

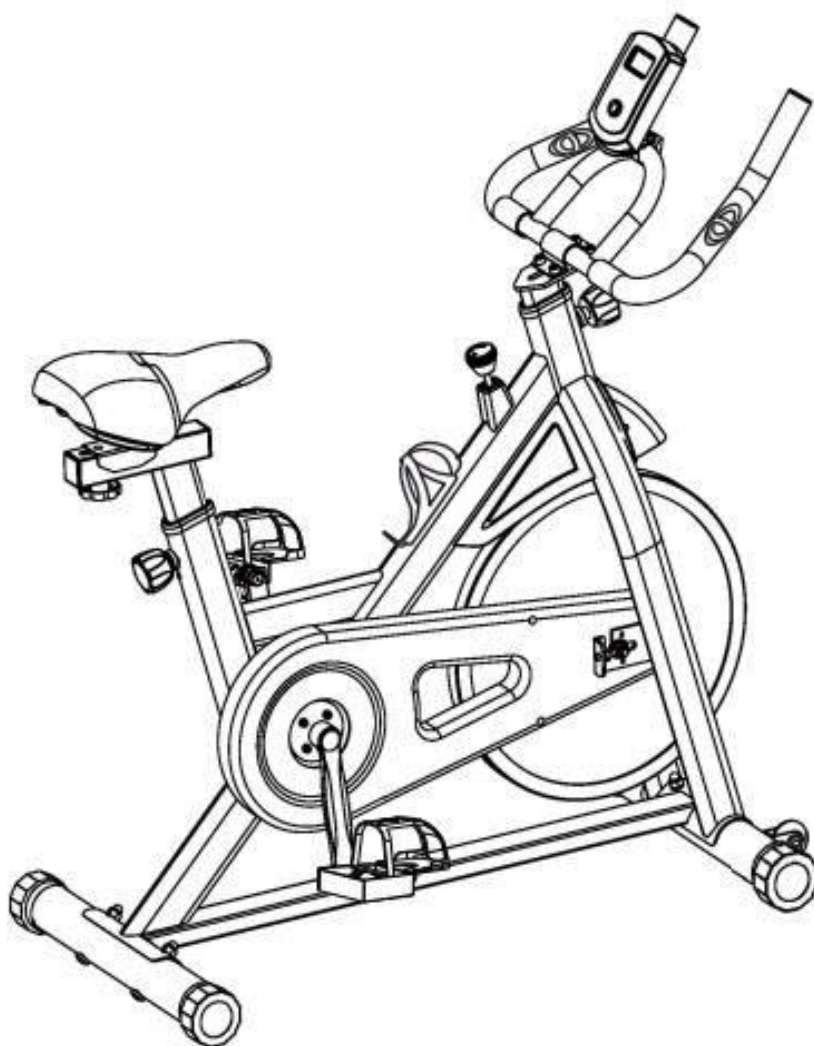


СПИН-БАЙК DFC

Артикул: А90-144

Модель: НОМСОМ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



* Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно изучите инструкции, представленные в руководстве. Следуйте данным инструкциям.

* Сохраните руководство для дальнейшего использования в качестве справочного материала.

* Передавать тренажёр третьим лицам следует обязательно вместе с руководством.

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности.....	1
Спецификация.....	2
Сборочный чертёж.....	3
Инструкции по сборке.....	4
Инструкции по работе с консолью.....	6
Регулировка тренажёра.....	7
Обслуживание.....	7

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для снижения риска получения травм перед использованием тренажёра ознакомьтесь со следующими правилами и рекомендациями:


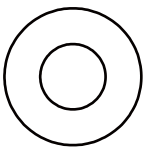




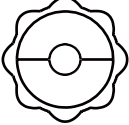
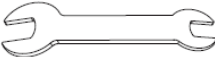
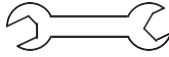

- Максимально допустимая нагрузка на тренажёр – 120 кг.
- Перед началом любого тренировочного цикла проконсультируйтесь с врачом, чтобы выяснить, есть ли у вас противопоказания к такого рода нагрузкам.
- Если во время тренировки вы почувствовали себя плохо, остановитесь и сделайте перерыв. Обратитесь к врачу, чтобы получить рекомендации перед следующим занятием.
- Тренажёр предназначен только для взрослых. Не подпускайте к изделию детей и домашних животных.
- Для вашей безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,6 метра свободного пространства.
- Устанавливать тренажёр следует на ровной, сухой и устойчивой поверхности, во избежание опрокидывания изделия. При необходимости разместите под тренажёром резиновый мат, чтобы изделие не скользило во время занятий на нём.
- Регулярно проверяйте, надёжно ли затянуты крепёжные элементы, а также осматривайте тренажёр на предмет повреждённых или изношенных деталей.
- При обнаружении неисправных элементов, а также при возникновении необычных шумов во время работы тренажёра, остановите занятия на нём до тех пор, пока проблема не будет устранена.
- Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра.
- Протирайте тренажёр влажной тряпкой. Запрещено использовать для чистки едкие растворы.
- Начинайте занятия не раньше, чем через час после приёма пищи.
- Для большего эффекта добавляйте к регулярным физическим нагрузкам правильное питание.
- У данного тренажёра инерционный тип нагрузки, для экстренного торможения нажмите на ручку, регулирующую сопротивление, в противном случае вы можете получить травмы, если начнёте сходить с тренажёра до его полной остановки.
- В начале тренировки выполните разминку. Начните движение на тренажёре с небольшой скорости, затем постепенно увеличивайте нагрузку, отслеживая своё дыхание.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

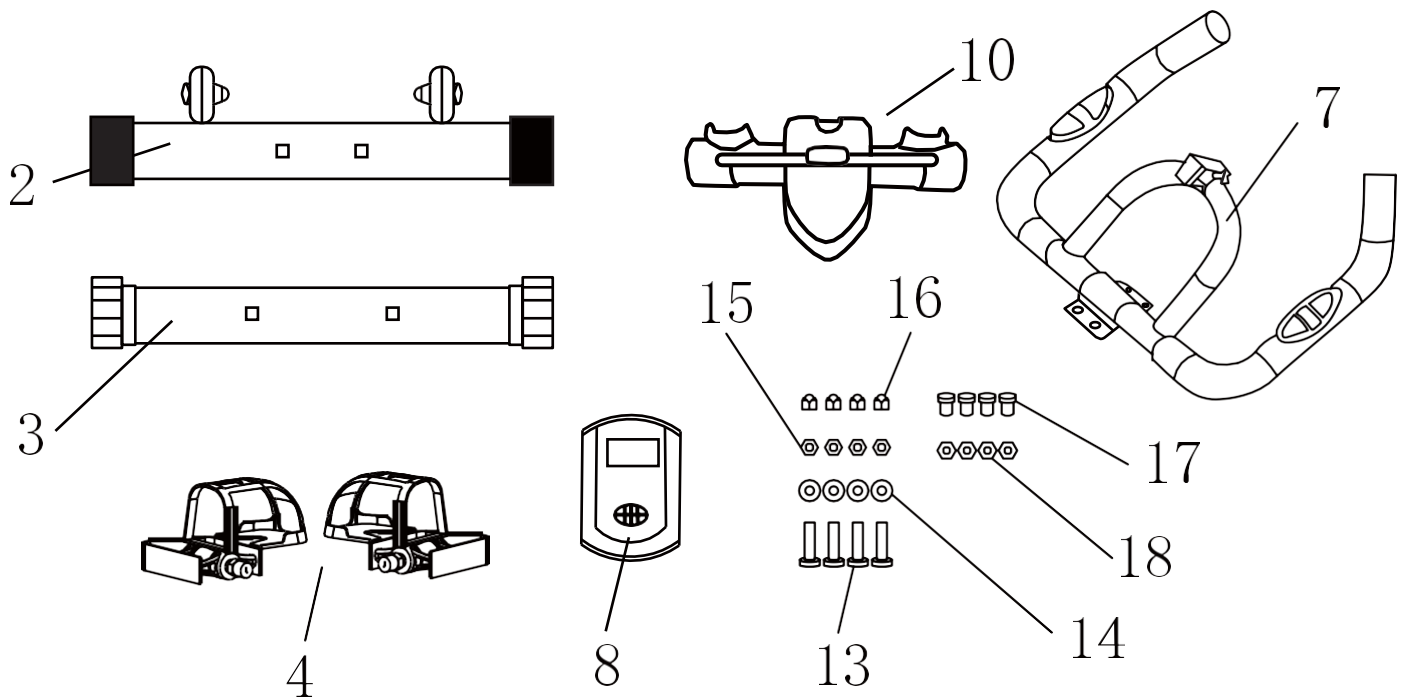
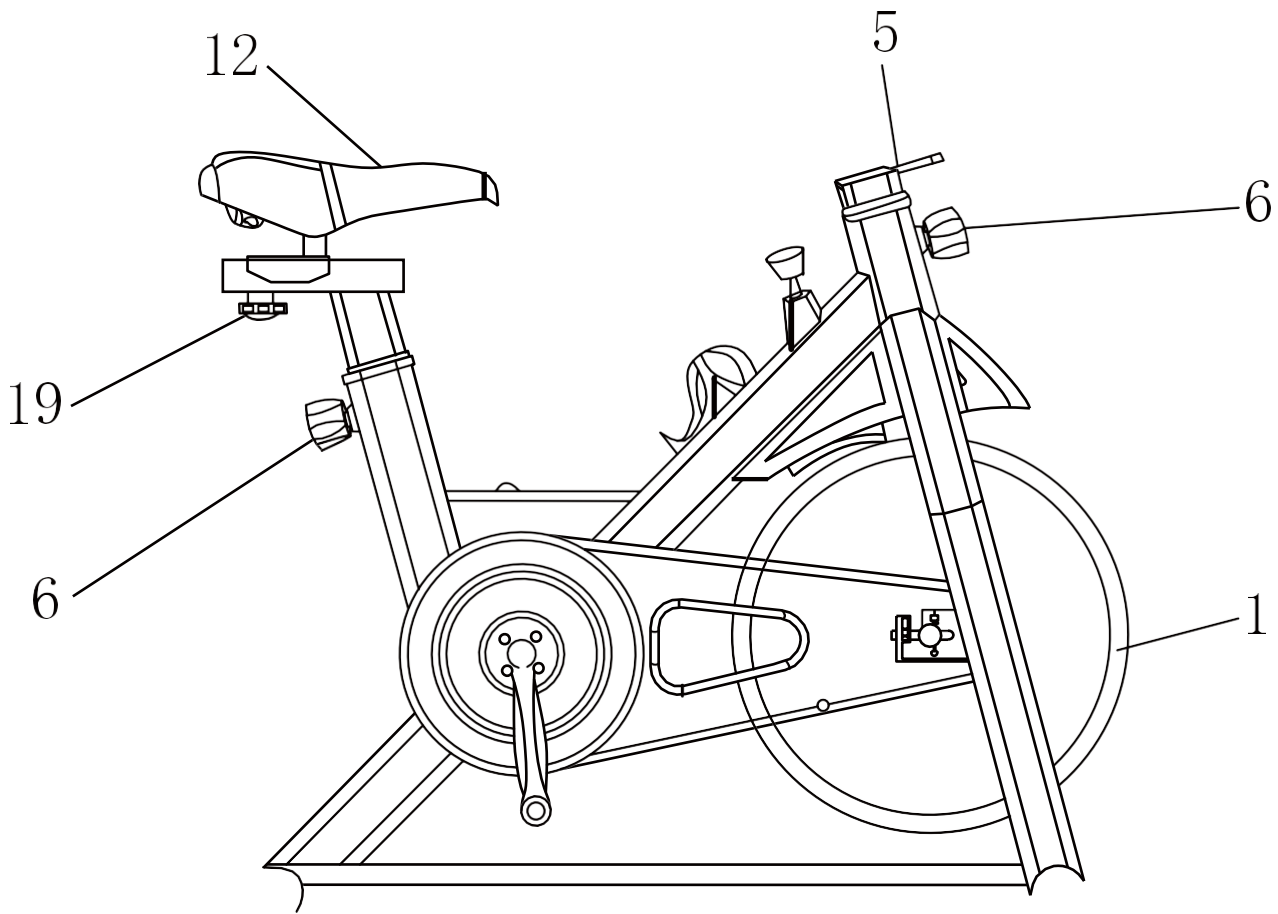
СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

 <p>1. Главная рама</p>	 <p>2. Передний стабилизатор</p>	 <p>3. Задний стабилизатор</p>	 <p>4. Педаль (2 шт.)</p>
 <p>5. Регулируемая опора поручня</p>	 <p>6. Ручка (2 шт.)</p>	 <p>7. Поручень</p>	 <p>8. Консоль</p>
 <p>10. Дежатель консоли</p>	 <p>11. Опора сиденья</p>	 <p>12. Сиденье</p>	

КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ

 <p>13. Болт с квадратным подголовником М8 (4 шт.)</p>	 <p>14. Изогнутая шайба М8 (4 шт.)</p>	 <p>15. Пружинная шайба М8 (4 шт.)</p>	 <p>16. Колпачковая гайка М8 (4 шт.)</p>	 <p>17. Болт с внутренним шестигранником М6 (4 шт.)</p>
 <p>18. Шайба М6 (4 шт.)</p>	 <p>19. Ручка-фиксатор звездообразная</p>	 <p>20. Гаечный ключ</p>	 <p>21. Гаечный ключ</p>	 <p>22. Шестигранник</p>

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

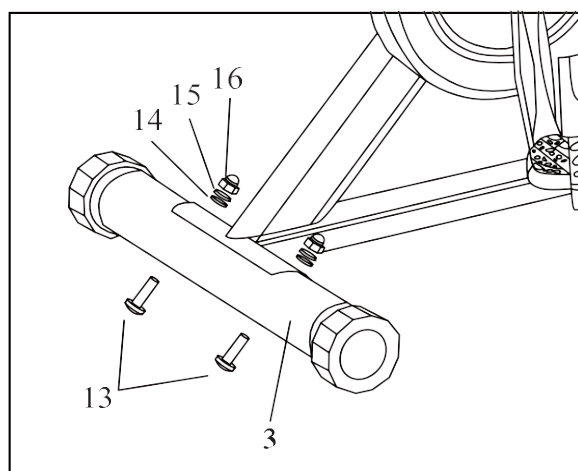
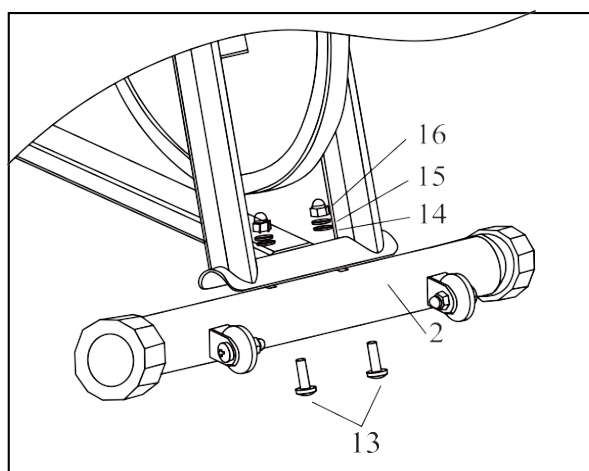
Шаг 1: Стабилизаторы

Для данного шага подготовьте передний (2) и задний (3) стабилизаторы, четыре болта М8 (13), четыре изогнутые шайбы М8 (14), четыре пружинные шайбы М8 (15), четыре гайки М8 (16) и гаечный ключ (21).

Примечание: В комплекте тренажёра два типа стабилизаторов. Их можно легко разделить: на переднем стабилизаторе расположены два колеса, в то время как на заднем колёс нет.

Прикрепите передний и задний стабилизаторы к главной раме при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов М8, изогнутых шайб М8, пружинных шайб М8 и гаек М8. Затяните крепёж при помощи гаечного ключа.

Примечание: При установке переднего стабилизатора обратите внимание, что колёса должны располагаться снаружи.

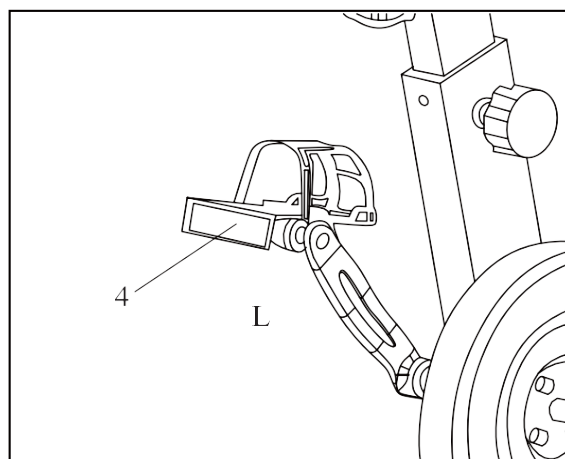
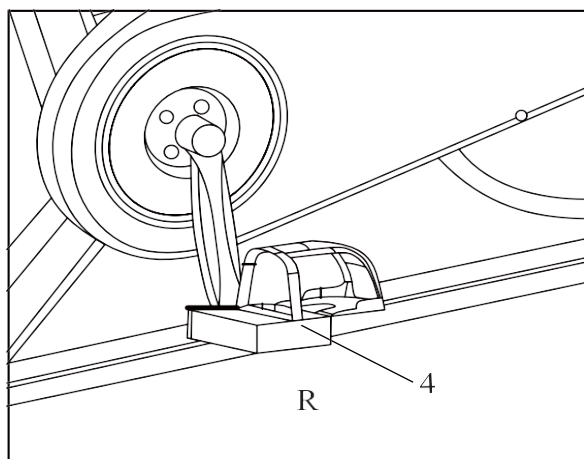


Шаг 2: Педали

Для данного шага подготовьте две педали (4) и два вида гаечных ключей (20) и (21).

Примечание: Левая и правая педали промаркированы, "R" – правая педаль, "L" – левая.

Закрутите левую и правую педали в одноимённые кривошипы: правую педаль по часовой стрелке, а левую педаль – против часовой стрелки. Для выполнения данного шага воспользуйтесь гаечными ключами (не забудьте в завершение затянуть соответствующие контргайки).



Шаг 3: Поручень

Для данного шага подготовьте поручень (7), консоль (8), две батарейки (9), держатель консоли (10), четыре болта М6 (17), четыре шайбы М6 (18) и шестигранник (22).

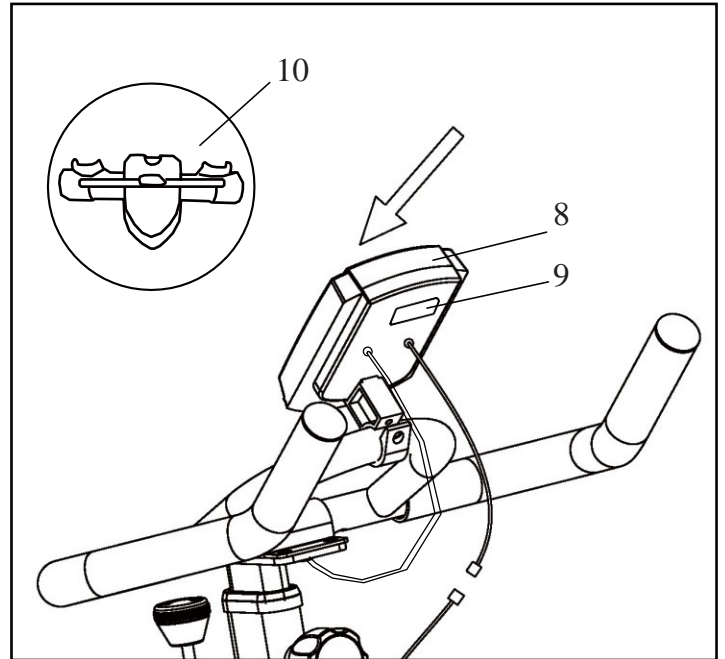
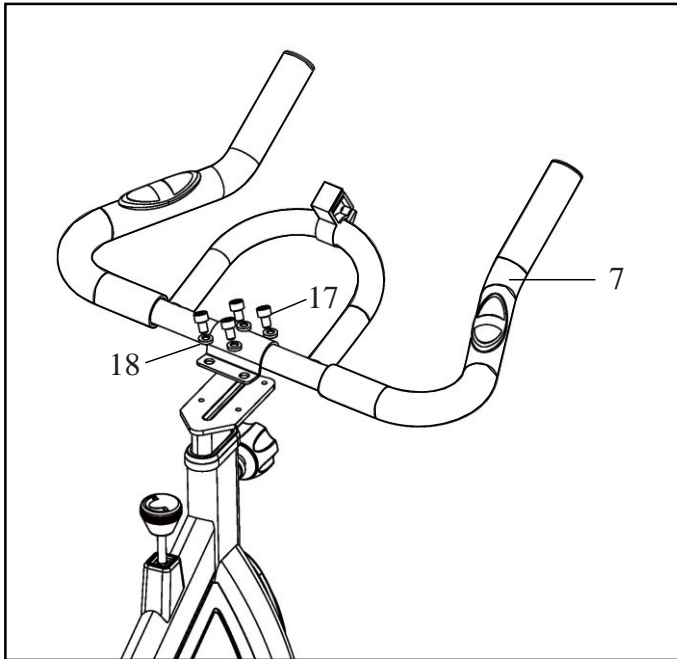
Прикрепите поручень к опоре при помощи четырёх болтов М6 и четырёх шайб М6. Затяните крепёж при помощи шестигранника.

Прикрепите к поручню держатель консоли.

Установите в консоль две батарейки, после чего разместите консоль в держатель.

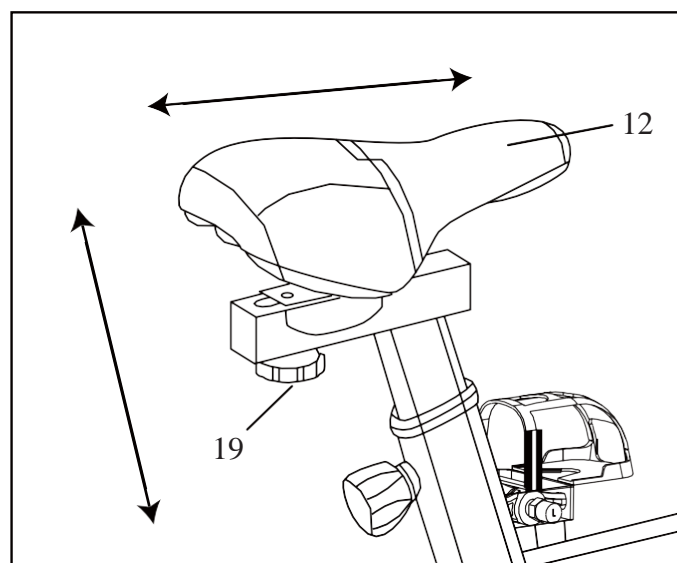
Соедините провода рамы и консоли.

Протяните от поручня заглушку датчика и установите её в консоль.



Шаг 4: Сиденье

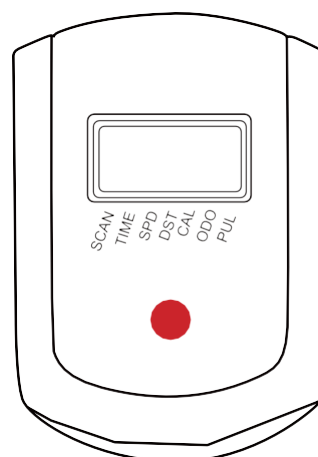
Разместите сиденье (12) на опоре (11), отрегулируйте его положение и зафиксируйте при помощи ручки (19).



ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

Параметр	Диапазон значений
Время (TIME)	00:00 – 99:59
Скорость (SPD)	0.0 – 99.9 км/ч
Дистанция (DST)	0.00 – 99.99 км
Калории (CAL)	0.0 – 999.9 Ккал
Одометр (ODO)	0 – 9999 км
Пuls (PUL)	40 – 240 уд/мин



ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОНСОЛИ

Консоль запустится автоматически, когда вы начнёте движение на тренажёре. Для ручного включения нажмите на кнопку консоли.

По завершению тренировки консоль автоматически отключится через некоторое время.

Если на дисплее консоли не отображаются данные, проверьте, правильно ли подключены провода, или замените батарейки (для работы консоли требуются батарейки типа AAA).

РЕЖИМЫ

В зависимости от режима на дисплее консоли отображается один из параметров тренировки:

Время (TIME) – длительность тренировки.

Скорость (SPD) – скорость кручения педалей.

Дистанция (DST) – расстояние, пройденное во время тренировки.

Калории (CAL) – количество калорий, сожжённых во время тренировки.

Сканирование (SCAN) – режим, при котором все параметры тренировки отображаются поочередно, по четыре секунды каждый.

Одометр (ODO) – общее расстояние, пройденное с момента покупки тренажёра или замены батареек.

Пuls (PUL) – частота сердцебиения.

Когда на дисплее в левом верхнем углу горит надпись “SCAN”, все параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно; для того, чтобы выбрать только один параметр, нажмите на кнопку консоли.

СБРОС

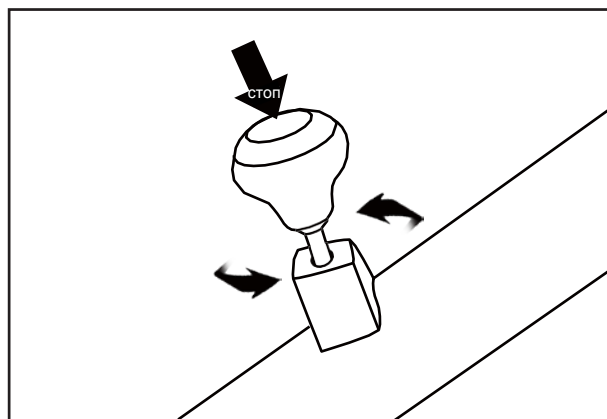
При удержании кнопки консоли в течение трёх секунд произойдёт сброс всех параметров тренировки, кроме одометра.

При замене батареек все параметры тренировок обнуляются (включая одометр).

РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА

Для регулировки сопротивления воспользуйтесь соответствующей ручкой: для увеличения сопротивления поверните ручку по часовой стрелке, для уменьшения – против часовой стрелки.

Для экстренного торможения нажмите на ручку, это поможет вам избежать растяжения мышц и травм (при попытке сойти с тренажёра до его полной остановки).



Если тренажёр качается во время использования, отрегулируйте заглушки на заднем стабилизаторе – до тех пор, пока не достигнете устойчивости конструкции.

