



FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СПИН-БАЙК

Артикул: BSP-BIK-106; PSP-BIK-108;

YSP-BIK-109

Модель: WeR Sports



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

Уважаемый покупатель,

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажёра, внимательно прочтите настоящее руководство. В частности, учтите следующие меры предосторожности:

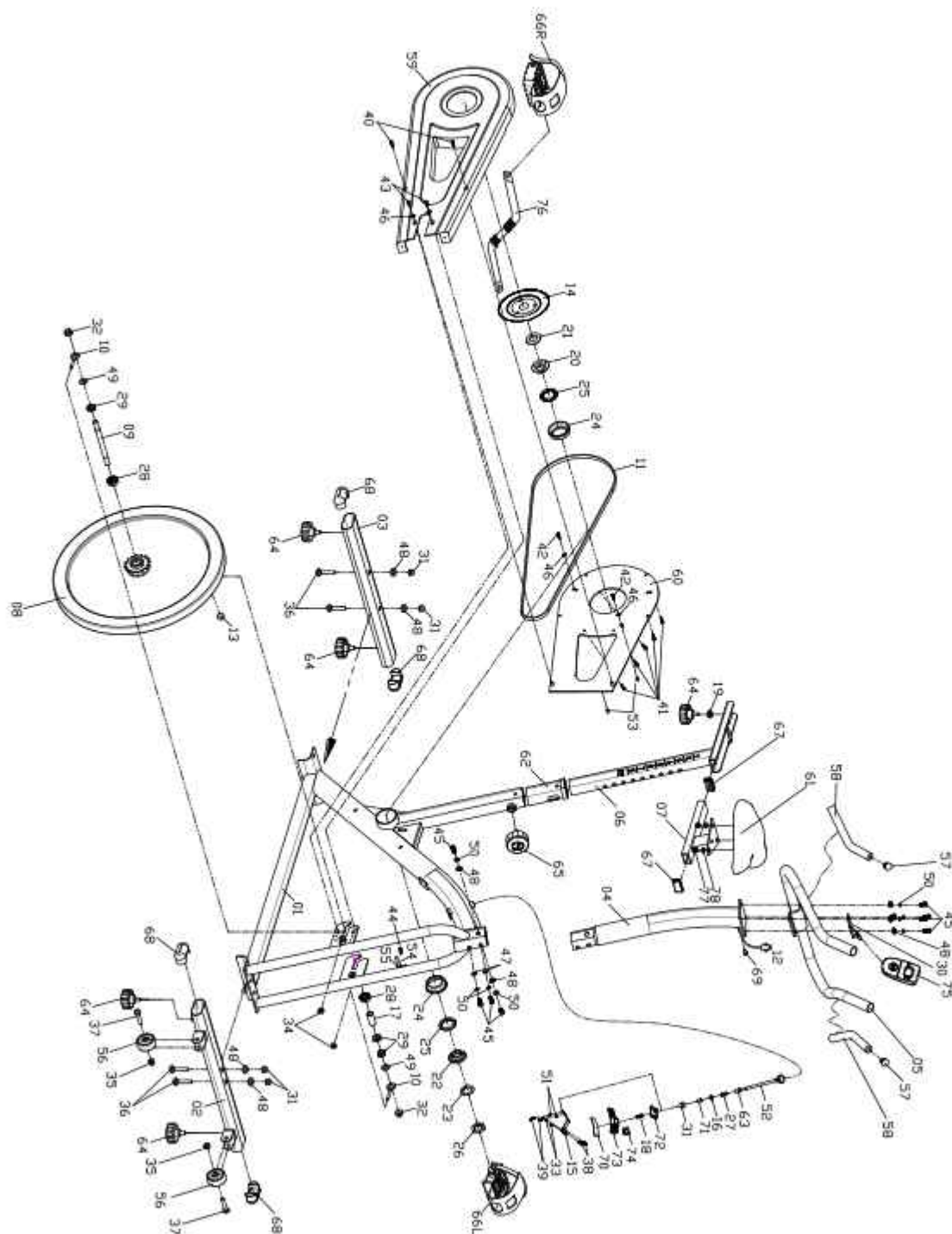
1. Не подпускайте к велотренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажёром.
2. Люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии квалифицированного специалиста, который при необходимости может оказать им помощь.
3. Если вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие болезненные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.
4. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра. Не размещайте в рабочей зоне острые предметы.
5. Установите тренажёр на чистой и ровной поверхности, вдали от любых источников влаги. Разместите под устройство подходящее покрытие, чтобы обеспечить стабильное положение тренажёра и защитить пол от повреждений.
6. Не используйте тренажёр в целях, не предусмотренных настоящим руководством. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.
7. Выполняйте сборку тренажёра строго в соответствии с инструкциями.
8. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажёра и убедитесь, что он безопасен для использования.
9. Регулярно осматривайте тренажёр, уделяя особое внимание наиболее изнашиваемым компонентам. При обнаружении неисправных деталей незамедлительно предпримите меры по их замене. Не возобновляйте работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
10. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно.
11. Заниматься на тренажёре может только один человек одновременно.
12. Не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажёра. Удаляйте капли влаги с тренажёра сразу после окончания тренировки.
13. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
14. Всегда делайте разминку перед тренировкой.

15. Тренировочную нагрузку можно регулировать за счёт скорости движения: с увеличением скорости повышается нагрузка, и наоборот.
16. Тренажёр оснащен ручкой, которая может регулировать сопротивление.
17. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
18. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО РАНЕЕ НАБЛЮДАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К РАБОТЕ С ИЗДЕЛИЕМ, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ РУКОВОДСТВО. КОМПАНИЯ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ТРАВМЫ ИЛИ УЩЕРБ, ПОЛУЧЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ:



№	Наименование	Кол-во	Технические хар-ки
1	Главная рама	1	Сварная конструкция
2	Передний стабилизатор	1	Сварная конструкция
3	Задний стабилизатор	1	Сварная конструкция
4	Передняя стойка	1	Сварная конструкция
5	Поручень	1	Сварная конструкция
6	Опора сиденья	1	Сварная конструкция
7	Каретка сиденья	1	Сварная конструкция
8	Маховик	1	Φ450*71*36
9	Вал маховика	1	Φ10*147
10	Болт	2	M6*55
11	Цепь	1	12,7*106
12	Провод датчика	1	Длина 600мм
13	Магнит	1	Φ15*7/LT-310
14	Диск	1	P=12,7; Z=52
15	Металлическая пластина	1	δ 1,0
16	Стопорная гайка	1	16*16*8 (M8)
17	Втулка	1	Φ13,6*Φ10,3*32
18	Пружина	1	δ 1,8*25
19	Плоская шайба	1	Φ32*Φ8,2*2
20	Стопорная шайба	1	15/16"
21	Плоская шайба	1	Φ40*2,5
22	Стопорная шайба	1	7/8"
23	Плоская шайба	1	Φ35*22,8*2
24	Корпус подшипника	2	Φ55,5*16
25	Подшипник	2	Φ44,5 (12 шариков)
26	Гайка	1	7/8"
27	Пружина	1	Φ2,2
28	Подшипник	2	6000ZZ
29	Стопорная гайка	3	GB/T 6173-2000 M10*1,0
30	Держатель консоли	1	δ 2,5
31	Колпачковая гайка	5	GB/T 802-1988 M8
32	Стопорная гайка	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
33	Контргайка	2	GB/T 889.1-2000 M5
34	Контргайка	2	GB/T 889.1-2000 M6
35	Контргайка	2	GB/T 889.1-2000 M8
36	Болт с квадратным подголовком	4	GB/T 12-1988 M8*42
37	Болт	2	GB/T 5780-2000 M8*40
38	Болт	2	GB/T 5780-2000 M5*30
39	Болт	2	GB/T 5780-2000 M5*10
40	Винт	2	GB/T 845-1985 ST4,2*16
41	Винт	4	GB/T 845-1985 ST4,2*19
42	Винт	2	GB/T 15856.1-2002 ST4,2*28

43	Винт	2	GB/T 15856.1-2002 ST4,2*16
44	Винт	1	GB/T 15856.1-2002 ST4,2*19
45	Болт	8	GB/T 70.2-2000 M8*15
46	Плоская шайба	4	GB/T 95-2002-5
47	Изогнутая шайба	2	Φ8
48	Плоская шайба	10	GB/T 95-2002-8
49	Плоская шайба	2	GB/T 95-2002-10
50	Пружинная шайба	8	GB/T 859-1987-8
51	Пружинная шайба	2	GB/T 859-1987-5
52	Тормозная ручка	1	Φ40*138
53	Пластиковая труба	2	Φ20*Φ9*3
54	Датчик	1	SR-202
55	Рама	1	LTF8163
56	Колесо	2	Φ50*23
57	Заглушка	2	Φ25*1,5
58	Накладка на поручень	2	Φ23*Φ29*465
59	Защитный кожух цепи (наружная крышка)	1	655*268*11
60	Защитный кожух цепи (внутренняя крышка)	1	467*266*11
61	Сиденье	1	PVC98-2
62	Пластиковая втулка	1	50*25*1,5/60*30*1,5
63	Пластина	1	Φ16*25
64	Ручка-фиксатор	5	PE+Q235/Φ52*47 (M8*15)
65	Ручка-фиксатор	1	Φ57*66 (M16*1,5)
66	Педаль	1	JD-2B-1/2"
67	Заглушка	2	40*20*1,5
68	Заглушка	4	60*30*1,5
69	Заглушка	1	Φ14*14
70	Войлочная подкладка	1	113*25*5
71	Втулка	1	Φ14*Φ10,2*8,5
72	Кожух пружины	1	32*23*2
73	Тормозной блок	1	200*47*30
74	Заглушка	1	14*9*14
75	Консоль	1	HS-1011
76	Кривошип	1	Φ16*140
77	Гайка	3	Доп. аксессуары сиденья
78	Плоская шайба	3	Доп. аксессуары сиденья

СБОРКА:

1. ПРИМЕЧАНИЯ:

- А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства.
- Б. При сборке и замене деталей используйте только те инструменты, которые входят в комплект тренажёра.
- В. Перед началом сборки проверьте, все ли детали есть в наличии (сверить комплектующие можно по списку в разделе "СПЕЦИФИКАЦИЯ").

2. ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

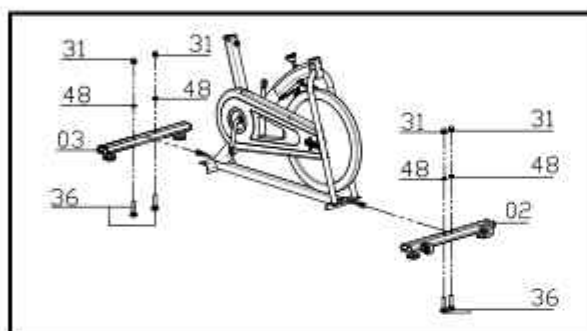


РИС.1

ШАГ 1:

Прикрепите передний стабилизатор (02) к раме, используя два комплекта крепежей: болты M8*42 (36), шайбы Ø8 (48) и гайки M8 (31).

При помощи аналогичного комплекта закрепите на раме задний стабилизатор (03).

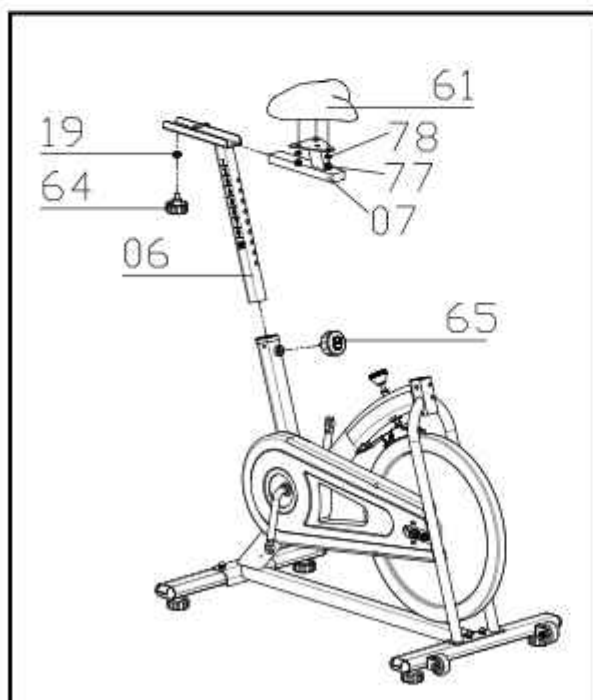


РИС.2

ШАГ 2:

Установите в раму опору сиденья (06) – для этого предварительно выньте ручку (65) из рамы, вставьте деталь, отрегулируйте по высоте и закрепите, вернув ручку на место.

Поверх опоры разместите каретку сиденья (07) и зафиксируйте, используя ручку (64) и шайбу (19).

В завершение закрепите сиденье (61) на каретке (07) при помощи трёх гаек (77) и трёх шайб (78).

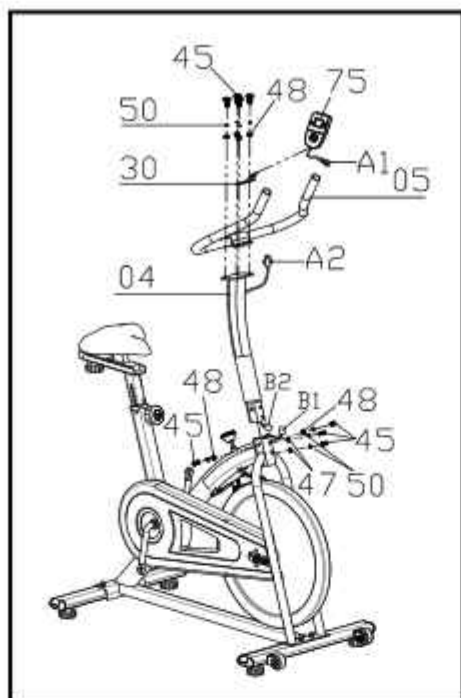


РИС.3

ШАГ 3:

Соедините В1 и В2. Затем закрепите стойку (04), используя четыре болта (45) и четыре шайбы (50), а также две изогнутые шайбы (47) и две плоские шайбы (48).

Зафиксируйте на стойке (04) поручень (05) и держатель консоли (30) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов (45), шайб (50), плоских шайб (48).

Установите на держатель консоль (75). **Соедините А1 и А2.**

ВНИМАНИЕ: БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ОСТОРОЖНЫ ПРИ СБОРКЕ, ПОРУЧЕНЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПЛОТНО ЗАТЯНУТ.

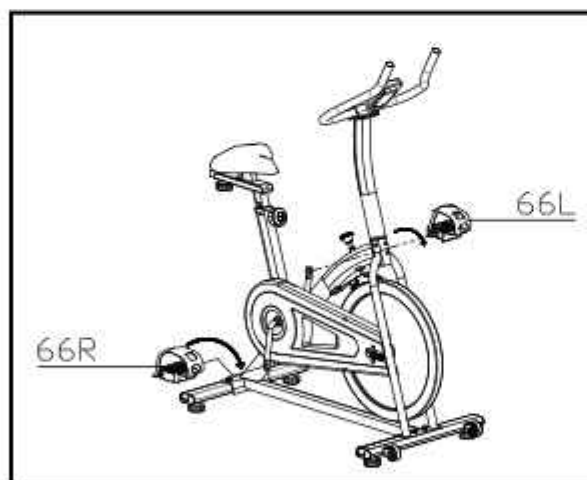


РИС.4

ШАГ 4:

Педали тренажёра (66L и 66R) промаркированы: буквой "L" обозначена левая педаль, а буквой "R" – правая.

Установите их на одноимённые кривошипы. Убедитесь, что вы не перепутали стороны: сядьте на тренажёр и та педаль, что будет по правую руку – правая, и наоборот.

Обратите внимание, правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую педаль – против часовой стрелки.



РИС.А

А. Регулировка нагрузки:

Для разнообразия тренировок меняйте сопротивление тренажёра при помощи специальной ручки (52): вращение ручки вправо увеличивает нагрузку, влево — уменьшает (см. рис. А).

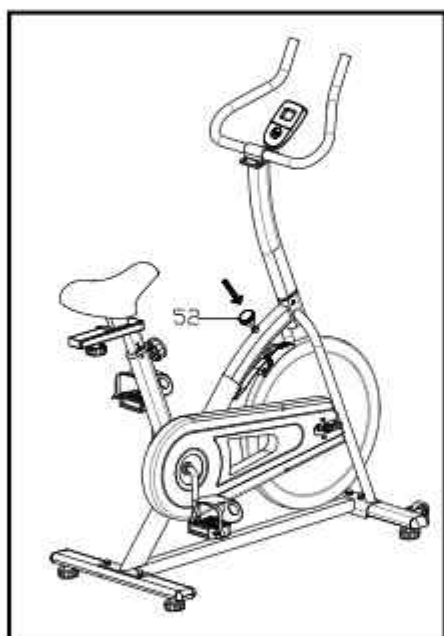


РИС.Б

Б. Аварийный торможение:

Регулировочная ручка (52) также является аварийным тормозом. Используйте её, чтобы быстро остановить маховик и сойти с тренажёра. Для экстренной остановки нажмите на ручку (52), как показано на рисунке Б.

РЕГУЛИРОВКА:

Регулировка высоты сиденья

Возьмитесь за ручку на опоре сиденья, открутите её и потяните на себя. Установите стойку на нужную вам высоту, после чего верните ручку на место. Убедитесь, что ручка попала в одно из отверстий в опоре, иначе конструкция не будет зафиксирована и может в любой момент сорваться. В завершение закрутите ручку.

Регулировка продольного положения сиденья

Сначала открутите ручку на каретке сиденья и потяните её на себя. Переместите сиденье вперёд или назад в соответствии с вашими пожеланиями, после чего опустите ручку в одно из регулировочных отверстий и закрутите её.

Регулировка высоты поручня

Ослабьте две ручки на передней стойке, потяните обе ручки на себя. Установите стойку в нужное положение, сдвинув её вверх или вниз. Затем, совместив отверстия, зафиксируйте конструкцию, после чего затяните обе ручки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME-----	00:00~99:59 МИН
КОЛ-ВО ШАГОВ В МИН/STRIDES/MIN-----	0~9999
КОЛ-ВО ШАГОВ/COUNT-----	0~9999
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0~9999 ККАЛ
ПУЛЬС/PULSE (при наличии функции) -----	40~220 УД/МИН

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

РЕЖИМ/MODE: выбор и переключение на желаемый показатель. При удержании кнопки в течение 3-4 секунд, а также при смене батареек в устройстве, значения всех параметров обнуляются.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

- 1. ВРЕМЯ/TIME:** общая продолжительность тренировки.
- 2. КОЛ-ВО ШАГОВ В МИН/STRIDES/MIN:** текущая скорость движения пользователя.
- 3. КОЛ-ВО ШАГОВ/COUNT:** общее количество сделанных шагов во время тренировки.
- 4. КАЛОРИИ/CALORIE:** количество калорий, сожженных во время тренировки
- 5. ПУЛЬС/PULSE (при наличии функции):** частота пульса во время тренировки. Для отображения данного параметра используйте пульсометр. Прикрепите клипсу пульсометра на ухо или руку, удерживайте датчик не менее 3 секунд, чтобы система считала сигналы.

СКАНИРОВАНИЕ/AUTO SCAN: в данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 4 секунды каждый. Порядок отображения следующий: ВРЕМЯ – КАЛОРИИ – КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН – ПУЛЬС.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. При отсутствии сигнала в течение 4-5 минут, консоль тренажёра отключится автоматически. Для возобновления работы нажмите на любую кнопку консоли или начните движение на тренажёре. При поступлении сигнала консоль автоматически включится.
2. Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Для работы консоли используются батарейки типа "AA" (не входят в комплект поставки), 1.5 В.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ:

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

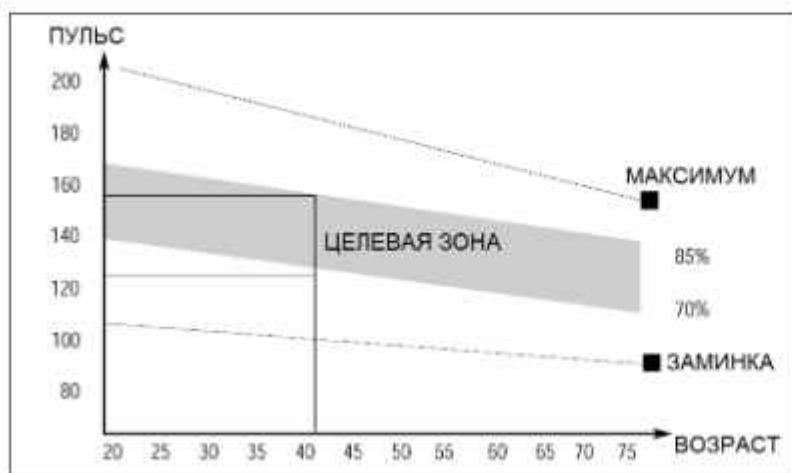
1. Разогревающая разминка

Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого выполните несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. На каждое упражнение следует выделять по 30 секунд; не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, остановитесь.



2. Тренировка

На данном этапе нагрузка увеличивается, вследствие чего требуется приложить усилия. При регулярных занятиях мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки: скорость должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, однако большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

3. Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Постепенно снижайте темп в течение 5 минут, после чего повторите упражнения на растяжку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы. По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и сложные тренировки. Рекомендуется заниматься не менее трёх раз в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно по всей неделе.

Тренировки на укрепление мышц

Если основная цель ваших тренировок - укрепить мышцы, сопротивление педалей во время тренировок следует устанавливать на самую высокую отметку. Высокое сопротивление педалей влечёт за собой более высокую нагрузку - это создаст нужный эффект, но, возможно, не позволит тренироваться в таком режиме очень долго.

Если вашей целью является улучшение физической формы, используйте другую методику тренировок. Этапы разминки и заминки могут проходить как обычно, но в конце силовой части тренировки увеличьте сопротивление тренажёра, заставляя ваши мышцы работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс начнёт выходить из целевой зоны, снизьте скорость.

Тренировки на похудение

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. По содержанию программа схожа с вышеупомянутым форматом тренировки на улучшение физической формы, но направлена на достижение других целей.

Регулировка нагрузки

Тренажёр оборудован регулятором, который позволяет менять сопротивление в соответствии с потребностями пользователя. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – легкое. Для поддержания должного уровня нагрузки регулируйте сопротивление во время тренировки.