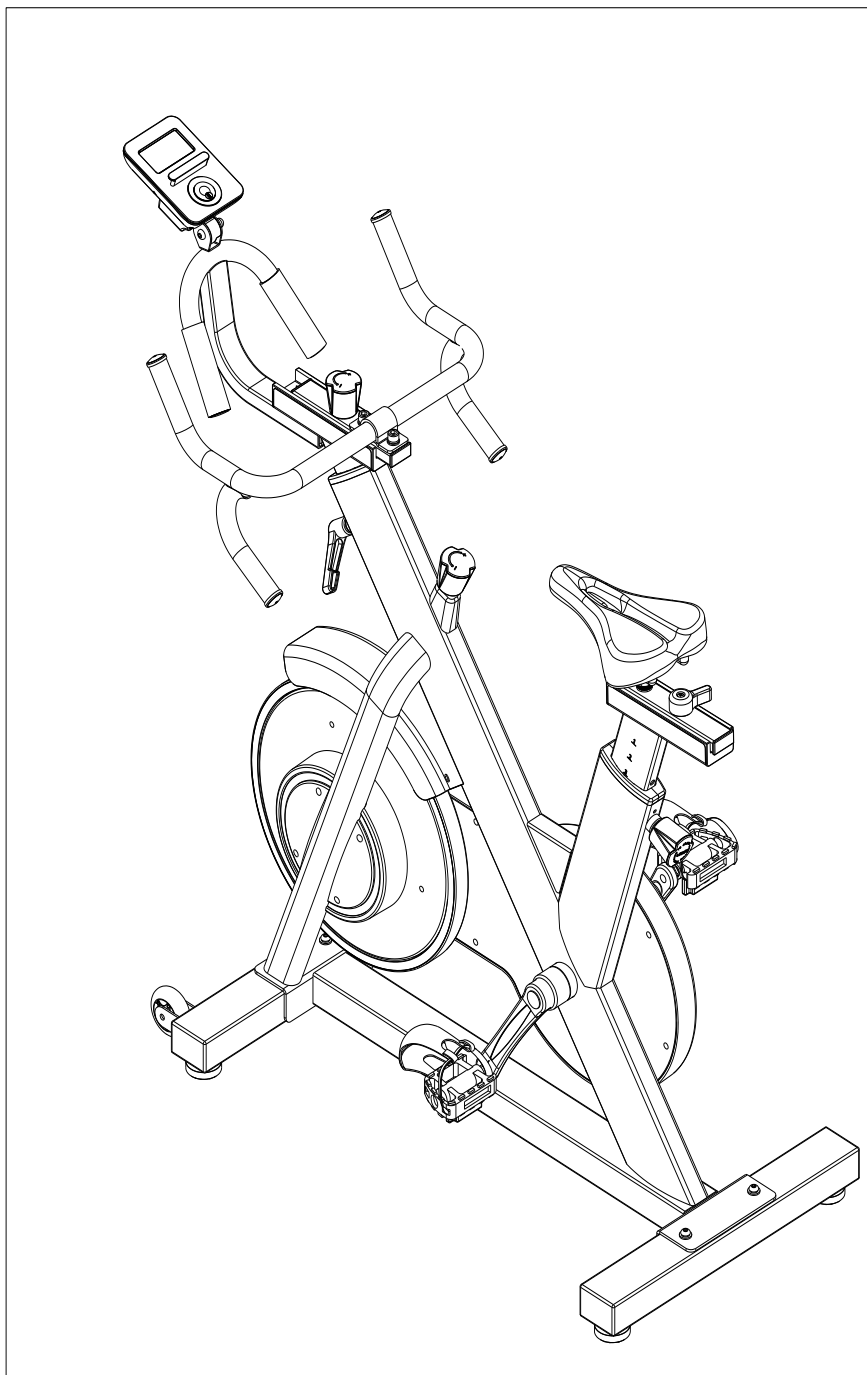


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА
СПІНБАЙК
FITLOGIC TK90010



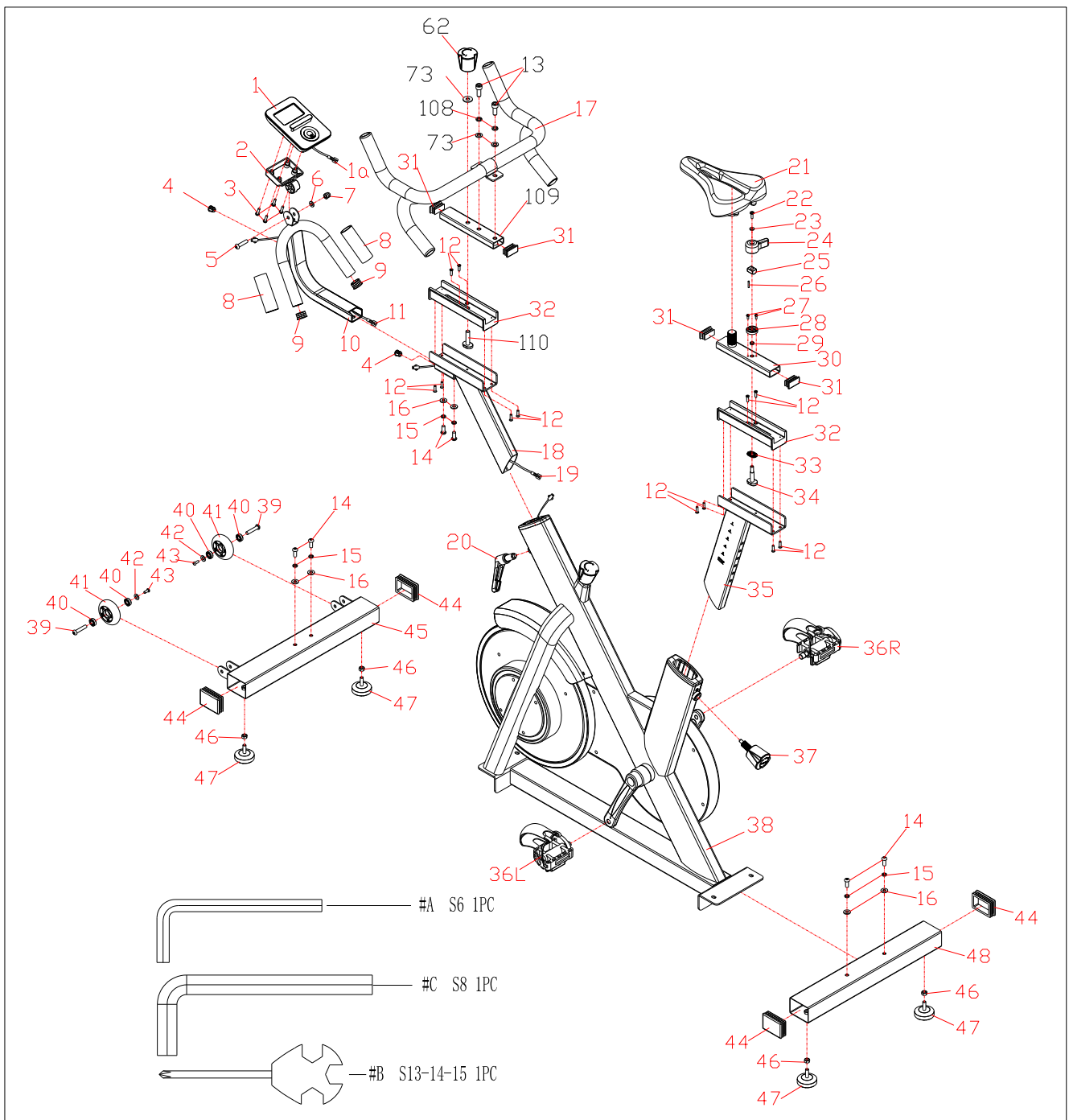
ВАЖЛИВО! Будь ласка, зберігайте посібник користувача як джерело рекомендацій щодо технічного обслуговування та налаштування.

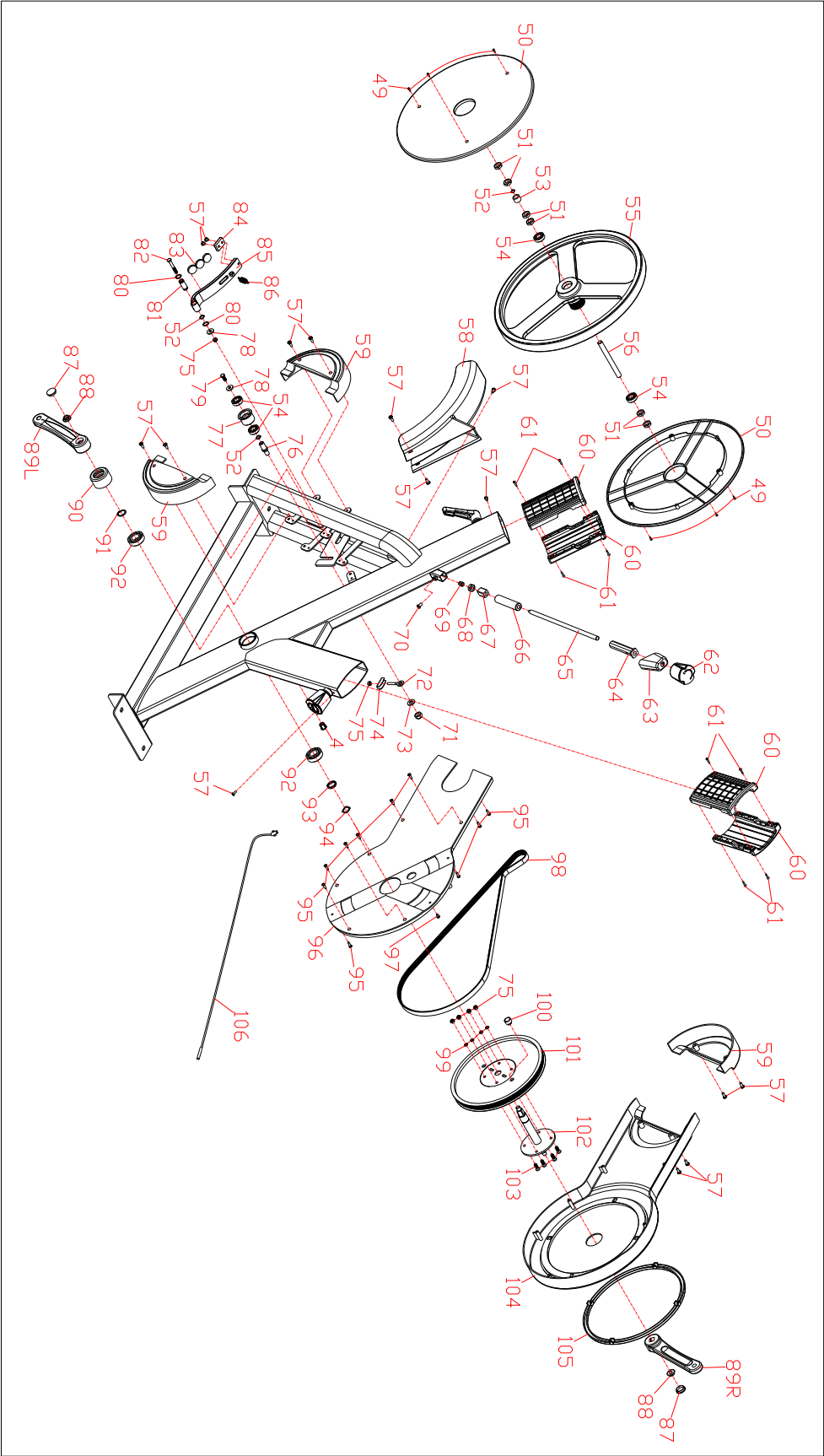
ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо за придбання нашої продукції. Будь ласка, використовуйте дане обладнання належним чином, з метою забезпечення Вашої безпеки та здоров'я. Прочитайте цей посібник повністю перед тим, як розпочати збірку та використання обладнання. Безпечно та ефективно використання може бути досягнуто лише за умови правильної збірки, обслуговування та експлуатації обладнання. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі даного обладнання були належним чином поінформовані про всі застереження та заходи безпеки.

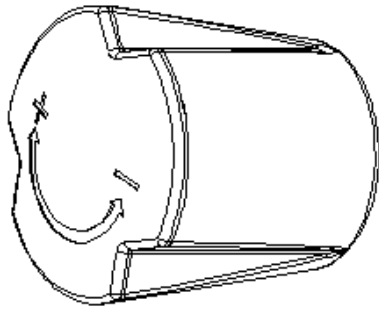





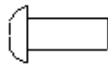

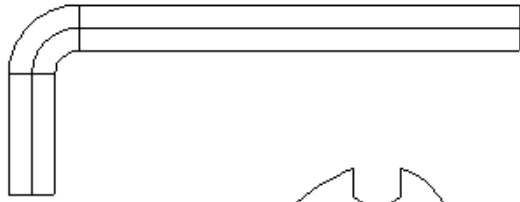
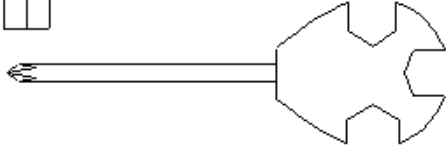
1. Перед початком виконання будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у Вас які-небудь фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню обладнання. Якщо Ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, необхідно попередньо проконсультуватися з лікарем.
2. Уважно прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.
3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Дане обладнання призначене для використання тільки дорослими.
4. Використовуйте тренажер у тому разі, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом. З метою гарантування безпеки, навколо обладнання повинно залишатися щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору.
5. Перед тим, як розпочати використання обладнання, переконайтеся, що всі гайки та болти щільно затягнуті. Рівень безпеки використання обладнання можна підтримувати тільки в тому випадку, якщо його регулярно оглядати на предмет пошкоджень і зносу.
6. Завжди використовуйте обладнання за призначенням відповідно до інструкцій. Якщо ви виявили будь-які несправні компоненти під час збирання або перевірки тренажера, або якщо ви почули незвичні звуки, що надходять від тренажера під час тренування, негайно припиніть використовувати його і не користуйтеся ним, доки проблема не буде усунена.
7. Під час занять на тренажері одягайте відповідний одяг. Уникайте використання вільного одягу, який може застрягти в обладнанні, чи зачепитися за його частини.
8. Уникайте потрапляння пальців або будь-яких сторонніх предметів у рухомі частини обладнання.
9. Максимальна вантажопідйомність цього пристрою - 120 кг.
10. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
11. Щоб уникнути тілесних ушкоджень та/або пошкодження виробу або майна, необхідно належним чином піднімати та переміщати його.
12. Ваш тренажер призначено для використання в умовах сухого прохолодного клімату. Слід уникати зберігання його в місцях, де дуже холодно, жарко або занадто волого, оскільки це може призвести до корозії та інших пов'язаних з нею проблем.
13. Дане обладнання призначене тільки для використання в приміщенні і в домашніх умовах, воно не призначене для використання в комерційних цілях!

СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНІ ВІГЛЯДІ





КОМПЛЕКТ ПОСТАЧАННЯ

	№62 M10	1 шт.
	№73 d10*Φ20*2	3 шт.
	№13 M10*25*S8	2 шт.
	№108 d10	2 шт.
	№16 d8*Φ20*2	6 шт.
	№15 d8	6 шт.
	№11 M8*20*S6	6 шт.
	№A S6	1 шт.
	№C S8	1 шт.
	№B S13-14-15	1 шт.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть
1	Комп'ютер (консоль)	1
2	Пластина-тримач для комп'ютера	1
3	Болт М5*20	4
4	Ізоляційна втулка Ф12.5	2
5	Болт М8*35*S6	1
6	Шайба d8*ф16*1.5	1
7	Глуха гайка М8*Н16*S13	1
8	Гріпса з пінового матеріалу ф27*3*120	2
9	Торцева заглушка ф28*17	2
10	Стойка-тримач під комп'ютер	1
11	Головний дрiт 1	1
12	Болт М5*18*ф8	12
13	Болт М10*25*S8	2
14	Болт М8*20*S6	6
15	Пружинна шайба D8	6
16	Шайба d8*ф20*2	6
17	Поручні	1
18	Стойка для поручнів	1
19	Головний дрiт 2	1
20	L-подібна ручка М16*1.5	1
21	Сидіння	1
22	Болт М5*16*Ф10	1
23	Шайба d5*ф14*2	1
24	Важіль керування горизонтальної трубки кріплення сидіння	1
25	Фіксуєчий сердечник	1
26	Обмежувальний штифт ф3*20	1
27	Болт М4*12	2
28	Обмежувач	1
29	Гума ф11*ф8*3	1
30	Горизонтальна трубка кріплення сидіння	1
31	Торцева заглушка J40*20*17	4

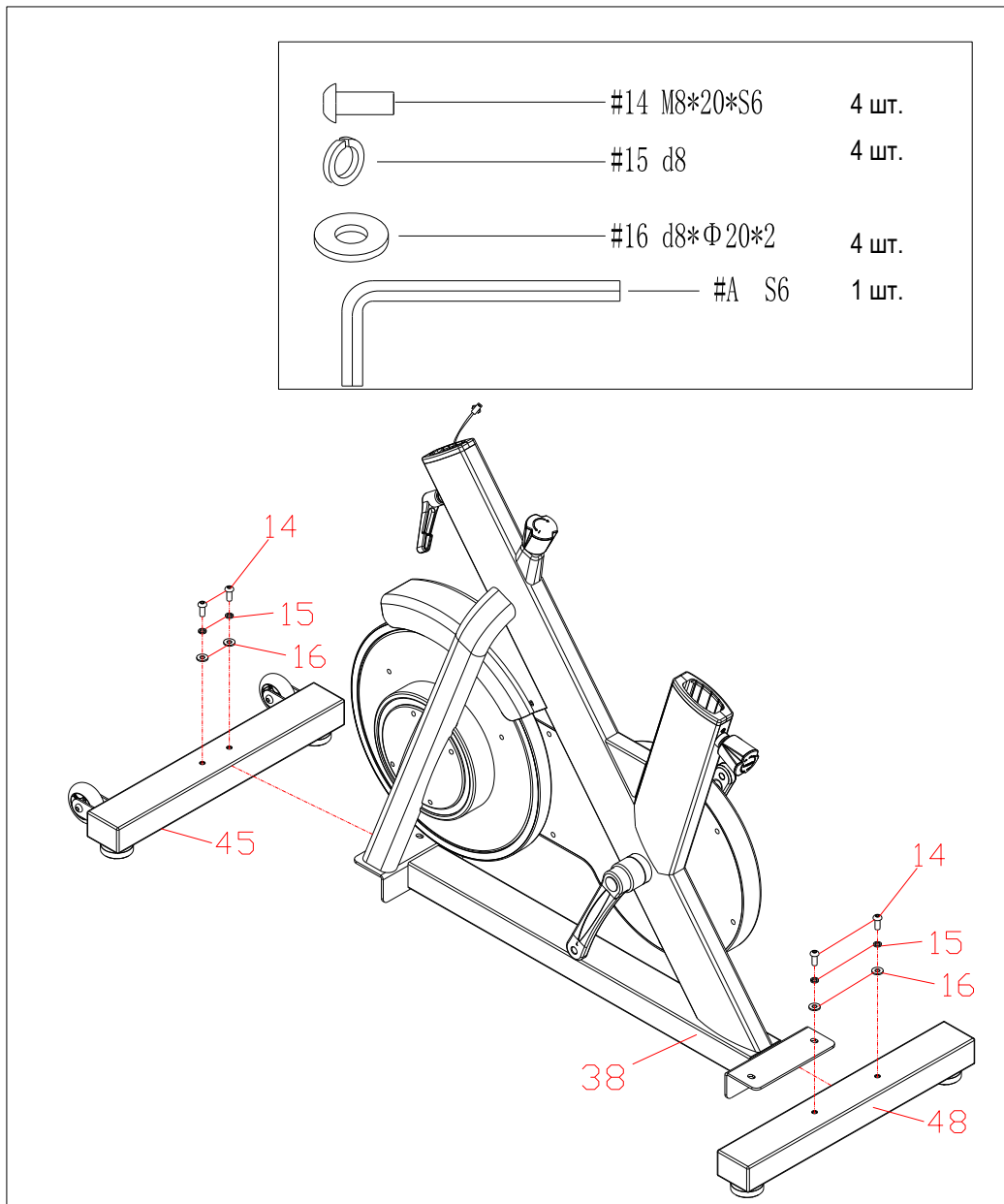
№	Опис	К-ть
33	Гумова паста 2×29×19	1
34	Кріпильна пластина горизонтальної трубки кріплення сидіння	1
35	Підсідельний штир	1
36L/R	Педаль	2
37	Ручка-регулятор М16	1
38	Основна рама	1
39	Болт Ф7.8*30*М6*15*S5	2
40	Підшипник 608ZZ	4
41	Ролик Ф71*Ф19*24	2
42	Шайба d6*Ф12*1.5	2
43	Болт М6*12*S5	2
44	Торцева кришка J50*70	4
45	Передній стабілізатор	1
46	Гайка М8	4
47	Регульована ніжка	4
48	Задній стабілізатор	1
49	Гвинт ST3*12*ф6	6
50	Кришка для маховика	2
51	Гайка М12*1	6
52	Хвиляста шайба d12*Ф15.5*0.3	3
53	Проставка Ф18*Ф12.1*12.5	1
54	Підшипник 6001z	4
55	Маховик	1
56	Вал маховика	1
57	Болт М5*10*Ф9.5	15
58	Передня кришка	1
59	Кришка	3
60	Втулка	4
61	Болт ST3*16*ф5.6	8
62	Стационарна ручка-регулятор	1
63	Кришка гальмівного штока	1

32	Нижня ковзна пластина	2
65	Болт	1
66	Пластикова трубка Ф16*Ф10.5*78	1
67	Чотиригранна гайка М8	1
68	Шестигранний гайка М10*Н19*С17	1
69	Гайка М6*Н14*С10	1
70	Болт М6*10	1
71	Нейлонова гайка М10	1
72	Болт М6*52	1
73	Шайба d10*φ20*2	4
74	Ланцюгове U-подібне місце посадки 30*10*1.5	1
75	Нейлонова гайка М6*Н6*С10	6
76	Вал холостого ходу	1
77	Натяжний шків	1
78	Шайба d6*Ф16*1.5	2
79	Болт М6*10	1
80	Шайба d12	2
81	Вісь магнітної дошки	1
82	Болт М6*45	1
83	Магніт	3
84	Гальмівна колодка 30*20*8	1
85	Магнітна дошка	1
86	Натяжна пружина	1
87	Кришка кривошипа Ф25*7	2
88	Гайка М10	2
89L/R	Шатун	2
90	Кришка	1

64	Втулка	1
91	Шайба d20	1
92	Підшипник	2
93	Проставка	1
94	Хвиляста шайба d20*Ф26*0.3	1
95	Болт ST4.2*16	10
96	Внутрішня кришка	1
97	Болт ST4.2*8	1
98	Ремінь	1
99	Пружинна шайба d6	4
100	Магніт	1
101	Диск під ремінь	1
102	Вузол центрального валу	1
103	Болт М6*16	4
104	Зовнішня кришка	1
105	Кільце	1
106	Датчик	1
107	Ізоляційна втулка	1
108	Пружинна шайба d10	2
109	Горизонтальна трубка кріплення поручнів	1
110	Кріпильна пластина горизонтальної трубки кріплення поручнів	1
A	Ключ шестигранний кутовий S6	1
B	Гайковий ключ S13-14-15	1
C	Ключ шестигранний кутовий S8	1

ІНСТРУКЦІЯ ПО ЗБІРЦІ

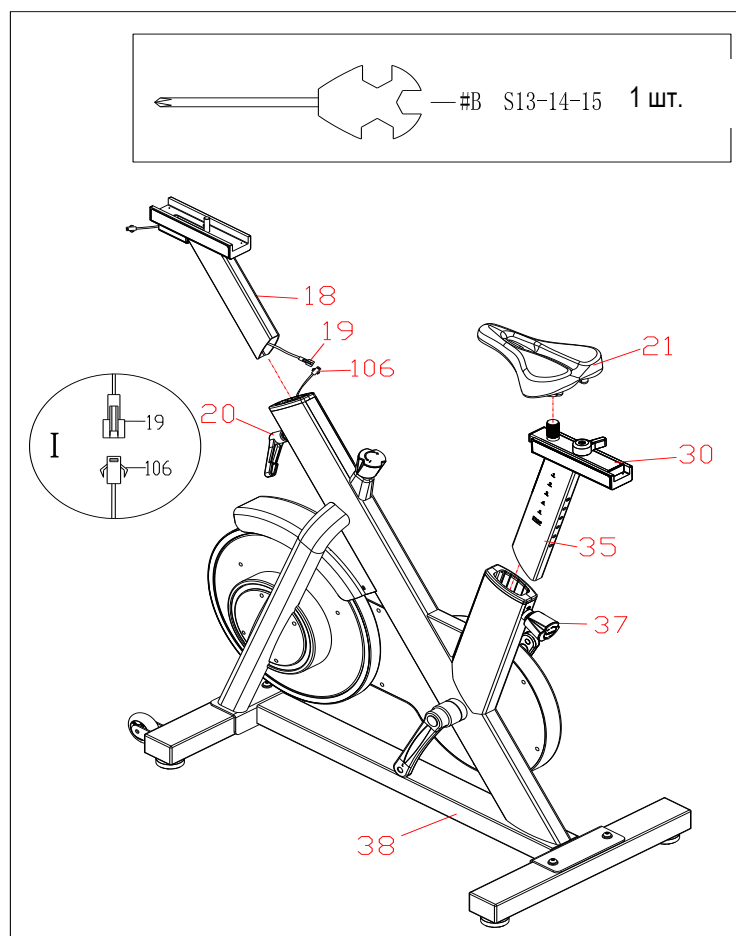
КРОК 1:



А. Викрутіть болти (14), пружинні шайби (15) і шайби (16) з переднього стабілізатора (45) і заднього стабілізатора (48) за допомогою кутового ключа (А).

В. Прикріпіть передній стабілізатор (45) і задній стабілізатор (48) до основної рами (38), використовуючи болти (14), пружинну шайбу (15) і шайбу (16), за допомогою кутового ключа (А).

КРОК 2:



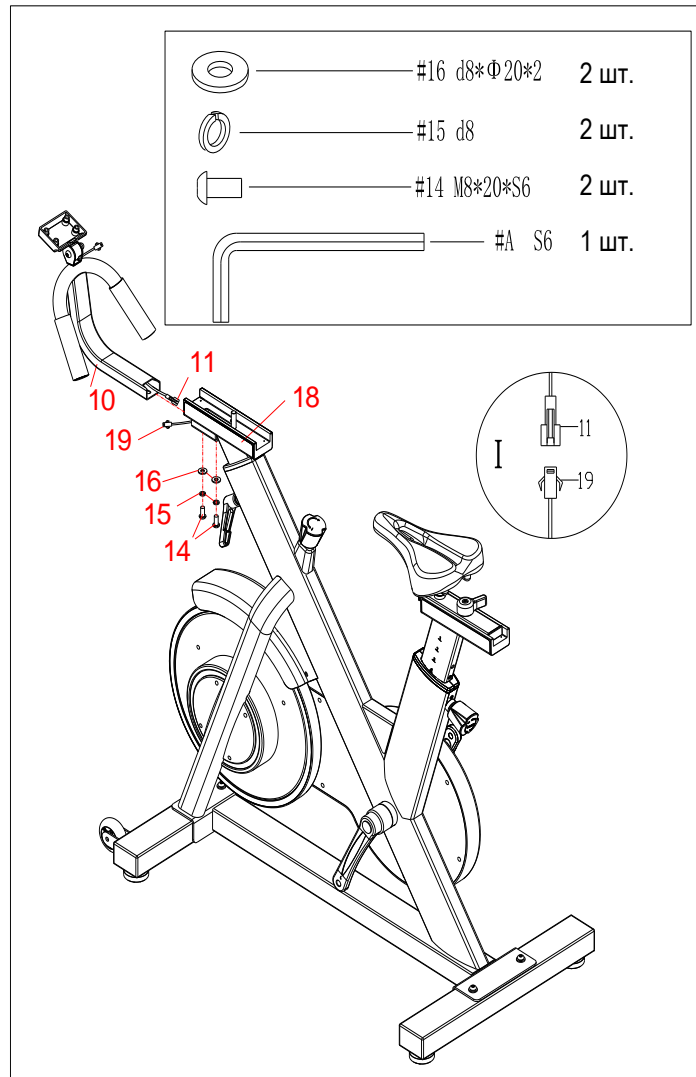
А. Витягніть ручку-регулятор (37) з основної рами (38), не виймайте її повністю. Вставте підсідельний штир (35) в основну раму (38), відрегулюйте у відповідному положенні та сумістіть з отвором ручки-регулятора (37), потім закріпіть підсідельний штир (35) на основній рамі (38) за допомогою ручки-регулятора (37).

В. Вставте сидіння (21) в кріпильну пластину горизонтальної трубки кріплення сидіння (30), а потім закріпіть за допомогою ключа (В).

С. Добре з'єднайте головний дріт 2 (19) і датчик (106).

Д. Витягніть L-подібну ручку (20) з основної рами (38), не виймайте її повністю. Вставте стійку для поручнів (18) в основну раму (38), відрегулюйте у відповідному положенні та сумістіть з отвором L-подібної ручки (20), потім закріпіть стійку для поручнів (18) на основній рамі (38) за допомогою L-подібної ручки (20).

КРОК 3:

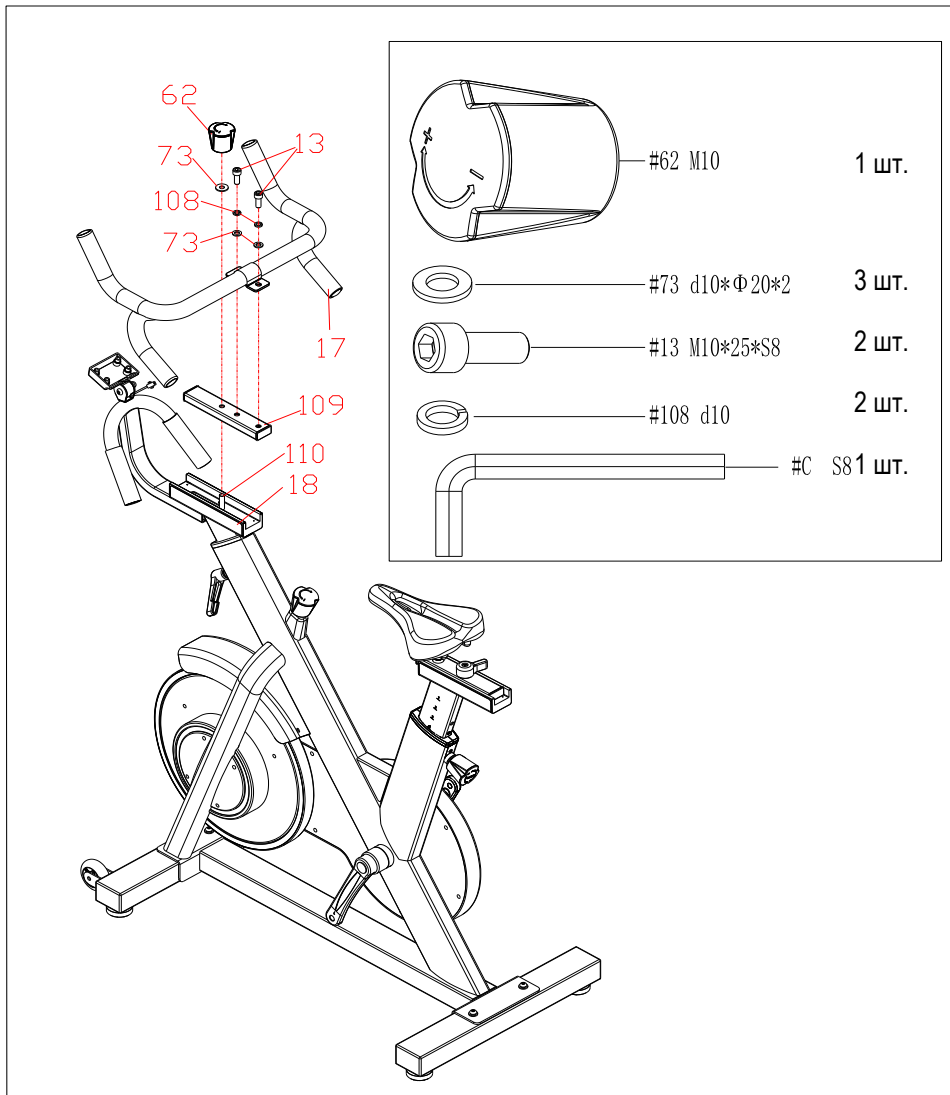


А. Викрутіть болти (14), пружинні шайби (15) і шайби (16) з стійки для поручнів (18) за допомогою кутового ключа (А).

В. Добре з'єднайте головний дріт 1 (11) і головний дріт 2 (19).

С. Протягніть дріт через стійку-тримач під комп'ютер (10), потім вставте стійка-тримач під комп'ютер (10) до стійки для поручнів (18) і закріпіть їх за допомогою болтів (14), пружинних шайб (15) і шайб (16) за допомогою кутового ключа (А).

КРОК 4:

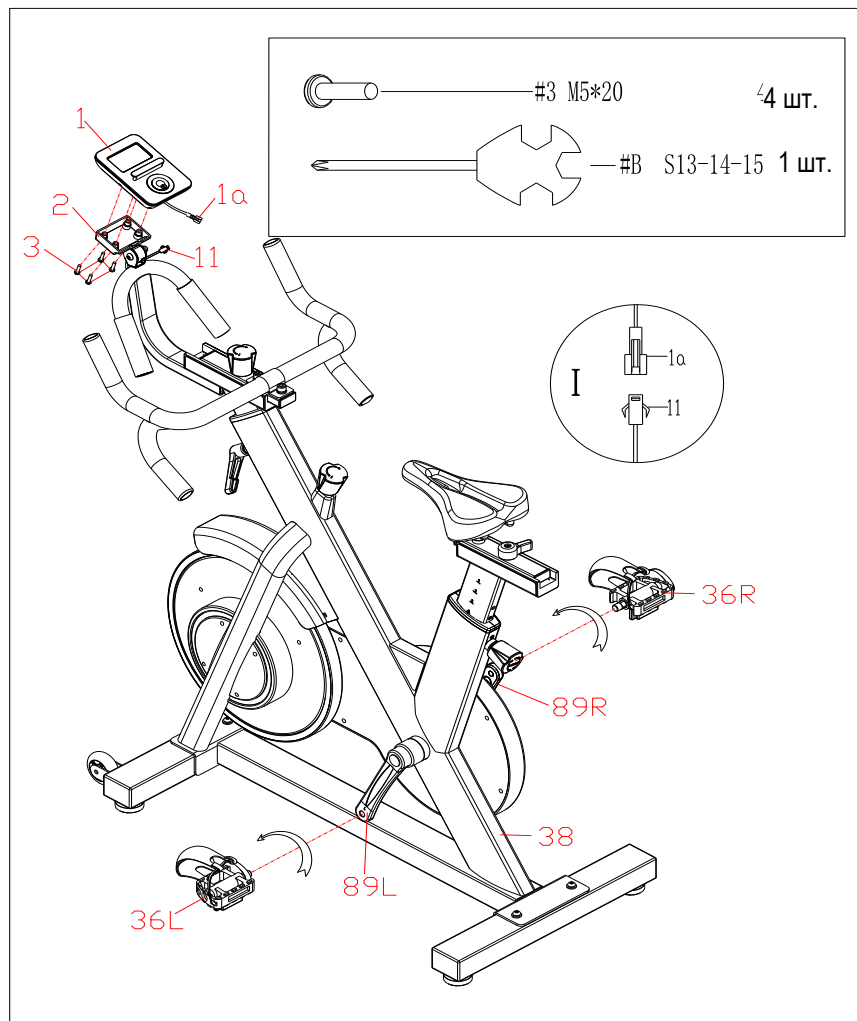


А. Вискрутіть болти (13), пружинну шайбу (108) та шайби (73) з горизонтальної трубки кріплення поручнів (109) за допомогою кутового ключа (В).

В. Вставте горизонтальну трубку кріплення поручнів (109) в кріпильну пластину горизонтальної трубки кріплення поручнів (110) і сумістіть з отвором, потім закріпіть їх на стійці для поручнів (18) за допомогою ручки-регулятора (62) і шайби (73).

С. Встановіть поручні (17) на горизонтальну трубку кріплення поручнів (109), потім закріпіть поручні (17) на горизонтальній трубці кріплення поручнів (109) болтами (13), пружинними шайбами (108) і шайбами (73) за допомогою кутового ключа (С).

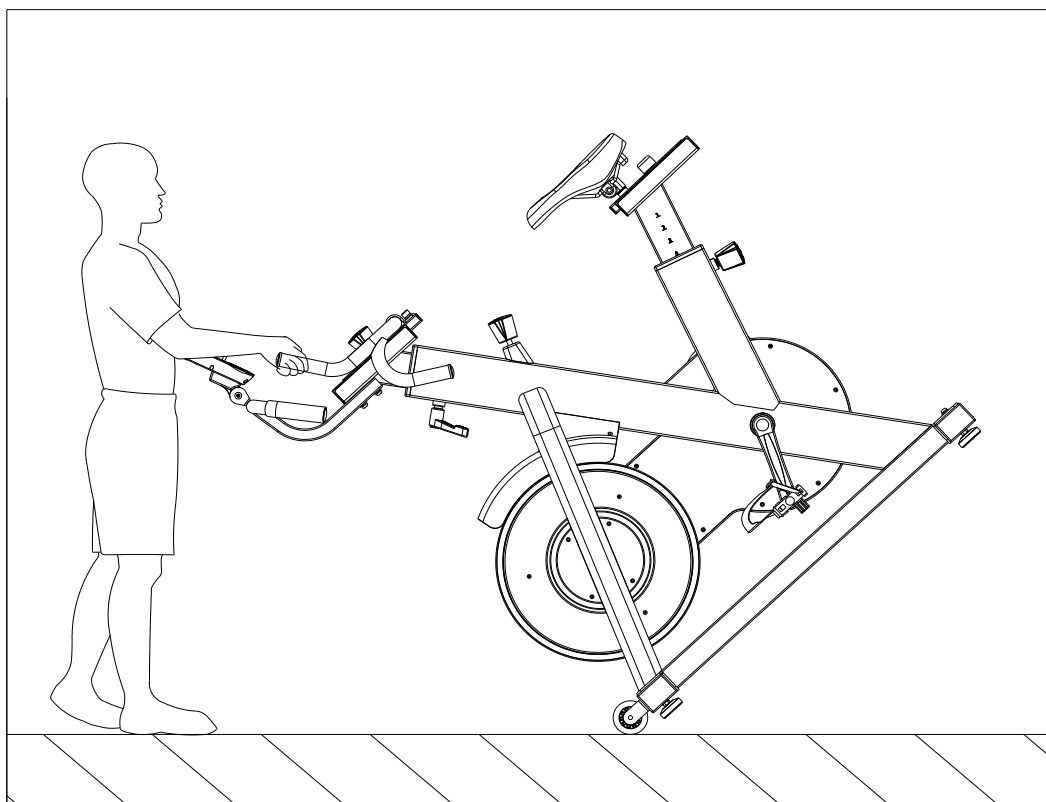
КРОК 5:



- A. Відкрутіть 4 болти (3) від комп'ютера (1) за допомогою кутового ключа (B).
- B. Добре з'єднайте дрiт (1a) і головний дрiт 1 (11).
- C. Закріпіть комп'ютер (1) на пластині-тримачі для комп'ютера (2) 4-ма болтами (3) за допомогою кутового ключа (B).
- D. Закріпіть педаль (36L/R) в шатуні педалі (89L/R) за допомогою кутового ключа (B).

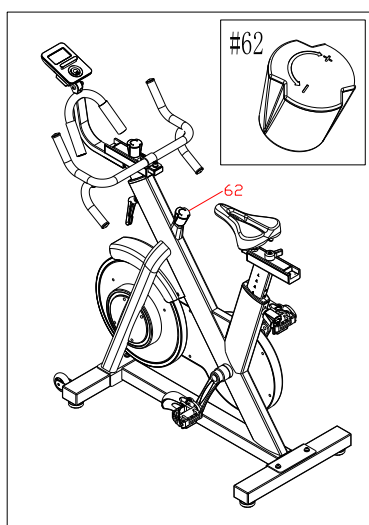
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

Щоб перемістити тренажер, натисніть на поручні (17), поки транспортувальні колеса на передньому стабілізаторі (45) не торкнуться землі. Завдяки наявності коліс ви можете з легкістю переміщувати велотренажер у потрібне місце.



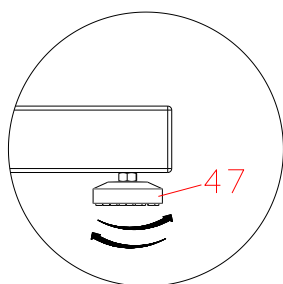
КЕРІВНИЦТВО ПО НАЛАШТУВАННЮ

1. НАЛАШТУВАННЯ ОПОРУ



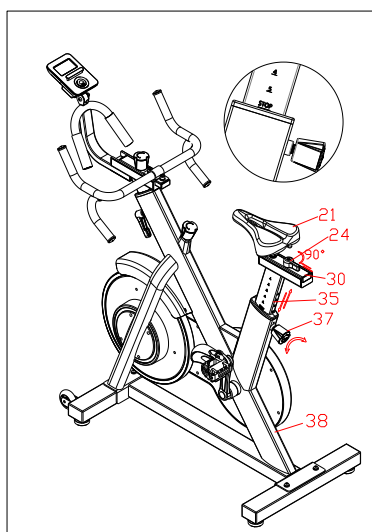
Як показано на малюнку: Поверніть стаціонарну ручку-регулятор (62) за годинниковою стрілкою, щоб збільшити рівень опору, поверніть ручку-регулятор проти годинникової стрілки, щоб зменшити рівень опору.

2. НАЛАШТУВАННЯ СТАБІЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ



Якщо тренажер стоїть на нерівній поверхні, відрегулюйте обидві регульовані ніжки (47) відповідно до наведеного в інструкції малюнка.

3. НАЛАШТУВАННЯ СИДІННЯ



Поверніть ручку-регулятор (37) проти годинникової стрілки, щоб відрегулювати сидіння по висоті, відповідно до 7 отворів з червоними стрілками вгору і вниз на підсідельному штирі (35). Повертайте важіль керування горизонтальної трубки кріплення сидіння (24) проти годинникової стрілки на 90 градусів, щоб відрегулювати відстань відповідно до стрілок на горизонтальній трубі кріплення сидіння (30), коли побачите напис "STOP" на підсідельному штирі (35), зупиніться, це найвища точка. Повертайте ручку-регулятор (37) і важіль керування горизонтальної трубки кріплення сидіння (24) за годинниковою стрілкою, щоб закріпити відрегульоване положення.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМП'ЮТЕРА

ФУНКЦІОНАЛЬНА КНОПКА:

MODE (РЕЖИМ) – Натисніть її для вибору функцій.

– Утримуйте кнопку протягом 5 секунд, щоб конвертувати км/год (КМ/Н) у милі/год (Mile/H), чи навпаки.

ФУНКЦІЇ ТА ОПИС ОПЕРАЦІЙ:

1. Сканування (SCAN): Натискайте кнопку MODE, доки не з'явиться напис "SCAN", на моніторі будуть відображатися наступні функції: час, калорії, швидкість, дистанція та загальна дистанція. Кожне відображення буде утримуватися протягом 4 секунд.
2. Час (TMR): Підраховується загальний час від початку вправи до кінця.
3. Швидкість (SPD): Відображається поточна швидкість.
4. Дистанція (DST): Підраховується відстань подолана від початку вправи до кінця.
5. Калорії (CAL): Підраховуються загальна кількість калорій, втрачена від початку вправи до кінця.
6. Загальна дистанція (ODO): Підраховується загальна відстань подолана від початку вправи до кінця.
7. Автоматичне ввімкнення/вимкнення (ON/OFF) та автоматичний запуск/зупинка (START/STOP)

Якщо протягом 4 хвилин не буде отримано жодного сигналу роботи тренажера чи датчика, живлення автоматично вимкнеться.

Якщо колесо знаходиться в русі або натискається кнопка, монітор знаходиться в активному стані.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ФУНКЦІЯ	АВТОМАТИЧНЕ СКАНУВАННЯ (SCAN)	Кожні 4 секунди
	ЧАС (TMR)	0:00~99:59 (хвилини:секунди)
	ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ (SPD)	Максимальний показник приймання сигналу - 999,9 км/год або миль/год
	ПОДОЛАНА ДИСТАНЦІЯ (DST)	0~999,9 км або миль
	КАЛОРИЇ (CAL)	0~9999 ккал
	ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO)	0~999,9 км або миль
ТИП БАТАРЕЙОК		2шт. ААА чи UM-4
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C~+40°C (32°F~104°F)
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

Рекомендації щодо початку тренувань

Вправи на розтягування

Незалежно від того, чи займаєтеся Ви спортом, спочатку зробіть розтяжку, розігріті м'язи легко розтягуються, тому розігрівайтеся протягом 5-10 хвилин. Далі ми пропонуємо наступні п'ять вправ на розтягування. Слід виконати 10 підходів на кожну вправу чи більше, а після тренування знову повторіть ці вправи.

1. Торкання кінчиків пальців ніг

Повільно нахиляйтеся вперед, розслабляючи спину і плечі, коли ви тягнетесь до пальців ніг. Тягніться донизу так глибоко, як тільки можете, і затримайтеся, рахуючи до 15. А потім розслабтеся, повторіть вправу 3 рази. (мал. 1)

2. Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши праву ногу. Підшву лівої ноги притисніть до правої внутрішньої частини стегна. Потягніться до пальців ноги якнайдалі. Затримайтеся, рахуючи до 15. Розслабтеся і повторіть вправу з витягнутою лівою ногою. Потім розслабтеся і повторіть 3 рази на кожну ногу (мал. 2).

3. Розтягування ахіллесових м'язів

Упріться в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки вперед.

Праву ногу тримайте прямо, а ліву на підлозі. Потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючись стегнами до стіни. Затримайтеся, а потім повторіть з іншого боку, рахуючи до 15. Потім розслабтеся і повторіть вправу по 3 рази на кожну ногу (мал. 3)

4. Розтягування чотириголового м'яза

Однією рукою упріться в стіну для рівноваги, потягніться рукою позаду себе і підтягніть праву ногу вгору. Підведіть п'яту якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на 10-15 секунд, Розслабтеся. Повторіть вправу по три рази на кожну ногу. (мал. 4).

5. Розтягування внутрішньої частини стегна

Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся, рахуючи до 15. Потім розслабтеся і повторіть вправу 3 рази (мал. 5).

