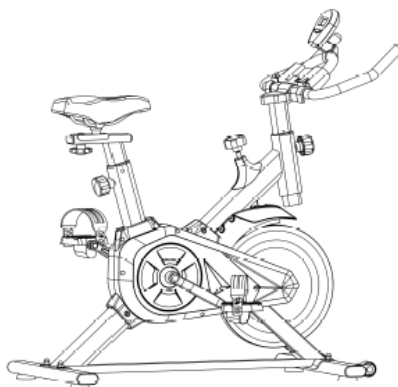




СПИН-БАЙК

Артикул: SQ-SB101

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

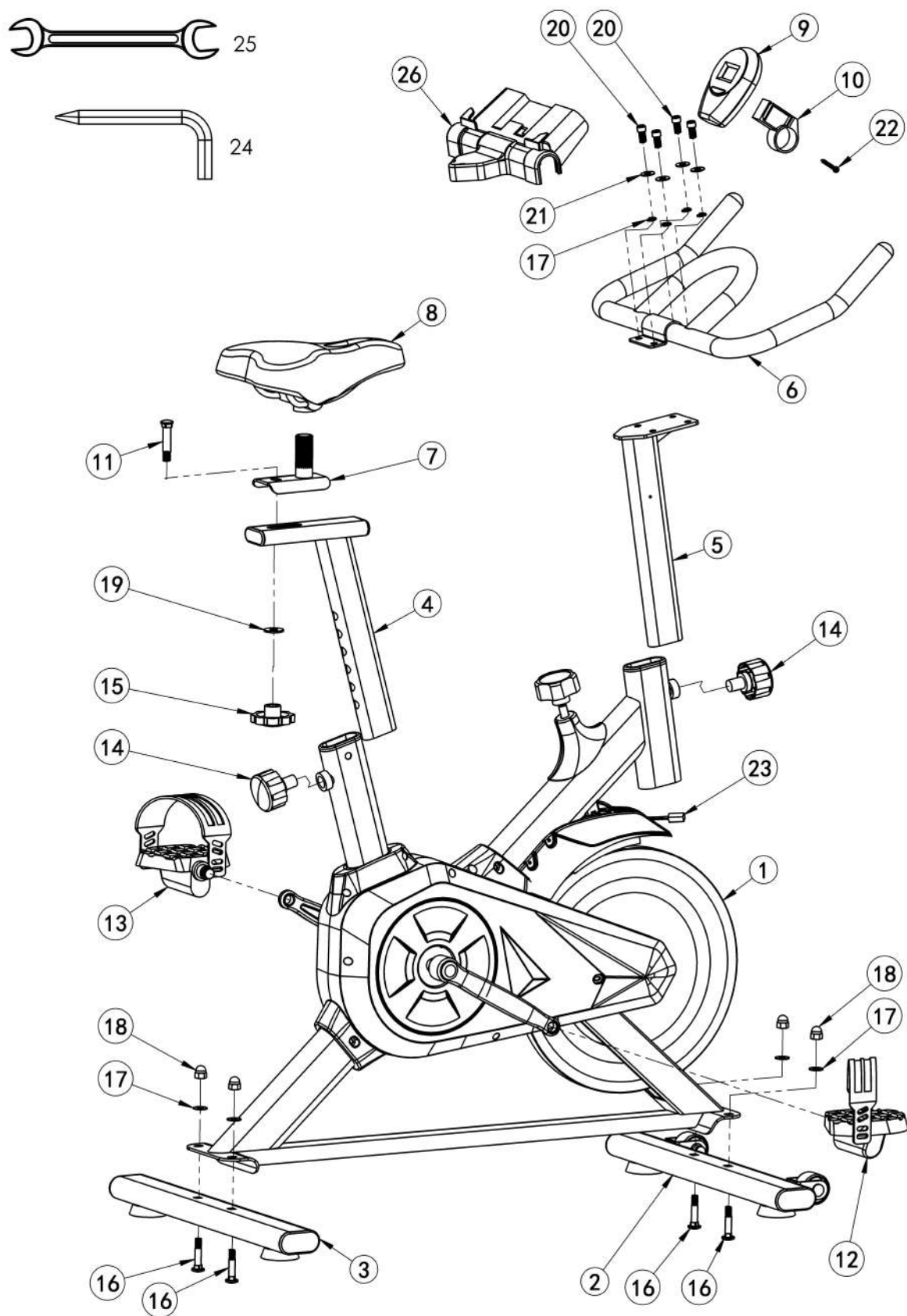
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Для снижения риска получения серьезных травм перед использованием оборудования ознакомьтесь со следующими правилами безопасности.

ВАЖНО: ДАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. Перед сборкой и использованием оборудования внимательно прочитайте настоящее руководство полностью. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна только при условии правильной сборки, технического обслуживания и использования оборудования. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи были ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, нет ли у вас физических или медицинских противопоказаний, которые могут представлять риск для здоровья и безопасности либо препятствовать правильному использованию оборудования. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете лекарственные препараты, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Следите за сигналами своего организма. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью. Немедленно прекратите тренировку при появлении любого из следующих симптомов: боли, чувства сдавливания в груди, нерегулярного сердцебиения, сильной одышки, предобморочного состояния, головокружения или тошноты. При возникновении любого из перечисленных симптомов перед возобновлением тренировок обратитесь к врачу.
4. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Данное оборудование предназначено только для взрослых.
5. Устанавливайте оборудование на прочной, ровной и устойчивой поверхности. Для защиты пола или коврового покрытия рекомендуется использовать защитный коврик. В целях безопасности вокруг оборудования должно оставаться не менее 0,6 м свободного пространства.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты.
7. Безопасность эксплуатации оборудования обеспечивается только при условии его регулярной проверки на наличие повреждений и признаков износа.
8. Используйте оборудование только по назначению в соответствии с настоящей инструкцией. Если во время сборки или проверки будут обнаружены неисправные детали либо в процессе эксплуатации появятся посторонние шумы, немедленно прекратите использование. Не пользуйтесь оборудованием до полного устранения неисправности.
9. Во время занятий используйте подходящую спортивную одежду. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части оборудования или ограничивать свободу движений.
10. Оборудование прошло испытания и сертифицировано в соответствии со стандартами EN ISO 20957-1 и EN ISO 20957-5, класс H.C. Предназначено исключительно для бытового (домашнего) использования. Максимальный вес пользователя - 120 кг.
11. Данное оборудование не предназначено для применения, требующего высокой точности измерений.
12. Тормозная система данного оборудования не имеет эксплуатационного значения.
13. При подъеме или перемещении оборудования соблюдайте осторожность, чтобы избежать травм спины. Всегда используйте правильную технику подъема и при необходимости привлекайте помощника.

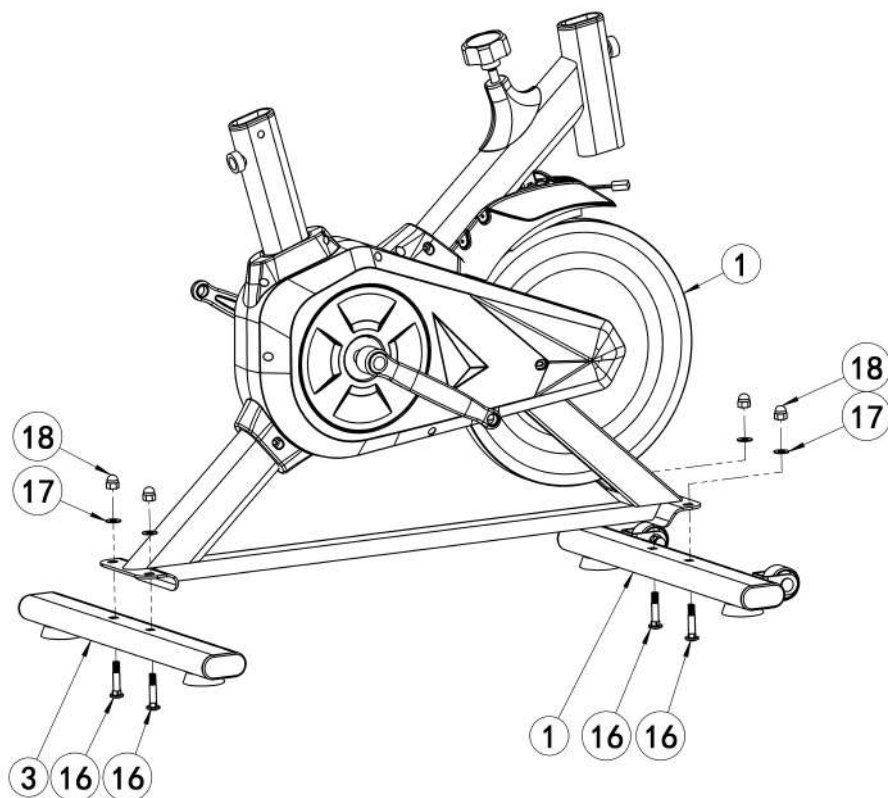
СХЕМА В РАЗБОРЕ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ПАРАМ.	К-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	ПАРАМ.	К-ВО
1	Основная рама	В сборе	1	15	Регулировочная гайка	M10	1
2	Передний стабилизатор	В сборе	1	16	Кареточный болт	M8X60	4
3	Задний стабилизатор	В сборе	1	17	Плоская шайба	Ø8.5	8
4	Стойка сиденья	В сборе	1	18	Колпачковая гайка	M8	4
5	Стойка руля	В сборе	1	19	Плоская шайба	Ø10.5	1
6	Руль	В сборе	1	20	Болт с полукруглой головкой	M8X16	4
7	Регулировка сиденья	В сборе	1	21	Пружинная шайба	Ø8.5	4
8	Сиденье	Подпружиненное	1	22	Самонарезающий винт	ST4X15	1
9	Монитор	Квадратный	1	23	Сигнальный провод		1
10	Кронштейн монитора	для трубы Ø25	1	24	Шестигранный ключ	6мм	1
11	Шестигранный болт	M10X55	1	25	Рожковый ключ	13-15	1
12	Правая педаль	R	1	26	Держатель для телефона		1
13	Левая педаль	L	1	27			
14	Регулировочная ручка	M16	2	28			

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ЭТАП 1



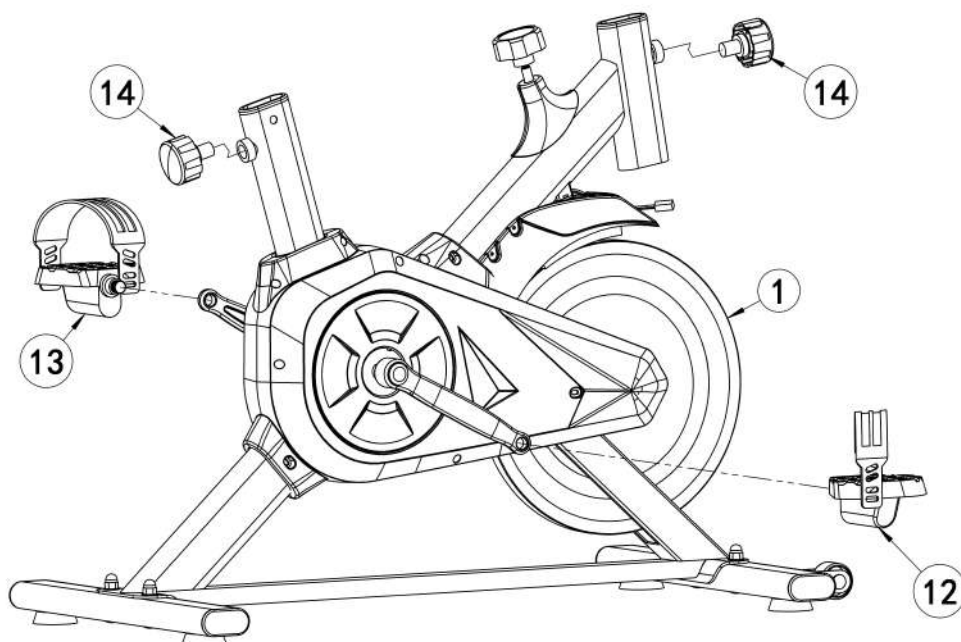
Закрепите передний стабилизатор (2) на основной раме (1) с помощью кареточных болтов (16), плоских шайб (17) и колпачковых гаек (18). Затяните крепеж рожковым ключом (25).

Примечание: передний стабилизатор (2) должен быть установлен так, чтобы транспортировочные ролики были направлены вперед, как показано на рисунке.

Аналогичным образом закрепите задний стабилизатор (3) на основной раме (1) с помощью кареточных болтов (16), плоских шайб (17) и колпачковых гаек (18). Затяните крепеж рожковым ключом (25).

Внимание: регулируемые опоры, расположенные на заднем стабилизаторе (3), позволяют выровнять тренажер на поверхности пола. Транспортировочные ролики, расположенные по обеим сторонам переднего стабилизатора (2), предназначены для перемещения тренажера на небольшие расстояния.

ЭТАП 2



Установите правую педаль (12) с маркировкой R на основную раму (1) и затяните ее рожковым ключом (25).

Примечание: затягивайте педаль по часовой стрелке.

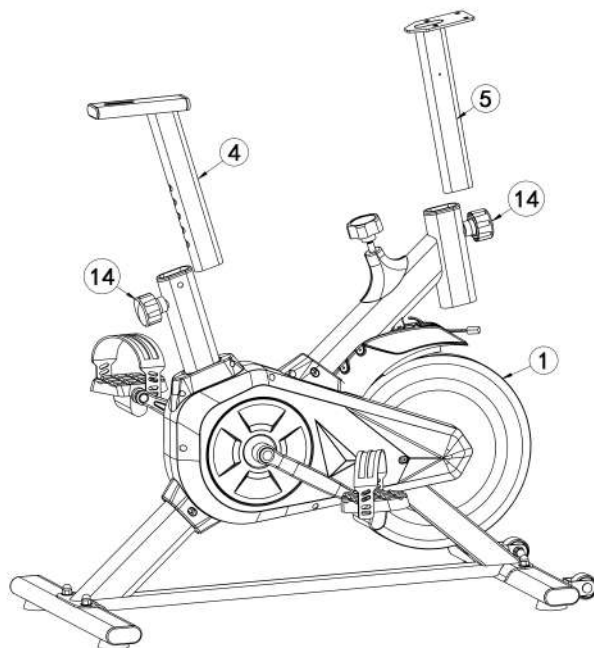
Аналогичным образом установите левую педаль (13) с маркировкой L на основную раму (1) и затяните ее рожковым ключом (25).

Примечание: затягивайте педаль против часовой стрелки.

Установите регулировочные ручки (14) в передней и задней части основной рамы (1) соответственно.

Примечание: на данном этапе полностью затягивать регулировочные ручки не требуется.

ЭТАП 3

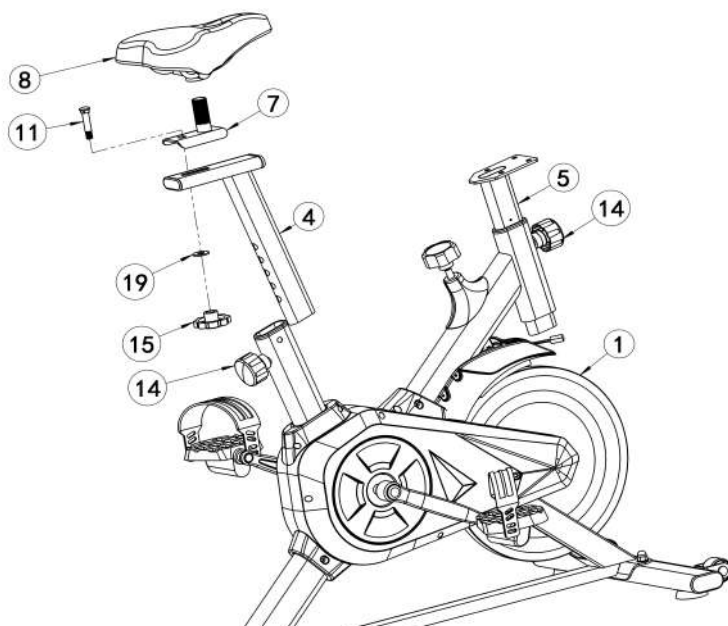


Вставьте стойку сиденья (4) в основную раму (1). Потяните регулировочную ручку (14) наружу, чтобы ее фиксатор автоматически вошел в соответствующее отверстие стойки сиденья (4).

Аналогичным образом вставьте стойку руля (5) в основную раму (1). Потяните регулировочную ручку (14) наружу, чтобы ее фиксатор автоматически вошел в соответствующее отверстие стойки руля (5).

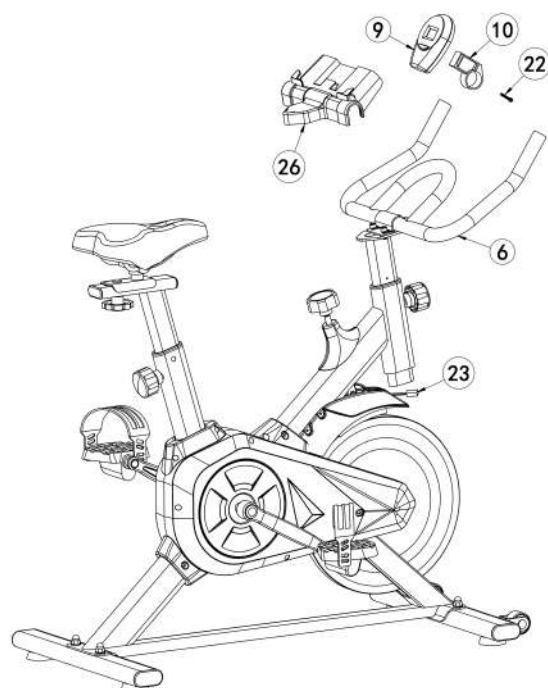
Примечание: вытягивая регулировочную ручку (14), можно отрегулировать высоту стойки сиденья (4) или стойки руля (5). После завершения регулировки обязательно надежно затяните регулировочные ручки (14).

ЭТАП 4



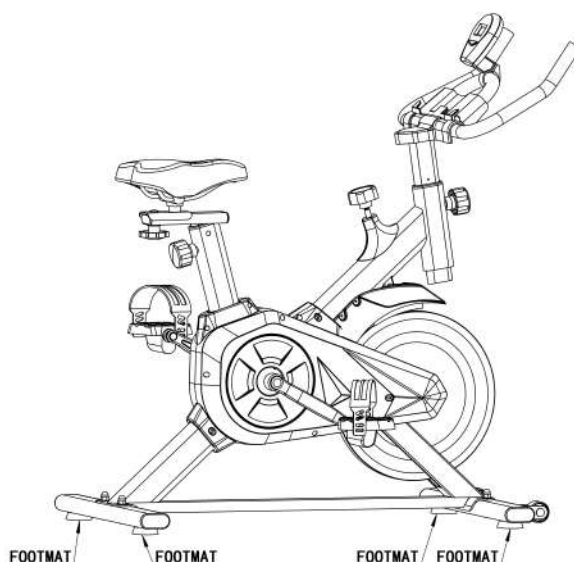
Примечание: ослабив регулировочную гайку (15), можно отрегулировать положение механизма регулировки сиденья (7) вперед или назад. После установки сиденья в требуемое положение обязательно надежно затяните регулировочную гайку (15).

ЭТАП 6



Закрепите кронштейн монитора (10) на руле (6) с помощью самонарезающего винта (22) и затяните его шестигранным ключом (24).
Установите монитор (9) на кронштейн монитора (10).
Подсоедините сигнальный провод (23) к разьему «SENSOR» на задней стороне монитора (9).
Установите держатель для мобильного телефона (26) на руль (6).

ЭТАП 7



Если тренажер стоит на полу неустойчиво, отрегулируйте его положение, вращая четыре регулируемые опоры вправо или влево до достижения устойчивого положения.

ВНИМАНИЕ: перед использованием еще раз убедитесь, что все детали надежно закреплены, а тренажер устойчиво установлен на поверхности пола.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Время (TIME) 00:00–99:59
Скорость (SPEED) 0,0–99,9 миль/ч
Дистанция (DISTANCE) 0,00–99,99 миль
Общий пробег (ODOMETER)* 0–9999 миль
Калории (CALORIES) 0,0–999,9 ккал

* Если функция предусмотрена.

MODE (РЕЖИМ): позволяет выбрать и зафиксировать отображение требуемой функции.

ПОРЯДОК РАБОТЫ

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Компьютер автоматически включается при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от датчика скорости.

Компьютер автоматически выключается, если в течение приблизительно 4 минут не поступает сигнал от датчика и не нажимается ни одна кнопка.

СБРОС (RESET)

Сбросить показания можно двумя способами:
заменив батарейку;

удерживая кнопку MODE в течение 3 секунд.

РЕЖИМ (MODE)

Для выбора режима SCAN (автоматическое переключение) или фиксации отображаемой функции (LOCK) нажимайте кнопку MODE. Если автоматическое переключение не требуется, нажмите кнопку MODE, когда указатель перейдет к нужной функции и начнет мигать.

ФУНКЦИИ

TIME (Время)

Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не перейдет к функции TIME. На дисплее отобразится общее время тренировки.

SPEED (Скорость)

Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не перейдет к функции SPEED. На дисплее отобразится текущая скорость.

DISTANCE (Дистанция)

Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не перейдет к функции DISTANCE. На дисплее отобразится расстояние, пройденное за текущую тренировку.

ODOMETER (Общий пробег)*

Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не перейдет к функции ODOMETER. На дисплее отобразится общий накопленный пробег.

CALORIES (Калории)

Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не перейдет к функции CALORIES. На дисплее отобразится приблизительное количество сожженных калорий.

SCAN (Автоматическое переключение)

На дисплее последовательно отображаются следующие параметры:

TIME → SPEED → DISTANCE → PULSE → CALORIES*, затем цикл повторяется.

* При наличии функции измерения пульса.

БАТАРЕЙКА

В данном компьютере используется 1 батарейка AA (входит в комплект поставки).

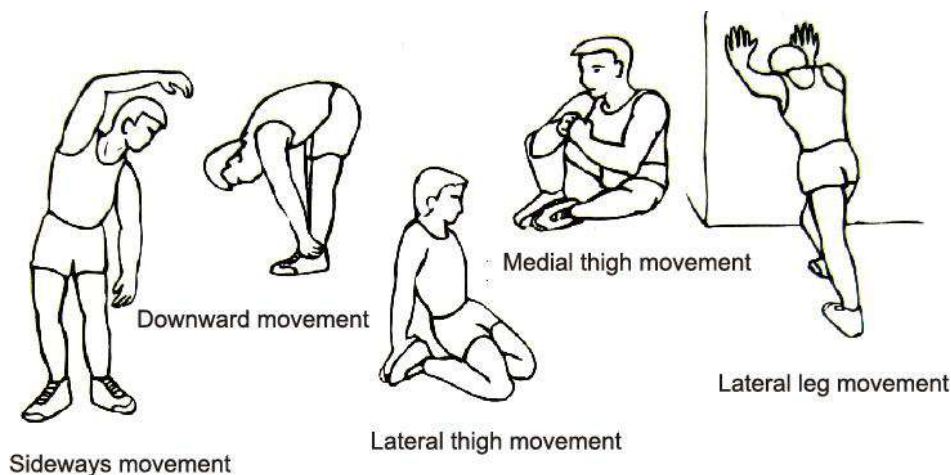
ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Помимо улучшения физической формы и укрепления мышц, регулярные занятия на тренажере в сочетании с рациональным питанием способствуют снижению массы тела.

А. Разминка перед тренировкой

Данный этап разминки способствует улучшению кровообращения и подготовке мышц к физической нагрузке, а также снижает риск возникновения судорог и повреждения мышц во время тренировки.

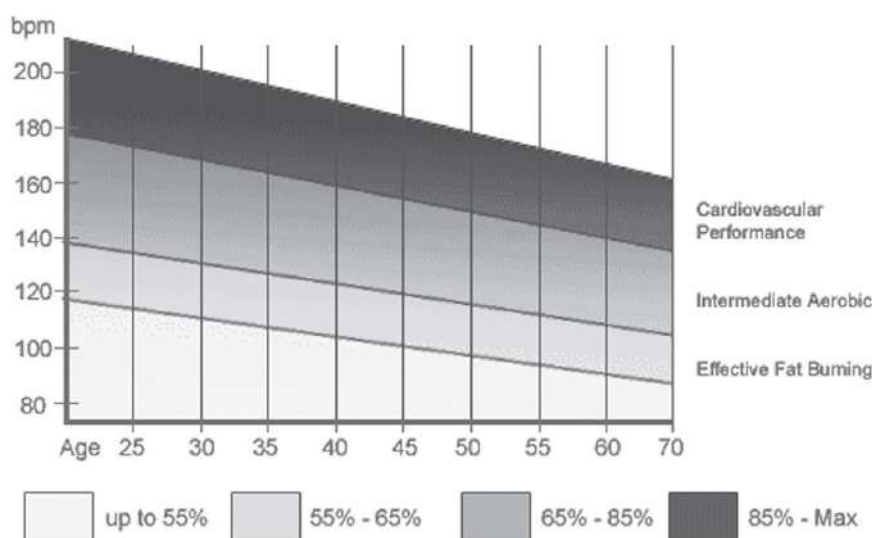
Перед каждой тренировкой выполняйте разминку в соответствии с приведенными ниже рекомендациями. Каждое упражнение на растяжку следует удерживать около 30 секунд. Во время выполнения упражнений не допускайте чрезмерного растяжения мышц. При появлении боли или признаков повреждения мышц немедленно прекратите выполнение упражнения.



В. Основная тренировка

На этом этапе выполняется основная часть тренировки. Регулярные занятия способствуют повышению выносливости и улучшению гибкости мышц ног.

Во время тренировки важно выполнять упражнения в соответствии со своим уровнем физической подготовки и выбирать нагрузку, соответствующую вашим возможностям.



Примечание:

Для поддержания частоты сердечных сокращений в соответствующей целевой зоне рекомендуется тренироваться не менее 1 минуты. Для большинства начинающих оптимальная продолжительность тренировки составляет 15–20 минут.

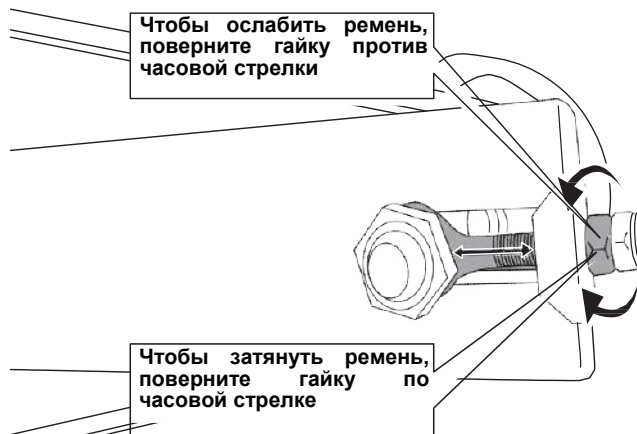
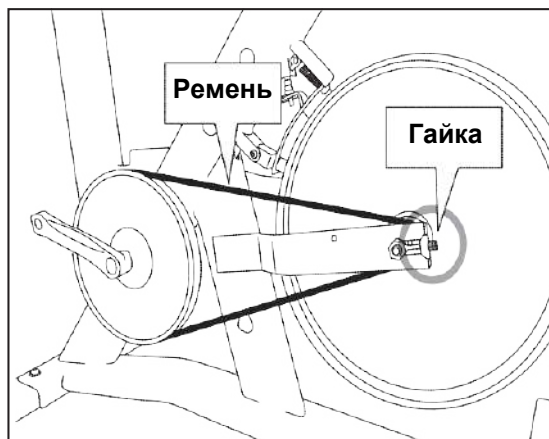
Регулировка натяжения ремня.

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.

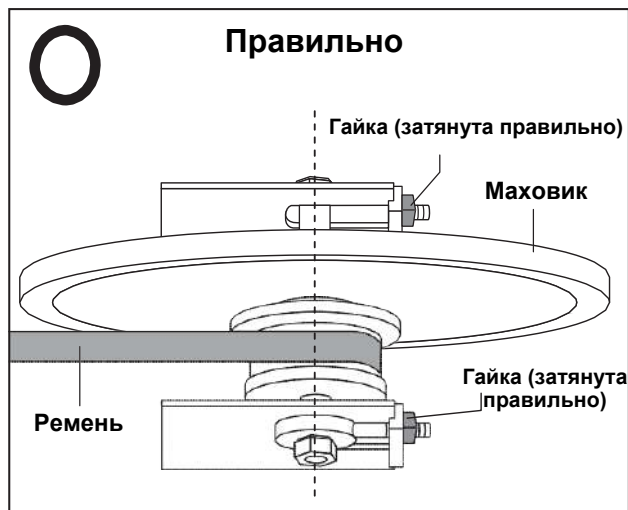
Для начинающих пользователей процесс регулировки может быть сложным, поэтому обратитесь за помощью к опытному специалисту.

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

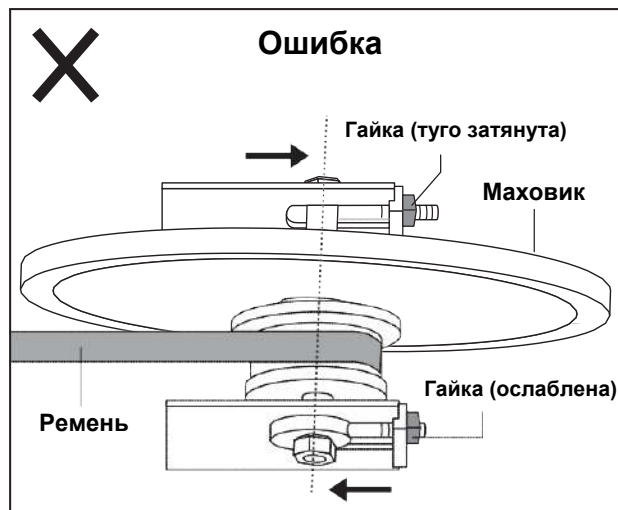


ВАЖНО

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.