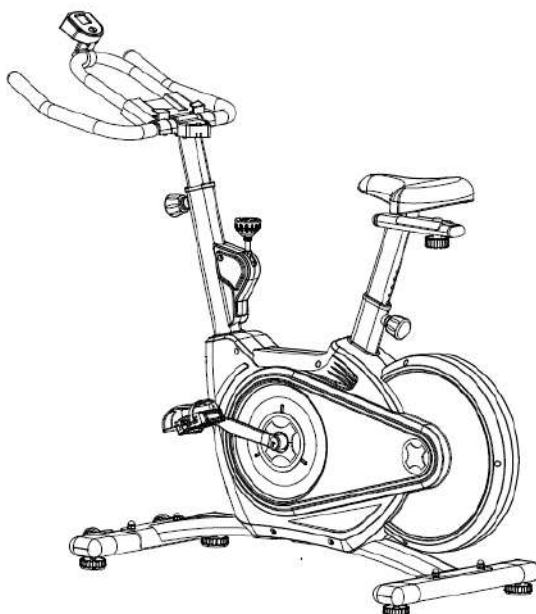




Руководство пользователя

СПИН-БАЙК

Артикул	Модель
SQ-2209W	ATLETIS
SQ-2209G	ATLETIS



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 НС)

Параметры изделия

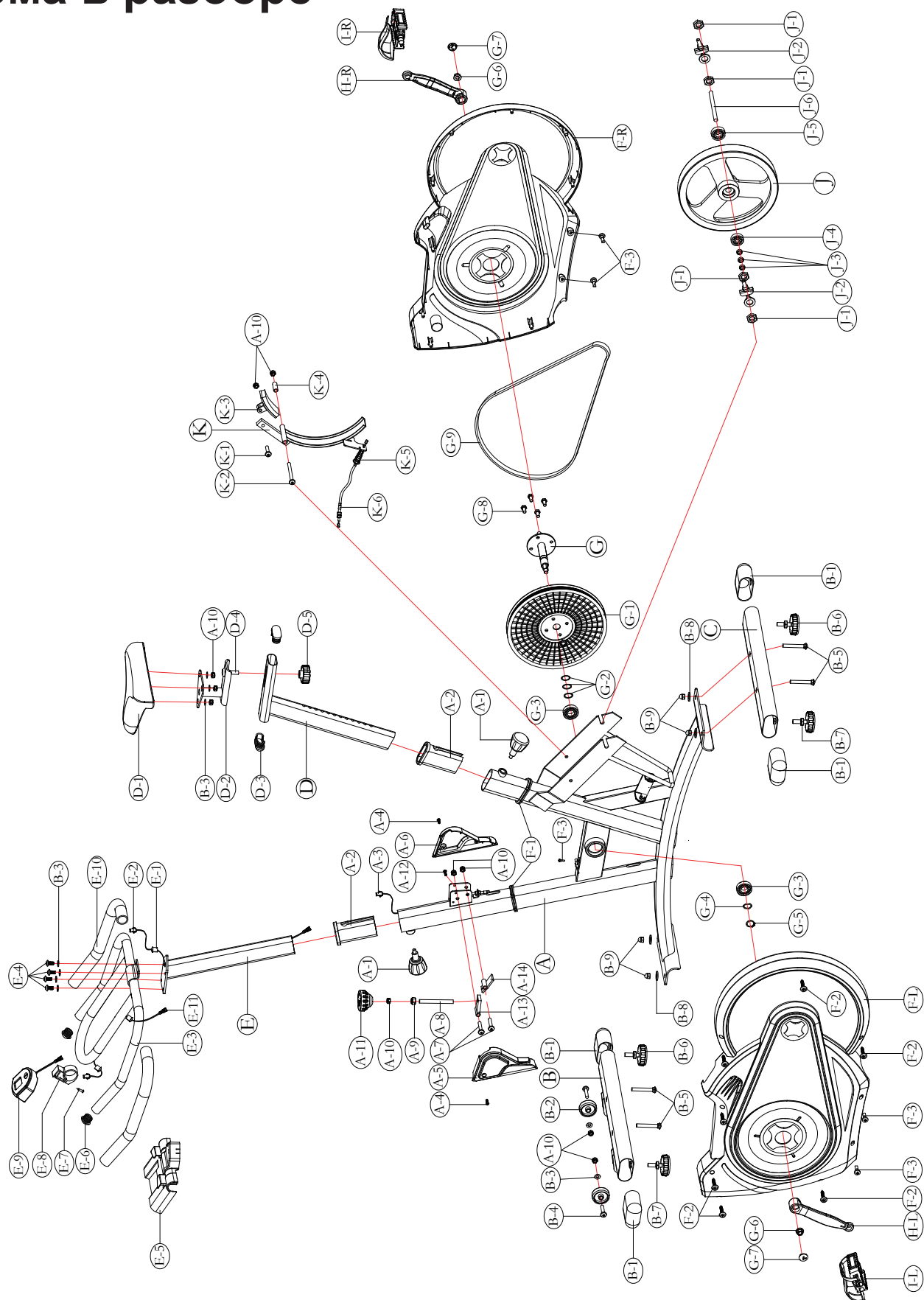
Наименование изделия	Спин-байк	Размер изделия	1285*525*1250MM
Артикул изделия	SQ-2209W, SQ-2209G	Масса нетто	30кг
Стандарт исполнения	GB17498.1-2008 GB17498.10-2008		

Приведенные выше данные носят справочный характер

Список деталей

No	Наименование	Кол-во	No	Наименование	Кол-во
A	Рама	1	E-8	Основание электронного дисплея	1
A-1	Вытяжной фиксатор M16	2	E-9	Электронный дисплей	1
A-2	Крепление подседельной трубы	2	E-10	Втулка рукоятки	2
A-3	Сигнальный провод	1	E-11	Проводной разъем в рукоятке	1
A-4	Винт с полукруглой головкой M5 × 10 мм	2	F-L	Внешний кожух, левый	1
A-5	Декоративная крышка тормоза, левая	1	F-R	Внешний кожух, правый	1
A-6	Декоративная крышка тормоза, правая	1	F-1	Втулка внешнего кожуха	2
A-7	Винт с дисковой головкой M8 × 40 мм	2	F-2	Винт с полукруглой головкой M4 × 20 мм	7
A-8	Тормозной шток	1	F-3	Самосверлящий винт M4 × 20 мм	5
A-9	Нейлоновая гайка M10	1	G	Вал (ось)	1
A-10	Нейлоновая гайка M8	9	G-1	Лоток кожаного ремня	1
A-11	Регулятор тормоза	1	G-2	Шайба Ø20	3
A-12	Винт с полукруглой головкой M5 × 20 мм	1	G-3	Подшипник 6004	1
A-13	Тормозной рычаг	1	G-4	Волновая шайба Ø20	1
A-14	Основание тягового троса	1	G-5	Стопорное кольцо Ø20	1
B	Передняя опорная труба	1	G-6	Фланцевая гайка M10	2
B-1	Втулка опорной трубы	4	G-7	Ограничитель шатуна	2
B-2	Транспортировочное колесо	2	G-8	Шестигранный болт M8	4
B-3	Шайба M8	9	G-9	Кожаный ремень	1
B-4	Винт с дисковой головкой M8 × 35 мм	2	H-L	Шатун, левый	1
B-5	Мебельный болт M8	4	H-R	Шатун, правый	1
B-6	Регулировочная опора M10	2	I-L	Педаль, левая	1
B-7	Гайка M10	2	I-R	Педаль, правая	1
B-8	Высокая гайка M8	4	J	Маховик	1
B-9	Задняя опорная труба	4	J-1	Шестигранная гайка 3/8	4
C	Подседельная труба	1	J-2	Группа изогнутой цепи	2
D	Сиденье	1	J-3	Втулка Ø10	3
D-1	Плавающее основание	1	J-4	Подшипник 6000	1
D-2	Мебельный болт M10	1	J-5	Подшипник 6300	1
D-3	Заглушка трубы 20 × 40	2	J-6	Ось маховика	1
D-4	Мебельный болт M10	1	K	Магнитный узел регулировки	1
D-5	Регулировочная ручка M10	1	K-1	Винт с дисковой головкой M8 × 35 мм	1
E	Фиксатор провода	1	K-2	Винт с дисковой головкой M8 × 120 мм	1
E-1	Фиксатор провода	3	K-3	Тормозной узел	1
E-2	Нижний провод электронного дисплея	1	K-4	Втулка Ø8	1
E-3	Рукоятка	1	K-5	Пружина	1
E-4	Винт с внутренним шестигранником M8	4	K-6	Тяговый трос	1
E-5	Держатель для мобильного телефона	1	L	Внутренний шестигранник 6 мм	1
E-6	Заглушка трубы Ø25	2	M	вилочный ключ	1
E-7	Винт с полукруглой головкой M4 × 25 мм	1			

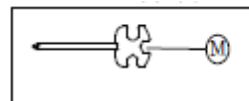
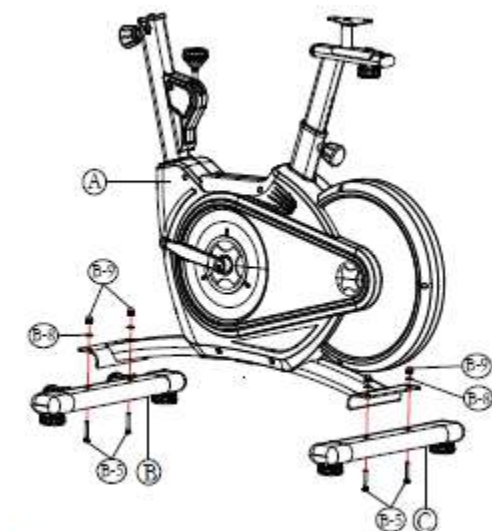
Схема в разборе



Этапы сборки

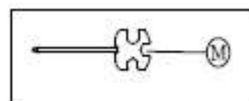
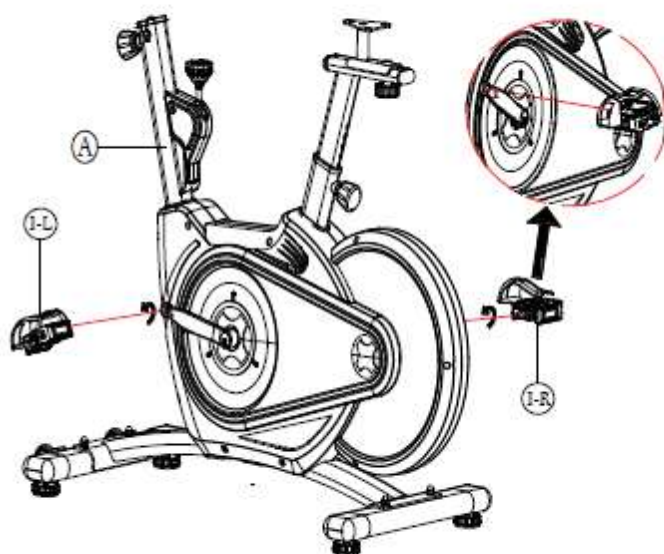
1. Установка опорной трубы

Как показано на рисунке, используя два винта с головкой (B-5) M8*55, две шайбы (B8) Ф8*Ф20 и две заглушки для ремня (B-9) M8, установите заднюю опорную трубу (C) на основную раму (A), используя прилагаемый инструмент (M), плотно затяните винт; затем, выполнив описанные выше шаги, плотно закрепите переднюю опорную трубу (B) на раме (A).



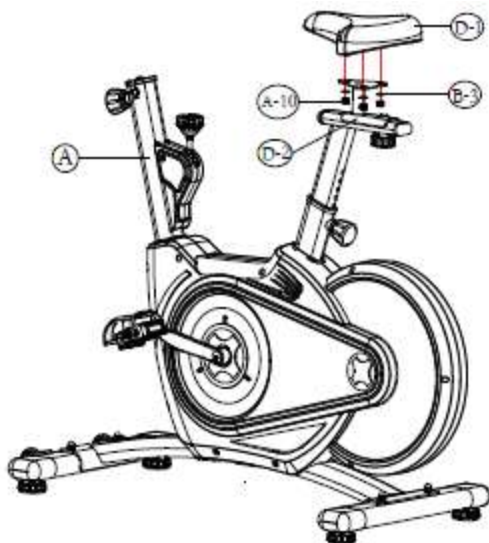
2. Установка педали

Как показано на рисунке, с помощью прилагаемого инструмента (M) поверните педаль (I-L) по часовой стрелке в левую шатунную раму, затем по часовой стрелке вставьте педаль (I-R) в правую шатунную раму. Примечание: необходимо приложить большое усилие для надежной фиксации, чтобы избежать ослабления педали во время использования и травм.



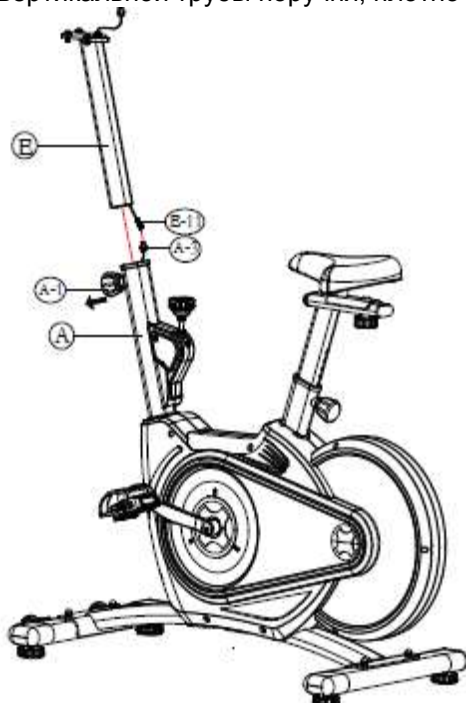
3. Установка сиденья

Как показано на рисунке, сначала снимите предварительно зафиксированную шайбу с подушки (D-1), затем поместите подушку на скользящее основание (D-2), используя 3 шайбы (B-3) и 3 нейлоновые гайки M8 (A-10) и соответствующие инструменты, плотно зафиксируйте их на скользящем основании.



4. Установка рукояток / приборной панели

Как показано на рисунке, соедините проволоочный материал (E-11) в вертикальной трубе поручня (E) с проволоочным материалом (A-3) в раме (A), затем поверните ручку (A-1) с фиксатором наружу, вставьте вертикальную трубу поручня (E) в раму, затем отпустите штифт и защелкните его в отверстие вертикальной трубы поручня, плотно зафиксировав штифт.

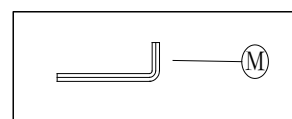
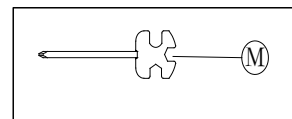
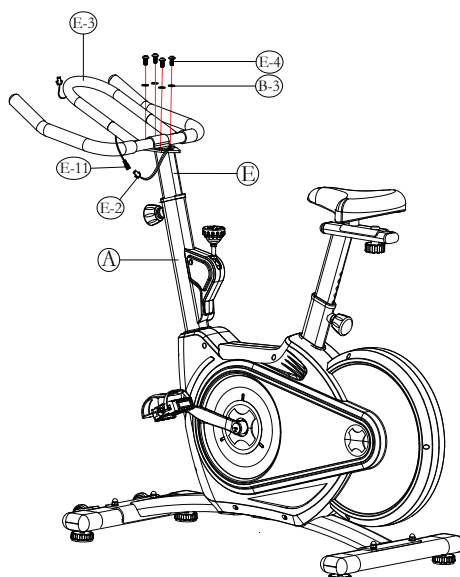


5. Сборка рукоятки

Как показано на рисунке, с помощью прилагаемого инструмента (L) открутите четыре винта с внутренним шестигранником M8 × 16 мм (E-4) и шайбы Ø8 × Ø16 (B-3), затем поднимите вертикальную трубу рукоятки (E).

Установите рукоятку (E-3) на вертикальную трубу рукоятки и надёжно закрепите её ранее снятыми винтами и шайбами.

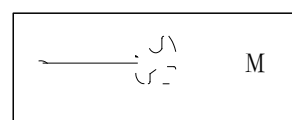
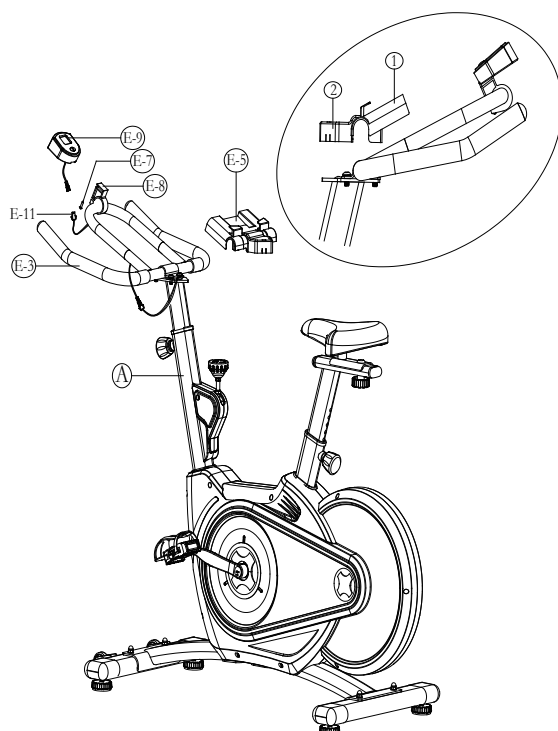
Вставьте провода (E-2) из вертикальной трубы рукоятки в провод рукоятки (E-11).



6. Установка электронного дисплея и держателя для мобильного телефона

Сначала защёлкните основание электронного дисплея в центральной части изогнутой трубы рукоятки (E-3). Используя один винт с полукруглой головкой под крестовую отвёртку M4 (E-7), предварительно слегка затяните его. Затем соедините провод электронного дисплея с нижним проводом дисплея (E-11). После этого установите электронный дисплей в его основание. Отрегулировав положение и угол наклона, надёжно затяните винт (E-7).

Установка держателя для мобильного телефона: удерживая держатель за позицию 1, указанную на схеме, установите его на рукоятку и слегка надавите вниз, чтобы зафиксировать держатель на нижней металлической пластине. Затем с усилием нажмите на позицию 2 держателя, зафиксировав его с обратной стороны на металлической пластине вертикальной трубы рукоятки.



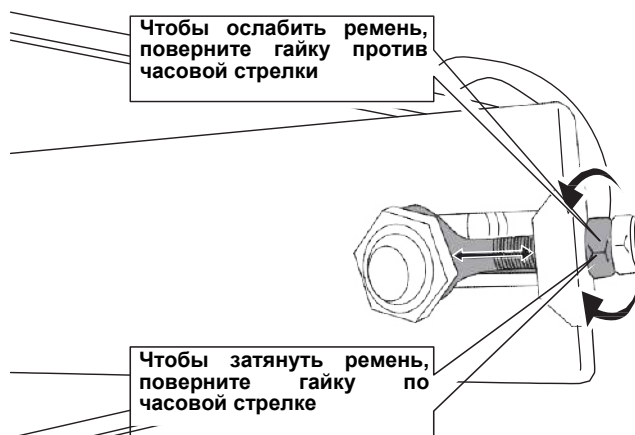
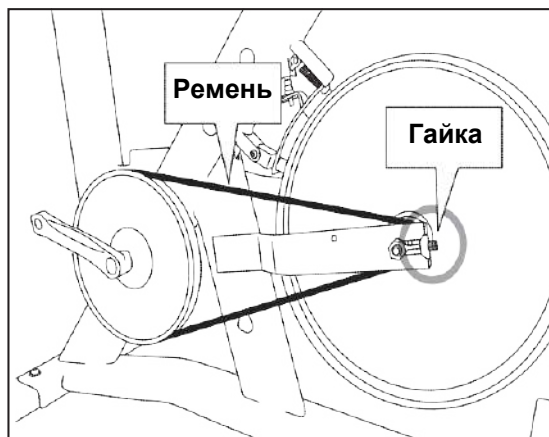
Регулировка натяжения ремня.

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.

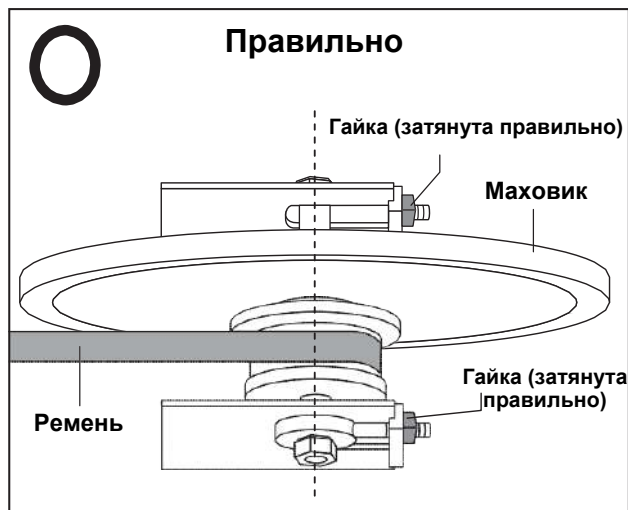
Для начинающих пользователей процесс регулировки может быть сложным, поэтому обратитесь за помощью к опытному специалисту.

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

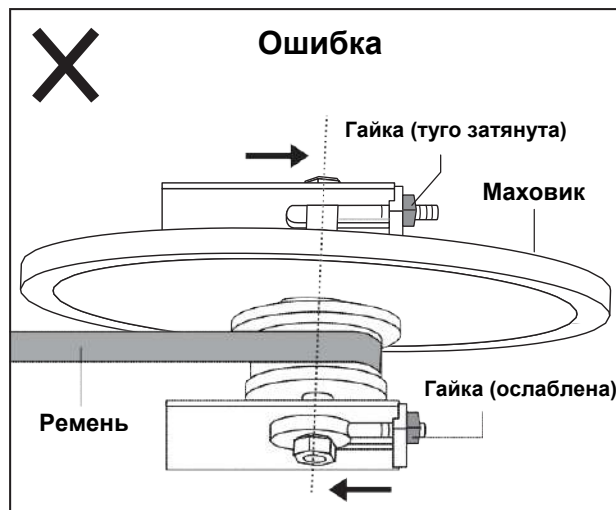


ВАЖНО

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

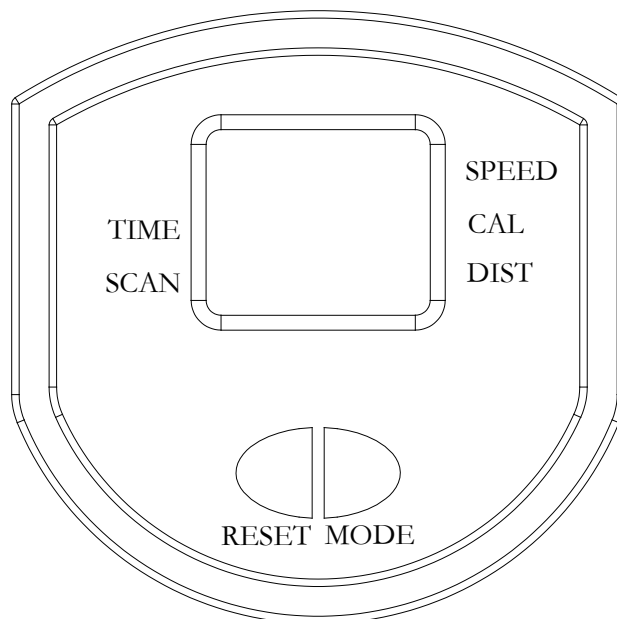


Пример того, как может сместиться маховик при неправильной регулировке

По завершению регулировки заново установите защитный кожух и педали.

Сборка тренажёра завершена!

Инструкция по использованию регулятора



Инструкция по использованию дисплея

Управление электронным дисплеем простое и удобное. Он оснащён пятью режимами и позволяет в реальном времени отображать данные о тренировке.

TIME (Время): данный режим показывает затраченное время тренировки.

Примечание: в данной модели дисплея невозможно установить целевое время.

SCAN (Сканирование): в этом режиме поочерёдно отображаются время, скорость, калории и дистанция, каждый показатель показывается в течение нескольких секунд.

SPEED (Скорость): в этом режиме отображается скорость движения в километрах в час.

CAL (Калории): в этом режиме отображается приблизительное количество калорий, сожжённых во время тренировки.

Примечание: в данной модели дисплея невозможно установить целевое значение калорий.

DIST (Дистанция): в этом режиме отображается пройденная за время тренировки дистанция в километрах.

Примечание: в данной модели дисплея невозможно установить целевую дистанцию.

Примечания

Запуск дисплея

Для включения дисплея нажмите любую кнопку на панели управления или просто начните вращать педали — дисплей автоматически активируется.

Использование кнопок дисплея

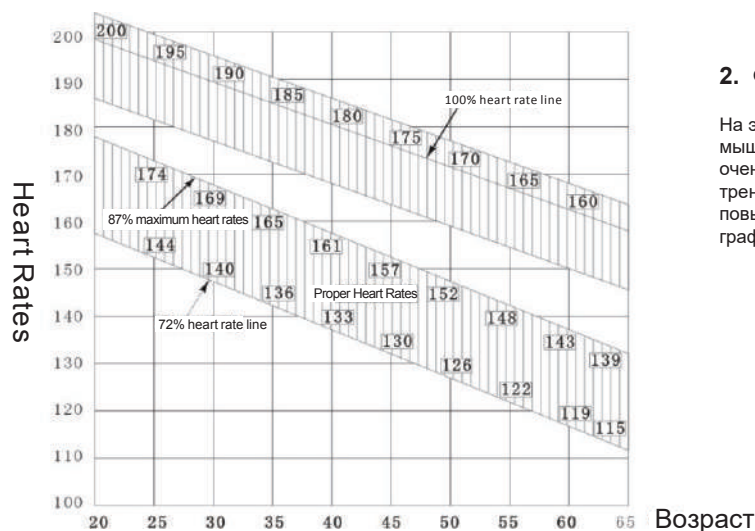
Кнопка «RESET» предназначена для сброса данных. При длительном нажатии этой кнопки все показатели будут сброшены через несколько секунд.

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 тренировок

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.