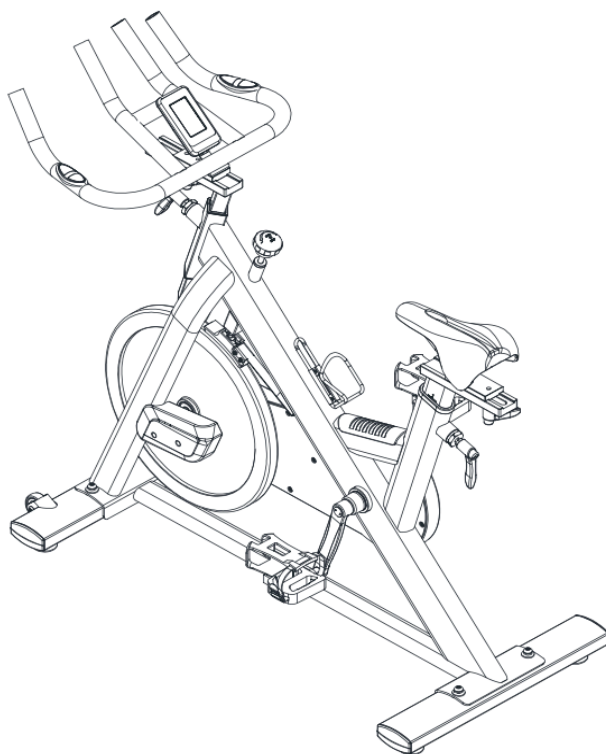


# Руководство пользователя



**Сохраните это руководство для использования в будущем**

**Прочтите и следуйте всем инструкциям в этом руководстве пользователя**

Спасибо!

Благодарим Вас за покупку этого продукта. Продукт поможет вам правильно тренировать мышцы и улучшить физическую форму - и все это в комфортной для Вас обстановке.

### **Меры предосторожности**

**ВНИМАНИЕ!** Этот спинбайк разработан и сконструирован так, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее при использовании тренажеров следует соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием спинбайка прочтите все руководство и соблюдайте следующие меры безопасности:

- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи велотренажера были проинформированы обо всех мерах предосторожности. Используйте велотренажер только так, как описано в данном руководстве.
- Не позволяйте детям и домашним животным приближаться к тренажеру. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** оставлять их без присмотра в комнате, где хранится велотренажер.
- Регулярно проверяйте и собирайте все детали. Немедленно замените детали, если это необходимо.
- Установите велотренажер на ровную поверхность, оставив свободное пространство не менее 1,0 м с каждой стороны велотренажера. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, подложите под велотренажер коврик.
- Храните велотренажер в помещении, вдали от влаги и пыли. Обеспечьте вентиляцию места использования. **НЕ** используйте его в месте, где душно и мало свежего воздуха.
- Не кладите вокруг велотренажера какие-либо острые предметы.
- Надевайте соответствующую одежду во время тренировки; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за велотренажер. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время тренировки.
- Не используйте этот продукт, если Ваш вес превышает 150 кг. Пожалуйста, выберите другую серию наших велотренажеров.
- Во избежание травм не кладите руки на движущиеся части.
- Держите скорость вращения педалей контролируемой.
- Если вы обнаружите, что велотренажер работает некорректно, прекратите использование немедленно.
- Велотренажером одновременно может управлять не более одного человека.
- Если вы чувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу

## **Примечания о безопасности**

Если вы проходите лечение или у вас есть указанные ниже симптомы, использовать этот велотренажер можно только после консультации с врачом.

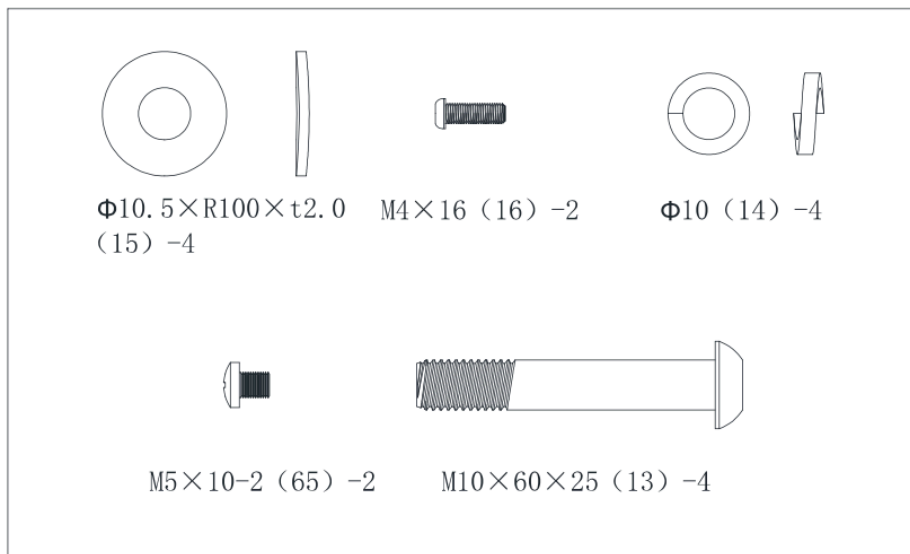
1. Боль или онемение в ногах, руках, спине, груди или шее.
2. У вас анаморфический артрит, ревматизм или подагра.
3. У вас остеопороз или другие аномалии.
4. Имеете хроническое заболевание (болезнь сердца, нарушение кровотока, гипертония).
5. Имеете проблемы с дыханием.
6. У вас есть саркомы.
7. У вас есть тромбы или похожие симптомы.
8. Болеете диабетом.
9. Имеете травмы кожи.
10. Имеете аномальный изгиб позвоночника.
11. Если вы беременны.
12. Если чувствуете слабость или недомогание.
13. Если кроме вышеперечисленных симптомов, чувствуете ещё какие-либо физические отклонения.

**Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск серьезной травмы, перед использованием велотренажера прочтите все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения, изображенные на велотренажере.**

## Примечания к сборке

### Откройте коробки:

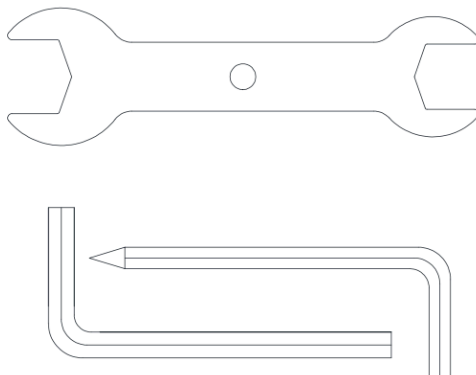
Обязательно проверьте все детали, входящие в коробку. Сверьтесь с таблицей аппаратного обеспечения, чтобы полностью подсчитать количество деталей, входящих в комплект для правильной сборки. Если какая-либо из частей отсутствует, обратитесь к дилеру.



NO.	НАЗВАНИЕ	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
13	Аппен-винт с половинной резьбой	M10x60x25	4
14	Проволочная шайба	Φ10	8
15	Изогнутая шайба	Φ10.5xR100xt2.0	4
16	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	M4x16	4
65	Шестигранная стопорная гайка	M5x10	6

## СОБЕРИТЕ СВОИ ИНСТРУМЕНТЫ

Прежде чем приступить к сборке, соберите необходимые инструменты. Наличие всего оборудования под рукой сэкономит время и сделает сборку быстрой и беспроблемной.



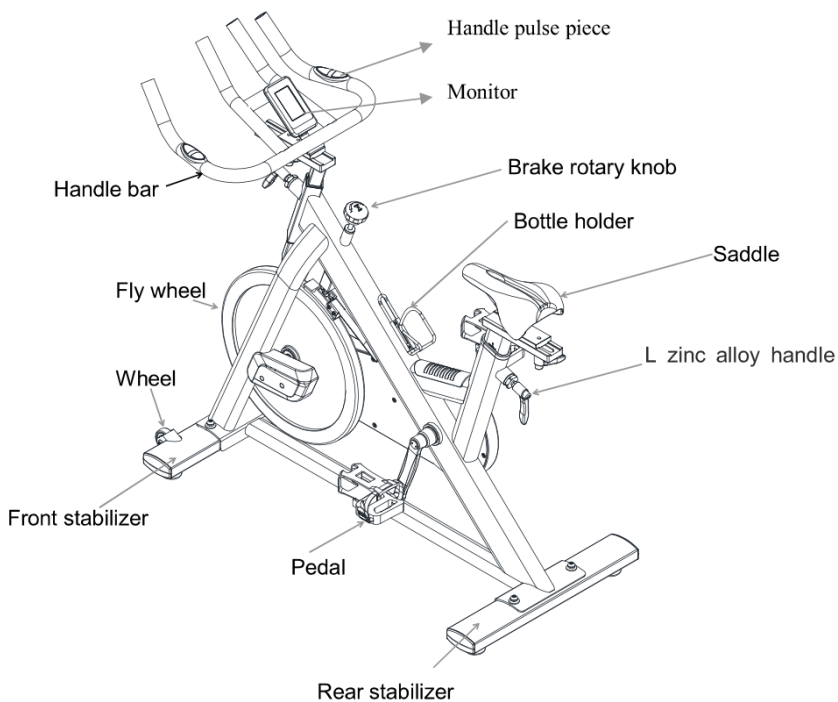
НАЗВАНИЕ	ХАРАКТЕРИСТИКА	КОЛИЧЕСТВО
Г-образный ключ	5x35x85S (с крестом)	1
Г-образный ключ	6x35x80	1
Гаечный ключ с открытым зевом	15&17	1

## ОЧИСТИТЕ СВОЮ РАБОЧУЮ ЗОНУ

Убедитесь, что вы освободили много места, которого будет достаточно для правильной сборки устройства. Убедитесь, что в месте сборки нет ничего, что может привести к травмам во время сборки. После полной сборки устройства убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства для беспрепятственной работы.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Номер каждого шага в инструкциях по сборке указывает на то, что вы должны сделать. Перед сборкой беговой дорожки внимательно прочтите и изучите все инструкции.

## Инструкция по продукту



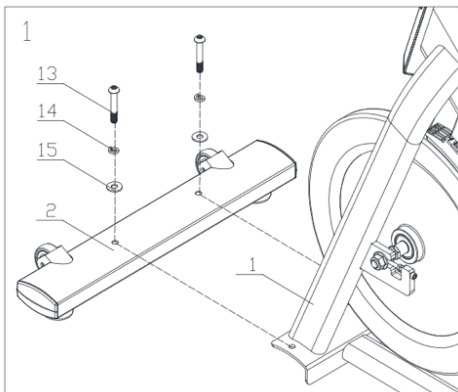
## Техническая информация

<b>РАЗМЕР</b>	В развернутом виде: 1170x560x1140мм
<b>СКОРОСТЬ</b>	3,5
<b>МАХОВОЕ КОЛЕСО</b>	Ф450/20 кг
<b>РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ</b>	Вверх/вниз; Вперед/назад
<b>РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА</b>	Вверх/вниз; Вперед/назад

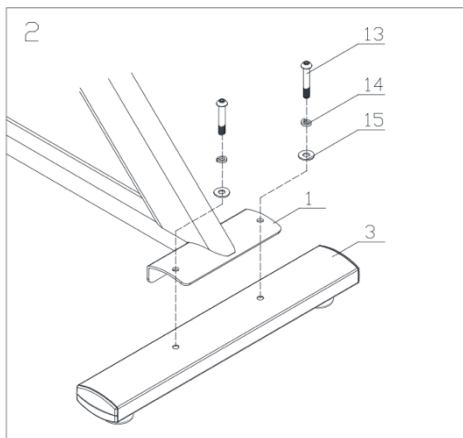
**МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

## Руководство по сборке

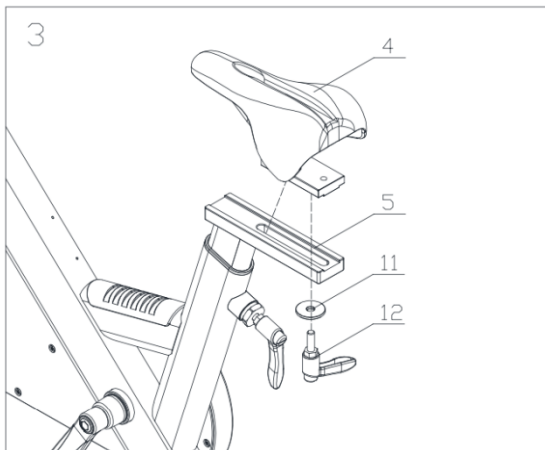
**Шаг 1:** присоедините передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (15), пружинной шайбы (14) и Аллен-винта с половинной резьбой (13).



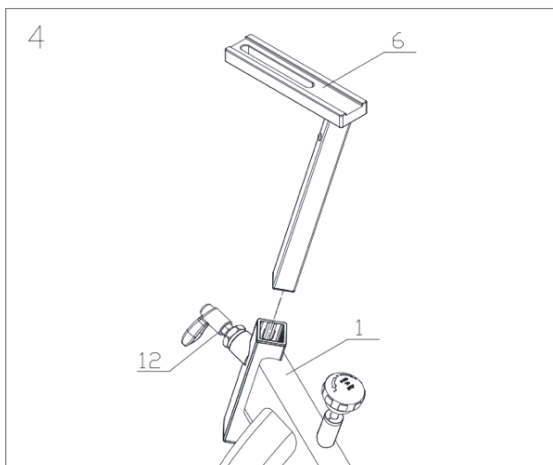
**Шаг 2:** Прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (15), пружинной шайбы (14) и Аллен-винта с половинной резьбой (13).



**Шаг 3:** Прикрепите седло (4) к седловой стойке (4) с шайба с поворотной ручкой (11) и L-ручка из цинкового сплава (12).



**Шаг 4:** Ослабьте L-ручку из цинкового сплава (12). Вставьте регулятор (6) в основную раму (1). Затем заблокируйте L-ручку из цинкового сплава (12).



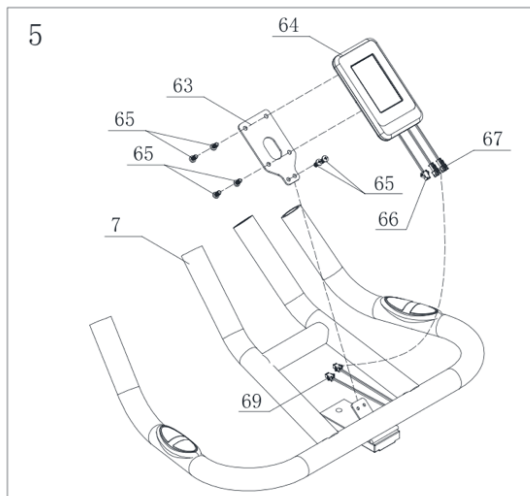


### Шаг 5:

1) Установите фиксированную деталь монитора (63) в набор ручек (7) и зафиксируйте Phillip-винтом с полной резьбой (65).

2) Пропустите провод датчика монитора (66) и провод импульса рукоятки (67) через среднее отверстие фиксированной части монитора (63). И установите монитор (64) на стационарную деталь (63), которая фиксируется Philip-винтом с полной резьбой (65)

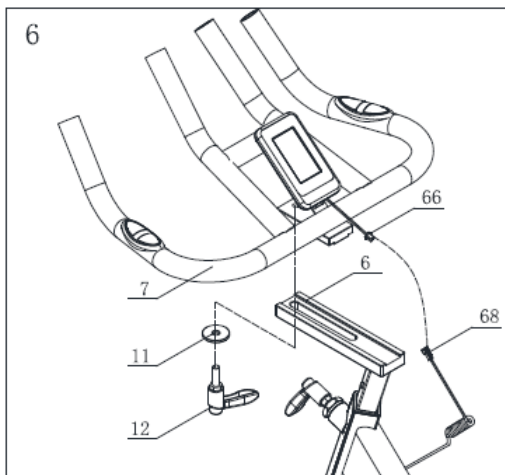
3) Подсоедините провод пульса монитора (67) и провод пульса рукоятки (69).



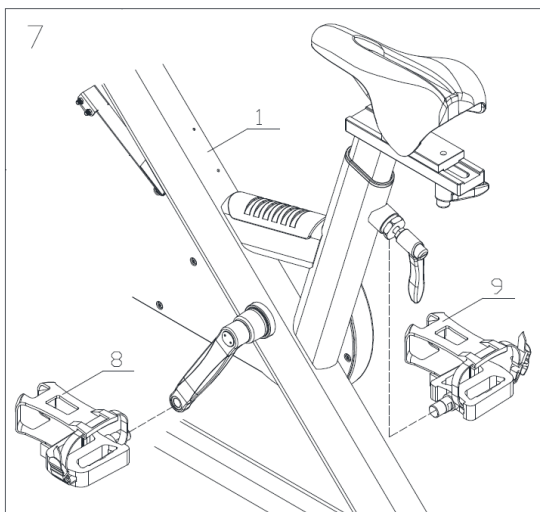
### Шаг 6:

1. Прикрепите ручку (7) к регулятору (6) с помощью шайбы с поворотной ручкой (11) и L-ручка из цинкового сплава (12). Подключить монитор.

2. Подсоедините провод датчика монитора (66) и провод магнитного датчика (68).

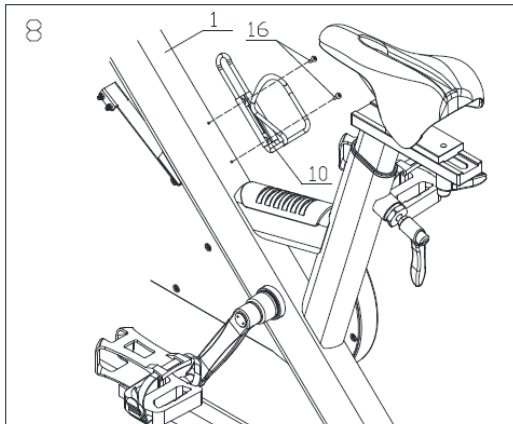


**Шаг 7:** Прикрепите левую (8) и правую педаль (9) к основной раме (1), затем плотно зафиксируйте их.



### Шаг 8:

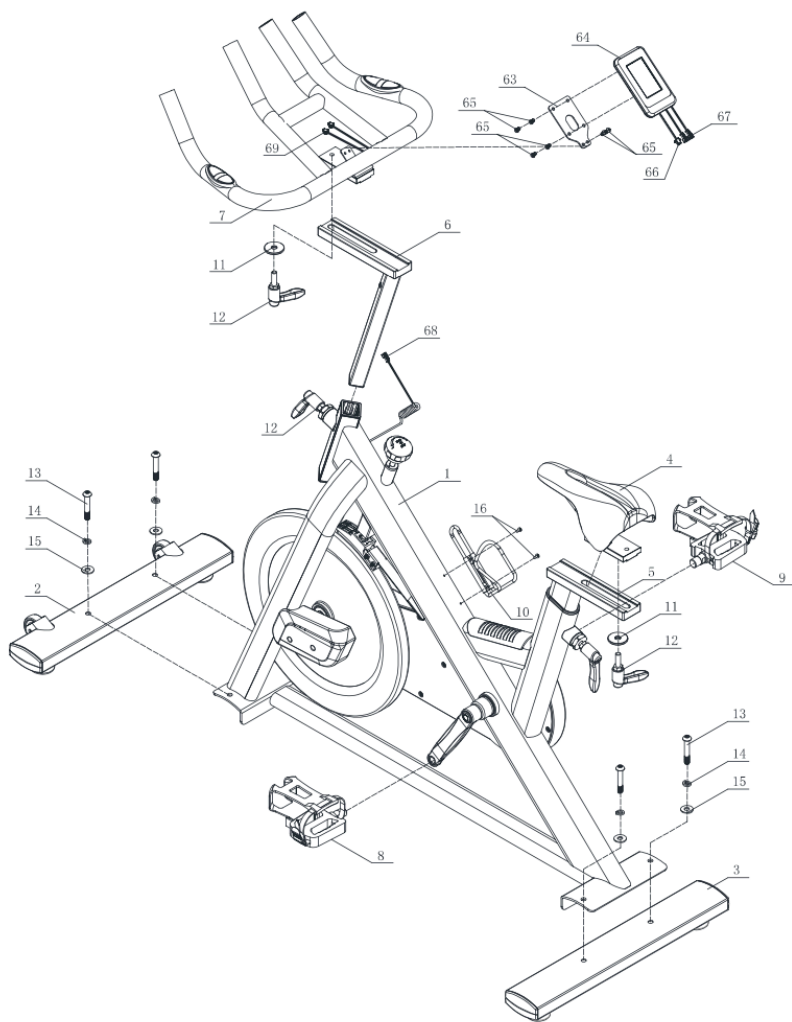
Прикрепите стойку для бутылок (10) к основной раме (1) с помощью полнорезьбового винта Philips с полукруглой головкой (16).



### Советы по тренировкам:

1. Пользователь должен полностью положить ноги в педали и отрегулировать сопротивление магнита.
2. Поскольку машина снабжена двумя маховыми колесами, у нее большая инерция и, когда пользователь решит остановиться с высокой скоростью, необходимо будет минимизировать сопротивление и снизить скорость, чтобы не повредить ногу пользователя.
3. Машина должна быть поставлена на ровную поверхность, необходимо иметь достаточно места для тренировки.

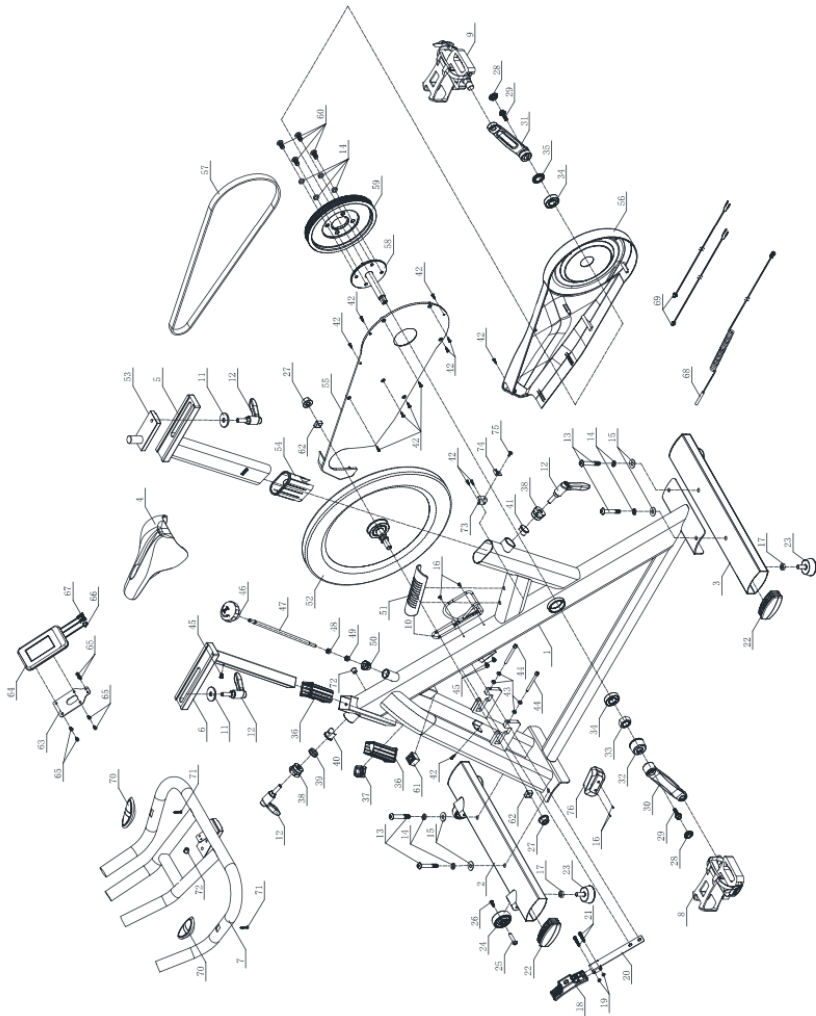
## Малый чертёж для сборки



## Список запчастей

Номер	Название	Описание	Количество
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Задний стабилизатор		1
4	Седло		1
5	Крепление седла		1
6	Крепление руля		1
7	Руль		1
8	Педаль (левая)		1
9	Педаль (правая)		1
10	Держатель для бутылок		1
11	Блок поворотной ручки	Ф40хФ11хt4.0	2
12	Ручка из цинкового сплава		2
13	Аллен - винт с половинной резьбой	M10x60x25	4
14	Проволочная шайба	Ф10	8
15	Плоская шайба	Ф10.5xR100xt2.0	4
16	Винт Philips с полукруглой головкой с полной резьбой	M4x16	4
63	Неподвижная пластина монитора		1
64	Монитор		1
65	Винт Philips с полной головкой	M5x10	6
66	Провод датчика монитора		1
67	Провод датчика пульса		2
68	Провод магнитного датчика		1
69	Провод подключения		2

Полный чертёж для сборки



## Список запчастей

Номер	Название	Описание	Количество
1	Основная рама		1
2	Передний стабилизатор		1
3	Задний стабилизатор		1
4	Седло		1
5	Крепление седла		1
6	Крепление руля		1
7	Руль		1
8	Педаль (левая)		1
9	Педаль(правая)		1
10	Держатель для бутылок		1
11	Шайба с поворотной ручкой	Φ40xΦ11xt4.0	2
12	Ручка из цинкового сплава		4
13	Аллен - винт с половинной резьбой	M10x60x25	4
14	Проволочная губка	Φ10	8
15	Изогнутая шайба	Φ10.5xR100xt2.0	4
16	Винт Philips с полукруглой головкой с полной резьбой	M4x16	4
17	Шестигранная гайка	M10	4
18	Тормозной блок		1
19	Шестигранная стопорная гайка	M5	2
20	Тормозная пружина		1
21	Винт Philips с полукруглой головкой с полной резьбой	M5x30	2
22	Заглушка трубы	45x90xt1.5	4
23	Подушка для ножек		4
24	Колеса	Φ55x25.8	2
25	Полый Аллен - винт	Φ8x33xM6x15	2
26	Аллен - винт с полной головкой	M6x15	2
27	Шестигранная гайка с буртиком	M14xP1.5	2
28	Крышка кривошипа	Φ23x6xM22xP1.0	2
29	Винт с полной резьбой и шестигранным фланцем	5/16-18UNC-1"	2
30	Кривошип (левая)	t12x41x170	1
31	Кривошип (правый)	t12x41x170	1

32	Крышка кривошипа	Ф42х27	1
33	Шестигранная крышка	M20хP1.5	1
34	Радиальный шарикоподшипник	6004-2RS	2
35	Втулка кривошипа	Ф35хФ20.5х5.1	1
36	Регулировка руля	F40х40/F30х30	2
37	Заглушка квадратной трубы	30х30хt1.5	1
38	Гайка с быстросъемным штифтом	M30хP1.0х8	2
39	Стопорная пружина	Ф27хФ1.5х1.5	1
40	Стопорный блок вертикальной стойки	Ф27хФ26	1
41	Упорный блок седельной стойки	Ф27х17.5	1
42	Саморез Philips	ST4х16	13
43	Шестигранная гайка	M6	4
44	Винт с шестигранной головкой	M6х65	2
45	Полнорезьбовой Аллен - винт	M6х10	3
46	Поворотная ручка тормоза		1
47	Тормозная круглая штанга	Ф10х295	1
48	Шестигранная гайка	M8	1
49	Покрытая шестигранная гайка	M8	1
50	Гайка тормозной колодки	M22хP1.0х10	1
51	Подушка для ножек		1
52	Маховик	Ф450/20kg	1
53	Регулировка седла (верхняя)		1
54	Седловая втулка	PT40х80/PT30*70	1
55	Внешняя крышка		1
56	Внешняя крышка		1
57	Ремень двигателя	PK5-13	1
58	Ось кривошипа	Ф20х152	1
59	Ременный шкив	Ф210х23	1
60	Полнорезьбовой Аллен - винт	M10х20	4
61	Регулировка тормоза	28х28х20	1
62	Ограничительная трубка маховика		2
63	Неподвижная пластина монитора		1



64	Монитор		1
65	Philips винт с полной резьбой	M5x10	6
66	Провод датчика монитора		1
67	Провод датчика пульса		2
68	Провод магнитного датчика		1
69	Провод подключения		2
70	Набор ручек		2
71	Проводной шнур	Φ12	2
72	Саморез Philips	ST4x25	2
73	Неподвижная пластина датчика		1
74	Блок магнитной индукции		1
75	Саморез Philips	ST4x12	1
76	Боковая крышка маховика		1

## ФУНКЦИИ КНОПОК:

ПУНКТ	ОПИСАНИЕ
<b>MODE/ ENTER RESET</b>	В режиме STOP нажмите, чтобы подтвердить настройку и войти. Нажмите эту кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все функции.
<b>SET</b>	Для установки значения TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. Вы можете удерживать кнопку, чтобы быстро увеличить значение. (Компьютер должен быть в состоянии остановки.)

## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:

ПУНКТ	ОПИСАНИЕ
<b>SCAN</b>	Отображает все функции: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, ОБ/МИН/СКОРОСТЬ последовательно.
<b>RPM</b>	Отображает обороты педалирования в минуту. ОБОРОТЫ И СКОРОСТЬ будут переключаться на другой дисплей каждые 6 секунд после начала тренировки.
<b>SPEED</b>	Отображает числовое значение скорости
<b>TIME</b>	1. Вы можете нажать кнопку «SET», чтобы установить целевое время от 0:00 до 99:00 для функции обратного отсчета. 2. Может быть настроено пользователем или накапливаться автоматически для подсчета.
<b>DISTANCE</b>	1. Вы можете нажать кнопку «SET», чтобы установить целевое время от 0:00 до 99:00 для функции обратного отсчета. 2. Может быть настроено пользователем или накапливаться автоматически для подсчета.
<b>CALORIES</b>	1. Вы можете нажать кнопку «SET», чтобы установить целевое время от 0:00 до 99:00 для функции обратного отсчета. 2. Может быть настроено пользователем или накапливаться автоматически для подсчета.
<b>PULSE</b>	Отображает пульс пользователя. Пользователь может установить целевой пульс. Когда пульс достигает цели, компьютер подаст звуковой сигнал.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

1. Установите 1 батарейку CR2032 3В, компьютер включится, издаст длинный звуковой сигнал и отобразит все сегменты на ЖК-дисплее (Рисунок 1), затем перейдите к рисунку 2.



Рисунок 1

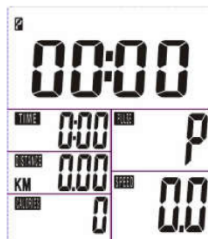


Рисунок 2

2. Получите доступ к режиму настройки ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ПУЛЬС. Когда вы находитесь в каждом режиме настройки, например, в режиме настройки времени, значение времени мигает, вы можете нажать кнопку «SET», чтобы отрегулировать значение, и нажать «MODE» для подтверждения. Настройка РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА такая же, как и у ВРЕМЕНИ.

3. При передаче любого сигнала на монитор, значения ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ начинают подсчитываться, как показано на рисунке 3. Когда есть какая-либо функция, предварительно установленная в качестве цели (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ или КАЛОРИИ), функция будет считаться. вниз от предустановки до нуля во время начала тренировки. Как только цель будет достигнута до нуля, монитор начнет издавать звуковой сигнал в течение 8 секунд, и функция будет вести прямой отсчет от нуля, если тренировка продолжается. Нажмите кнопку «MODE» для подтверждения и перейдите к следующей настройке.

4. В режиме сканирования, как показано на рисунке 3, ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ПУЛЬС/(ОБ/МИН/СКОРОСТЬ) будут отображаться с обновлением каждые 6 секунд. Порядок следующий.

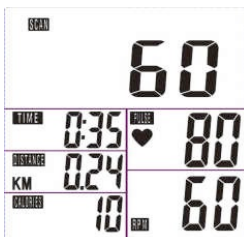


Рисунок 3

5. Вы также можете нажать кнопку «MODE», чтобы выбрать отображение одной функции, кроме функций RPM и SPEED. Функция RPM & SPEED будет переключать дисплей.

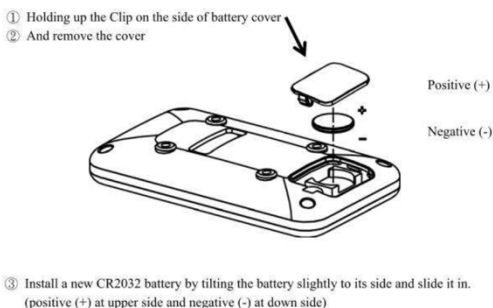
Примечание:

1. Остановите тренировку на 4 минуты, компьютер перейдет в спящий режим. Вы можете нажать любую кнопку, чтобы перезагрузить компьютер, исходное значение сохранится. (Если переустановить батареи, исходное значение будет удалено.)

2. Если компьютер работает неправильно, переустановите батарею и повторите попытку.

3. Характеристики батареи 3V CR2032 (IPC).

Инструкция по установке батареи:



1) Поднимите зажим на боковой крышке аккумуляторного отсека

2) Уберите крышку

3) Вставьте новую CR2032 батарею путем наклона в ее сторону и вставьте её внутрь («+» к верхней части, «-» к нижней)

4) Чтобы сменить батарею, пожалуйста, аккуратно, протяните зажим в сторону, и батарея выпадет сама

5) Затем вставьте крышку обратно

(картинка для 4 и 5 на следующей странице)

- ④ For the battery change, please gently holding the clip on the side and the battery will pop up.



- ⑤ Put the battery cover back

### **Общие советы по фитнесу**

Начните свою программу упражнений постепенно, т. е. по одному упражнению каждые 2 дня. Увеличивайте количество тренировок каждую неделю. Начните с коротких периодов, а затем постоянно увеличивайте частоту тренировок. Начните постепенно упражнений и не ставьте перед собой невыполнимых целей. В дополнение к этим упражнениям выполняйте другие виды упражнений, такие как бег трусцой, плавание, танцы и/или езда на велосипеде.

Всегда тщательно разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполните не менее пяти минут упражнений на растяжку или гимнастических упражнений, чтобы избежать растяжения мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего терапевта, как можно эффективно измерить частоту сердечных сокращений. Определите свой личный частотный диапазон упражнений, чтобы добиться оптимального успеха в тренировках. Учитывайте как свой возраст, так и уровень физической подготовки. Таблица на странице 16 даст вам точку отсчета для определения оптимального пульса при тренировке.

Убедитесь, что вы дышите регулярно и спокойно во время тренировок.

Старайтесь пить достаточно во время тренировки. Это гарантирует, что потребность вашего тела в жидкости будет удовлетворена. Учтите, что рекомендуемое количество питья 2-3 литра в день сильно увеличивается из-за физических нагрузок. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При выполнении упражнений на устройстве всегда надевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не носите свободную одежду, которая может порваться или застрять в устройстве во время тренировки.

Упражнения предназначены для личной тренировки.

## Упражнения на разминку / растяжку

Тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготавливают ваше тело к последующим нагрузкам. Период охлаждения / расслабления после тренировки гарантирует, что вы не испытаете никаких мышечных проблем. Ниже вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и охлаждения. Обратите внимание на следующие упражнения:

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову к груди полукругом, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Вы можете повторять это упражнение поочередно несколько раз.



1

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОЙ ОБЛАСТИ

Поочередно поднимайте левое и правое плечо или одновременно поднимайте оба плеча.



2

### УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК

Попеременно вытягивайте левую и правую руку к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



3

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддержите себя, положив руку на стену, затем наклонитесь за спину и поднимите правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части передней части бедра. По возможности сохраняйте это положение в течение 30 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

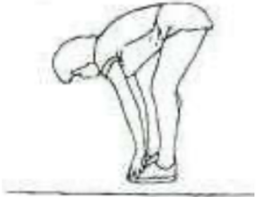
Сядьте на пол и поставьте ступни так, чтобы колени смотрели наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижмите колени вниз. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



5

### УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ

Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног как можно глубже. По возможности сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд.



6

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

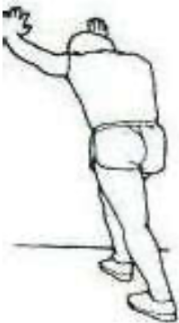
Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и поставьте ступню на правое бедро. Теперь попробуйте дотянуться до правой ноги правой рукой. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



7

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛЕНИ

Положите обе руки на стену и поддерживайте вес всего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. По возможности сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.



8