

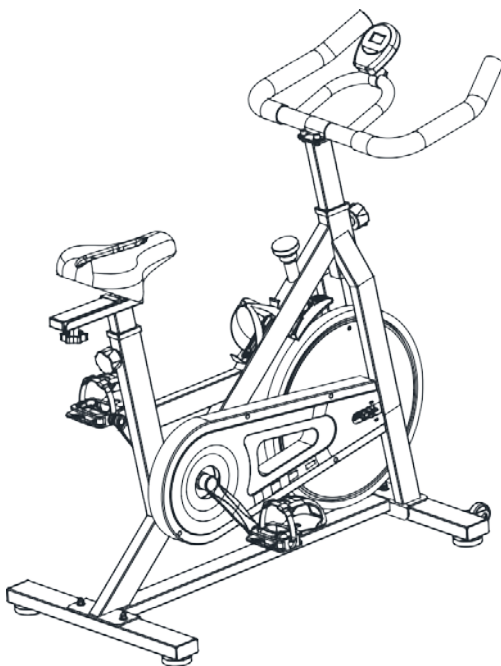


## СПИН-БАЙК

---

Артикул: В89364

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### **ВНИМАНИЕ:**

Максимально допустимый вес пользователя: 120 кг

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно изучите инструкции, представленные в руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

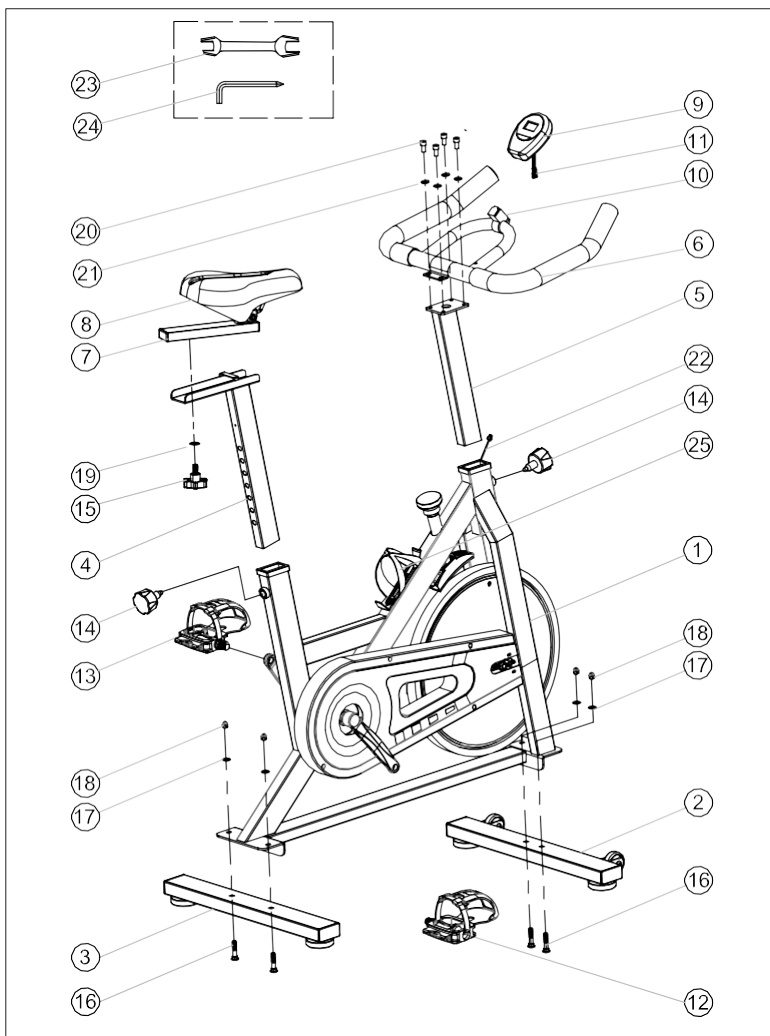
## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ С ТРЕНАЖЁРОМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С МЕРАМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, ИЗЛОЖЕННЫМИ НИЖЕ.

**ВАЖНО:** ТРЕНАЖЁР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. Перед сборкой и эксплуатацией устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Правильная сборка, использование и техническое обслуживание оборудования обеспечит безопасную и эффективную работу с тренажёром.  
Примечание: Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, учащённое сердцебиение, одышку или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 0,6 метров свободного пространства.
6. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что все крепежи, такие как болты и гайки, надёжно затянуты.
7. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.
8. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или периодическом осмотре оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
9. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
10. Тренажёр предназначен для домашнего, бытового использования. Максимально допустимый вес пользователя – 120кг.
11. Данный тренажер не подходит для высокоточных применений.
12. В данном тренажере не применяется тормозная система.
13. Необходимо соблюдать осторожность при подъёме или перемещении тренажёра, чтобы не травмировать спину. Всегда пользуйтесь помощью при перемещении.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

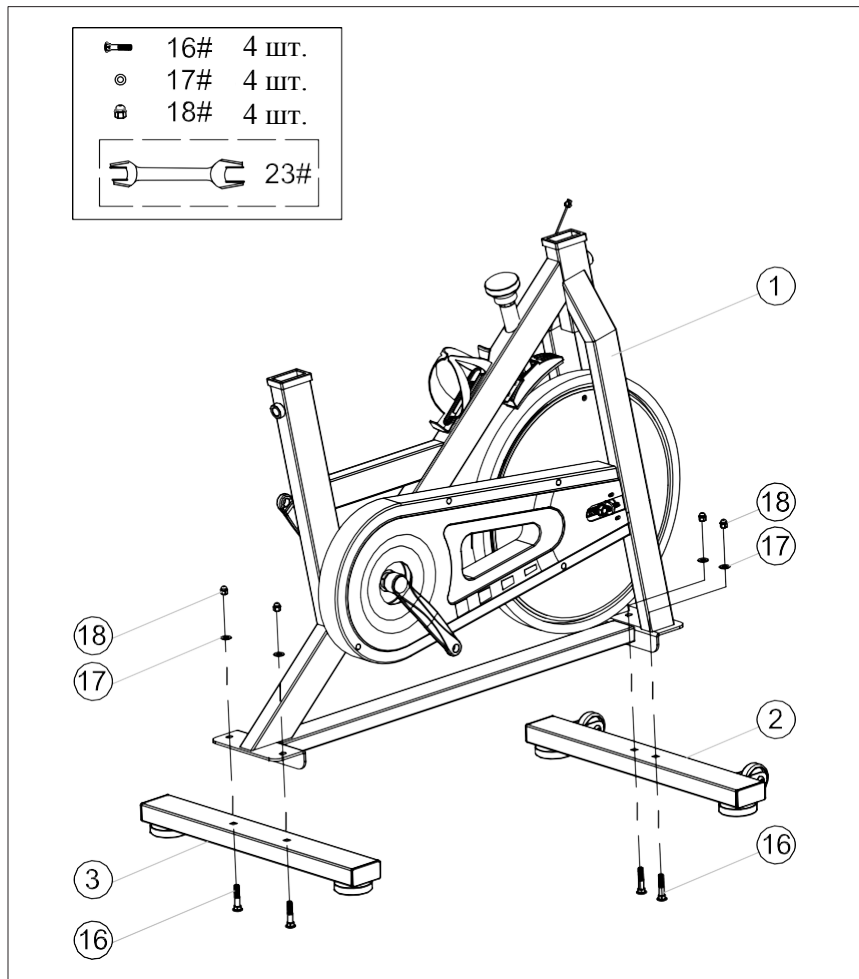


## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	РАЗМЕР	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	РАЗМЕР	КОЛ-ВО
1	Главный корпус	В сборе	1	15	Регулировочная гайка	M10	1
2	Передний стабилизатор	В сборе	1	16	Болт с квадратным подголовком	M8X50	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 поручня	В сборе	1	19	Плоская шайба	Ø10.5	1
6	Поручень	В сборе	1	20	Болт со сферической головкой	M8X16	4
7	Каретка сиденья	В сборе	1	21	Пружинная шайба	Ø8.5	4
8	Сиденье	В сборе	1	22	Провод консоли	В сборе	1
9	Консоль	Квадратный	1	23	Гаечный ключ	13-15	1
10	Держатель консоли	В сборе	1	24	Шестигранный ключ	6мм	1
11	Провод консоли	В сборе	1	25	Держатель бутылки		1
12	Правая педаль	R (Прав.)	1				
13	Левая педаль	L (Лев.)	1				
14	Регулировочная ручка	M16	2				

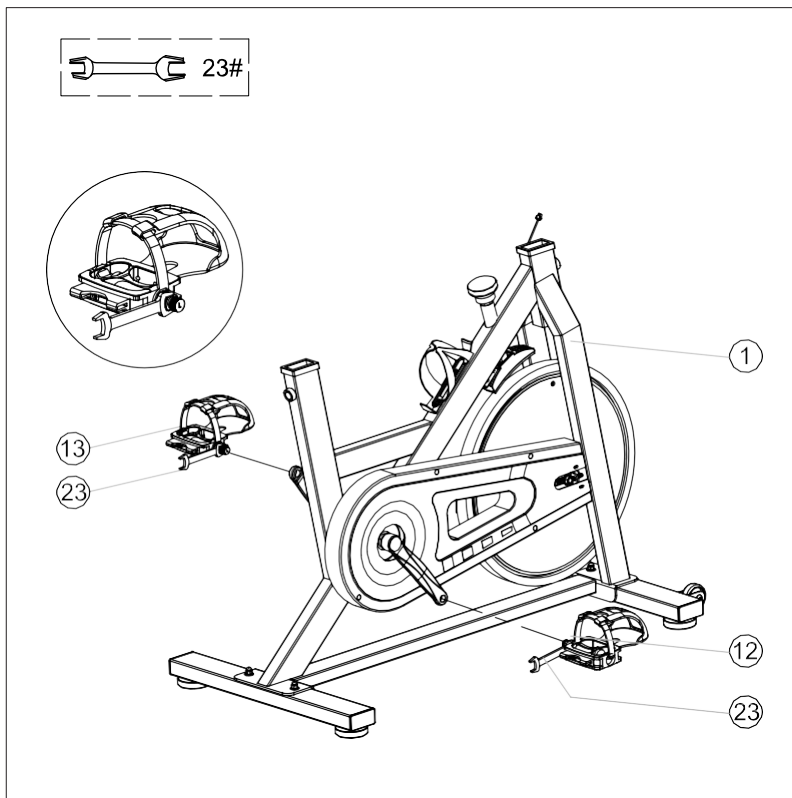
# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## ШАГ 1



Разместите главный корпус (1) поверх переднего (2) и заднего (3) стабилизаторов. Закрепите конструкцию при помощи болтов (16), шайб (17) и гаек (18). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (23). Примечание: при выполнении данного шага обратите внимание, чтобы транспортировочные колёса на переднем стабилизаторе (2) располагались впереди, как показано на рисунке.

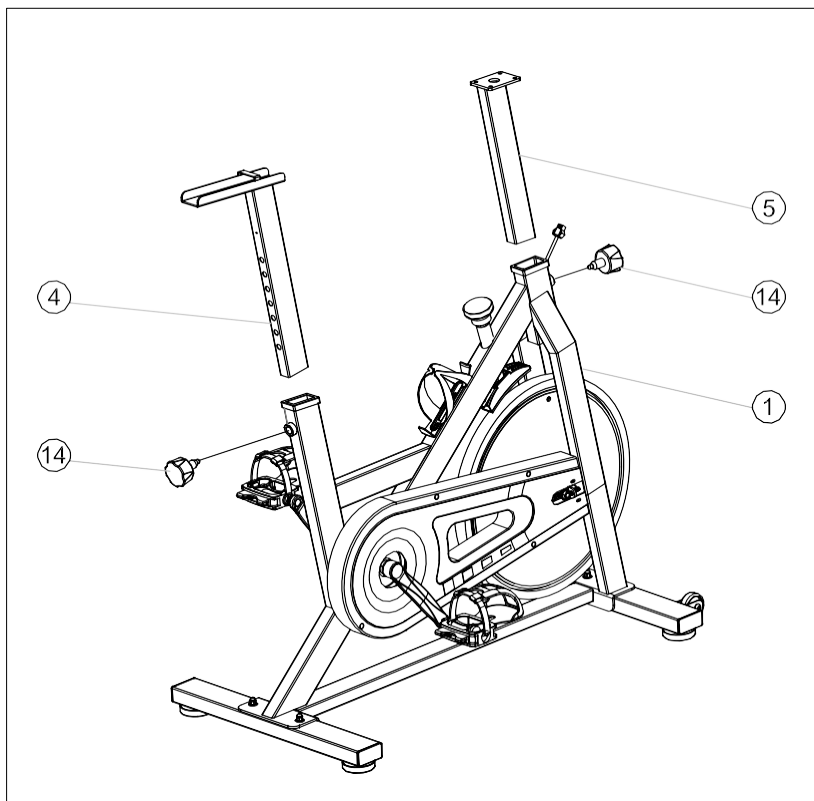
## ШАГ 2



Подсоедините правую (12) и левую (13) педали к одноимённым кривошипам, закрутите педали при помощи гаечного ключа (23). Примечание: правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую педаль – против часовой стрелки.

Педали промаркированы: L – левая педаль, R – правая педаль.

### ШАГ 3

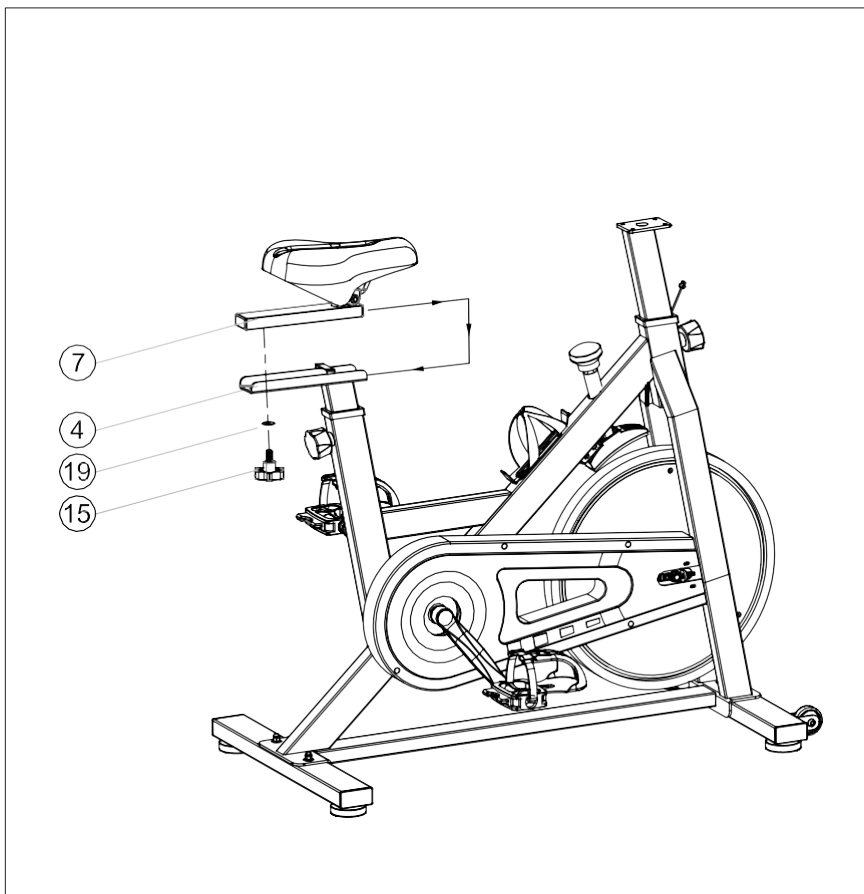


Установите стойку (4) в отверстие главного корпуса (1), отрегулируйте стойку по высоте и зафиксируйте деталь на нужной отметке при помощи регулировочной ручки (14).

Аналогичным образом установите в корпус (1) стойку поручня (5) и зафиксируйте при помощи ручки (14).

Регулировочные ручки (14) устанавливаются спереди и сзади тренажёра, как показано на рисунке. Не затягивайте сильно ручки (14) на данном этапе.

## ШАГ 4

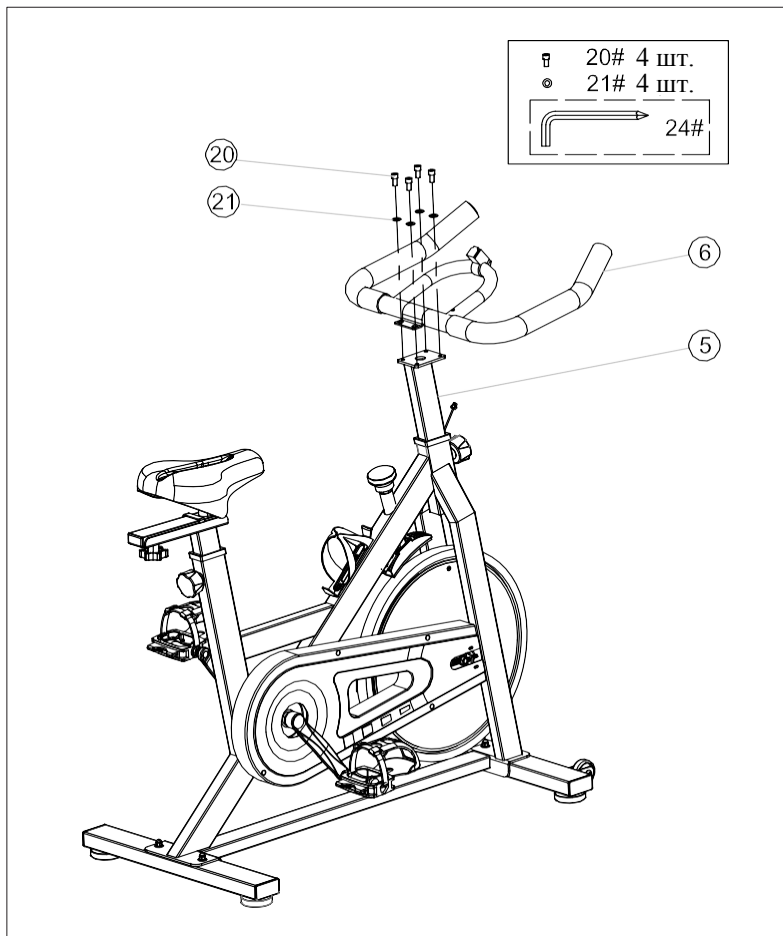


Разместите каретку сиденья (7) на стойке (4), зафиксируйте деталь при помощи шайбы (19) и регулировочной гайки (15).

Примечание: Для регулировки положения сиденья ослабьте гайку (15), переведите каретку (7) в нужное положение и затем снова затяните гайку (15), чтобы зафиксировать конструкцию.

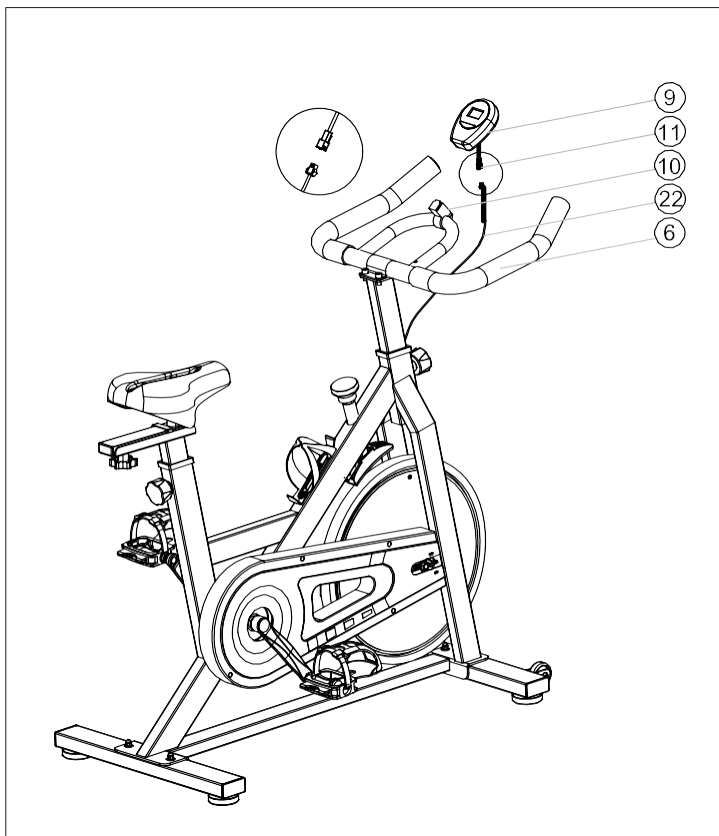


## ШАГ 5



Разместите поручень (6) на стойке (5), зафиксируйте деталь при помощи четырёх комплектов шайб (21) и болтов (20). Затяните крепёж при помощи шестигранника (24).

## ШАГ 6

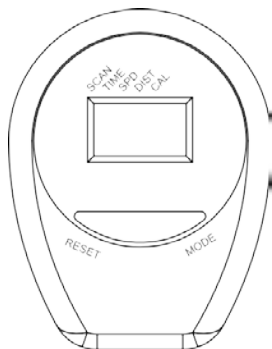


Установите консоль (9) в пластиковый держатель (10), размещённый на поручне (6) тренажёра. При помощи шестигранника затяните винты на держателе (10).

В завершение соедините провода (11) и (22), при этом интерфейсы проводов должны соответствовать друг другу.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом тренировок убедитесь в устойчивости конструкции тренажёра, а также в том, что все его составные элементы надёжно установлены и закреплены.

# РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



## А. УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

Для работы консоли требуются две батарейки типа ААА (1,5В), которые необходимо установить в батарейный отсек в задней части консоли (после замены батареек параметры тренировки обнуляются). Батарейки в комплект не входят.

## Б. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

1. Автоматическое сканирование (SCAN): чтобы войти в режим, откройте экран или нажмите на любую кнопку консоли. В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются поочерёдно на экране, автоматически сменяя друг друга.
2. Время движения (TIME): длительность текущей тренировки. Отображаемый диапазон значений 00:00-99:59. Для выбора параметра воспользуйтесь функциональными кнопками консоли.
3. Расстояние перемещения (DIST): общее расстояние, пройденное во время тренировки. Отображаемый диапазон значений 0,0-999,9. Для выбора параметра воспользуйтесь функциональными кнопками консоли.
4. Калории (CAL): количество калорий, сожжённых во время тренировки. Отображаемый диапазон значений 0,0-9999. Для выбора параметра воспользуйтесь функциональными кнопками консоли. **Примечание: значения данного параметра представлены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.**
5. Скорость (SPEED): текущая скорость движения в диапазоне от 0,0 до 999,9 км(миль)/ч.
6. Одометр (ODO): общее расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Отображаемый диапазон значений 0-9999 км (миль).
7. Сброс: удержание кнопки в течение 3 секунд позволяет обнулить значение параметра.

## В. ПРИМЕЧАНИЕ

1. Если консоль не работает должным образом, батарейки следует переустановить. Батарейки с положительной полярностью устанавливать нельзя.
2. Тип используемых батареек: ААА, 1,5В (2 шт.).
3. После полной разрядки батареек извлеките их из батарейного отсека и утилизируйте с учетом мер техники безопасности.

## ИНСТРУКЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Использование данного тренажёра поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

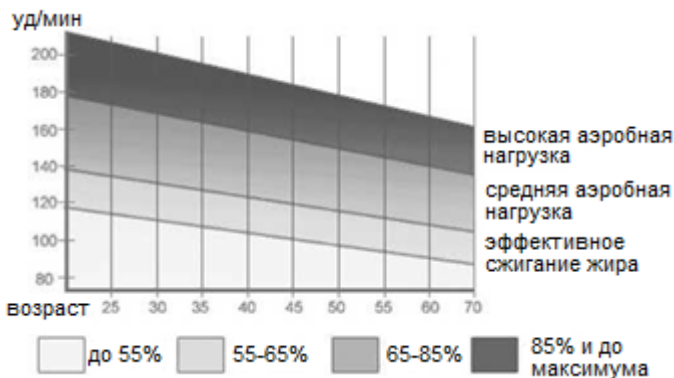
### Разогревающая разминка.

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



### Тренировка.

Этот этап является формальной фазой тренировки. При регулярных занятиях на тренажёре мышцы ваших ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки.



Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой выше. Постарайтесь поддержать пульс в целевом диапазоне не менее 1 минуты. Стандартная продолжительность данного этапа для большинства пользователей составляет 15-20 минут.