

105 mm

100g铜版纸 不覆膜 黑色印刷 105*180mm,

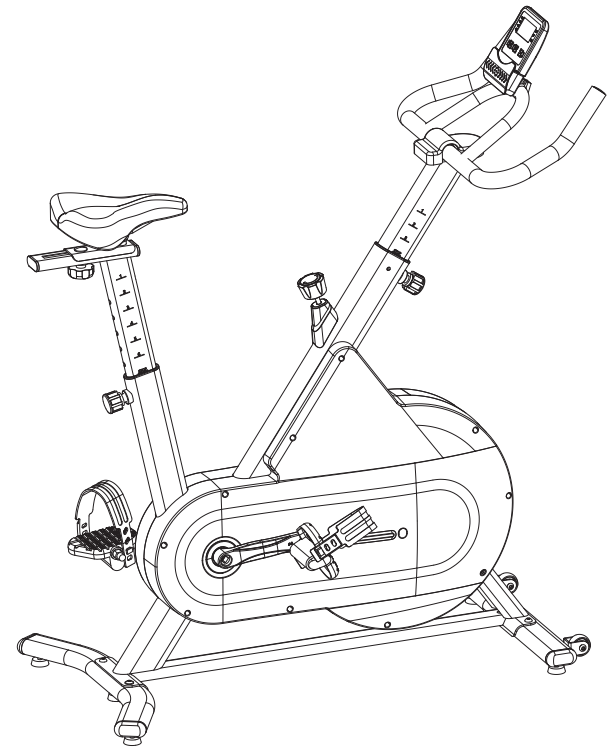


СПИН-БАЙК DFC

Артикул: Q101C

Модель: OVICX

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



180 mm



Благодарим вас за приобретение данного изделия. Пожалуйста, внимательно прочитайте данное Руководство пользователя перед использованием, чтобы обеспечить правильную работу и использование данного Изделия. Сохраните данное руководство пользователя для использования в будущем.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по безопасному использованию	1
Краткое описание продукта	2
Список деталей	3
Инструкция по сборке	5
Установка батареи	8
Регулировка велосипеда	9
Перевозка велосипеда	10
Руководство по использованию фитнес-оборудования	11

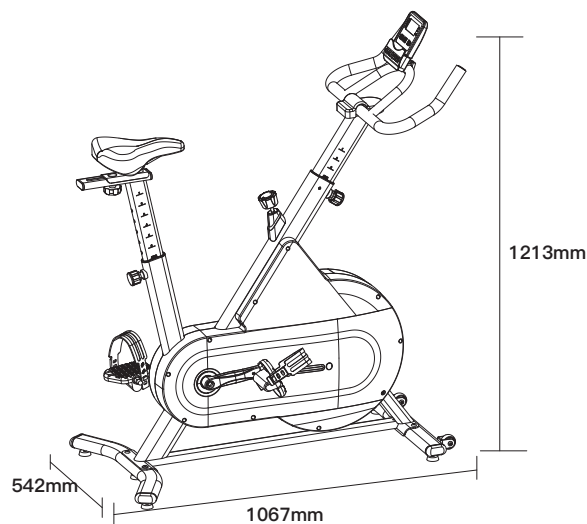
Внимание!

Перед использованием данного оборудования внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации.

I. Инструкции по безопасному использованию

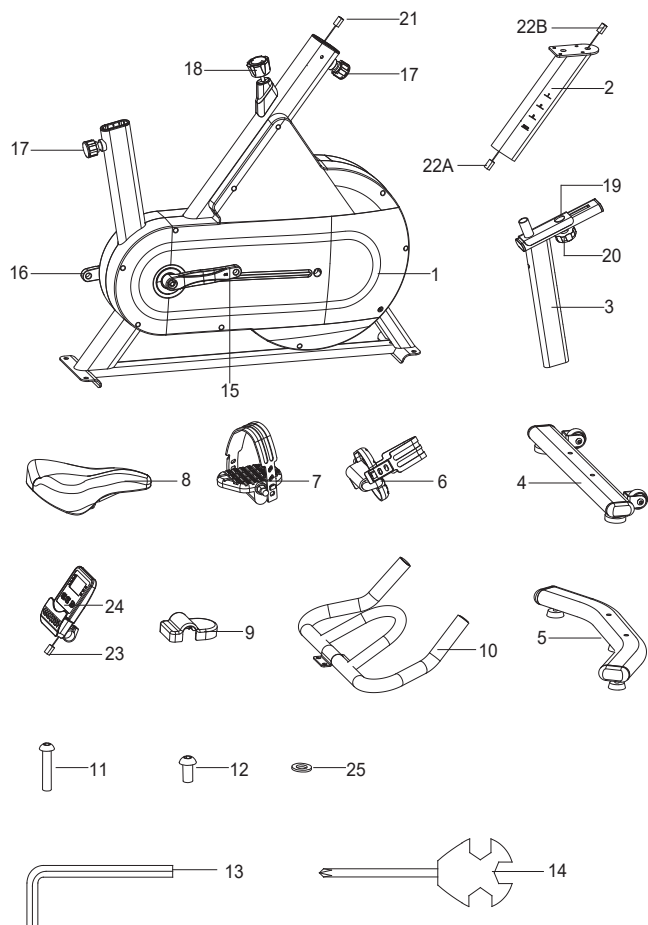
Благодарим вас за покупку нашей продукции. Правильное использование этого тренажера является гарантией безопасности и здоровья для вас. Перед использованием велотренажера внимательно ознакомьтесь со следующим содержанием:

- Очень важно полностью прочитать руководство пользователя перед установкой и эксплуатацией оборудования. Безопасные и эффективные тренировки будут возможны только в том случае, если оборудование установлено, обслуживается и эксплуатируется правильно и нормально.
- Прежде чем начать программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить ваше текущее физическое состояние и выяснить, нет ли риска для вашего здоровья при занятиях с оборудованием. Консультация с врачом необходима, если вы проходите определенное лечение, касающееся сердечного ритма, кровяного давления или уровня холестерина.
- Обращайте внимание на определенные сигналы собственного тела. Неправильные и чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите занятия, если вы почувствовали любой из следующих симптомов: Боль, болевые ощущения в грудной клетке, тахикардия, одышка, головокружение или тошнота. Если вы хотите продолжить программу упражнений, сначала проконсультируйтесь с врачом.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру, который предназначен только для взрослых.
- Накройте основание под оборудованием твердым и плоским материалом, чтобы защитить пол и ковер. В целях безопасности убедитесь, что вокруг оборудования есть свободное пространство не менее 0,5 м.
- Перед использованием убедитесь, что все винты и гайки затянуты.
- Пожалуйста, используйте оборудование осторожно. Если вы обнаружили какой-либо дефект или услышали ненормальный звук при установке или эксплуатации оборудования, немедленно прекратите занятия. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
- При выполнении упражнений надевайте удобную одежду, чтобы свободная одежда не спотыкалась об оборудование и не ограничивала движения. Помните, что неправильные и чрезмерные физические нагрузки могут привести к травмам.
- Оборудование подходит только для домашнего использования и в быту. Максимальная нагрузка на оборудование составляет 110 кг.
- Пожалуйста, будьте осторожны при обращении с оборудованием, чтобы избежать ненужных травм.
- Данный продукт не может быть использован в качестве медицинского прибора.



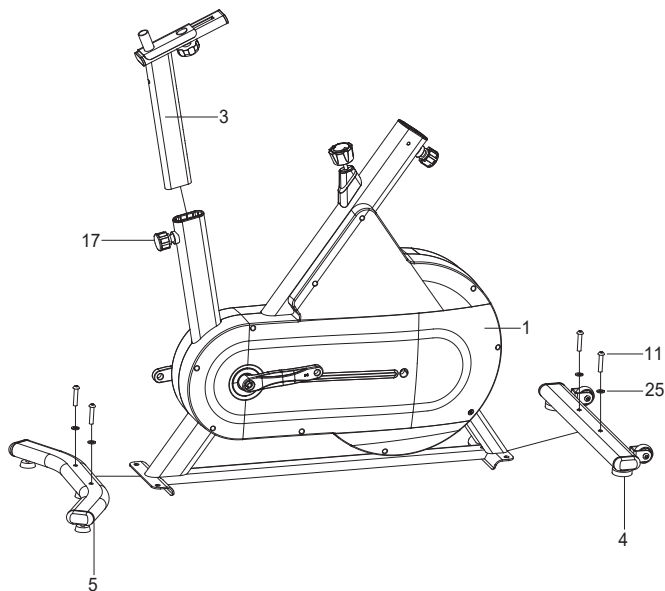
Название изделия	СПИН-БАЙК
Артикул	Q101C
Система устойчивости	Система магнитного сопротивления
Привод	Ременной привод
Источник питания изделия	3V
Цвет изделия	Тёмно-серый, белый
Предельная высота тела	150 ~ 190CM
Максимальная номинальная нагрузка	110 КГ
Вес нетто	22.6 КГ
Вес брутто	26.4 КГ
Поддерживаемая версия ПО	Android, IOS
Размер изделия	1067 * 542 * 1213mm
Размер упаковки	915 * 195 * 880mm

Список деталей

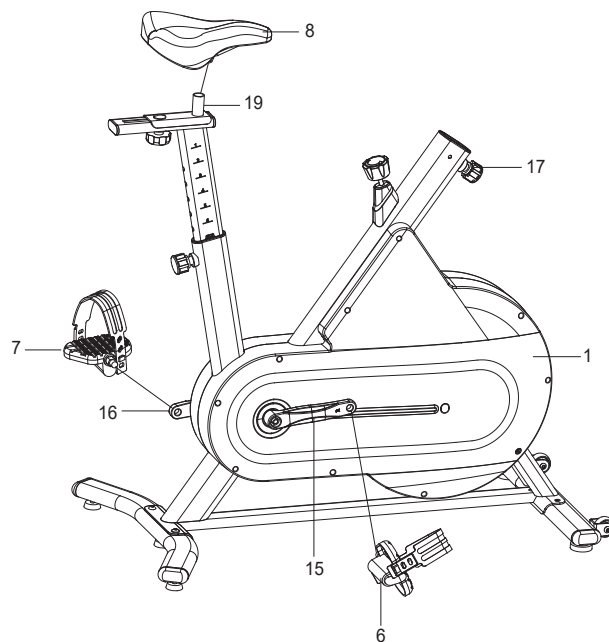


Список деталей

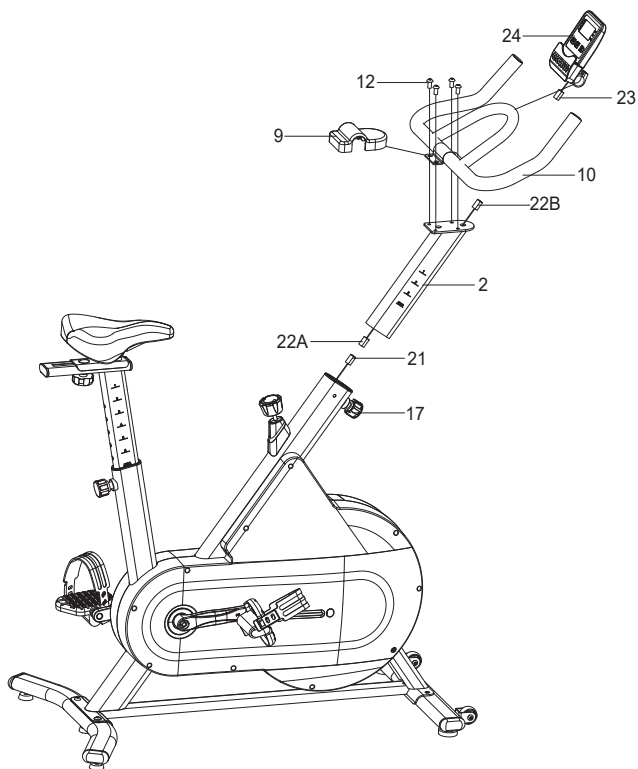
No.	Название	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама в сборе	Субъект - материальный объект	1
2	Подлокотник с телескопической трубой	Субъект - материальный объект	1
3	Элементы подседельной трубы	Субъект - материальный объект	1
4	Передняя нижняя труба	Субъект - материальный объект	1
5	Задняя нижняя труба	Субъект - материальный объект	1
6	Правая педаль	Субъект - материальный объект	1
7	Левая педаль	Субъект - материальный объект	1
8	Седло	Субъект - материальный объект	1
9	Держатель для телефона	Субъект - материальный объект	1
10	Ручка в сборе	Субъект - материальный объект	1
11	Винт с шестигранной головкой	M8*40	4
12	Винт с шестигранной головкой	M8*16	4
13	Шестигранный торцевой ключ	S6	1
14	Крестообразный гаечный ключ	S13-14-15	1
15	Правая рукоятка	Субъект - материальный объект	1
16	Левая рукоятка	Субъект - материальный объект	1
17	Пружинный штифт	Субъект - материальный объект	1
18	Тормозная ручка	Субъект - материальный объект	1
19	Фиксатор седла	Субъект - материальный объект	1
20	Регулировочная ручка	Субъект - материальный объект	1
21	Магистральная линия 1	Субъект - материальный объект	1
22	Магистральная линия 2	Субъект - материальный объект	1
23	Крышка батарейного блока	Субъект - материальный объект	1
24	Электронные часы	Субъект - материальный объект	1
25	Плоская прокладка	M8	1

**ШАГ 1**

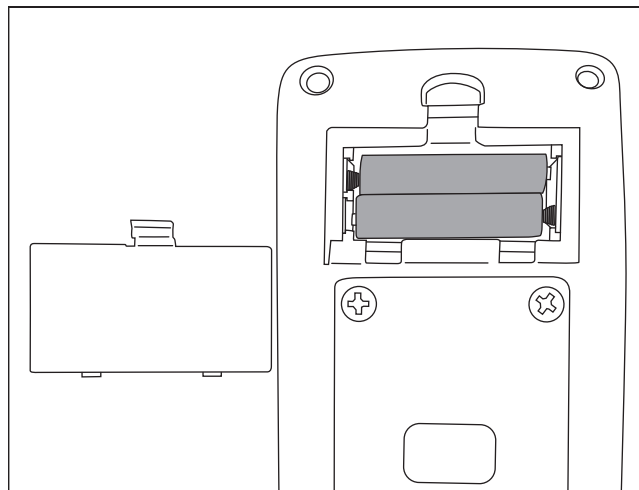
1. 1. Сначала установите переднюю нижнюю трубу (11) и заднюю нижнюю трубу (12) в основную раму (1), затем установите четыре винта (11) и четыре плоских прокладки (25) в переднюю нижнюю трубу (11) и заднюю нижнюю трубу (12) соответственно и затяните винты с помощью внутреннего шестигранного ключа (13).
2. Ослабьте ручку пружинного штифта (17), открыв ее против часовой стрелки, и потяните ее наружу, вытащите узел трубы седла (3) и поверните на 180 градусов, затем вставьте в узел основной рамы (1) и плотно зафиксируйте его ручкой пружинного штифта (17).

**ШАГ 2**

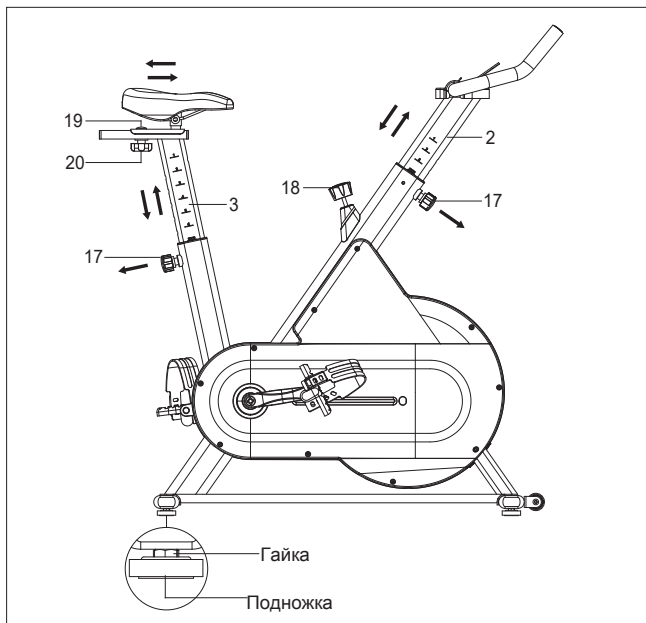
1. 1. Сначала установите седло (8) на узел крепления седла (19), отрегулируйте горизонтальное положение, а затем плотно зафиксируйте шестигранную гайку на седле с помощью гаечного ключа (14).
2. Установите правую педаль (6) по часовой стрелке на правую рукоятку (15) и затяните ее крестовым ключом (14). Установите левую педаль (7) против часовой стрелки на левую рукоятку (16) и затяните ее крестовым ключом (14). (Пожалуйста, обратите внимание на левую и правую педали и не устанавливайте их в обратном порядке, иначе это приведет к повреждению зубьев винта).

**ШАГ 3**

1. 1. Соедините магистраль 1 (21) и магистраль 2 (22), вставьте узел телескопической трубки подлокотника (2) в узел основной рамы (1) и плотно зафиксируйте его с помощью пружинного штифта (17).
2. Установите ручку (10) на телескопическую трубу подлокотника (2) и затяните четыре винта (12) с помощью внутреннего шестигранного ключа (13).
3. Ослабьте винты электронных часов (24) с помощью крестового шестигранного ключа (14), установите электронные часы на блок ручки (10), правильно соедините линию электронных часов и магистраль 2 (22B), а затем наденьте крышку подлокотника (9).

**Шаги:**

Если обнаружилось, что электронные часы не отображают информацию, это, вероятно, связано с разрядом батареи; откройте крышку батарейного отсека за электронными часами, замените две батареи AAA (батарейки включены в комплект), установите батареи в соответствии с маркировкой на электронных часах, обратите внимание на направления положительного и отрицательного полюсов, и не устанавливайте их в обратном направлении.



Регулировка баланса

Чтобы добиться плавной и комфортной езды, необходимо обеспечить надежную устойчивость велосипеда. Если вы заметили, что велосипед не сбалансирован при использовании, необходимо отрегулировать кормовые подкладки передней и задней нижней трубы, которые расположены под передней и задней нижней трубой в передней и задней частях велосипеда. Для этого ослабьте гайки по часовой стрелке с помощью крестообразного ключа (14). После ослабления гаек поверните и отрегулируйте подножки на нужную высоту, а затем плотно закрепите гайки. При необходимости повторите эту процедуру, чтобы отрегулировать баланс.

Регулировка сопротивления

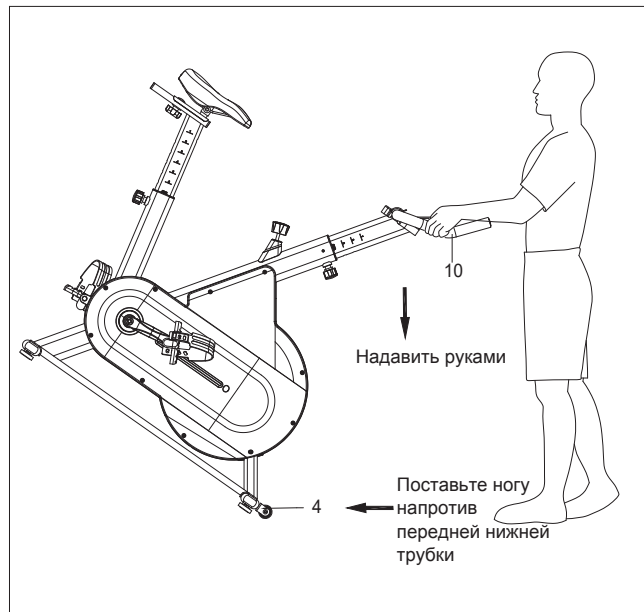
Увеличьте сопротивление, вращая ручку тормоза (18) по часовой стрелке; и уменьшите сопротивление, вращая ручку тормоза (18) против часовой стрелки. Для экстренного торможения нажмите на кнопку тормоза (18).

Регулировка сиденья

Ослабьте ручку пружинного пальца (17) и вытяните ее, чтобы отрегулировать седло (3) в нужное положение. Убедитесь, что ручка пружинного штифта (17) зафиксирована в нужном отверстии. Ослабьте регулировочную ручку (20) и переместите седло вперед или назад в нужное положение, после чего плотно зафиксируйте регулировочную ручку (20).

Регулировка рукоятки

Ослабьте ручку пружинного штифта (17) и потяните ее наружу, чтобы отрегулировать узел подлокотника(2) в нужное положение, и убедитесь, что ручка пружинного штифта (17) зафиксирована в нужном отверстии.

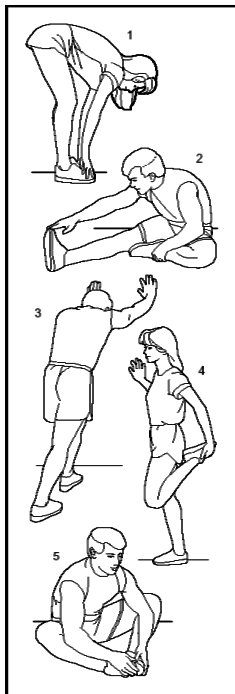


Перемещение велосипеда

Чтобы переместить велосипед, встаньте перед велосипедом лицом к нему, возьмитесь обеими руками за подлокотники по обе стороны от узла ручки (10), поставьте одну ногу на переднюю нижнюю трубу (4), с силой нажмите обеими руками на узел ручки (10) и наклоняйте велосипед, пока транспортные колеса не коснутся земли. В этот момент вы можете легко перевезти велосипед в нужное место.

Соблюдайте меры безопасности

Перед выполнением физических упражнений проконсультируйтесь со специалистом, он поможет подобрать частоту, интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием. Если во время занятий вы почувствовали сдавленность или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите занятия!
Пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем продолжать упражнения.



1. Растяжка

Слегка согните колени, медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, максимально коснитесь пальцев ног (сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

2. Разгибание подколенного сухожилия

Сядьте на чистую подушку, выпрямите одну ногу, другую поставьте внутрь так, чтобы она упиралась во внутреннюю часть выпрямленной ноги, и постарайтесь коснуться пальцев рук (сохраняйте эту позу 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

3. Растяжка стоп и ахилловых сухожилий

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или дерево, и поставьте одну ногу на заднюю позицию. Держите задние ноги прямо, а пятки на земле, наклоняясь в сторону стены или дерева. Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

4. Разгибание квадрицепса

Держите равновесие левой рукой у стены или стола, затем вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую лодыжку и медленно тянитесь к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы перед бедрами напряглись. Держите это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

5. Разгибание сарториуса (мышца на внутренней поверхности бедра)

Подшвы ног находятся напротив друг друга, сядьте так, чтобы колени были направлены наружу. Возьмитесь за стопы обеими руками и потянитесь в направлении паха. Держите так 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это три раза.