

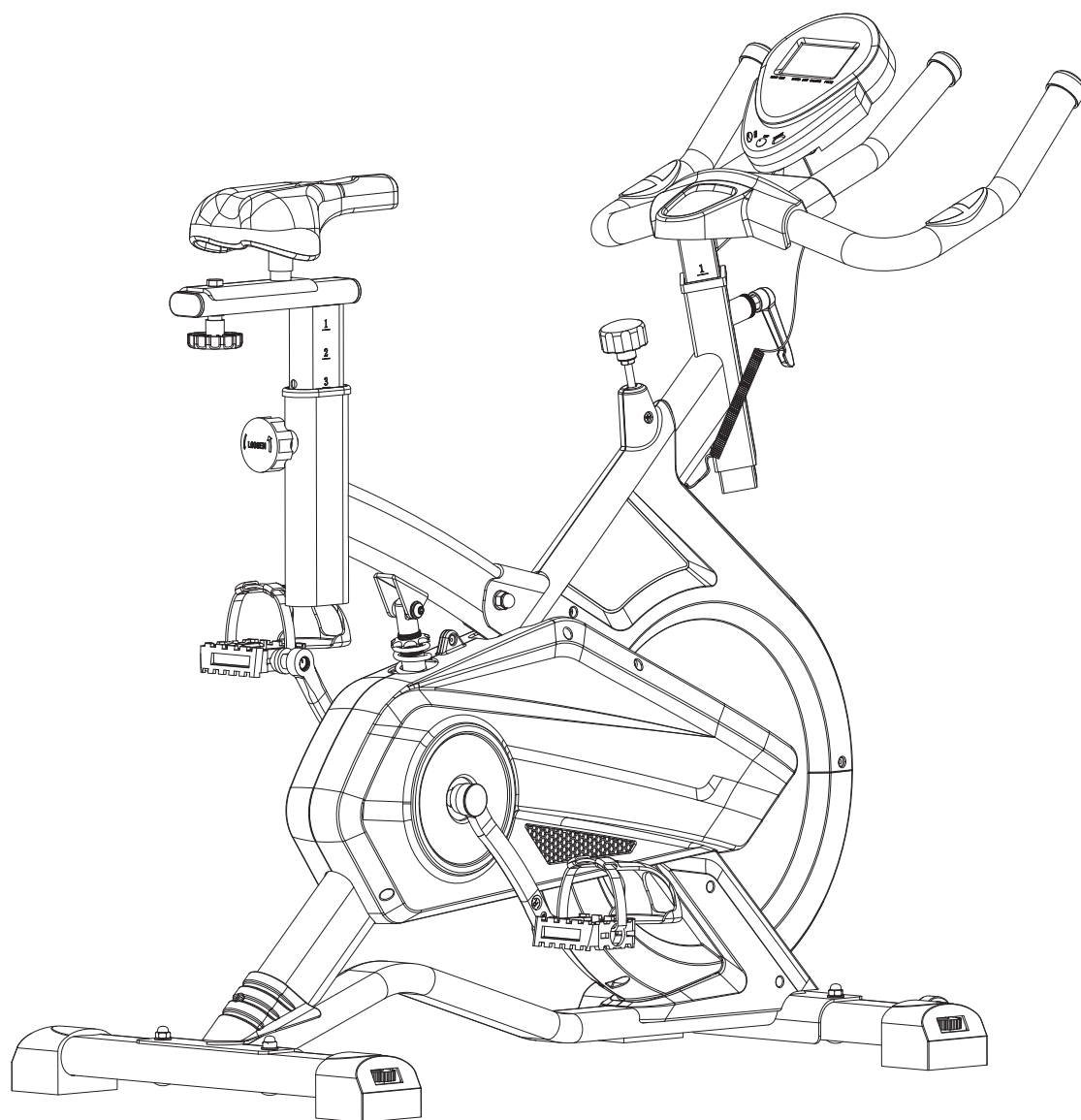


СПИН-БАЙК DFC

Артикул: YB9800

Модель: Live Sport

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внешний вид тренажёра может отличаться от изображенного на рисунке в связи с модернизацией продукта.



Перед использованием тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ _____	1
2. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ _____	3
3. СПЕЦИФИКАЦИЯ _____	4
4. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ _____	5
5. РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА _____	10
6. ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЮ _____	11
7. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ _____	12

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями в руководстве.

Регулярно проводите техническое обслуживание тренажёра. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

а. Перед сборкой и эксплуатацией устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Правильная сборка, использование и техническое обслуживание обеспечит безопасную и эффективную работу с тренажёром.

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

б. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

в. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

г. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

д. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.

е. Перед эксплуатацией устройства убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты. Если при сборке или непосредственно во время тренировки вы услышите посторонний шум, немедленно приостановите работу. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.

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

з. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

и. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы не повредить спину.

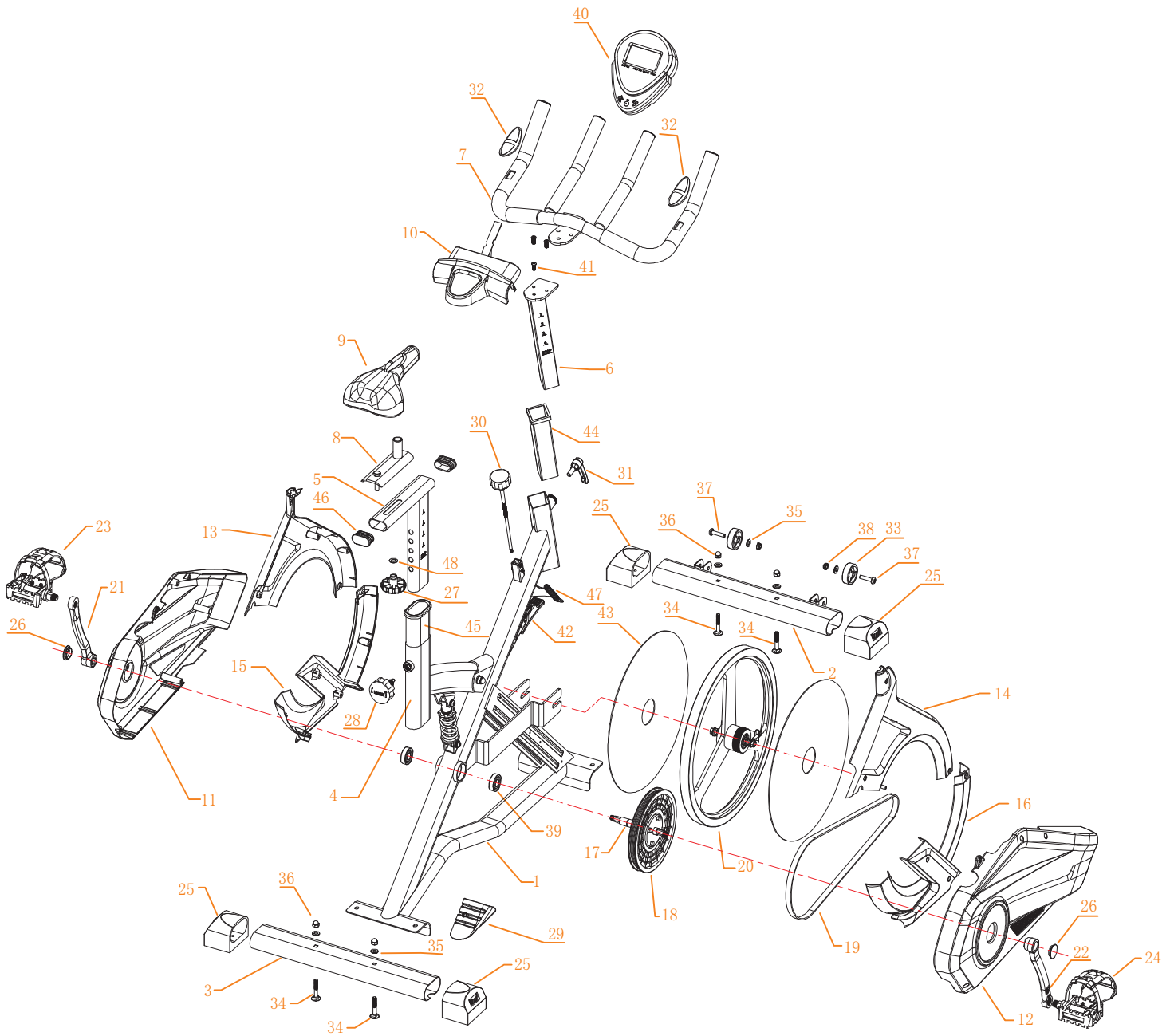
к. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.

л. Тренажёр не предназначен для медицинских целей.

м. Во время тренировки на консоли тренажёра отображается ряд параметров и характеристик. Обращаем ваше внимание, что такой параметр, как значение пульса, носит исключительно информационный характер.

н. Максимально допустимый вес пользователя - 100кг.

2. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



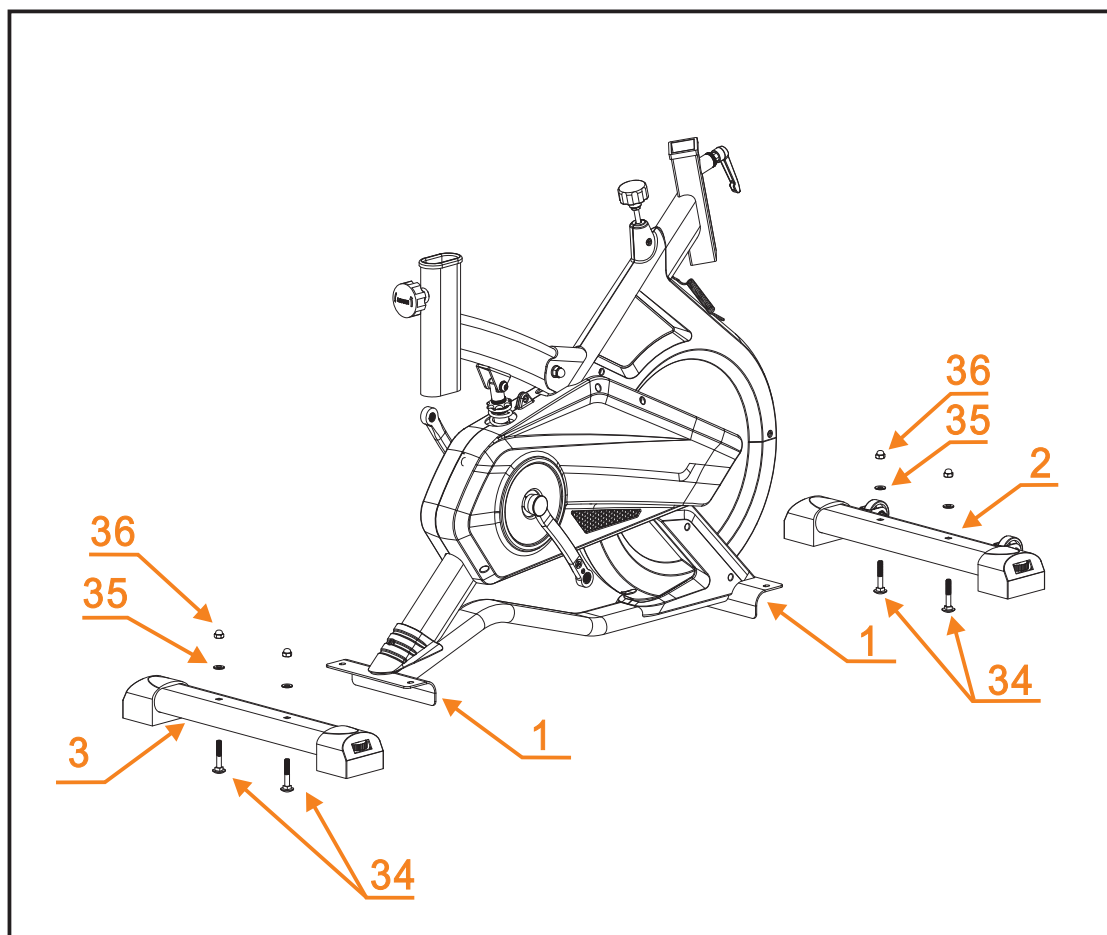
3. СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Держатель	1
5	Регулируемая опора сиденья	1
6	Регулируемая опора поручня	1
7	Поручень	1
8	Каретка сиденья	1
9	Сиденье	1
10	Подставка для телефона	1
11	Левый защитный кожух	1
12	Правый защитный кожух	1
13	Левая защитная крышка (верхняя)	1
14	Правая защитная крышка (верхняя)	1
15	Левая защитная крышка (нижняя)	1
16	Правая защитная крышка (нижняя)	1
17	Ось	1
18	Ременный шкив	1
19	Ремень	1
20	Маховик	1
21	Левый кривошип	1
22	Правый кривошип	1
23	Левая педаль	1
24	Правая педаль	1

№	Наименование	Кол-во
25	Заглушка стабилизатора 40-80	4
26	Заглушка кривошипа	2
27	Ручка-фиксатор	1
28	Ручка-фиксатор	1
29	Задняя декоративная крышка	1
30	Тормозная рукоятка	1
31	Ручка-фиксатор	1
32	Датчик пульсометра	2
33	Транспортировочное колесо	2
34	Болт с квадратным подголовком М8-53	4
35	Шайба D8	4
36	Винт М8	4
37	Винт с половинчатой резьбой М8-45	2
38	Контргайка М8	4
39	Подшипник	1
40	Консоль	1
41	Винт М8	3
42	Войлочная подкладка	1
43	Прижимной диск маховика	2
44	Втулка квадратная 45-38	1
45	Втулка овальная 40-80	1
46	Втулка овальная 25-50	2
47	Провод датчика	1
48	Шайба	1

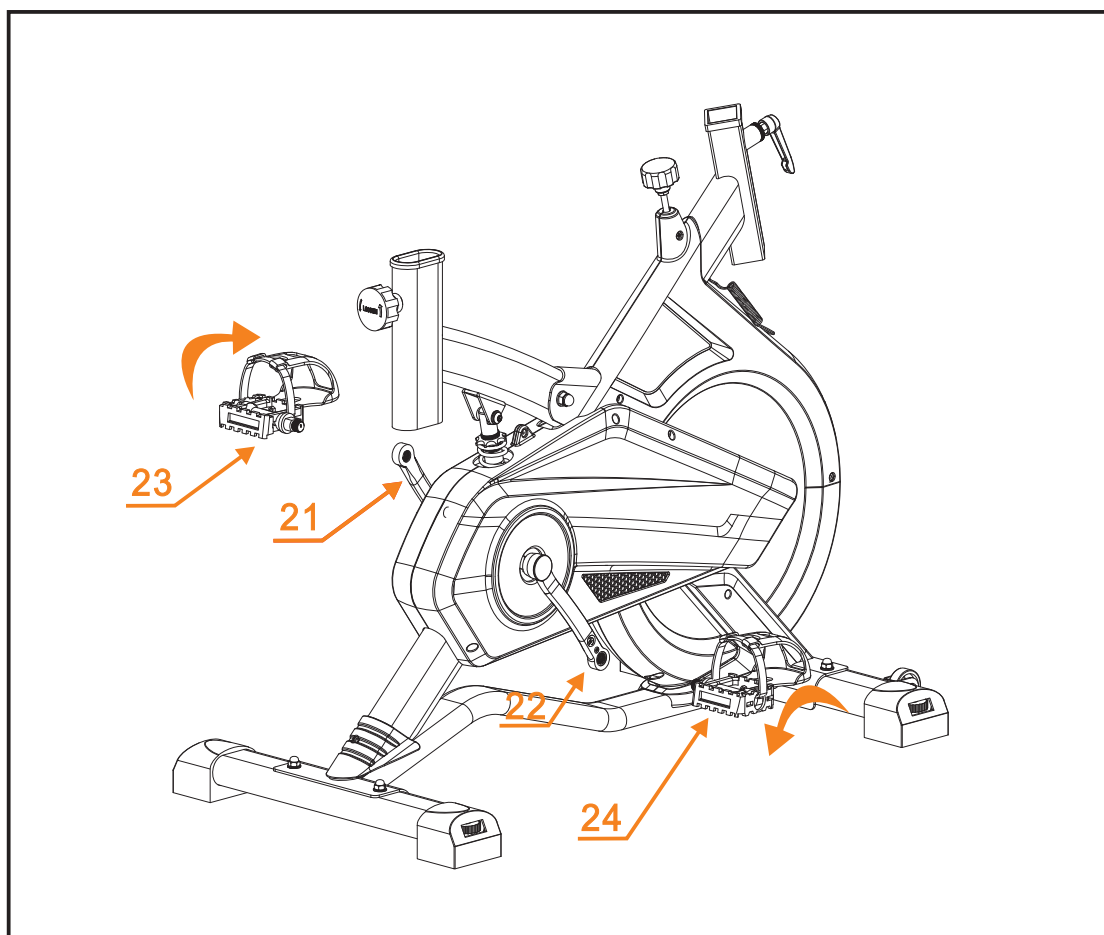
4. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:



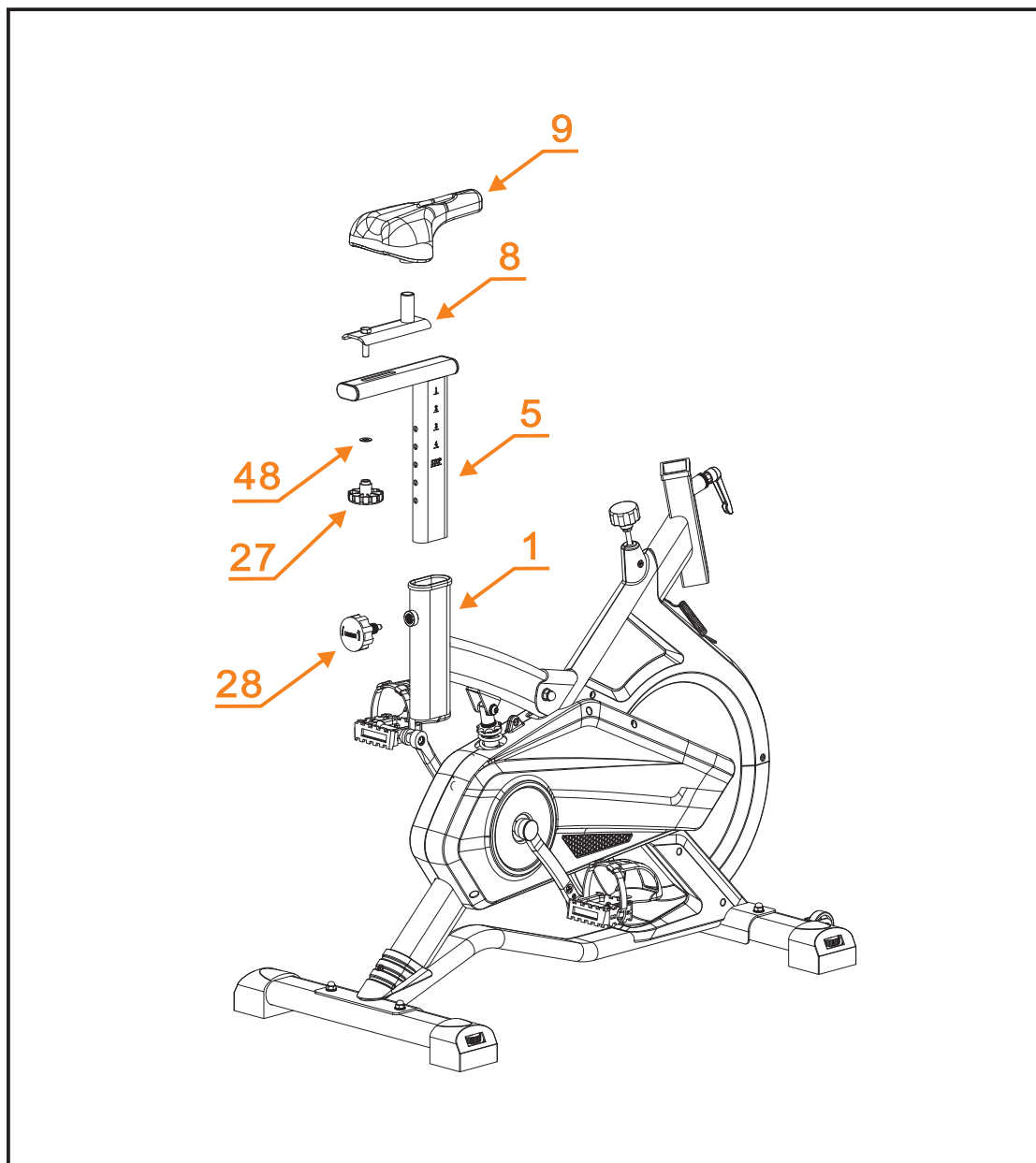
Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к главной раме (1) при помощи четырёх комплектов крепежей – болтов (34), шайб (35) и контргаяк (36).

ШАГ 2:



Закрутите левую (23) и правую (24) педали в одноимённые кривошипы (21/22). Начните закручивать педали вручную, а затем, сделав 4-5 оборотов, затяните детали при помощи гаечного ключа.

ШАГ 3:

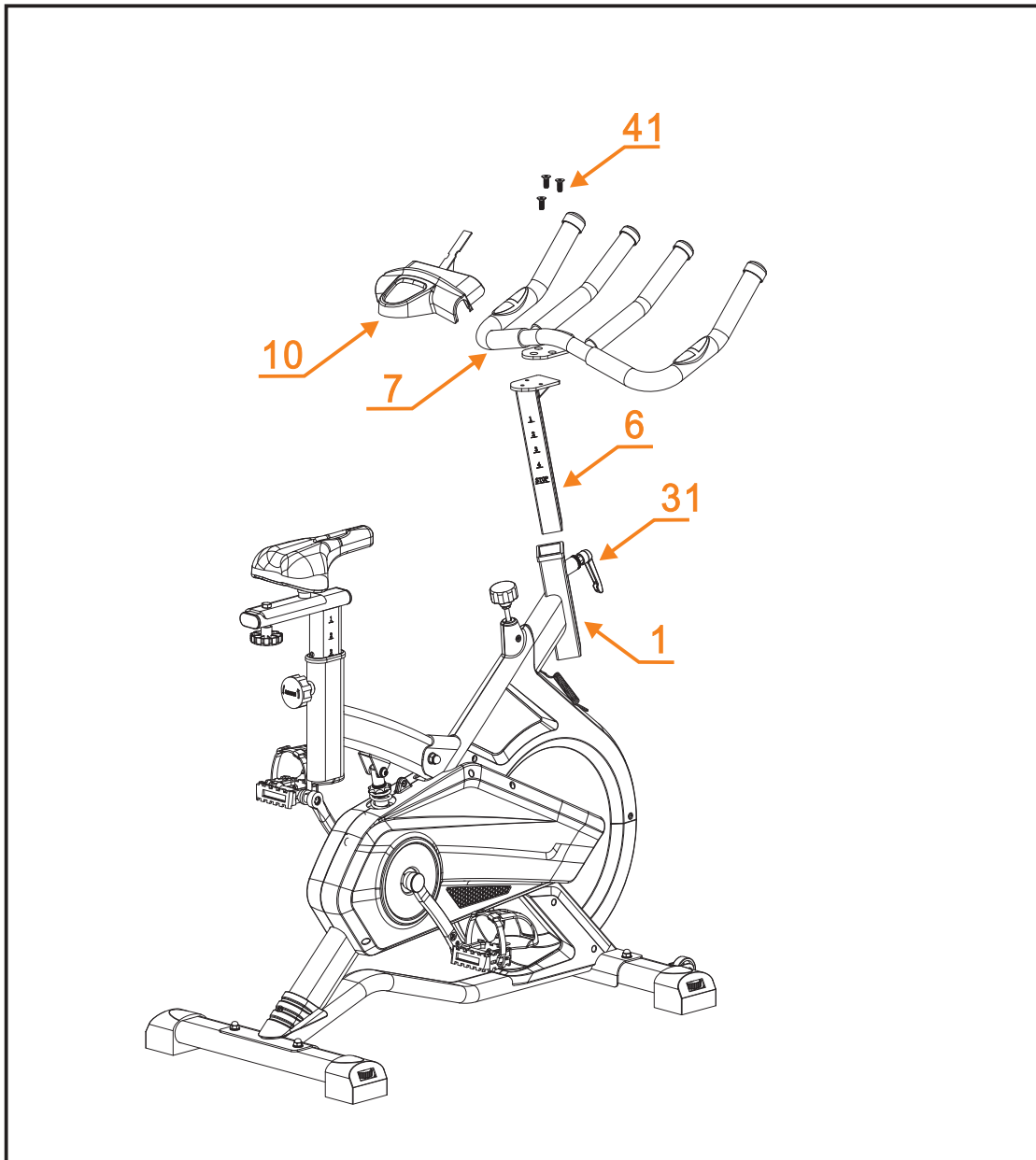


Установите регулируемую стойку (5) в держатель на главной раме (1), отрегулируйте положение детали по высоте и зафиксируйте её, используя ручку (28).

Поверх стойки (5) разместите каретку сиденья (8), закрепите её при помощи шайбы (48) и ручки (27).

Закрепите сиденье (9) на каретке (8).

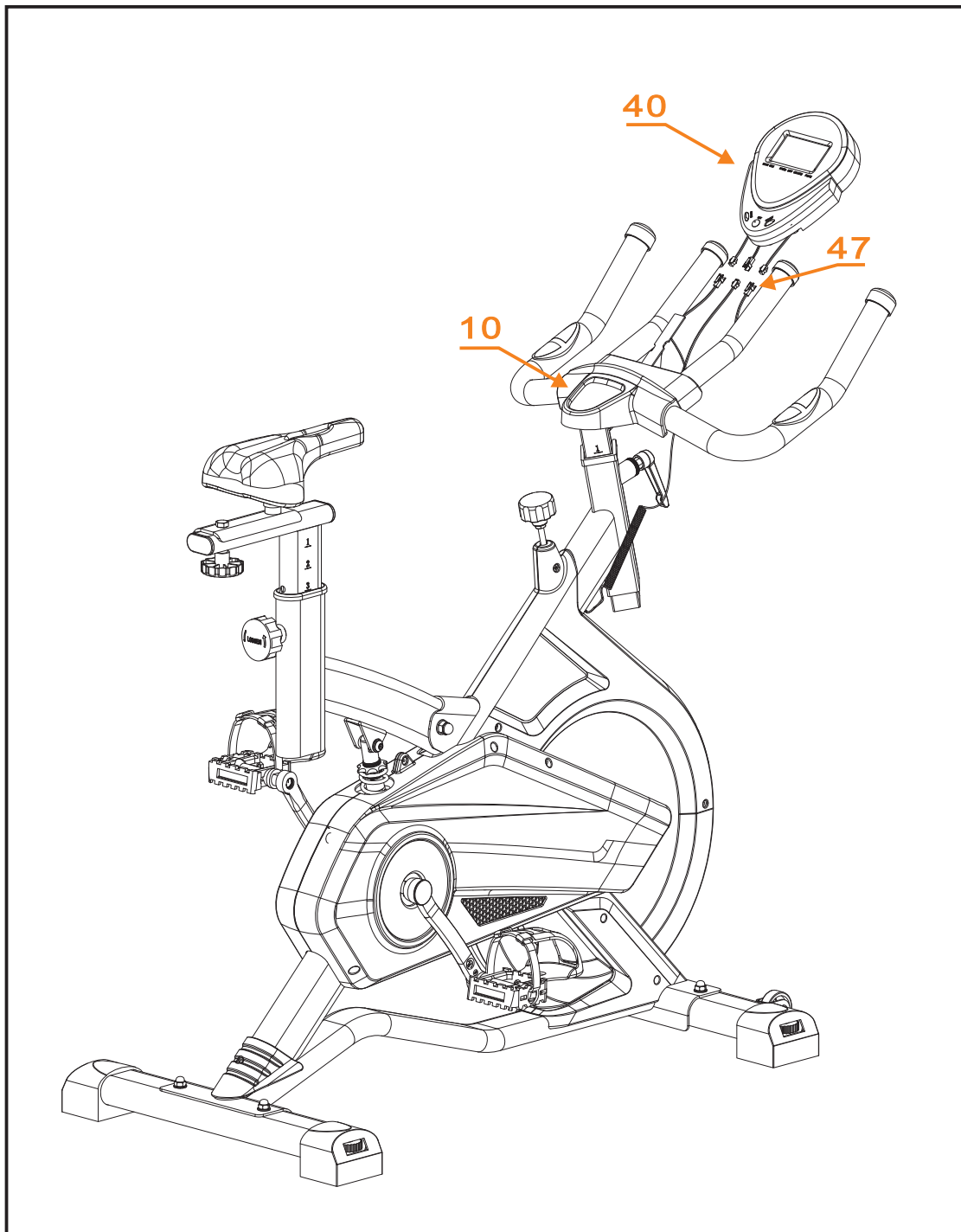
ШАГ 4:



Закрепите поручень (7) на опоре (6) при помощи двух винтов (41). Затем установите опору в главную раму (1), как показано на рисунке, и зафиксируйте конструкцию при помощи ручки (31).

В завершение разместите на поручне подставку для телефона (10), надавите на неё, чтобы зафиксировать конструкцию на поручне.

ШАГ 5:



Соедините провода датчиков (47) с проводами консоли (40), как показано на рисунке, после чего закрепите устройство на тренажёре.

Перед тем, как приступить к занятиям, осмотрите тренажёр. Убедитесь, что все детали закреплены, а крепежи надёжно затянуты.

5. РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА

Регулировка высоты сиденья

Чтобы отрегулировать высоту сиденья, сначала необходимо ослабить ручку, фиксирующую опору. Возьмитесь за ручку и потяните её на себя, тем самым дав возможность опоре перемещаться вдоль держателя главной рамы. Поднимите или опустите опору, выбрав нужную для вас высоту, после чего зафиксируйте конструкцию в новом положении, отпустив ручку. Проследите за тем, чтобы ручка попала в одно из отверстий опоры, в противном случае, деталь не будет закреплена и может в любой момент сорваться, что повлечёт за собой негативные последствия.

Регулировка продольного положения сиденья

Для регулировки сиденья в продольном направлении также необходимо предварительно ослабить фиксирующую ручку. Оттяните ручку вниз, переместите сиденье в нужное положение, а затем закрепите его, вернув ручку в исходное положение. Проследите, чтобы ручка попала в отверстие.

Регулировка высоты поручня

Регулировка высоты поручня выполняется аналогичным образом. Ослабьте ручку, установите опору на нужную высоту, затем зафиксируйте конструкцию, вернув ручку в исходное положение. Проследите, чтобы ручка попала в отверстие.

6. ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

РЕЖИМ (MODE): Выбор и переключение на желаемую функцию. Смена параметров на консоли производится в следующем порядке:

ВРЕМЯ–СКОРОСТЬ–ДИСТАНЦИЯ–ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ–КАЛОРИИ–ПУЛЬС

При удержании кнопки в течение 4 секунд значения всех параметров обнуляются (за исключением общей дистанции).

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

Для переключения между параметрами тренировки воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажимайте на кнопку до тех пор, пока на дисплее не отобразится желаемый параметр:

ВРЕМЯ (TIME): Длительность тренировки (отображается в нижней части дисплея).

СКОРОСТЬ (SPEED): Текущая скорость пользователя (отображается в верхней части дисплея).

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Пройденное расстояние (отображается в нижней части дисплея).

ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODOMETER): Общее расстояние, пройденное за время тренировок (отображается в нижней части дисплея). При смене батареек значение обнуляется.

КАЛОРИИ (CALORIE): Количество сожжённых калорий (отображается в нижней части дисплея).

СКАНИРОВАНИЕ (SCAN): В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 4 секунды каждый. Переключение параметров производится в следующем порядке:

ВРЕМЯ–ДИСТАНЦИЯ–ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ–КАЛОРИИ–ПУЛЬС

ОПЦИОННЫЙ ПАРАМЕТР (предусмотрен не во всех моделях):

ПУЛЬС (PULSE): Текущая частота пульса (кол-во ударов в минуту).

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Если тренажер не используется больше 4 минут, дисплей консоли автоматически отключится, и устройство перейдет в спящий режим. При этом текущие значения параметров сохраняются. Чтобы включить консоль, начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли.

2. Если дисплей тускнеет, или данные на нём становятся неразборчивыми, поменяйте батарейки.

3. Для работы консоли используются две батарейки типа "AA" 1,5В.

7. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ПРИМЕЧАНИЕ: Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Консультация доктора в первую очередь необходима пользователям старше 45 лет и тем, у кого есть проблемы со здоровьем.

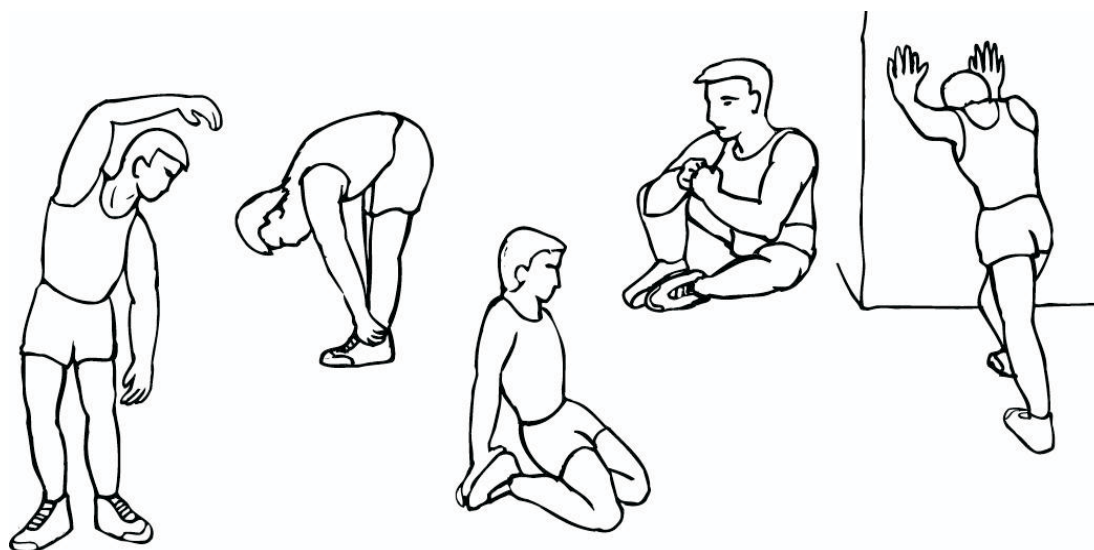
Пульсометр не является медицинским прибором. Различные факторы, включая движение пользователя, могут влиять на точность показаний. Пульсометр предназначен лишь для общего определения динамики пульса.

Физические упражнения - это отличный способ держать своё тело в тонусе, они позволяют значительно замедлить процесс старения и положительно влияют на общее состояние здоровья. Лучшая гарантия того, что занятия будут регулярными и приятными – сделать их своей привычкой и неотъемлемой частью жизни. Состояние вашего сердца и легких, а также их эффективность при доставке кислорода через кровь в мышцы, является важным показателем физического состояния организма. Ваши мышцы используют этот кислород, чтобы обеспечить вас достаточным количеством энергии для повседневной деятельности. Такая активность называется аэробной. Когда вы здоровы и в хорошей физической форме, ваше сердце не работает на износ. Происходит меньшее количество циклов кровообращения в минуту, тем самым уменьшается износ сердца.

При регулярных занятиях спустя некоторое время вы увидите, насколько здоровее и лучше вы себя чувствуете.

Разминка

Любая тренировка должна начинаться с разминки (продолжительностью 5-10 минут), чтобы подготовить ваше тело к повышенным физическим нагрузкам. Правильное выполнение разминочных упражнений способствует увеличению частоты пульса, а также усиливает кровообращение и повышает температуру тела. Примеры таких упражнений представлены ниже.

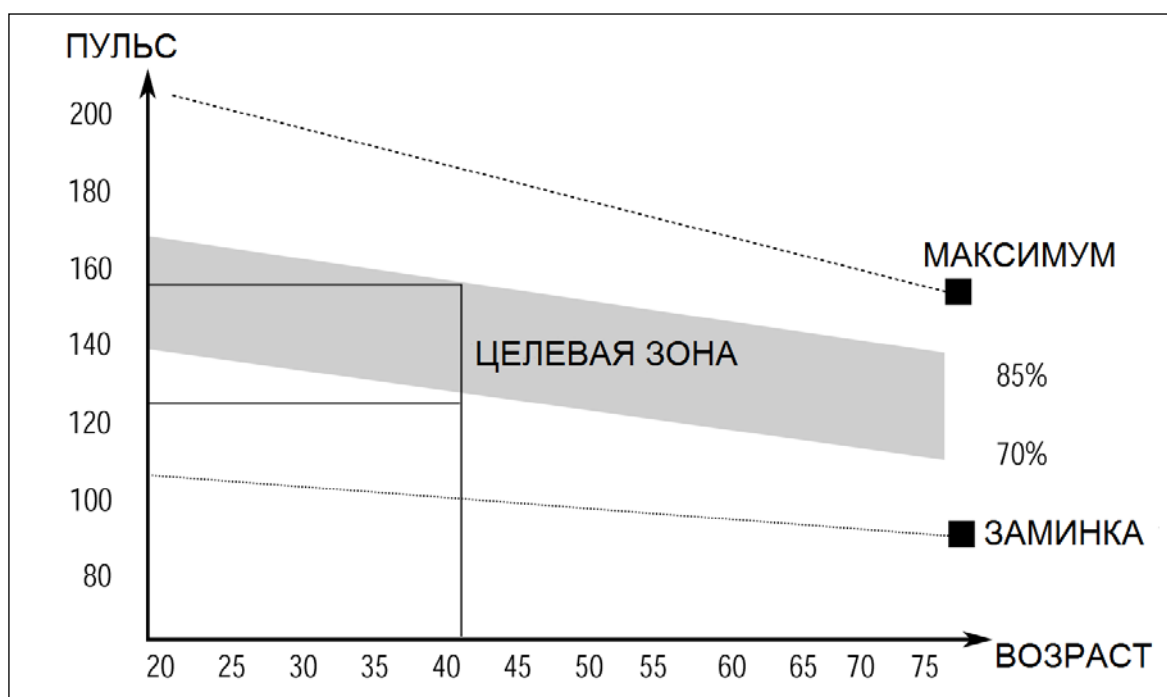


Основная часть тренировки

После разминки увеличьте интенсивность в соответствии с вашей программой тренировок. Обязательно поддерживайте заданную интенсивность в течение всей тренировки для максимальной эффективности. Во время занятий дышите ровно и глубоко, не задерживайте дыхание.

Заминка (охлаждение организма)

В конце тренировки следует растянуть мышцы, восстановить их после интенсивной нагрузки. Завершите тренировку минутой ходьбы или медленного бега. Затем 5-10 минут уделите растяжке. Это поможет улучшить гибкость и эластичность мышц, что убережет вас от возможных травм.



ВО ВРЕМЯ ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В ЦЕЛЕВОЙ ЗОНЕ В СООТВЕТСТВИИ С ДИАГРАММОЙ ВЫШЕ. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫПОЛНЯТЬ РАЗМИНКУ, А ПОСЛЕ – УПРАЖНЕНИЯ ПО РАСТЯЖКЕ.

Занятия на тренажёре одинаково эффективны как для проработки мышц, так и для похудения. Однако следует учесть тот факт, что если вы нацелены на похудение, то усилий вам придётся приложить больше. Чем сильнее и дольше вы будете тренироваться, тем больше калорий сожжете.