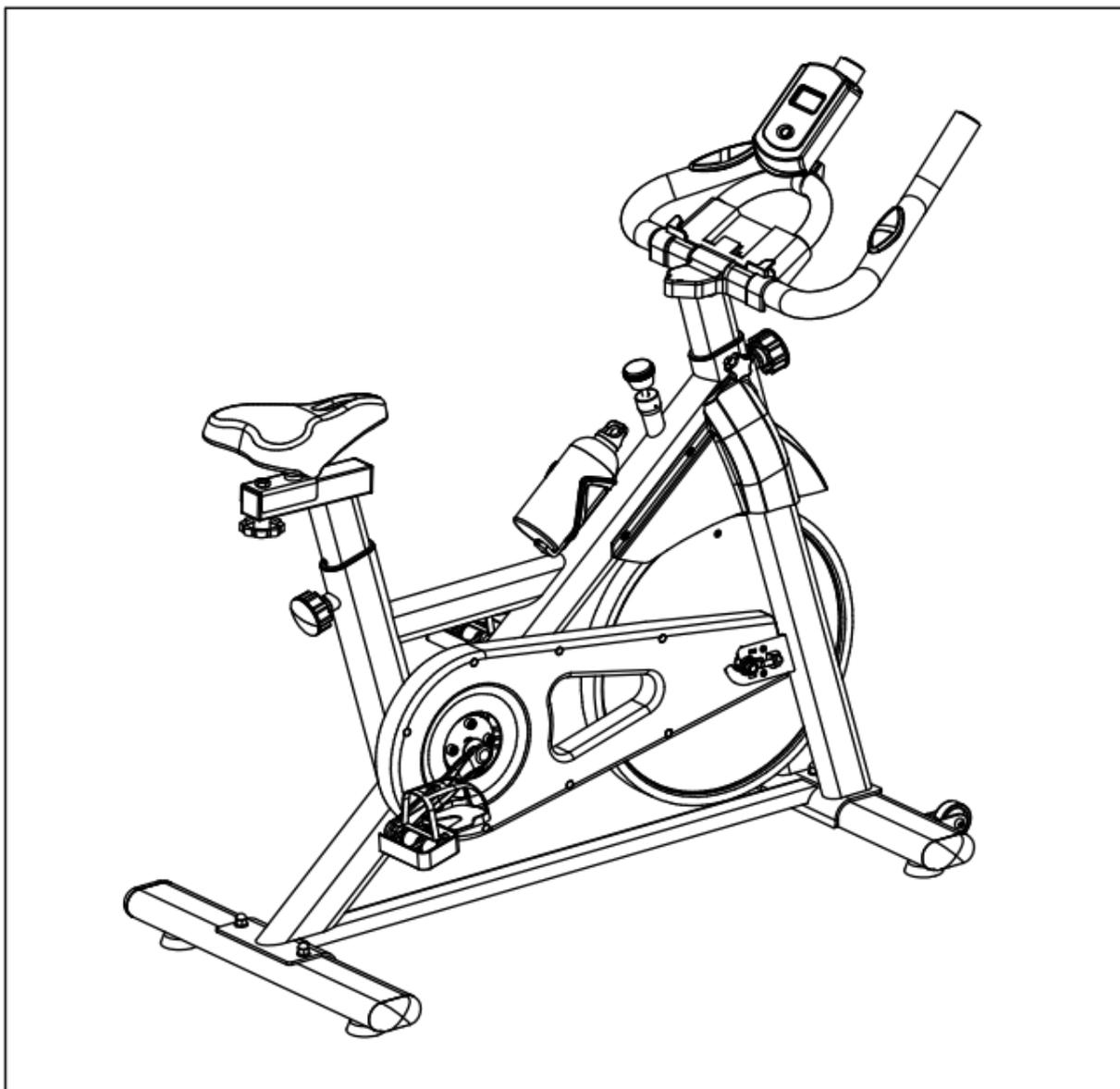


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## СПИН-БАЙК

Артикул: K448

Модель: PANANA



### **ВНИМАНИЕ:**

Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство. Строгое соблюдение изложенных инструкций обеспечит безопасную и эффективную работу с тренажёром. Сохраните документ для дальнейшего использования.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**Предупреждение!** Внимательно изучите инструкции по технике безопасности перед использованием тренажёра, чтобы избежать травм.

**ВАЖНО: Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.**

1. Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным.

Примечание: проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.

2. Прежде чем начать тренировки, поговорите с врачом. Убедитесь, что у вас нет медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. 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 или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых пользователей.

5. Размещать тренажёр следует на ровной и устойчивой 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 использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты.

7. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и/или износа.

8. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, приостановите работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

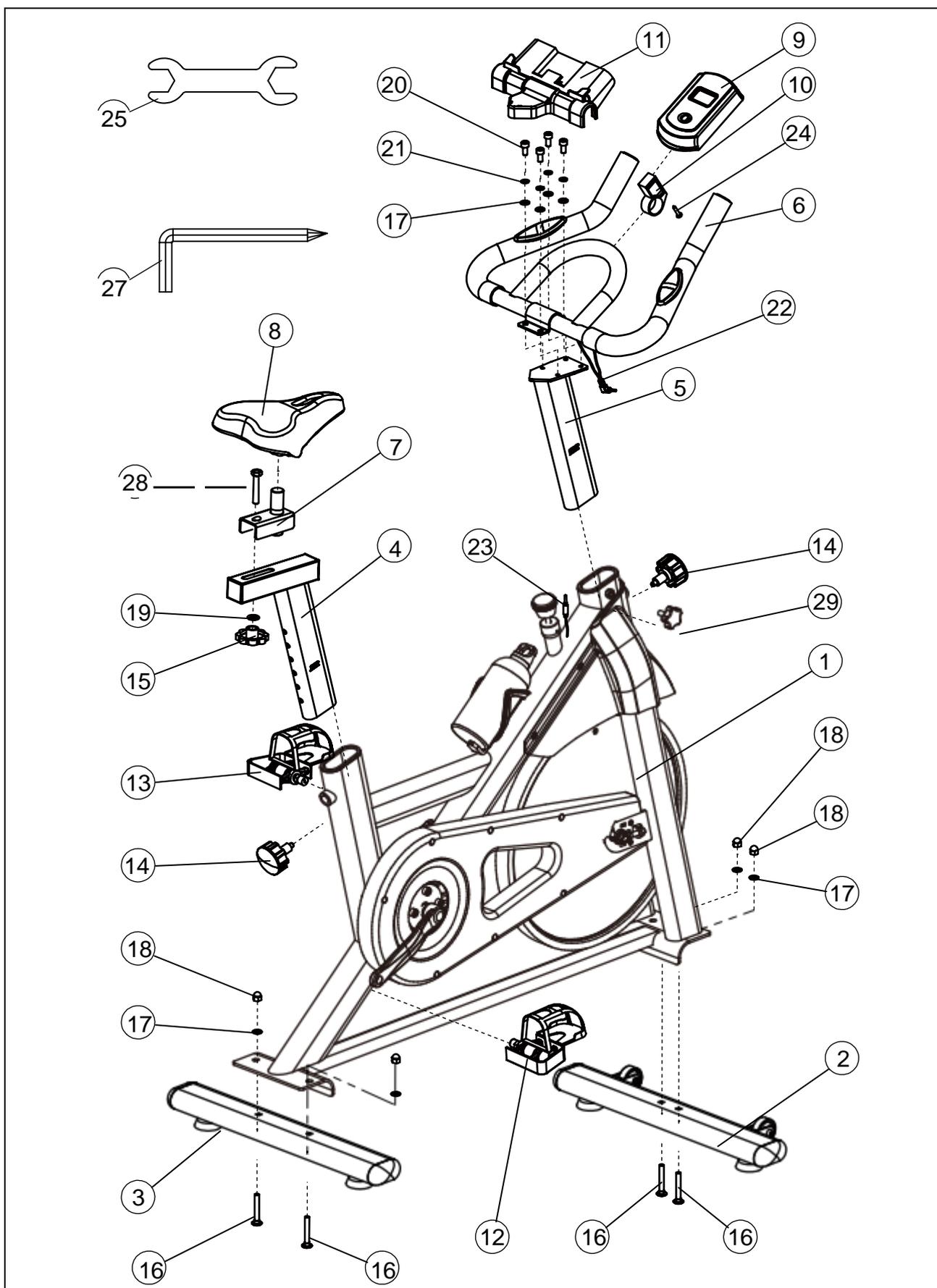
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную форму. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.

10. Тренажёр предназначен только для использования в домашних условиях, внутри помещения. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

11. Во время тренировки на консоли тренажёра отображается ряд параметров и характеристик. Обращаем ваше внимание, что показатели носят исключительно информационный характер.

12. Соблюдайте осторожность при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъема и/или обратитесь за помощью в случае необходимости.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

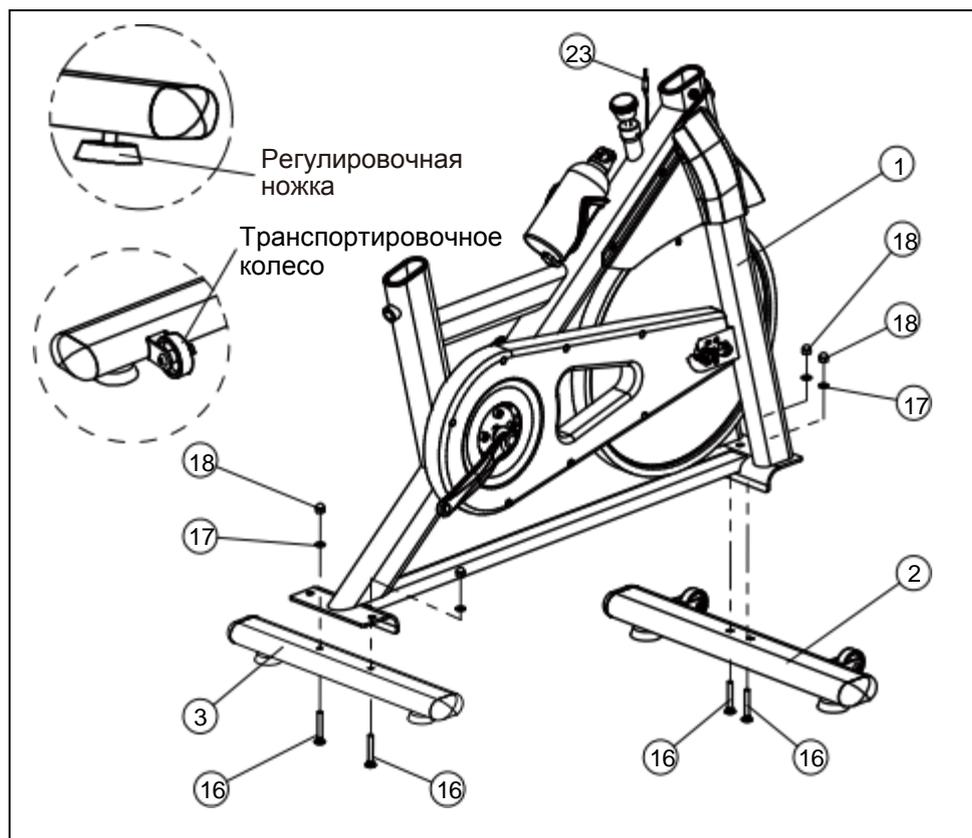
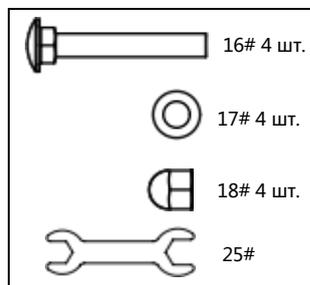


# СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Прим.	Кол-во	№	Наименование	Прим.	Кол-во
1	Главная рама	В сборе	1	15	Гайка-барашек	M10	1
2	Передний стабилизатор	В сборе	1	16	Болт с квадратным подголовком	M8X50	4
3	Задний стабилизатор	В сборе	1	17	Плоская шайба	Ф8.5	8
4	Опора сиденья	В сборе	1	18	Колпачковая гайка	M8	4
5	Опору поручня	В сборе	1	19	Плоская шайба	Ф10.5	1
6	Поручень	В сборе	1	20	Болт со сферической головкой	M8X16	4
7	Каретка сиденья	В сборе	1	21	Пружинная шайба	Ф8.5	4
8	Сиденье	С пружинной фиксацией	1	22	Провод пульсометра		1
9	Консоль	Форма – квадрат	1	23	Сигнальный провод		1
10	Кронштейн консоли	Для фиксации на трубе Ф25	1	24	Саморез	ST5X25	1
11	Держатель для мобильного телефона	Для фиксации на трубе Ф25	1	25	Гаечный ключ	13-15	1
12	Правая педаль	R	1	27	Шестигранник	6мм	1
13	Левая педаль	L	1	28	Болт с шестигранной головкой	M10X55	1
14	Ручка-фиксатор	M16	2	29	Ручка-фиксатор	M8	1

# СБОРКА

## ШАГ 1

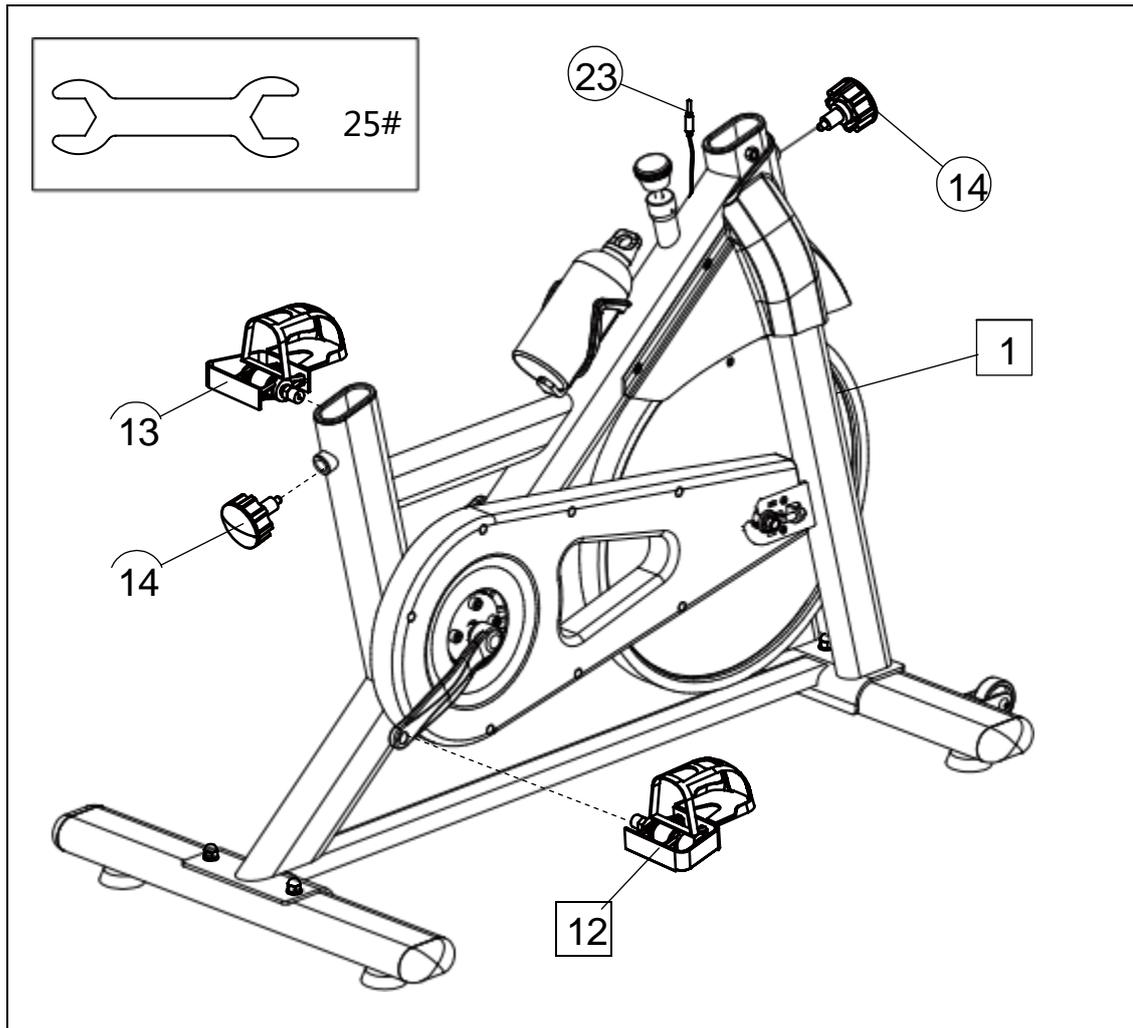


Прикрепите передний стабилизатор (2) к главной раме (1), используя два комплекта крепежей: болты (16), шайбы (17) и гайки (18). Затяните крепёж гаечным ключом (25). Примечание: обратите внимание, транспортировочные колёса на стабилизаторе должны быть спереди, как показано на схеме.

Аналогичным образом закрепите на раме (1) задний стабилизатор (3).

Внимание: для настройки устойчивости конструкции используйте ножки на заднем стабилизаторе (3). При помощи колёс на переднем стабилизаторе (2) вы можете переместить устройство на небольшие дистанции.

## ШАГ 2

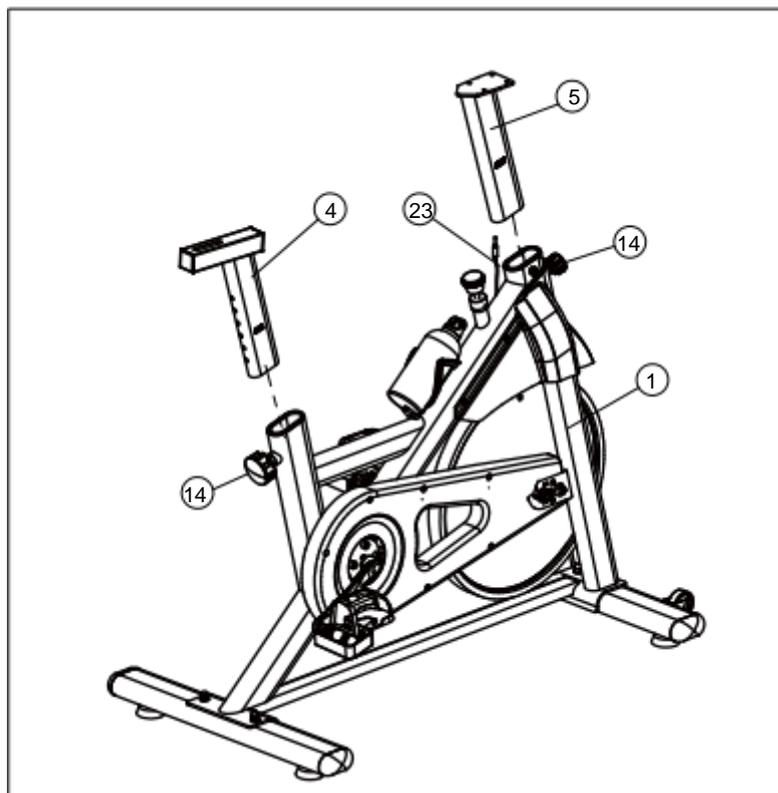


Закрутите правую (12) и левую (13) педали в соответствующие кривошпы. Затяните детали при помощи гаечного ключа (25). Обратите внимание, правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую – против часовой стрелки.

Примечание: педали промаркированы – правая педаль обозначена буквой R, а левая – L.

Установите два фиксатора (14) в отверстия с передней и задней части конструкции, как показано на схеме. Не затягивайте детали на данном этапе.

### ШАГ 3

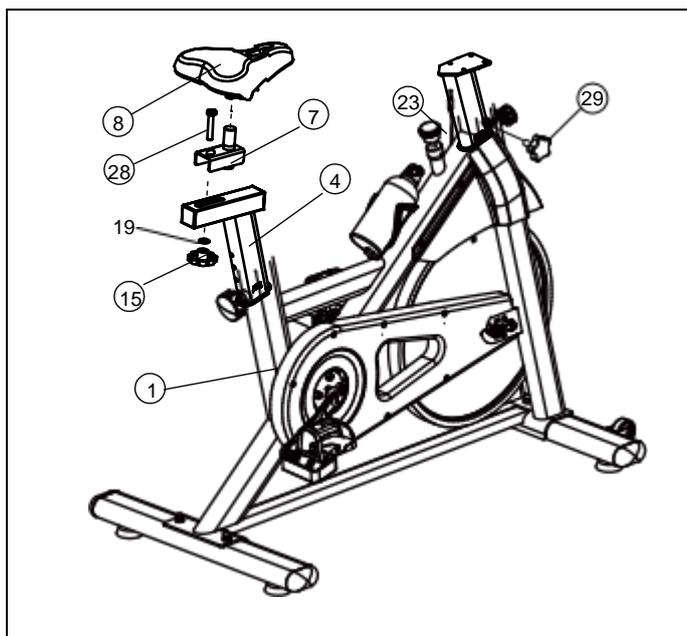
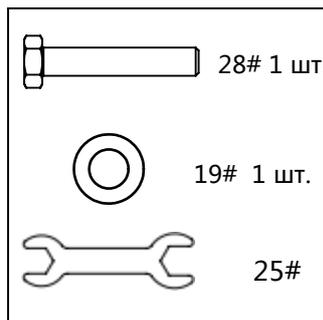


Возьмитесь за фиксатор (14) с задней части конструкции и потяните его на себя – в освободившееся пространство установите опору сиденья (4). Закрепите опору, вернув фиксатор на исходное место.

Аналогичным образом установите опору поручня (5).

Примечание: обе опоры регулируются по высоте. Для этого ослабьте нужный фиксатор, затем установите опору на желаемый уровень, совместите отверстия на деталях и закрепите, вернув фиксатор на исходное место.

## ШАГ 4



Закрепите каретку сиденья (7) на опоре (4), используя следующий крепёж: болт (28), шайбу (19) и гайку (15). Затяните деталь гаечным ключом (25).

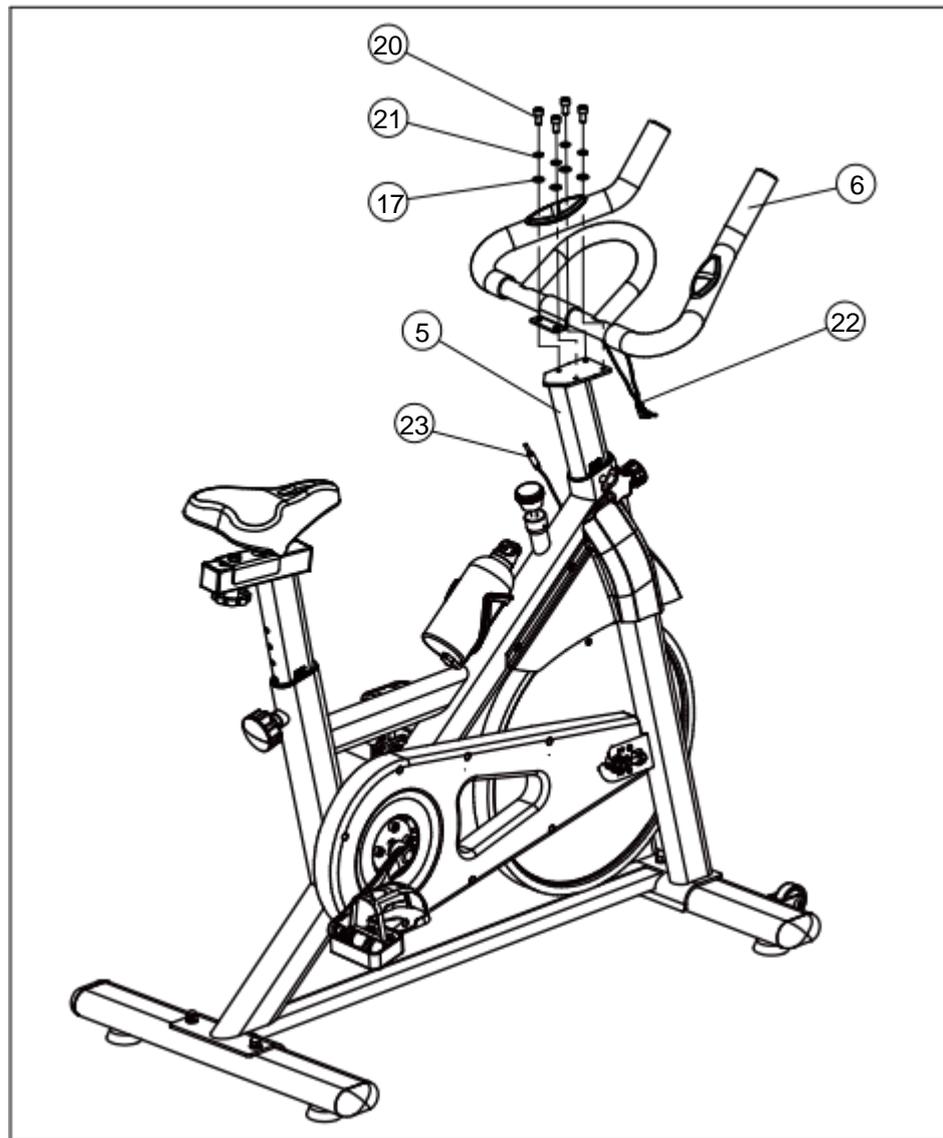
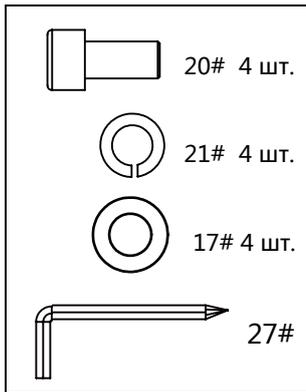
На каретку установите сиденье согласно схеме.

Вставьте фиксатор (29) в главную раму (1).

Примечание: положение сиденья (8) регулируется. Для этого ослабьте гайку (15), установите каретку сиденья (7) в нужное положение и зафиксируйте, затянув гайку обратно.

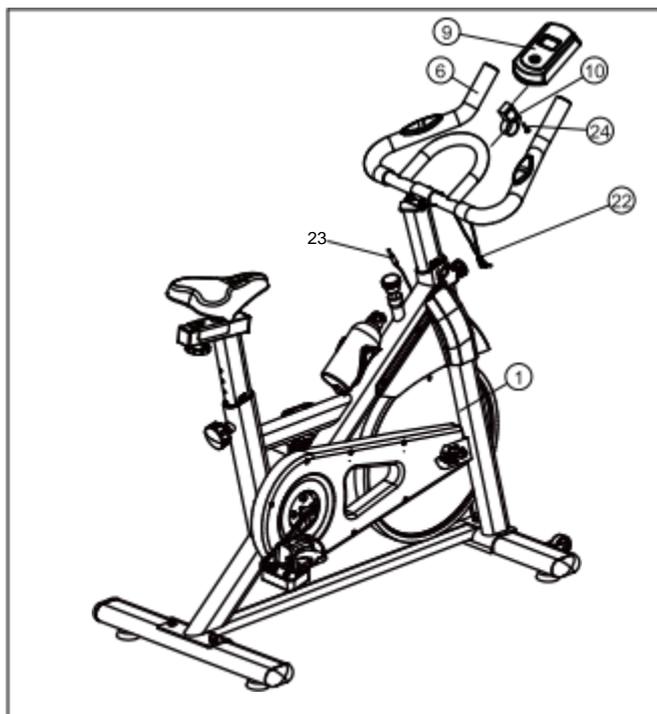
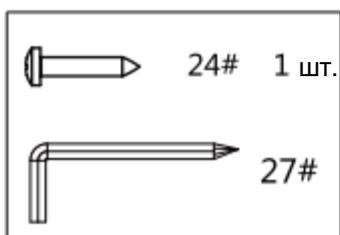
Фиксатор (29) в передней части усиливает конструкцию.

## ШАГ 5



Закрепите поручень (6) на опоре (5), используя четыре болта (20) и по четыре шайбы (17) и (21). Затяните крепёж шестигранником (27).

## ШАГ 6



При помощи саморезов (24) закрепите кронштейн (10) на поручне (6). Затяните крепёж шестигранником (27). В кронштейн установите консоль (9).

Подключите провода (22) и (23) к консоли.

## ШАГ 7



Разместите на поручне (6) держатель для телефона (11).

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что все его составные элементы надёжно закреплены, а сама конструкция устойчива.

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### А. УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

Вставьте две батарейки типа АА (1,5В) в батарейный отсек на задней панели консоли. После каждой замены батареек все показания обнуляются.

### Б. ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

Автоматическое сканирование (SCAN): Для запуска режима включите устройство или нажмите любую кнопку консоли. На дисплее будут последовательно отображаться значения времени (TIME), скорости (SPD), расстояния (DIST), калорий (CAL), одометра (ODO) и пульса (PUL).

Для того, чтобы на дисплее отображался только один параметр, переключитесь на него с помощью соответствующей кнопки на консоли.

1. **Время (TIME):** Общая длительность тренировки, допустимый диапазон для данного параметра – от 00:00 до 99:59.
2. **Дистанция (DIST):** Расстояние, пройденное во время тренировки, допустимый диапазон – от 0,0 до 999,9.
3. **Калории (CAL):** Количество калорий, сожжённых во время тренировки, допустимый диапазон – от 0,0 до 9999.  
**Примечание: данные носят справочный характер и не предназначены для медицинских целей.**
4. **Скорость (SPEED):** Текущая скорость движения пользователя, допустимый диапазон – от 0,0 до 999,9 км/ч.

5. Одометр (ODO): Общее пройденное расстояние в диапазоне от 0 до 9999 км.
6. Пульс (PUL): Текущая частота пульса в диапазоне от 40 до 240 ударов в минуту.  
**Примечание: данные носят справочный характер и не предназначены для медицинских целей.**

Сброс: Для того, чтобы обнулить показатели, нажмите и удерживайте кнопку 3 секунды.

## **В. ПРИМЕЧАНИЕ**

1. При некорректной работе дисплея замените батарейки. Обратите внимание на полярность (+ и -).
2. Для работы консоли требуются 2 батарейки типа АА 1,5В. Не входят в комплект поставки.
3. Утилизацию батареек следует выполнять согласно правилам безопасности.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, МЫШЕЧНОГО ТОНУСА И, В СОЧЕТАНИИ С ДИЕТОЙ И КОНТРОЛЕМ КАЛОРИЙ, ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА.

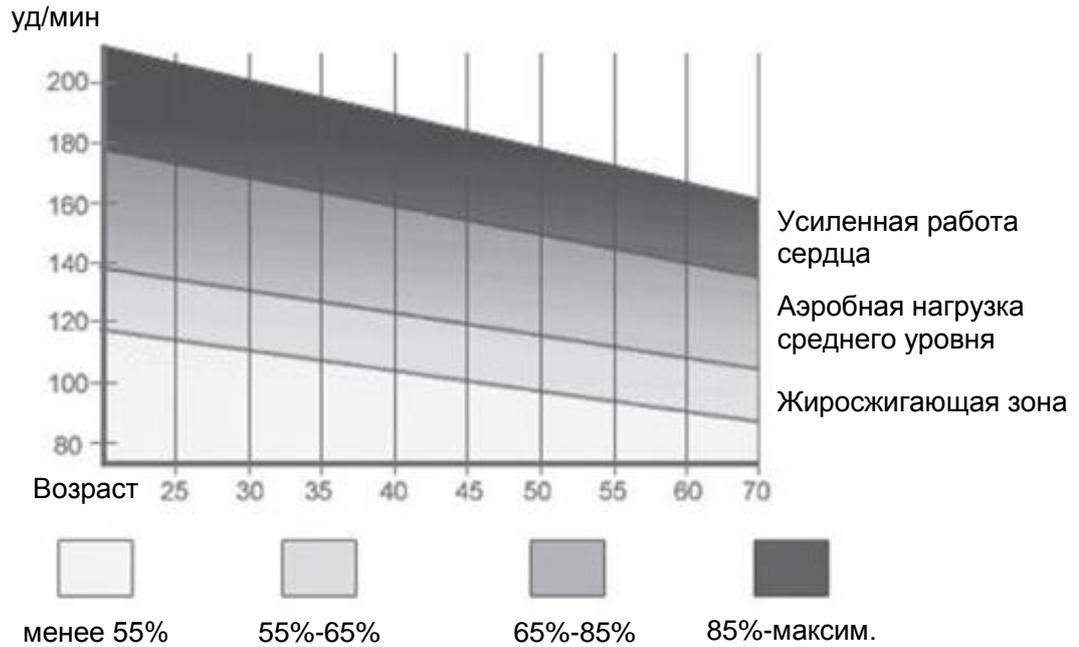
### 1.Разогревающая разминка

Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. В начале тренировки выполните несколько разминочных упражнений, как показано на схеме 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.



### 2.Тренировка

На этом этапе нагрузка возрастает, что требует дополнительных усилий. Однако при регулярных занятиях мышцы ваших ног станут более гибкими. В тренировках важно следовать плану и выбирать такую интенсивность, которая не приведёт к перегрузкам.



**Примечание:**

Пробуйте держаться в целевом диапазоне пульса не менее 1 минуты.

Продолжительность тренировочной сессии определяется индивидуально, однако в среднем рекомендуется начинать с 15–20 минут.