

СПИН-БАЙК

Артикул: TH-X3

Модель: VRACE

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 технике безопасности

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

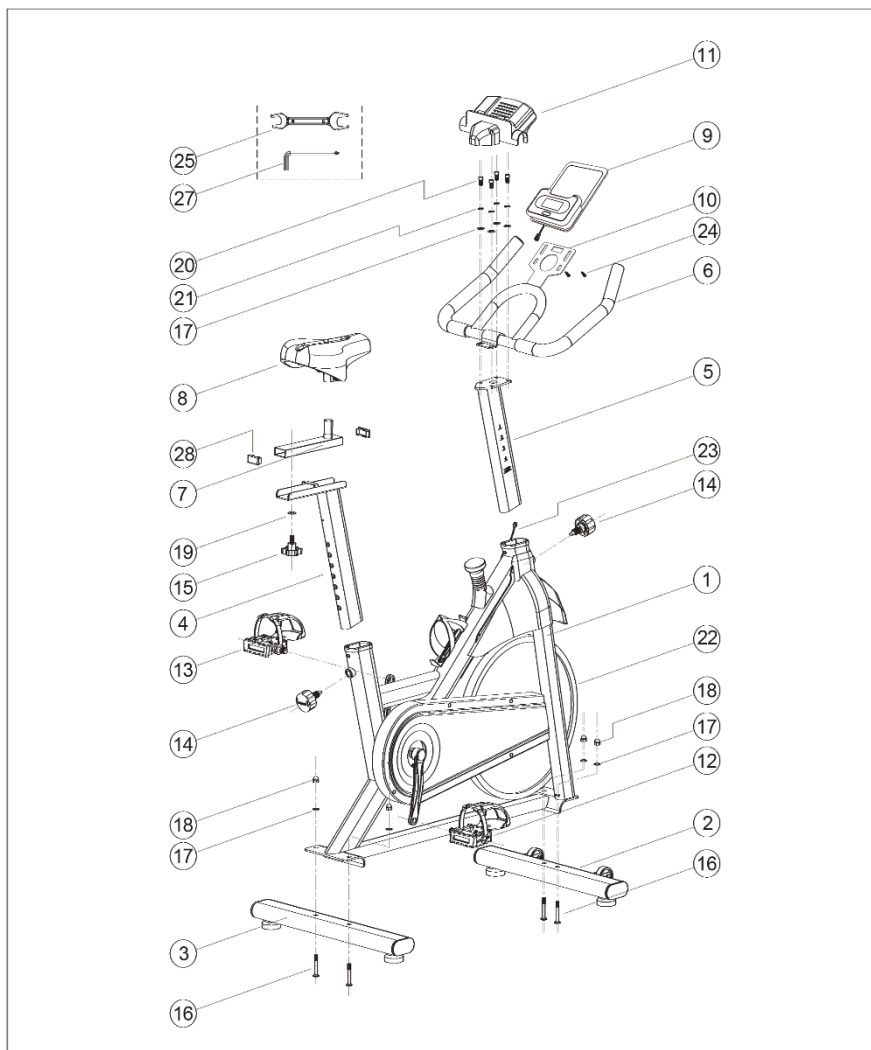
Чтобы снизить риск серьёзных травм, перед использованием оборудования прочитайте следующие инструкции по технике безопасности.

Важно: данный тренажёр предназначен только для домашнего использования

1. Важно прочитать данное руководство полностью перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации. Вы несёте ответственность за то, чтобы все пользователи были ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы тренировок необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас физические или медицинские состояния, которые могут представлять риск для здоровья и безопасности или помешать правильному использованию оборудования. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Всегда обращайте внимание на сигналы своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появляются следующие симптомы: боль, сжатие в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, чувство слабости, головокружение или тошнота. При возникновении любого из этих симптомов обратитесь к врачу перед продолжением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оно предназначено только для использования взрослыми.
5. Используйте оборудование на твёрдой, ровной и устойчивой поверхности, при необходимости с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг тренажёра должно быть не менее 0,6 м² свободного пространства.
6. Перед использованием убедитесь, что все гайки и болты надёжно затянуты.
7. Безопасность оборудования может быть обеспечена только при регулярной проверке на наличие повреждений и износа.
8. Всегда используйте оборудование в соответствии с инструкцией. Если во время сборки или проверки вы обнаружили неисправные детали либо слышите необычные звуки во время работы, немедленно прекратите использование. Не используйте тренажёр до устранения неисправности.
9. Используйте подходящую одежду во время тренировок. Избегайте свободной одежды, которая может попасть в движущиеся части или ограничить ваши движения.
10. Оборудование протестировано и сертифицировано в соответствии со стандартами EN ISO 20957-1 и EN ISO 20957-5, класс H.C. Предназначено только для бытового использования. Максимальный вес пользователя - 120 кг.
11. Данное оборудование не предназначено для высокоточных измерений.
12. Тормозная система данного оборудования не имеет значения (не применяется).

13. При подъёме или перемещении оборудования соблюдайте осторожность, чтобы избежать травм спины. Всегда используйте правильную технику подъёма и/или помощь других людей.

СХЕМА В РАЗБОРЕ



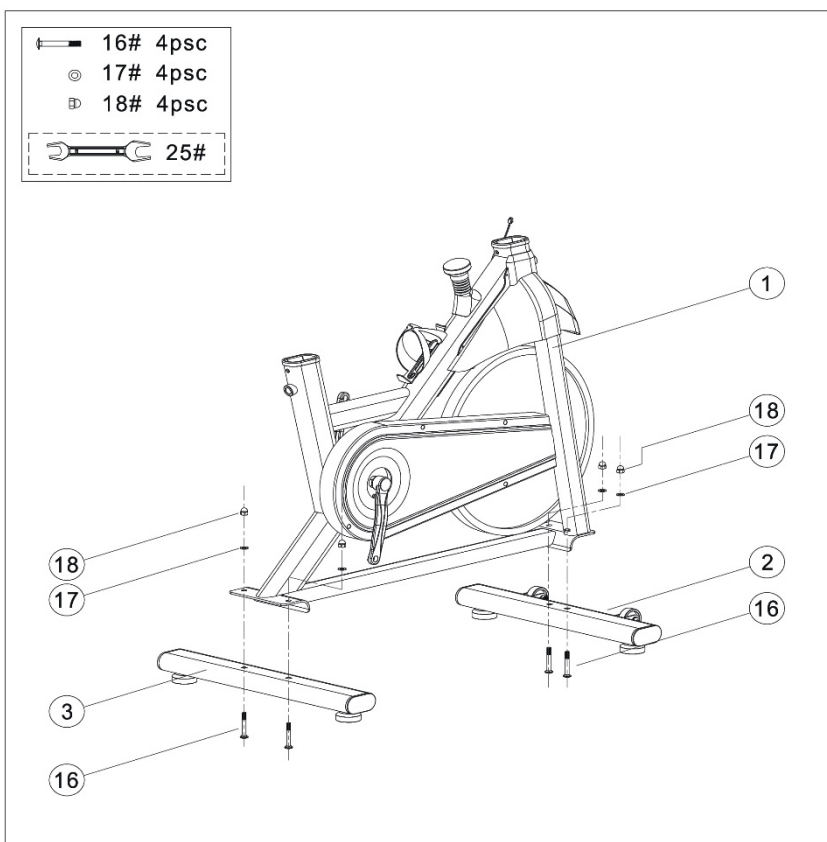
Список деталей

Перед дальнейшим чтением ознакомьтесь с деталями, обозначенными на рисунке выше.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ПАРАМЕТРЫ	К-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	ПАРАМЕТРЫ	К-ВО
1	Основная рама	В сборе	1	15	Регулировочная гайка	M10	1
2	Передний стабилизатор	В сборе	1	16	Мебельные болты	M8X53	4
3	Задний стабилизатор	В сборе	1	17	Плоская шайба	Ø8.5	4
4	Стойка сиденья	В сборе	1	18	Колпачковая гайка	M8	4
5	Стойка руля	В сборе	1	19	Плоская шайба	Ø10.5	1
6	Рама руля	В сборе	1	20	Болт с полукруглой головкой	M8X16	4
7	Механизм регулировки сиденья	В сборе	1	21	Пружинная шайба	Ø8.5	4
8	Сиденье	Пружинный	1	22	Провод датчика пульса		1
9	Дисплей	Квадратный	1	23	Сигнальный провод		1
10	Пластина крепления дисплея		1	24	Винт	M5X10	2
11	Держатель для телефона	Подходит для трубы Ø<25 мм	1	25	Рожковый ключ	13-15	1
12	Правая педаль	Правая сторона	1	27	Шестигранный ключ	6мм	1
13	Левая педаль	Левая сторона	1				
14	Регулировочный фиксатор	Резьба M16	2	28	Заглушка для профильной трубы	20X40	2

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 1



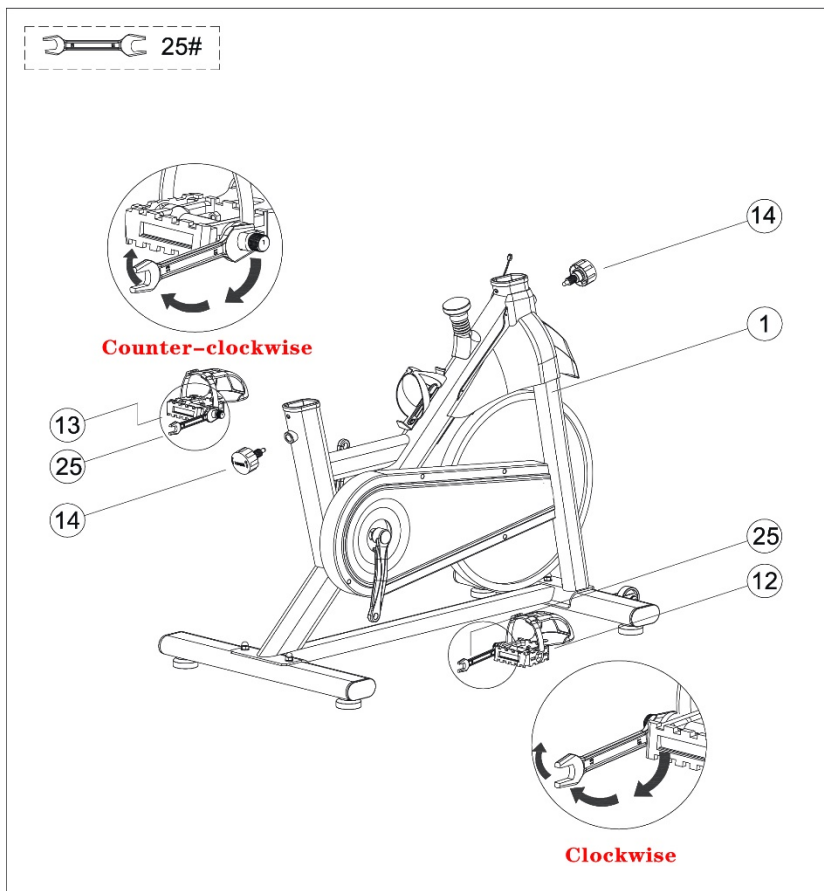
Передний стабилизатор (2) крепится к основной раме (1) с помощью мебельных болтов (16), плоских шайб (17) и колпачковых гаек (18), затягивается рожковым ключом (25).

Примечание: транспортировочные ролики переднего стабилизатора (2) должны быть направлены вперёд, как показано на рисунке.

Аналогичным образом задний стабилизатор (3) крепится к основной раме (1) с помощью мебельных болтов (16), плоских шайб (17) и колпачковых гаек (18), затягивается рожковым ключом (25).

Внимание: регулируемые опоры на заднем стабилизаторе (3) позволяют устойчиво установить тренажёр на поверхности. Транспортировочные ролики по обеим сторонам переднего стабилизатора (2) предназначены для перемещения тренажёра на небольшие расстояния.

ЭТАП 2



Установите правую педаль (12) с маркировкой **R** на основную раму (1) и закрепите её с помощью рожкового ключа (25).

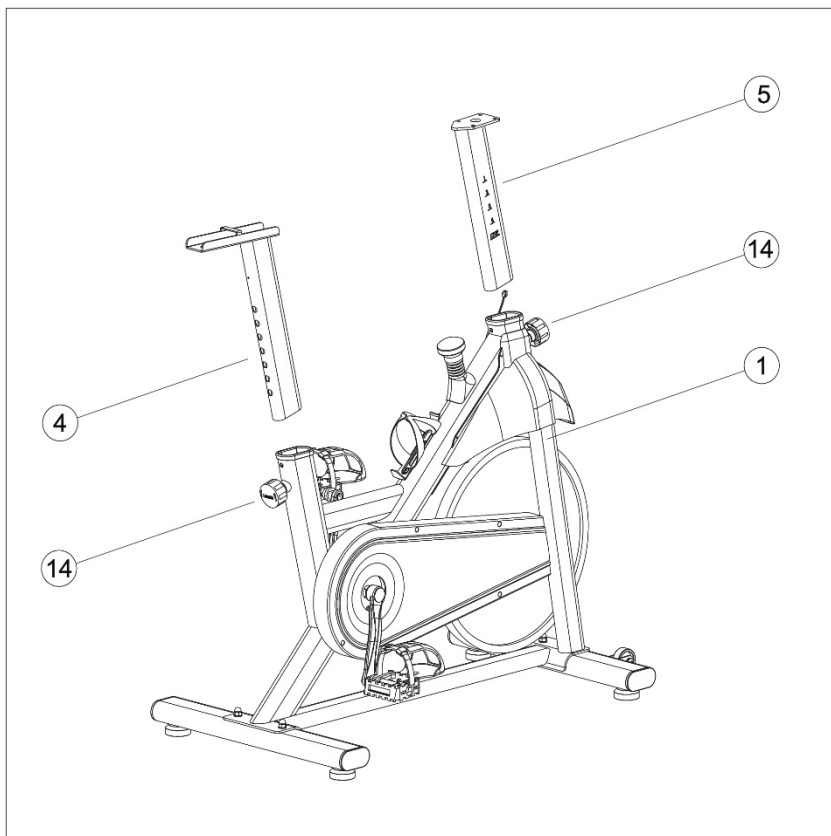
Примечание: затягивайте ПРАВУЮ педаль, вращая по ЧАСОВОЙ стрелке.

Аналогичным образом установите левую педаль (13) с маркировкой **L** на основную раму (1) и закрепите её с помощью рожкового ключа (25).

Примечание: затягивайте ЛЕВУЮ педаль, вращая против ЧАСОВОЙ стрелки.

Регулировочные фиксаторы (14) устанавливаются спереди и сзади основной рамы (1). Обратите внимание: на данном этапе затягивать их не требуется.

ЭТАП 3

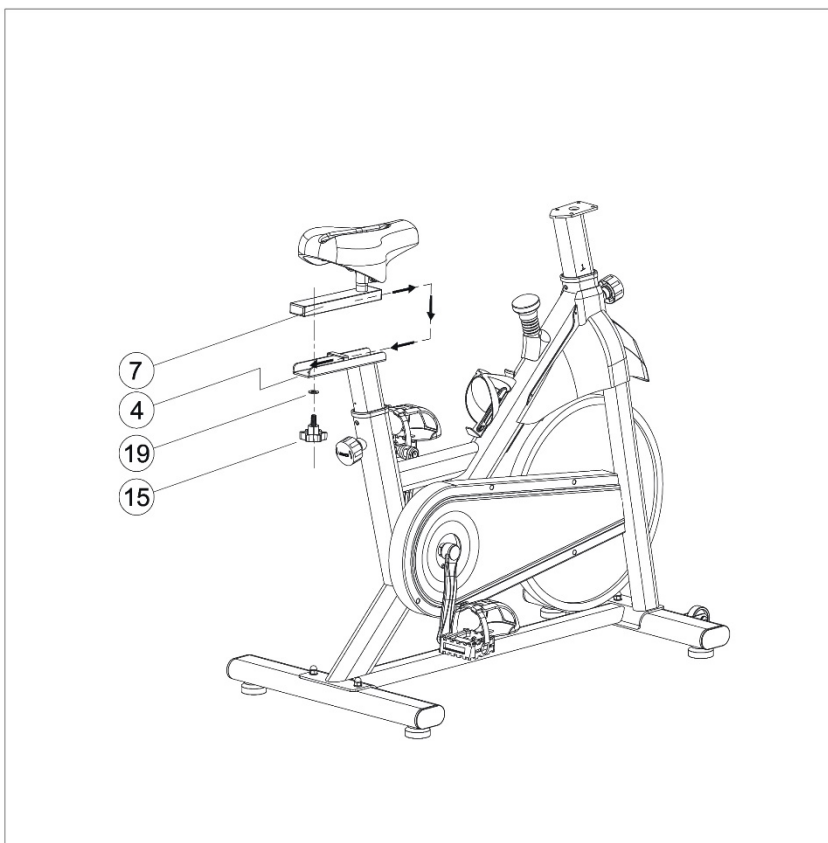


Стойка сиденья (4) вставляется в основную раму (1). Потяните регулировочный фиксатор (14), чтобы он автоматически вошёл в соответствующее отверстие стойки сиденья (4).

Аналогичным образом стойка руля (5) вставляется в основную раму (1). Потяните регулировочный фиксатор (14), чтобы он автоматически вошёл в соответствующее отверстие стойки руля (5).

Примечание: вытягивание регулировочного фиксатора (14) необходимо для регулировки высоты стойки сиденья (4) или стойки руля (5). После регулировки обязательно затяните регулировочные фиксаторы (14).

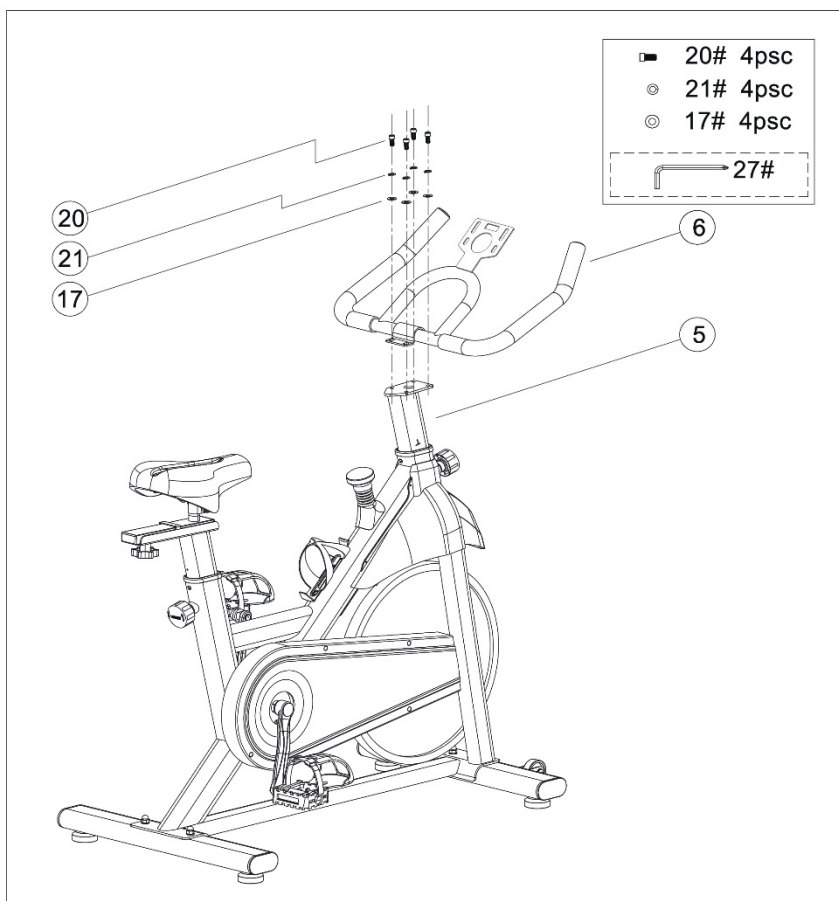
ЭТАП 4



Механизм регулировки сиденья (7) устанавливается на стойку сиденья (4) и фиксируется с помощью плоской шайбы (19) и регулировочной гайки (15).

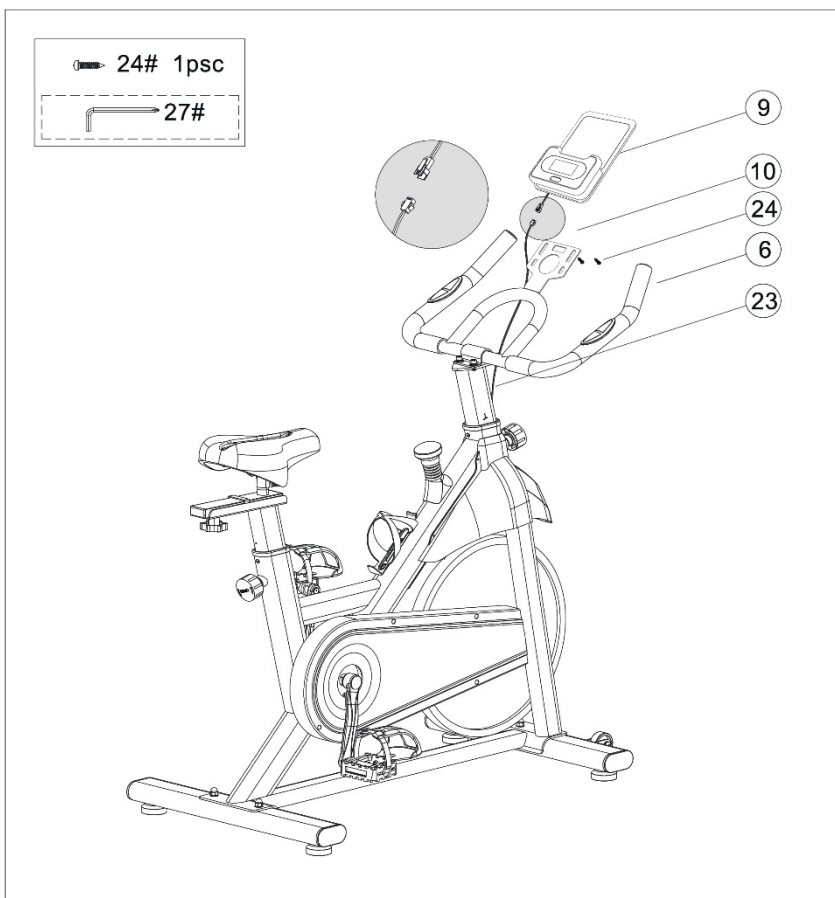
Примечание: ослабьте регулировочную гайку (15), чтобы перемещать механизм регулировки сиденья (7) вперёд или назад в нужное положение. Перед использованием гайку (15) необходимо затянуть.

ЭТАП 5



Рама руля (6) крепится к стойке руля (5) с помощью плоских шайб (17), пружинных шайб (21) и болтов с полукруглой головкой (20), затягивается шестигранным ключом (27).

ЭТАП 6



Сначала установите дисплей (9) на пластину крепления дисплея (10) рамы руля (6), пропустите провод датчика через круглое отверстие в центре пластины крепления дисплея (10) и закрепите дисплей (9) на пластине с помощью винтов (24).

Подключите провод датчика пульса (22) и сигнальный провод (23) — разъёмы соответствуют друг другу.

ЭТАП 7



Установите держатель для телефона (11) на раму руля (6).

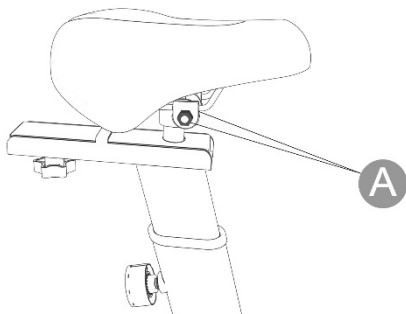
ВНИМАНИЕ:

Перед использованием убедитесь, что все детали надёжно затянуты и закреплены, а тренажёр устойчиво стоит на поверхности.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПИН-БАЙКОМ

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УГОЛ СИДЕНЬЯ

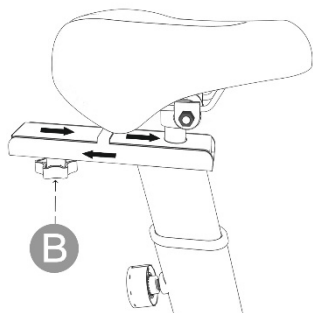
Вы можете отрегулировать угол сиденья до наиболее удобного для вас положения.



Чтобы отрегулировать сиденье, ослабьте гайки (А) на зажиме сиденья на несколько оборотов, затем наклоните сиденье вверх или вниз либо сдвиньте его вперёд или назад в нужное положение. После этого снова затяните гайки с обеих сторон.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНЬЯ

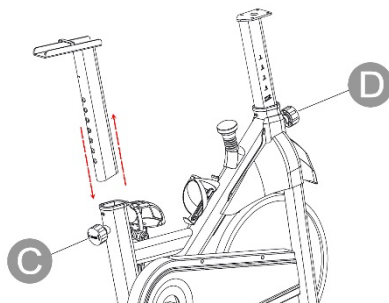
Вы также можете сдвигать сиденье вперёд или назад для повышения комфорта или регулировки расстояния до руля.



Чтобы переместить сиденье, ослабьте регулировочную гайку (В) под механизмом регулировки сиденья, затем сдвиньте сиденье вперёд или назад либо переместите сам механизм регулировки в нужное положение. После этого снова затяните гайку.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РУЛЬ И СТОЙКУ СИДЕНЬЯ

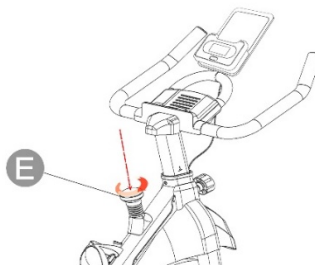
Для эффективной тренировки сиденье и руль должны быть установлены на правильной высоте.



Чтобы отрегулировать высоту стойки сиденья, сначала ослабьте регулировочный фиксатор (С) и потяните его на себя. Затем переместите стойку сиденья вверх или вниз, отпустите фиксатор, чтобы он вошёл в одно из регулировочных отверстий стойки, и надёжно затяните его.

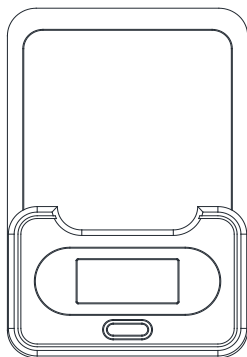
Аналогичным образом для регулировки высоты руля ослабьте регулировочный фиксатор (D) и потяните его на себя. Установите руль в нужное положение, затем затяните фиксатор.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ



Чтобы увеличить сопротивление, поверните регулятор нагрузки (Е) по часовой стрелке; чтобы уменьшить сопротивление — поверните регулятор против часовой стрелки.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА



А, УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

Установите две батарейки 1,5 В типа AAA в батарейный отсек на задней стороне (после каждой замены батареек все значения будут сброшены на «0»)

В, ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1, Автоматическое сканирование (SCAN):

при включении дисплея или нажатии кнопки активируется режим SCAN, при котором на основном экране автоматически поочерёдно отображаются все параметры: TIME – SPD – DIST – CAL – ODO – PUL.

2, Время тренировки (TIME):

накопительный подсчёт времени от 00:00 до 99:59. Пользователь может нажатием кнопки выбрать отображение данного параметра.

3, Дистанция (DIST):

накопительный подсчёт пройденного расстояния от 0.0 до 999.9. Пользователь может выбрать отображение этого значения.

4, Калории (CAL):

отображает суммарный расход калорий от 0.0 до 9999. Пользователь может выбрать отображение данного параметра.

Примечание: данные являются приблизительными и не предназначены для медицинского использования.

5, Скорость (SPEED):

отображает текущую скорость пользователя в диапазоне 0.0–999.9 км/ч (или миль/ч).

6, Одометр (ODO):

отображает общий пройденный путь в диапазоне 0-9999 км.

7, Пульс (PUL):

отображает текущую частоту сердечных сокращений – 40-240 уд/мин.

Примечание: данные являются приблизительными и не предназначены для медицинского использования.

8, Сброс (RESET):

нажмите и удерживайте кнопку около 3 секунд — все значения будут сброшены на «0».

С, ВНИМАНИЕ

1, Если дисплей работает некорректно, необходимо переустановить батарейки, соблюдая полярность «+».

2, Тип батареек: 2 × AAA, 1,5 В (не входит в комплект).

3, При утилизации батареек их необходимо извлечь из дисплея и безопасно утилизировать.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Периодически проверяйте оборудование на наличие повреждений и износа.

- Регулярно смазывайте подвижные части лёгким маслом, чтобы предотвратить преждевременный износ.

- Перед использованием проверяйте и подтягивайте все крепления, при необходимости заменяйте неисправные детали. Не используйте оборудование, пока оно не будет полностью исправно.

- Очищайте оборудование влажной тканью с мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.

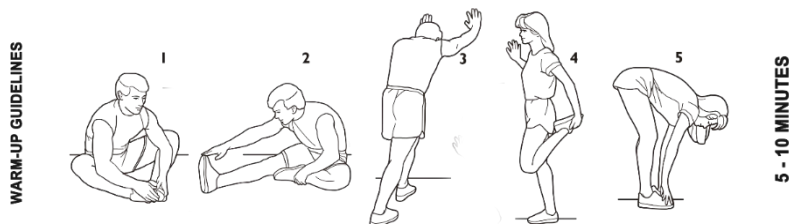
- Не пытайтесь самостоятельно ремонтировать оборудование — предварительно свяжитесь с производителем или продавцом..

ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПОМИМО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЁРА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ТАКЖЕ ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В СНИЖЕНИИ ВЕСА.

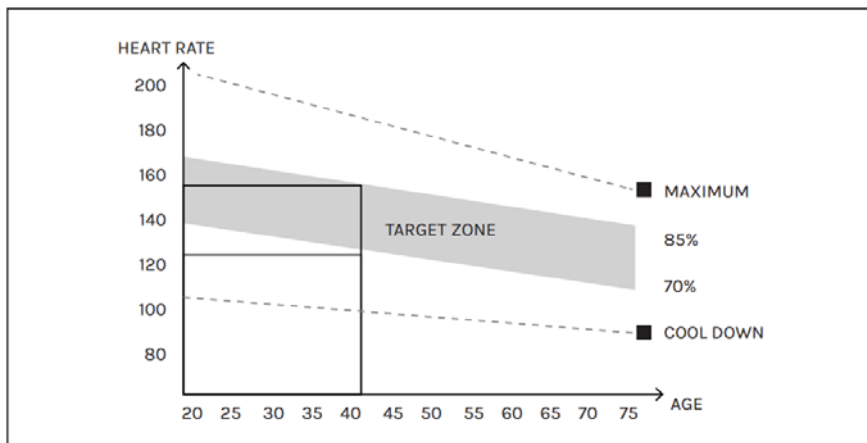
А, Разминка перед тренировкой

Этот этап разминки способствует подготовке организма, улучшает кровообращение и состояние мышц для эффективной тренировки, а также снижает риск судорог и травм мышц во время занятий. Перед каждой тренировкой выполняйте разминку в соответствии со следующими рекомендациями, каждое упражнение на растяжку следует удерживать примерно 30 секунд, при этом не допускайте чрезмерного растяжения, чтобы избежать повреждения мышц, при возникновении боли или травмы немедленно прекратите тренировку.



В, Расслабление после тренировки

Завершайте каждую тренировку лёгким бегом или ходьбой не менее 1 минуты. Затем выполните растяжку в течение 5–10 минут для заминки. Это повысит гибкость мышц и поможет предотвратить проблемы после тренировки.



Так должна изменяться частота вашего пульса во время общей физической тренировки. Помните о необходимости разминки и расслабления в течение нескольких минут.

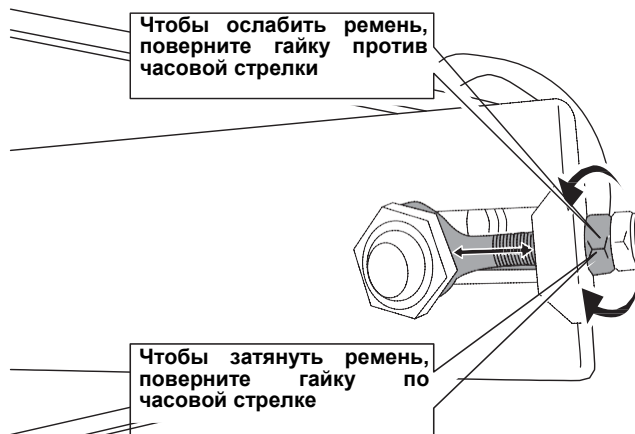
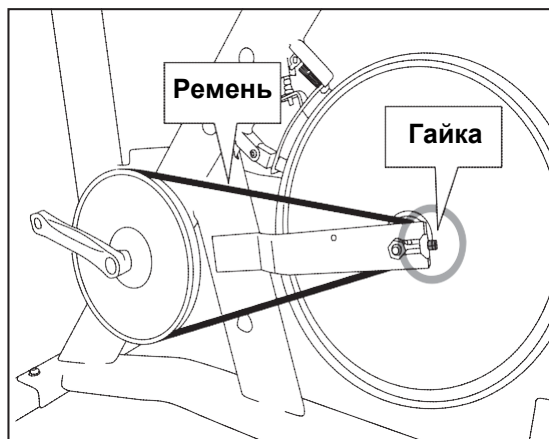
Регулировка натяжения ремня.

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.

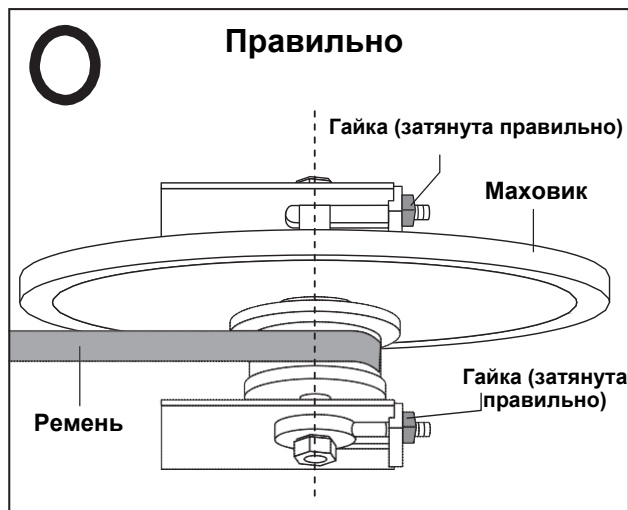
Для начинающих пользователей процесс регулировки может быть сложным, поэтому обратитесь за помощью к опытному специалисту.

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

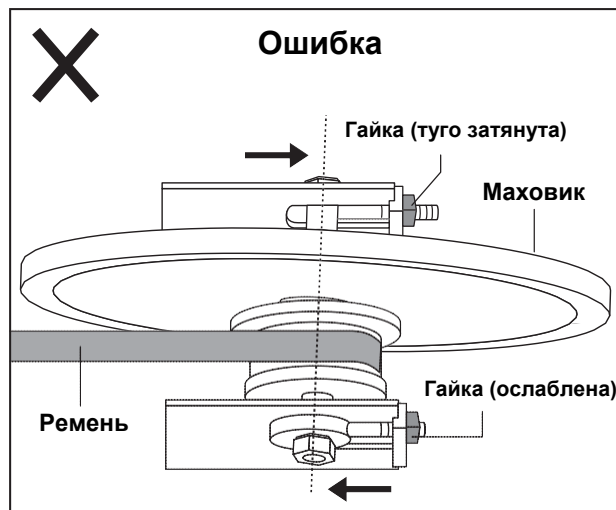


ВАЖНО

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.