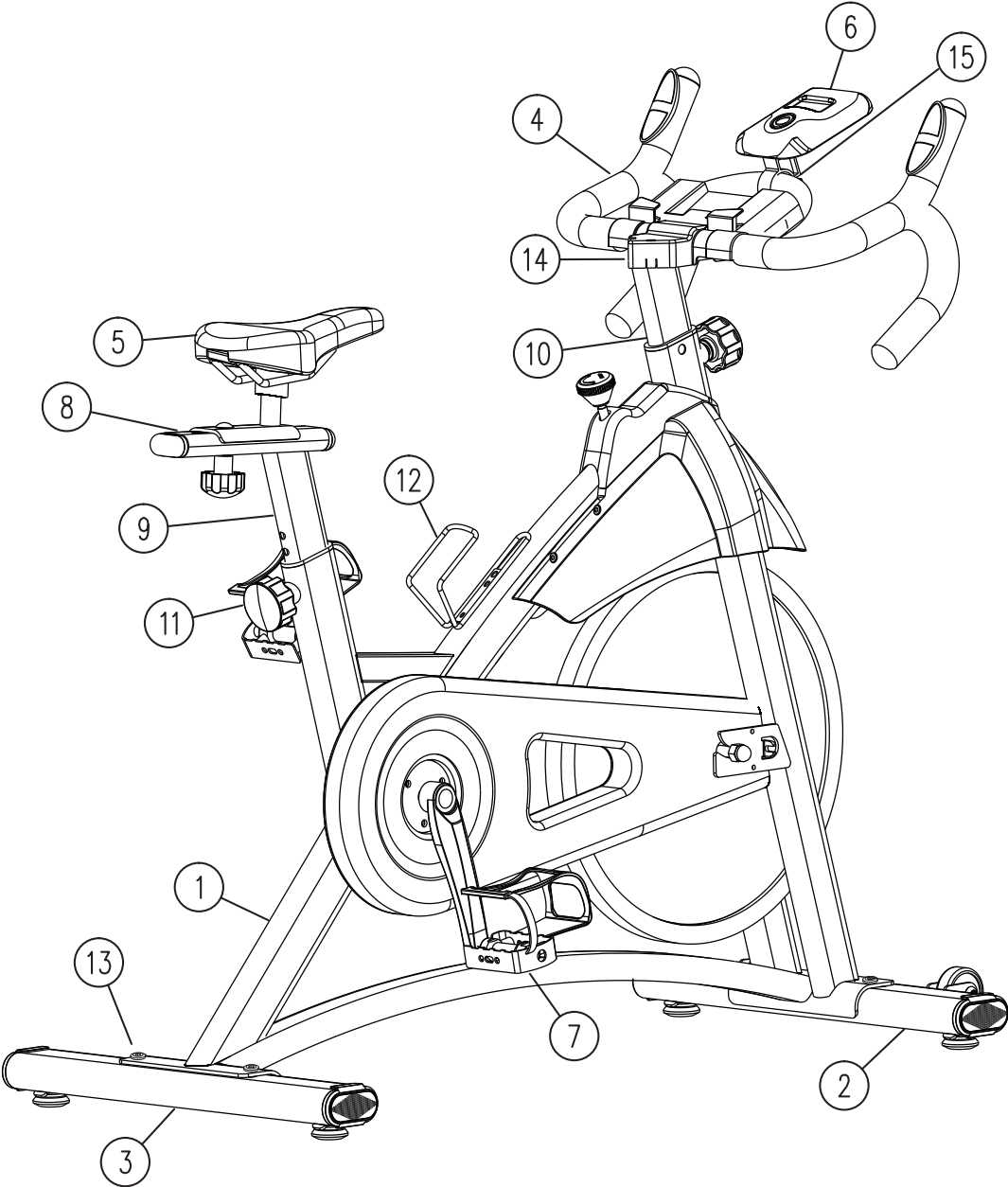
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

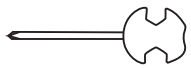
Наименование	Номер	Количество
Основная рама	1	1
Передняя опорная труба	2	1
Труба для опоры ног	3	1
Поручень	4	1
Подушка	5	1
Электронный дисплей	6	1
Педаль (левая/правая)	7	1 пара
Направляющая регулировки сиденья	8	1
Труба регулировки сиденья	9	1
Труба регулировки поручня	10	1
Круглый фиксирующий штифт	11	2
Держатель для бутылки	12	1
Крепежные винты трубы опоры ног	13	4 компл.
Держатель для телефона	14	1
Кронштейн электронного дисплея	15	1
Винт с шестигранной головкой / прокладка	16	4 компл.
Технические характеристики	17	1

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

Наименование	Номер	Количество
Гаечный ключ	18	1
Внутренний шестигранный ключ	19	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

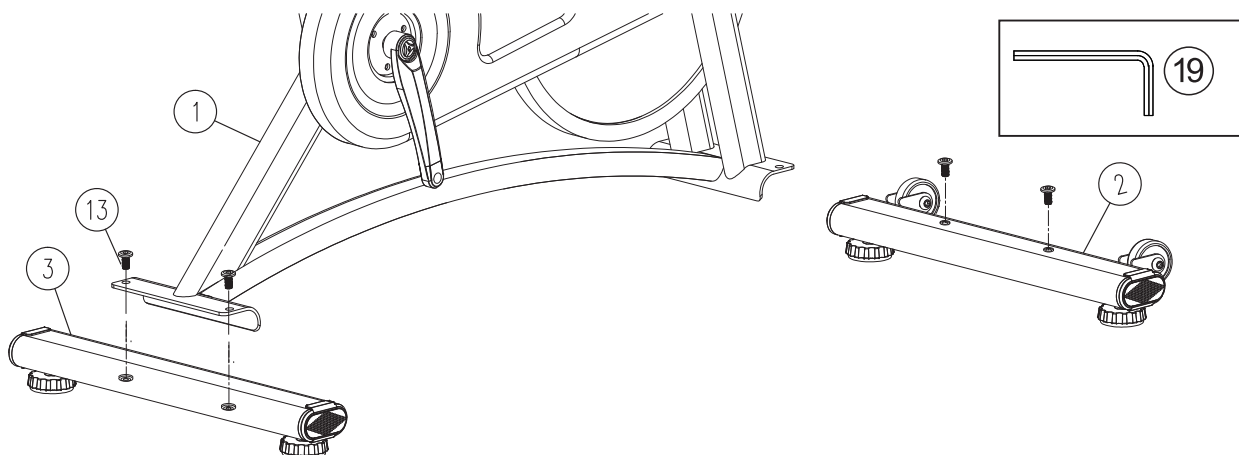


 16	 17	 18
 19		

ЭТАПЫ СБОРКИ

1. Установка опорной трубы для ног

Закрепите заднюю опорную трубу (3) на основной раме (1) с помощью крепёжного винта опоры (13), затем аналогичным образом закрепите переднюю опорную трубу (2) на раме.

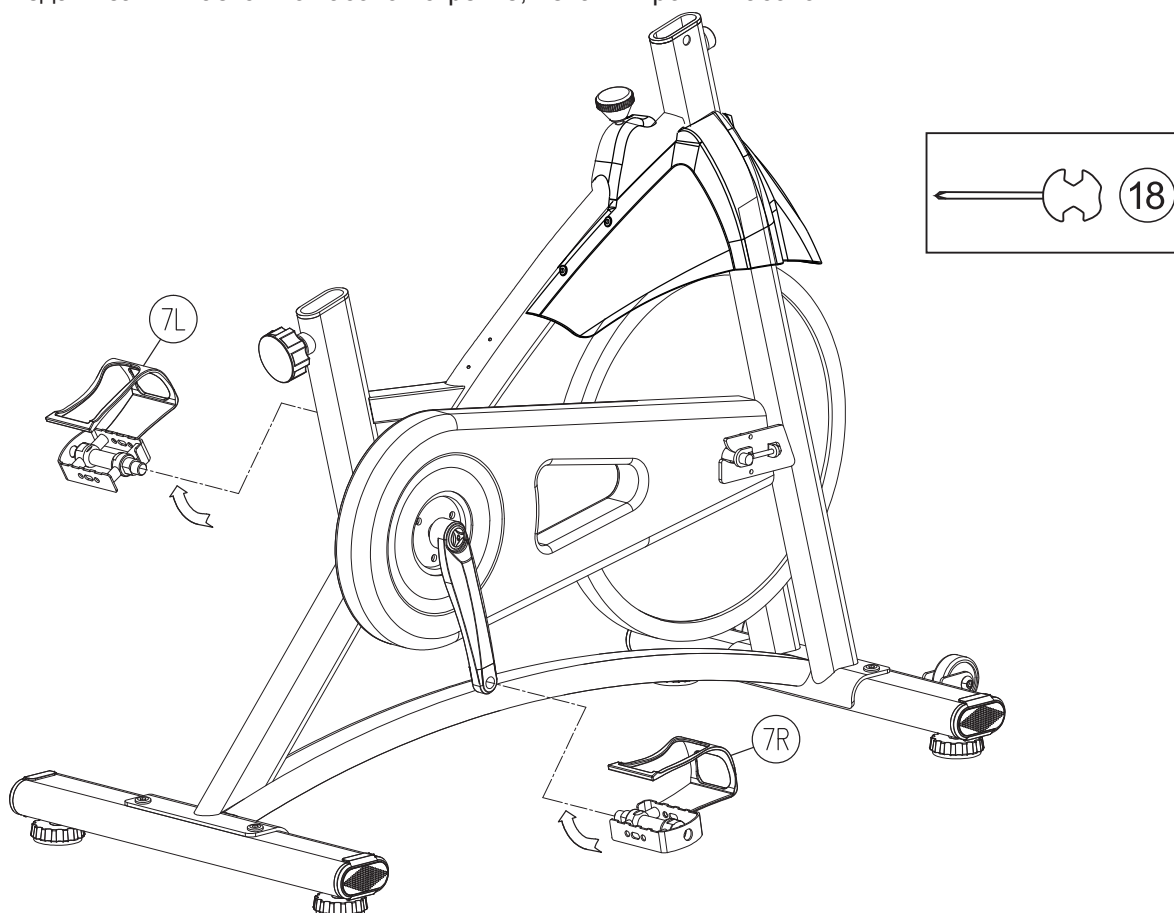


2. Установка педалей

Обе педали 7L / 7R устанавливаются с помощью гаечного ключа: L — левая, R — правая. Педали с обеих сторон необходимо затягивать в направлении к шатуну.

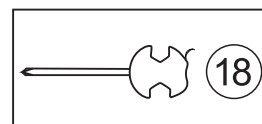
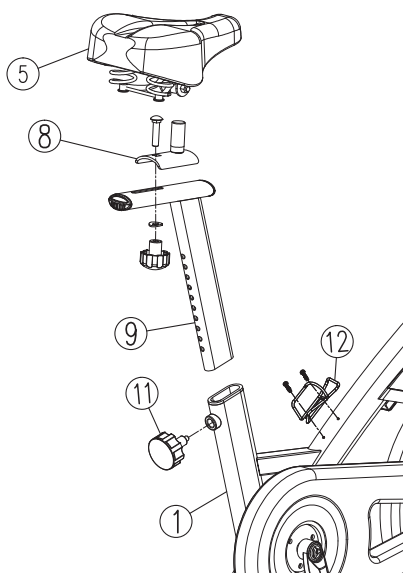
Обращаем внимание, правая и левая педали имеют разное направление резьбы.

Правая педаль затягивается по часовой стрелке, левая — против часовой.



3. Установка сиденья / держателя бутылки

Вставьте трубу регулировки сиденья (9) в раму (1) и зафиксируйте её с помощью круглого выдвижного штифта (11). Затем установите направляющую сиденья (8), пропустив её через кареточный болт и шайбу, и закрепите на трубе сиденья (9). После этого закрепите сиденье (5) на оси сиденья с помощью вилочного крепления (18) и в завершение прикрутите держатель для бутылки (12) с помощью винтов.

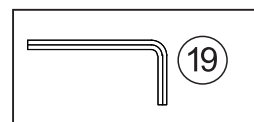
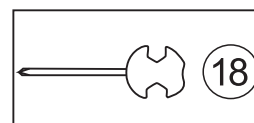
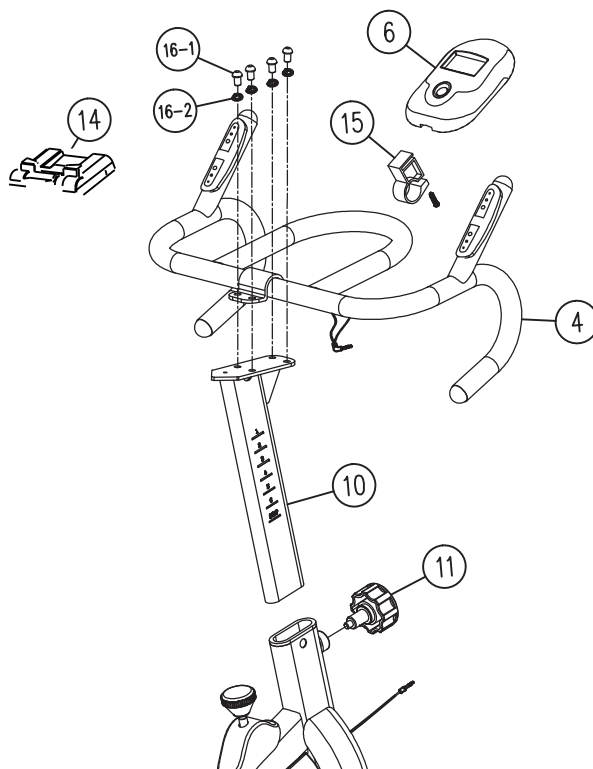


3. Установка / панели приборов

Вставьте трубу регулировки поручня (10) в раму (1) и зафиксируйте её с помощью круглого фиксирующего штифта (11). Затем закрепите трубу регулировки поручня с помощью винта с шестигранной головкой «зонтик» (16-1) и пружинной шайбы (16-2).

Закрепите держатель электронного дисплея (15) на поручне (4) с помощью винтов, затем установите держатель телефона (14) на поручне. В завершение подключите индукционный кабель и кабель датчиков пульса рук.

После завершения сборки отрегулируйте поручни и сиденье в положение, наиболее подходящее для вашей тренировки.



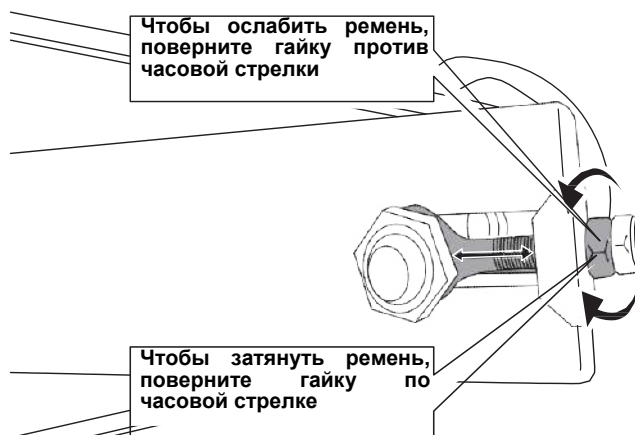
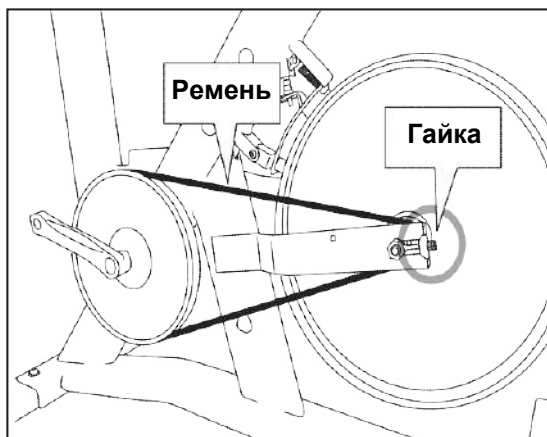
Регулировка натяжения ремня.

Чтобы отрегулировать натяжение, вам необходимо снять защитный кожух, для этого снимите правую педаль, сделайте то же самое с другой стороны.

Выкрутите винты и снимите левый, а затем правый защитные кожуха.

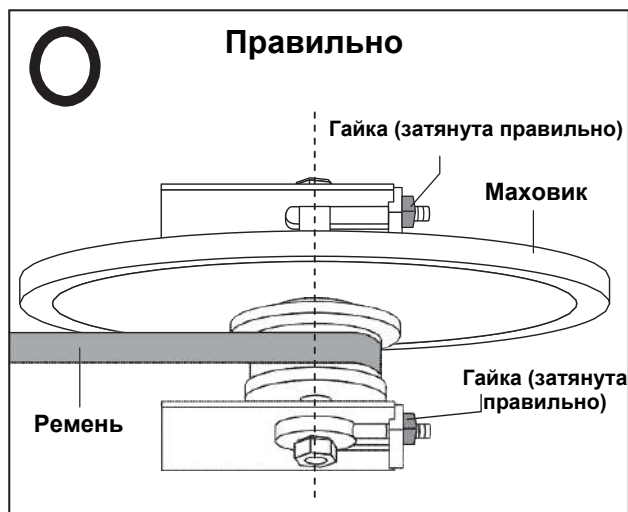
Для начинающих пользователей процесс регулировки может быть сложным, поэтому обратитесь за помощью к опытному специалисту.

Натяжение ремня зависит от положения гайки. Для соблюдения баланса регулировку натяжения следует выполнять с обеих сторон тренажёра.

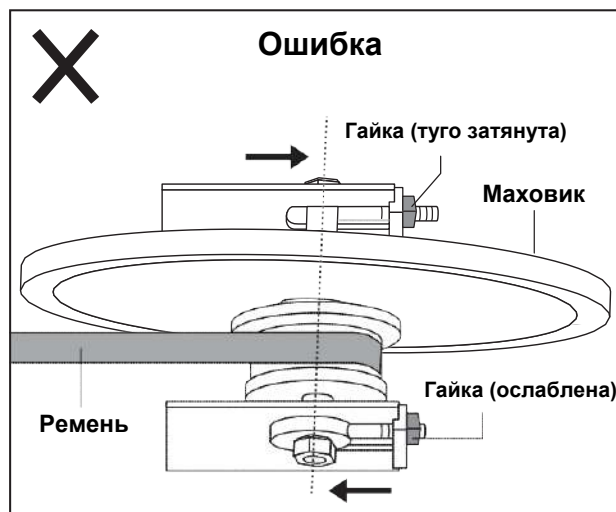


ВАЖНО

Натяжение с обеих сторон тренажёра должно быть на примерно одинаковом уровне. Дисбаланс может привести к расшатыванию маховика, что, в свою очередь, может стать причиной поломки или несчастного случая.



Пример правильно выполненной регулировки



Пример того, как может сместиться маховик при неправильной регулировке

По завершению регулировки заново установите защитный кожух и педали.

Сборка тренажёра завершена!

ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ ДИСПЛЕЯ



1. ФУНКЦИИ

Время (Time): при выборе режима MODE → Time отображается время тренировки.

Скорость (Speed): при выборе режима MODE → Speed на экране отображается текущая скорость.

Дистанция (Distance): при выборе режима MODE → Distance на экране отображается пройденная дистанция.

Калории (Calorie): при выборе режима MODE → Calorie на экране отображается количество израсходованных калорий.

Общая дистанция (Total Distance): при выборе режима MODE → Total Distance на экране отображается общее расстояние поездок (единица измерения — км).

Пульс (Heart Rate): при выборе режима MODE → Heart Rate на экране отображается значение частоты сердечных сокращений, полученное при касании ладонями датчиков на поручнях во время тренировки.

2. ВНИМАНИЕ

При начале движения дисплей включается автоматически.

Если движение прекращается более чем на 4 минуты, ЖК-дисплей автоматически выключается.

При удержании кнопки настройки в течение 3–4 секунд все данные на дисплее сбрасываются до нуля.

Если информация на экране отображается некорректно, замените батарею.

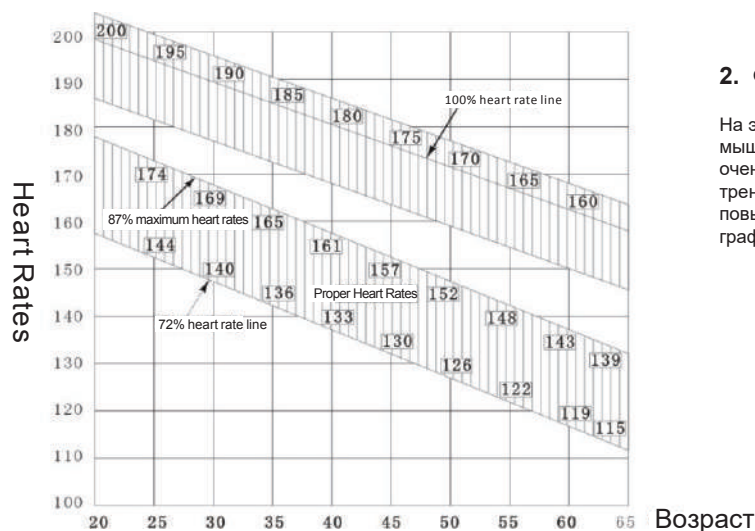
Для работы дисплея используется батарейка типа AAA (1,5 В) 2 штуки (не входят в комплект).

Руководство по тренировкам

Использование велотренажёра обеспечивает ряд преимуществ: он улучшает физическую форму, укрепляет и тонизирует мышцы, а в сочетании с контролируемым по калориям питанием помогает снизить вес.

1. Фаза разминки

Этот этап помогает улучшить кровообращение по всему телу и подготовить мышцы к работе. Он также снижает риск судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, показанных ниже. Каждую растяжку следует удерживать примерно 30 секунд, не растягивайте мышцы с усилием и не делайте резких движений — если возникает боль, НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТЕСЬ.



2. Фаза тренировки

На этом этапе вы прикладываете основное усилие. При регулярных занятиях мышцы ног станут более гибкими. Работайте в комфортном для себя темпе, но очень важно поддерживать равномерный ритм на протяжении всей тренировки. Интенсивность нагрузки должна быть достаточной, чтобы повысить частоту сердечных сокращений до целевой зоны, показанной на графике ниже.

3. Фаза расслабления

На этом этапе вы прикладываете основное усилие. При регулярных занятиях мышцы ног станут более гибкими. Работайте в комфортном для себя темпе, но очень важно поддерживать равномерный ритм на протяжении всей тренировки. Интенсивность нагрузки должна быть достаточной, чтобы повысить частоту сердечных сокращений до целевой зоны, показанной на графике ниже.

4. Неисправность датчика пульса

Если на дисплее не отображаются показатели, пожалуйста, убедитесь, что все соединения выполнены правильно.

5. Тонизация мышц

Для тонизации мышц при занятиях на тренажёре необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног и может сократить продолжительность тренировки. Если ваша цель также заключается в улучшении общей физической формы, следует скорректировать программу тренировок.

Во время фаз разминки и заминки тренируйтесь в обычном режиме, а ближе к завершению основной фазы тренировки увеличьте сопротивление, заставляя мышцы ног работать интенсивнее. При этом вам потребуется снизить скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в целевой зоне.

6. Снижение веса

Ключевым фактором здесь является уровень прилагаемых усилий. Чем интенсивнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий сжигаете. По сути, процесс аналогичен тренировкам для повышения физической формы, разница заключается лишь в поставленной цели.

7. Использование

Высоту сиденья можно отрегулировать, выкрутив регулировочную ручку и подняв или опустив сиденье. В подседельной стойке предусмотрены отверстия, позволяющие выбрать различные уровни высоты. После выбора подходящей высоты снова вставьте регулировочную ручку и затяните её.

Регулятор нагрузки позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление усложняет педалирование, низкое — облегчает его. Для достижения наилучших результатов рекомендуется регулировать сопротивление во время использования тренажёра.

ПРИМЕЧАНИЕ

Для регулировки высоты рукояток ослабьте фиксатор на вытяжном штифте рамы, затем переместите трубу регулировки рукояток вверх или вниз до нужного положения фиксации и снова зафиксируйте штифт, потянув и отпустив регулировочную ручку. Внимание: при регулировке высоты рукояток не превышайте отметку «STOP» на регулировочной трубе.

Для регулировки высоты сиденья потяните регулировочную ручку со штифтом над подседельной стойкой, затем переместите выдвижную трубу сиденья вверх или вниз до нужного положения фиксации. После этого отпустите ручку и зафиксируйте штифт. Примечание: при регулировке высоты сиденья также не превышайте отметку «STOP» на трубе.

Минимальная глубина вставки подседельной стойки и стойки рукояток в их максимальном верхнем положении должна составлять не менее 55 мм.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Рекомендации по уходу и обслуживанию всех частей оборудования.

1. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все винты и гайки надёжно затянуты и находятся в безопасном состоянии. Регулярно проверяйте оборудование. При обнаружении любых повреждений немедленно замените детали. Не используйте тренажёр до тех пор, пока изношенные или повреждённые детали не будут отремонтированы или заменены.
2. Обращайте особое внимание на наиболее подверженные износу детали. Перед каждым использованием проверяйте, не отсоединилась ли и не вышла ли из строя тормозная фрикционная пластина. При обнаружении неисправности немедленно замените её.
3. Перед каждым использованием проверяйте, не ослаблены ли шатун и педали. При необходимости повторите этапы сборки, чтобы надёжно зафиксировать их.
4. После каждой тренировки протирайте тренажёр влажной тканью с водой и мягким мыльным раствором, удаляя пот и влагу. Не используйте для очистки средства, содержащие нефтепродукты, чтобы избежать повреждения поверхности изделия.