

Руководство пользователя

Спин-байк
Артикул: S30
Модель: PASYOU



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Содержание

1. Меры предосторожности	1
2. Сборка	2-6
3. Работа с консолью	7-8
4. Рекомендации к занятиям	9-11
5. Дополнительная информация	12
6. Перечень деталей	13-14
7. Сборочный чертеж	15

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство.

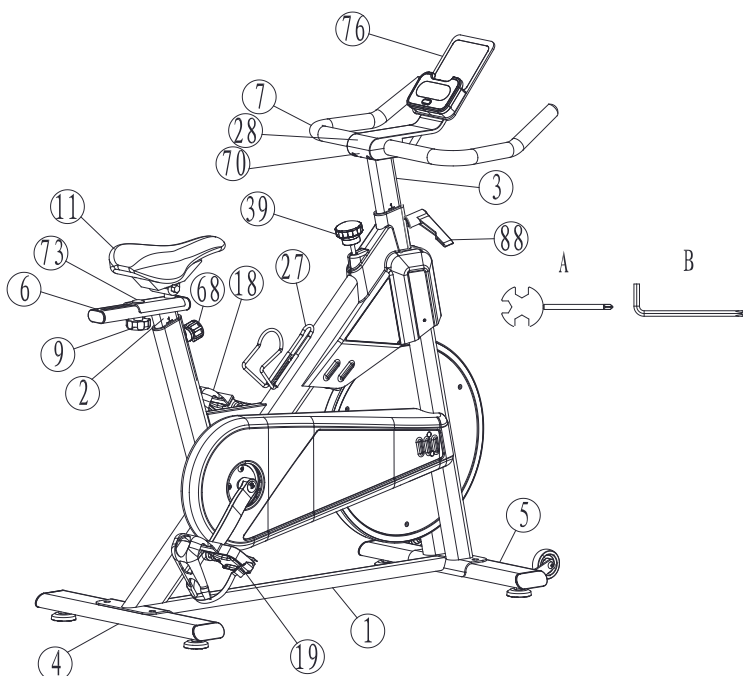
Регулярное техническое обслуживание велотренажёра важно для обеспечения его долговечности и безопасного использования. Без профилактического обслуживания естественный износ оборудования может привести к значительным проблемам, таким как нарушение соосности, когда элементы механизма больше не выровнены правильно, или преждевременной необходимости замены деталей.

1. После сборки проверьте правильность установки всех крепежных деталей, таких как болты, гайки и шайбы.
2. Для занятий на велотренажёре надевайте специальную спортивную обувь (если используете обувь SPD, убедитесь, что пряжка зашелкнута). Перед тренировкой затяните педали и ремни на них. Снимать ноги с педалей и вставать с тренажёра можно только после полной остановки педалей. Если в вашем зале можно менять педали, проверяйте их после каждой тренировки, чтобы предотвратить повреждения и травмы.
3. Рекомендуется ежемесячно смазывать все подвижные части тренажера.
4. Будьте осторожны с бутылками: не вставляйте их в держатели с силой, чтобы избежать повреждений. Проверяйте и затягивайте винты держателей.
5. Протирайте тренажер после каждой тренировки. Для очистки рекомендуется использовать слабощелочные или нейтральные моющие средства. Избегайте средств на водной или масляной основе, так как они могут повредить поверхность.
6. Не допускайте к тренажеру детей. Изделие предназначено исключительно для взрослых пользователей.
7. Если во время тренировки вы почувствовали боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, слабость или другие неприятные симптомы, необходимо немедленно прекратить тренировку.
8. Не вставляйте пальцы или другие предметы в движущиеся части тренажера. Также, не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в механизм и привести к несчастному случаю.
9. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить подходящую для вас частоту, продолжительность и интенсивность занятий, учитывая ваш возраст и состояние здоровья.
10. По окончании тренировки поверните регулировочный фиксатор по часовой стрелке (+), чтобы увеличить сопротивление и предотвратить случайное вращение педалей и возможные травмы.
11. Максимально допустимый вес пользователя – 135 кг.

Инструменты

Наименование	№ детали	Тех. хар-ки	Кол-во
Многофункциональный гаечный ключ	A	13#14#15#	1
Шестигранник	B	6MM	1

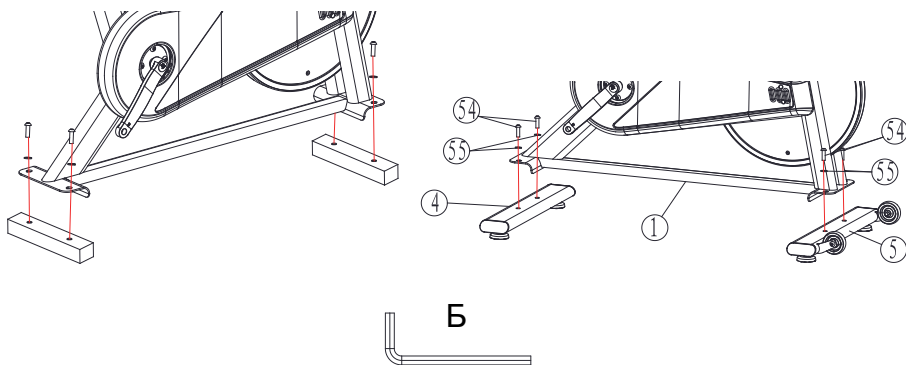
Сборочный чертёж



1. Стабилизаторы

А. При помощи шестигранника (Б) удалите крепление предохранителей и снимите их с тренажёра.

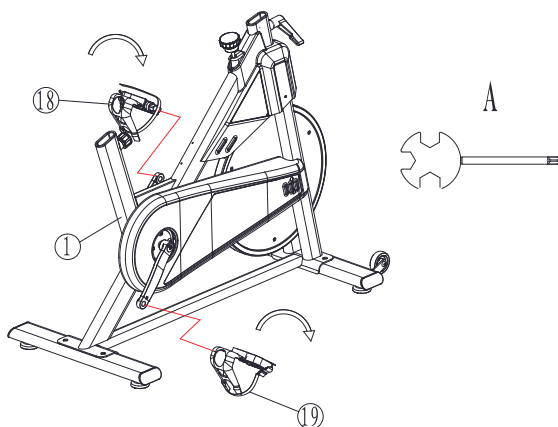
Б. Вместо предохранителей установите передний и задний стабилизаторы, закрепите детали, используя винты (54) и шайбы (55). Затяните крепёж шестигранником.



2. Педали

Аккуратно вставьте левую педаль (18) в левый шатун, убедившись, что педаль расположена под углом 90° к шатуну. При помощи гаечного ключа (А) медленно закрутите педаль против часовой стрелки (по направлению к поручню, как показано на схеме). Убедитесь, что педали надёжно зафиксированы.

Закрепите правую педаль (19) аналогичным образом. Обратите внимание, что правую педаль следует закручивать по часовой стрелке (также по направлению к поручню).

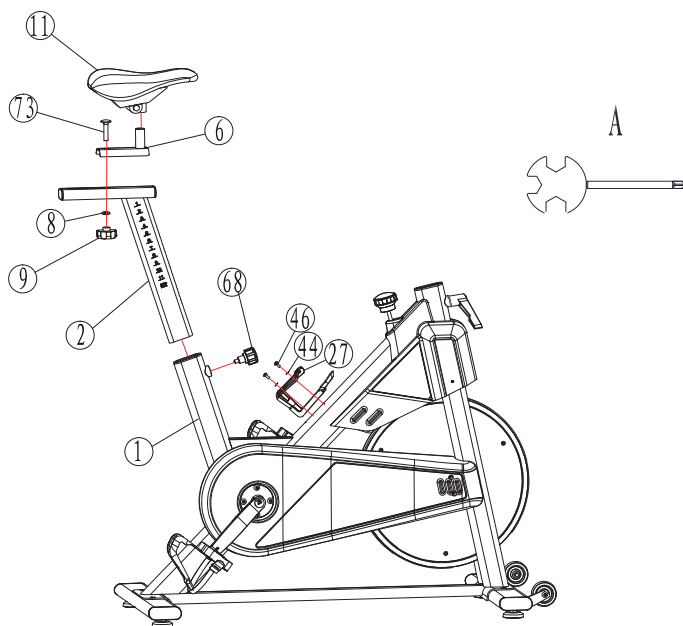


3. Опора сиденья, сиденье, держатель для бутылки

А. Вставьте опору (2) в раму (1), как показано на схеме, и зафиксируйте при помощи ручки (68). Снимите с каретки сиденья (6) крепёж: ручку (9), шайбу (8) и винт (73). Затем при помощи данного крепления зафиксируйте каретку (6) на опоре (2).

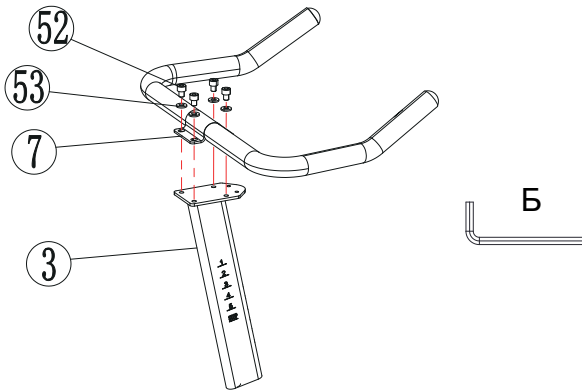
Б. Закрепите сиденье (11) на каретке (6), используя гаечный ключ.

В. Удалите винты (46) из рамы (1). Затем при помощи данных винтов и шайб (44) зафиксируйте держатель для бутылки (27) согласно схеме.

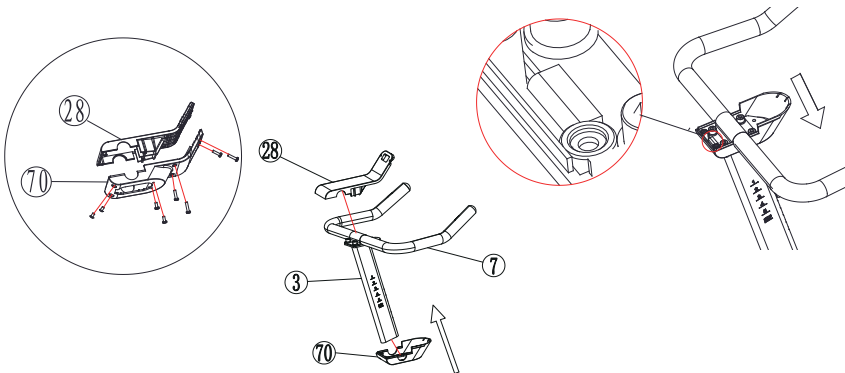


4. Поручень, консоль

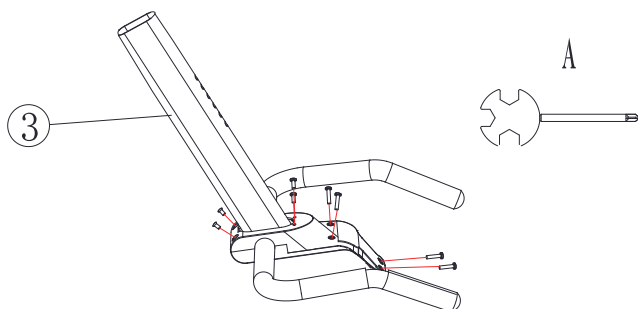
А. Закрепите поручень (7) на опоре (3), используя четыре комплекта винтов (52) и шайб (53). Затяните крепёж шестигранником (Б).



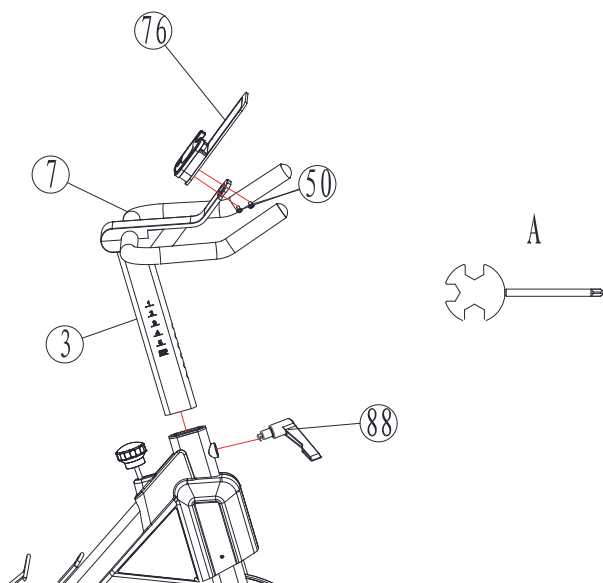
Б. При помощи гаечного ключа (А) выкрутите винты из пластины (28) и разъедините детали (28) и (70). Затем разместите детали с двух сторон поручня (7) согласно схеме (нижнюю пластину следует предварительно протянуть через опору).



В. Переверните конструкцию и закрепите детали при помощи ранее снятых винтов. Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (А).



Г. Вставьте опору (3) в раму (1), как показано на схеме, и зафиксируйте при помощи ручки (88). Выкрутите винты (50) из консоли (76), установите в устройство батарейки, затем установите его на поручень и зафиксируйте, используя ранее снятые винты.



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Фото консоли



Управление

- Для работы консоли требуются батарейки типа AAA 2 шт. (входят в комплект поставки).
- При помощи кнопки на консоли можно переключаться и выбирать нужный параметр (или режим) тренировки. Переключение выполняется в следующем порядке: СКАНИРОВАНИЕ → ВРЕМЯ → СКОРОСТЬ → ДИСТАНЦИЯ → КАЛОРИИ → ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ → ПУЛЬС
- Нажмите и удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы обнулить параметр.

Режим ожидания

- Если система не получает сигнал в течение 4 минут, она автоматически переключается в режим ожидания.
- Система активируется при нажатии любой кнопки и при начале движения.

Параметры и режимы тренировки

1. РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ: В данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 6 секунд каждый. Порядок отображения следующий: ВРЕМЯ → СКОРОСТЬ → ДИСТАНЦИЯ → КАЛОРИИ → ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ → ПУЛЬС

2. ВРЕМЯ: Общая продолжительность тренировки.

3. СКОРОСТЬ: Текущая скорость движения пользователя.

4. ДИСТАНЦИЯ: Расстояние, пройденное во время тренировки.

5. КАЛОРИИ: Количество калорий, сожжённых во время тренировки.

6. ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ: Расстояние, пройденное пользователем за время работы тренажёра. При замене батареек данный параметр обнуляется.

7. ПУЛЬС: Частота пульса во время тренировки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ПАРАМЕТРЫ	СКАНИРОВАНИЕ	Смена параметра каждые 6 секунд
	ВРЕМЯ	00:00 ~ 99:59 (мин:сек)
	СКОРОСТЬ	0 ~ 999.9 км(миль)/ч
	ДИСТАНЦИЯ	0 ~ 9999 км (миль)
	ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ	0 ~ 9999 км (миль)
	КАЛОРИИ	0 ~ 9999 Ккал
	ПУЛЬС	0 ~ 999 уд/мин
ТИП БАТАРЕЕК		2 шт. типа AAA
ТЕМПЕРАТУРА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ (ЭКСПЛУАТАЦИЯ)		0°C ~ 40°C (32°F-104°F)
ТЕМПЕРАТУРА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ (ХРАНЕНИЕ)		-10°C ~ 60°C (14°F-168°F)

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Занятия на велотренажере приносят много пользы для здоровья и фигуры. Тренируясь регулярно, можно добиться великолепного эффекта: увеличится выносливость, уменьшится вес, фигура станет более стройной и подтянутой.

1. РАЗМИНКА

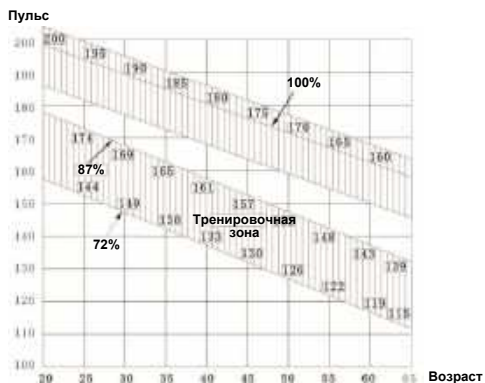
Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. В начале тренировки выполните несколько разминочных упражнений, как показано на схеме ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте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



2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

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 приведет к перегрузкам. 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 должна быть не менее 12 минут. Регулируйте длительность и интенсивность тренировок в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием организма. Интенсивность следует наращивать постепенно.



3. ЗАМИНКА

Данный этап способствует снижению мышечного напряжения и улучшению кровообращения. По завершению тренировки в течение 5 минут выполняйте упражнения на растяжку, аналогичные разминке. Регулируйте интенсивность растяжки в соответствии с текущим состоянием организма, избегая перенапряжения.

4. ВЫЯВЛЕНИЕ ОШИБОК

Если изображение на дисплее консоли отображается некорректно, следует в первую очередь проверить все подключения, убедившись, что кабели надежно вставлены в соответствующие разъемы.

5. УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Если основная цель ваших тренировок - улучшение физической формы, в этом случае занятия должны проводиться с определенной интенсивностью, предполагающей более высокую нагрузку на мышцы ног. Важно подбирать уровень интенсивности, соответствующий вашему физическому состоянию.

6. 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.

7. РЕГУЛИРОВКА

Сиденье тренажёра регулируется в двух плоскостях, выберите наиболее удобное для себя положение, после чего затяните ручки.

Для настройки сопротивления используйте соответствующий регулятор. Обратите внимание: чем выше сопротивление, тем больше нагрузка. Отрегулируйте сопротивление тренажёра в соответствии с вашей физической подготовкой.



Примечание

Для регулировки высоты передней опоры ослабьте фиксирующую ручку, затем поднимите или опустите опору, выбрав нужную высоту, и зафиксируйте конструкцию в новом положении, затянув ручку.

Примечание: при настройке высоты не превышайте максимальную отметку, промаркированную "stop".

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед тренировкой на велотренажере убедитесь, что все винты, гайки и другие крепежные элементы надежно зафиксированы. Регулярно проверяйте исправность всего оборудования. При обнаружении повреждённых деталей незамедлительно предпримите меры по их замене. Не начинайте тренировку, пока неисправность не будет устранена.
2. Обратите особое внимание на тормозные накладки. Если они откололись или повреждены, замените их.
3. Перед началом тренировки убедитесь, что шатуны и педали надежно закреплены. Если есть какие-либо проблемы с креплением, повторите процесс установки.

Утилизация



Упаковка является сырьем и подлежит переработке. Для защиты окружающей среды важно правильно сортировать упаковочные материалы и утилизировать их соответствующим образом.

Для получения дополнительной информации об утилизации обратитесь к местным органам власти.



Сокращение количества используемой упаковки и увеличение её переработки (согласно закону, принятому в Испании).

Для получения дополнительной информации обратитесь в местную администрацию.



Использованные электронные устройства нельзя выбрасывать в обычные мусорные контейнеры!

Чтобы минимизировать негативное воздействие на окружающую среду, устройства нужно сдавать в специализированные пункты переработки. Для получения информации о пунктах сбора и часах работы обратитесь в местную администрацию.



Батарейки также нельзя выбрасывать в обычные мусорные контейнеры. По закону вы обязаны сдавать разряженные батарейки в специальные пункты приема.

Вы можете сдать старые батарейки в общественные пункты приема в вашем населённом пункте или в магазины, где установлены контейнеры для их утилизации.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Технически хар-ки	Кол-во
1	Главная рама	-	1
2	Опора сиденья	-	1
3	Опора поручня	-	1
4	Задний стабилизатор	-	1
5	Передний стабилизатор	-	1
6	Каретка сиденья	-	1
7	Поручень	-	1
8	Шайба	Ø30xØ10,5x4	1
9	Ручка-фиксатор	M10xØ52	1
10	Заглушка (соответствует профильной трубе 25x50x1,5)	25x50x1,5	2
11	Сиденье	-	1
12	Ременной шкив	Ø200x20 (с магнитом)	1
13	Ремень	6PJ 130см	1
14	Ось	Ø20x144	1
15	Распорное кольцо	Ø24xØ20,4x5	1
16	Левый шатун	-	1
17	Правый шатун	-	1
18	Левая педаль	-	1
19	Правая педаль	-	1
20	Подшипник	6004-2RS (чёрный пласт. корпус)	2
21	Пружина	Ø20	1
22	Распорная втулка	φ25хφ20,3х0,3	1
23	Винт	M6x40	2
24	Защитный кожух А	-	1
25	Защитный кожух Б	-	1
26	Крестовой винт	M5x0,8x12	1
27	Держатель бутылки для воды	-	1
28	Верхняя пластина поручня	-	1
29	Левая пластина	Влагостойкий пластик	1
30	Правая пластина	Влагостойкий пластик	1
31	Малая защитная пластина	-	1
32	Маховик	Ø420x25	1
33	Левая декоративная пластина	Ø386xØ60x2,5	1
34	Правая декоративная пластина	Ø386xØ60x2,5	1
35	Шпindel	M10x1,0x139	1
36	Втулка	Ø14xØ10,2x19,5	1
37	Винт с потайной головкой и внутр. шестигранником	M6x1,0x12	1
38	Подшипник	6000 (чёрный пластиковый корпус)	2
39	Ручка тормозного рычага	M8	1
40	Тормозной рычаг	Ø8x245	1
41	Резиновая прокладка	□13x2	1
42	Втулка	Ø12xØ8x17	1
43	Накладка на тормозную колодку	-	1
44	Плоская шайба	φ10хφ5,2х1,0	2
45	Магнит	□20х8,0, 3600 Гаусс	4

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

46	Крестовой винт	M5x0,8x12	2
47	Пружина натяжения	φ2,0xφ15x55	1
48	Тормозная колодка	30,5x20,5x10	1
49	Крепёжная пластина	–	1
50	Крестовой винт	M5x10	2
51	Болт с шестигранной головкой	M6x1,0x10x16	3
52	Винт с цилиндр. головкой и внутр. шестигранником	M8x1,25x10	4
53	Шайба	внутр. Ø16 x наружный Ø8,2 x 2	4
54	Винт с потайной головкой и внутр. шестигранником	M10x16, класс прочности 8.8	4
55	Шайба	внутр. Ø20 x наружный Ø10,1 x 1,5	4
56	Колпачковая гайка	M8x1,25x13x15	1
57	Шестигранная гайка низкая	M10x1,0x14x4,0	3
58	Шестигранная гайка с фланцем	M10x1,0, класс прочности 8.8	2
59	Шестигранная гайка с фланцем	M10x1,0, класс прочности 8.8	2
60	Шестигранная гайка	M10x8	4
61	Ограничитель	M10	4
62	Шестигранная резьбовая заклепка-гайка	M10	4
63	Саморез	M4x10	7
64	Саморез	ST4,0x16	8
65	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем	M5x10 (диаметр головки Ø9,3)	2
66	Винт с потайной головкой и внутр. шестигранником	M6x12	1
67	Втулка	□16xØ9x33	1
68	Ручка-фиксатор	M16x1,5	1
69	Передняя втулка	Плоский овал 30x70x1,5 - плоский овал 20x60x148	2
70	Нижняя пластина поручня	–	1
71	Нижний сигнальный кабель датчика	–	1
72	Соединительный кабель	–	1
73	Винт каретки сиденья	M10x45 (длина резьбы - 15)	1
74	Накладка на поручень	–	1
75	Заглушка	–	2
76	Консоль	–	1
77	Саморез	ST4x10	7
78	Транспортировочный ролик	–	2
79	Плоскоовальная труба	30x80x1,5	4
80	Гайка с нейлоновой вставкой	M8	2
81	Гайка шестигранная с фланцем	M6x1,0x10x6,0	2
82	Шайба	φ20xφ10,2x1,5	2
83	Гайка шестигранная с фланцем	M6x1,0x10x6,0	3
84	Гайка регулировочная	M8x1,25x13x6,0	1
85	Гайка шестигранная низкая	M8x13x4,0	3
86	Декоративная панель на правый шатун	–	1
87	Декоративная панель на левый шатун	–	1
88	Ручка-фиксатор	M16x1,5x18x10 (цвет - чёрный)	1

