



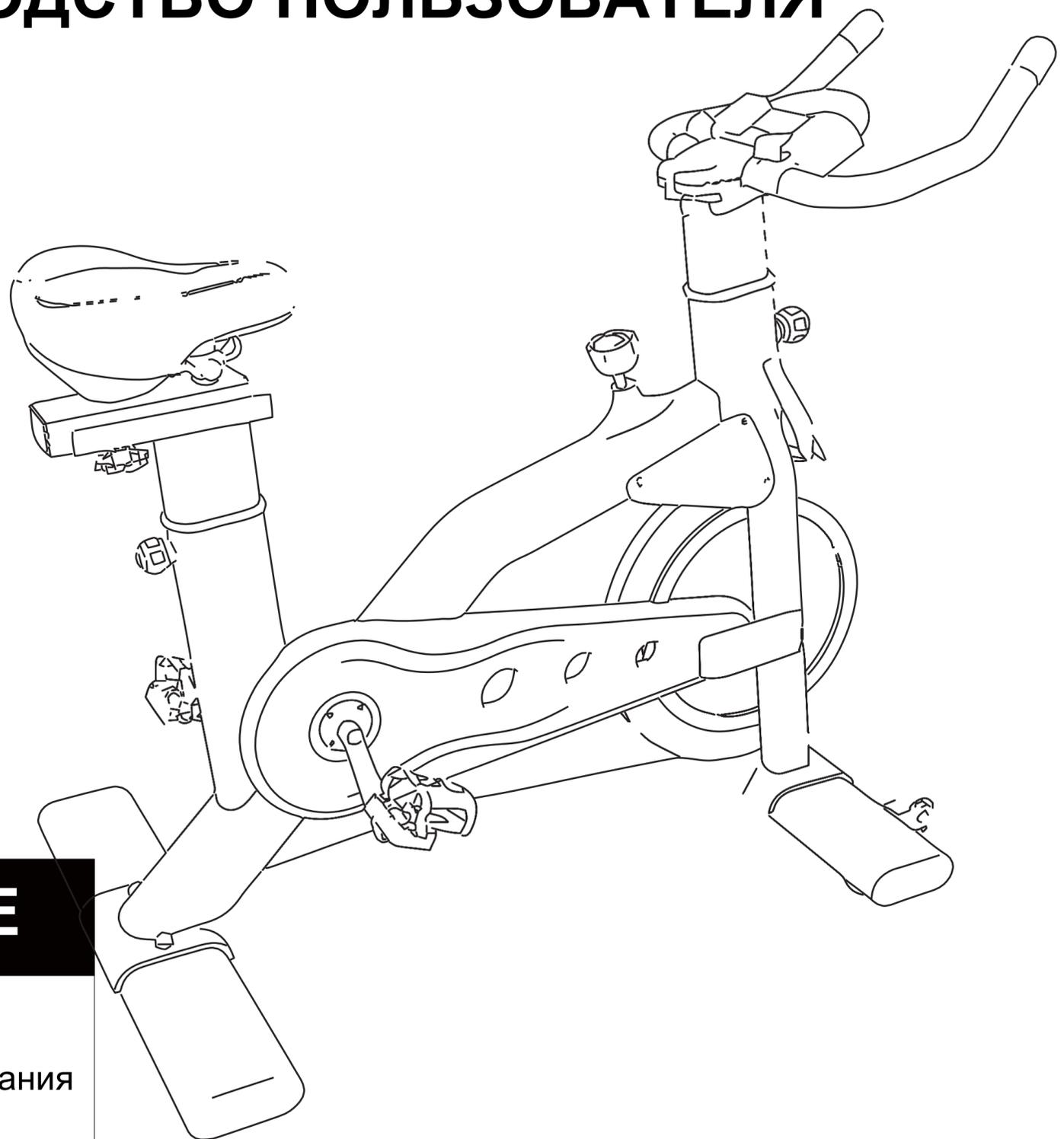
СПИН-БАЙК DFC

Артикул: СК-1;

СК-3

Модель: СНАОКЕ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



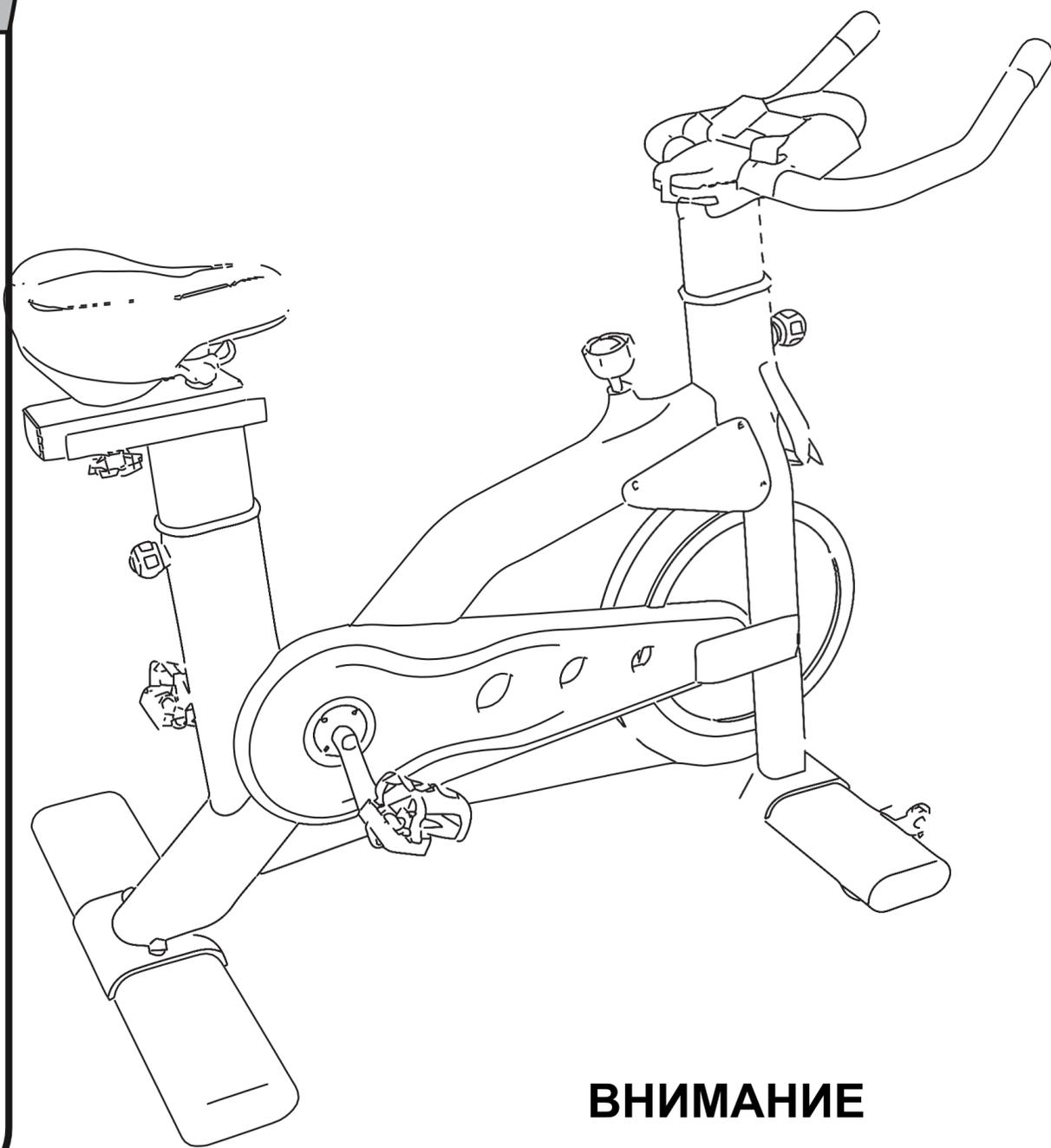
ВНИМАНИЕ

Перед сборкой и эксплуатацией оборудования внимательно прочтите инструкции, представленные в настоящем руководстве. Сохраните документ для дальнейшего использования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ВНИМАНИЕ

1. Неправильное использование тренажёра может привести к тяжёлым травмам.
2. Перед началом использования прочтите Руководство пользователя и следуйте его инструкциям и предупреждениям.
3. Не подпускайте к тренажеру детей.
4. Помните, что педали продолжают вращение даже после вашей остановки.
5. Вращающиеся педали могут стать причиной травмы.
6. Снижайте скорость вращения педалей контролируемым образом.
7. Вес пользователя не должен превышать 150 кг.
8. Тренажёр должен быть установлен на ровной горизонтальной поверхности.
9. Тренажёр не предназначен для использования в медицинских целях.
10. Если тренажёр не используется, установите сопротивление на максимальное значение.



ВНИМАНИЕ

1. Чтобы остановиться, снижайте скорость вращения педалей постепенно.
2. Для быстрой остановки нажмите на ручку тормоза.
3. Педали будут вращаться вместе с маховиком до тех пор, пока тот не остановится. Будьте осторожны, не сходите с тренажёра до его полной остановки.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

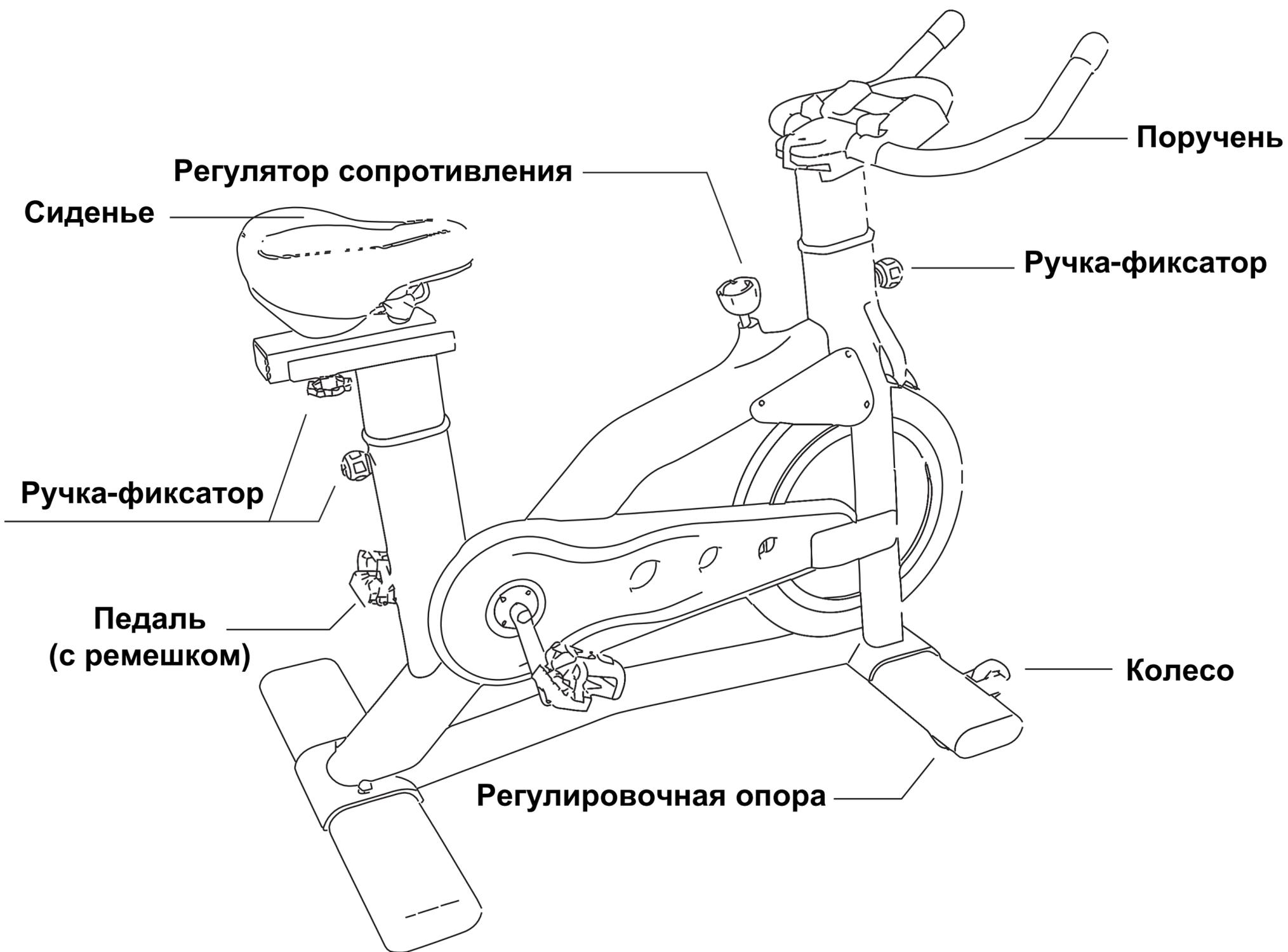
Перед началом использования данного тренажёра внимательно изучите руководство и все предупреждающие надписи на изделии, в целях снижения риска получения травм во время тренировки. Производитель не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования тренажера. Ответственность за контроль несет владелец изделия.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Консультация доктора в первую очередь необходима пользователям старше 35 лет и тем, у кого есть проблемы со здоровьем.
3. При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь за помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих целях или в местах общего пользования запрещено.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.
7. Установите велотренажёр на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, что вокруг тренажёра имеется не менее 0,6 м свободного пространства.
8. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Незамедлительно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. При занятиях на тренажёре выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
11. Допустимый вес пользователя тренажёра – не более 150 кг.
12. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.
13. При занятиях на тренажёре держите спину прямо, не прогибайте её.
14. Тренажёр не имеет системы свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.
15. Для быстрой остановки тренажёра нажмите на ручку тормоза.
16. Когда тренажёр не используется, зафиксируйте маховик, установив сопротивление на максимальную отметку.
17. Во избежание повреждения тормозных колодок не смазывайте их.
18. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.
19. Утилизируйте батареи в соответствии с законами и правилами вашего региона.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Сверьте детали со списком и убедитесь, что всё необходимое в наличии.

<p>А. Главная рама (1)</p> 	<p>В. Передний стабилизатор (1)</p> 	<p>С. Задний стабилизатор (1)</p> 
<p>Д. Регулировочная опора (4)</p> 	<p>Е. Поручень (1)</p> 	<p>Ф. Передняя стойка (1)</p> 
<p>Г. Держатель телефона (1)</p> 	<p>Н. Ручка-фиксатор (2)</p> 	<p>И. Сиденье (1)</p> 
<p>Ж. Ручка-фиксатор (1)</p> 	<p>К. Держатель сиденья (1)</p> 	<p>Л. Педаль (2)</p> 
<p>М. Короткий винт (4)</p> 	<p>Н. Длинный винт (4)</p> 	<p>О. Инструменты для сборки (3)</p> 
		<p>Прим. Крепежи (М) и (N) представлены комплектами</p>



СБОРКА

Сборку тренажёра следует осуществлять вдвоём.

Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.

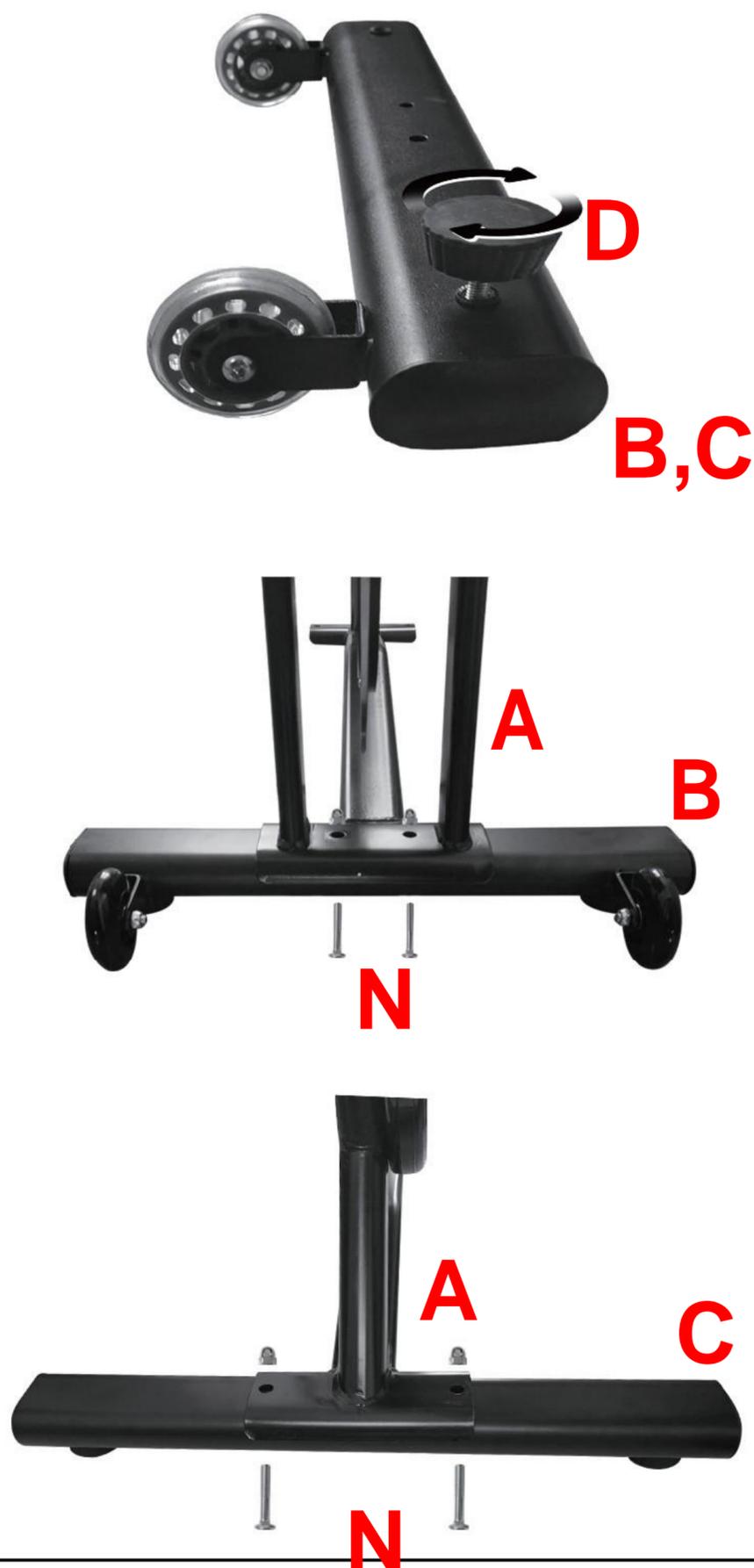
Левые детали промаркированы значком “L” или “Left”, а правые детали соответственно промаркированы значком “R” или “Right.”

ШАГ 1. СБОРКА СТАБИЛИЗАТОРОВ

1. Закрутите регулировочные опоры (D) в передний (B) и задний (C) стабилизаторы.

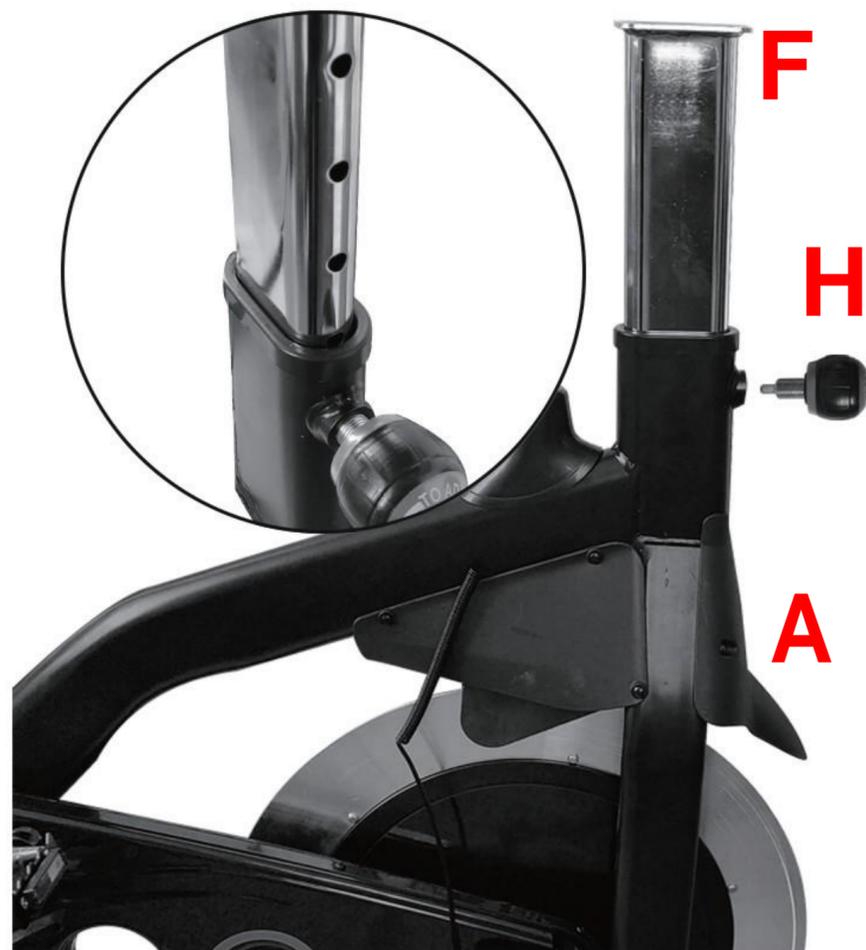
2. Прикрепите передний стабилизатор (B) к главной раме (A) при помощи двух комплектов крепежей (N).

3. Аналогичным образом закрепите на главной раме (A) задний стабилизатор (C).

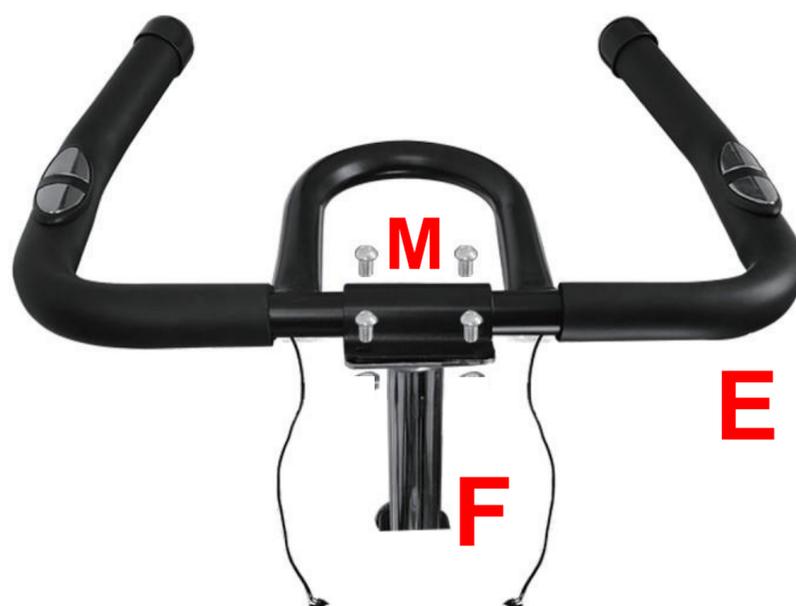


ШАГ 2. СБОРКА ПОРУЧНЯ

1. Впереди главной рамы (А) расположено отверстие, куда устанавливается ручка (Н) - см. рисунок. Ослабьте ручку и потяните её на себя, после чего установите в главную раму (А) стойку (F), отрегулируйте её положение и закрепите, вернув ручку в исходное положение. Обратите внимание, что ручка (Н) должна попасть в одно из отверстий стойки (F), в противном случае, конструкция не будет зафиксирована. В завершение затяните ручку (Н).



2. Установите на стойку (F) поручень (E) и закрепите его при помощи двух комплектов крепежей (M).



3. Разместите поверх поручня держатель (G).



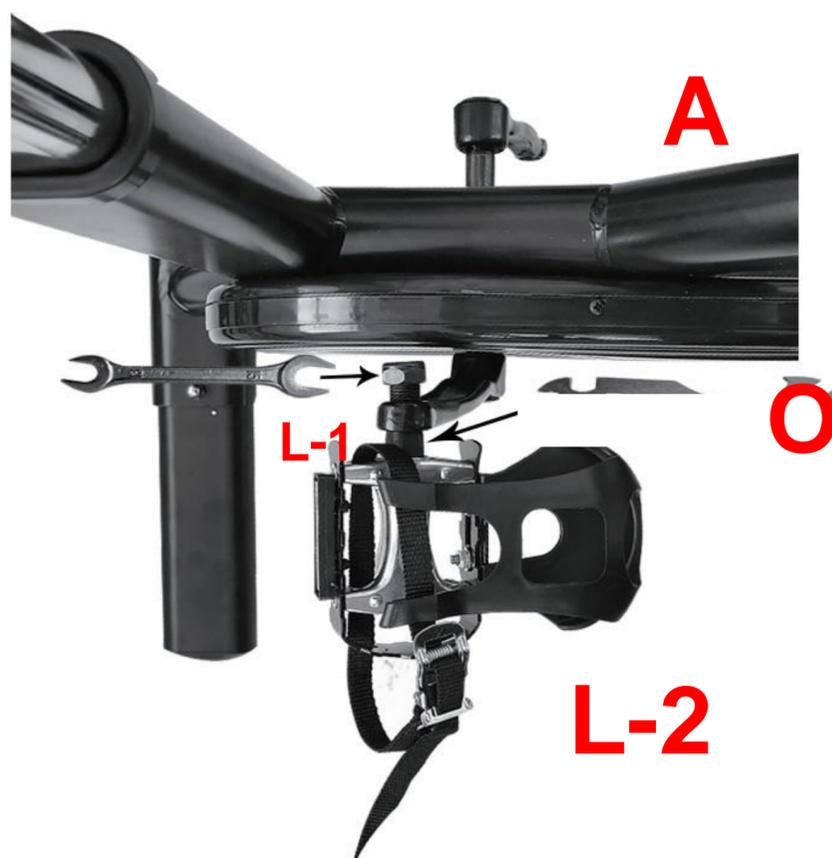
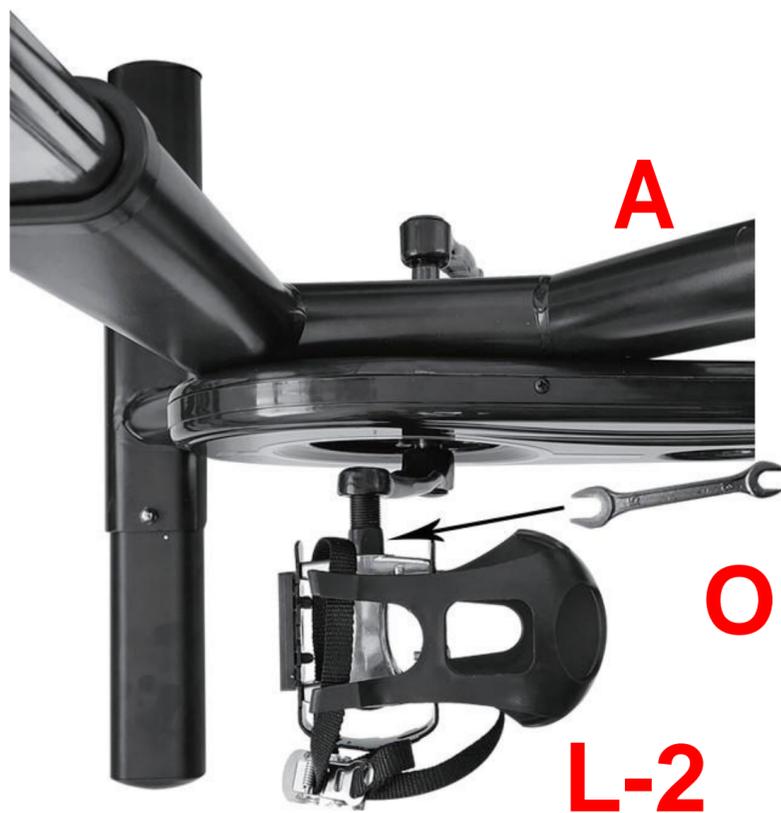
ШАГ 4. КРЕПЛЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ

Каждая педаль состоит из двух частей: каркаса и крепёжного элемента (винт). Проверьте, чтобы все детали были в наличии.

1. При помощи гаечного ключа (O) закрутите винт педали (L-2) в главную раму (A).

2. Подключив в работу второй инструмент (см. рисунок), закрепите на винте (L-1) каркас педали (L-2).

3. По завершению крепления одной педали повторите вышеуказанные действия, чтобы закрепить вторую педаль на раме (A).

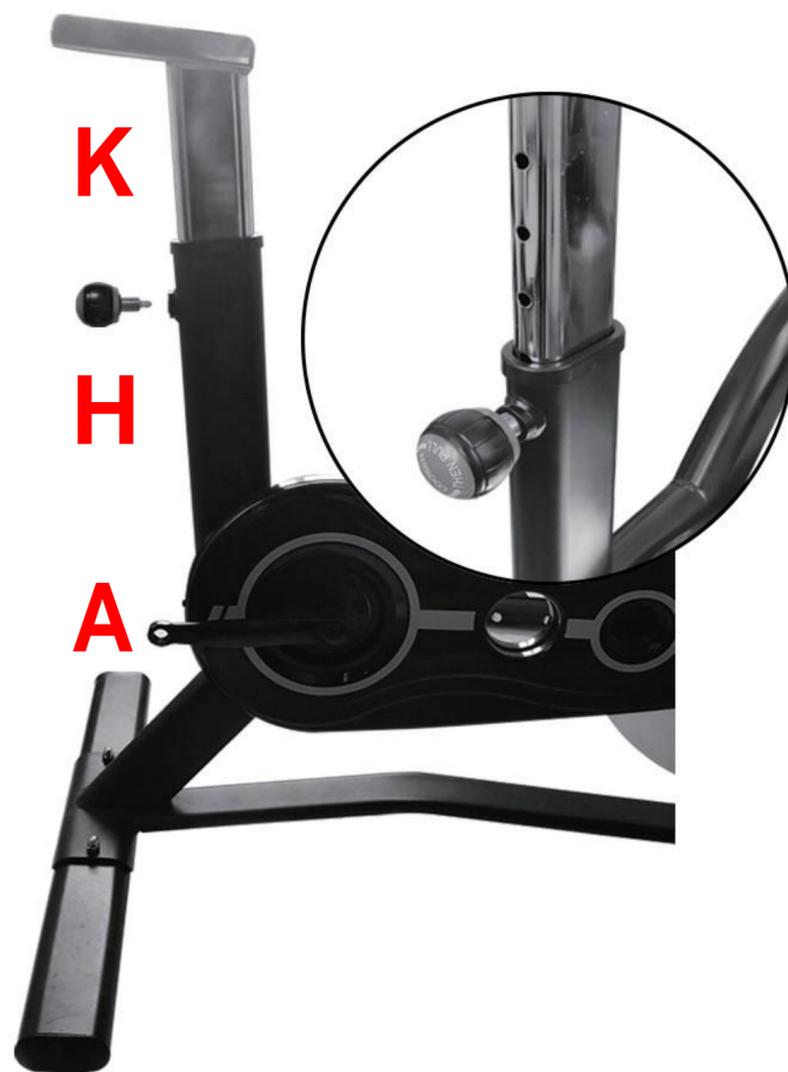


ШАГ 5. СБОРКА СИДЕНЬЯ

1. Установите держатель сиденья (К) в главную раму (А) и закрепите его при помощи ручки (Н).

2. Закрепите на держателе сиденье (I), используя гаечный ключ.

3. Закрутите ручку (J) в держатель, как показано на рисунке.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОРУЧНЯ

Шаг 1. Ослабьте ручку (Н) и потяните её на себя. Тем самым вы освободите пространство для регулировки стойки (F).

Шаг 2. Поднимите или опустите стойку (F), установив её на нужную вам высоту.

Шаг 3. Отпустите ручку (Н), убедитесь, что она попала в одно из регулировочных отверстий стойки (F), после чего затяните её.



РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ

Шаг 1. Ослабьте ручку (Н) и потяните её на себя (см. рисунок).

Шаг 2. Установите держатель (К) на нужную вам высоту.

Шаг 3. Отпустите ручку (Н), убедитесь, что она попала в одно из регулировочных отверстий держателя (К), после чего затяните её.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ

Шаг 1. Ослабьте ручку (J).

Шаг 2. Переместите сиденье (I) в нужное вам положение - см. рисунок.

Шаг 3. Затяните ручку (J).



РЕГУЛИРОВКА УГЛА ПОВОРОТА

Для начала немного ослабьте гайки на сиденье - сделайте несколько оборотов гаечным ключом, не откручивайте гайки полностью. Затем поверните сиденье вправо или влево, в зависимости от ваших желаний, и, выбрав нужное положение, заново затяните гайки.



РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ ТРЕНАЖЁРА

Если тренажёр шатается во время занятий на нём, отрегулируйте положение его опор (поворачивая их по или против часовой стрелки). Для решения проблемы вам может потребоваться настройка только одной опоры, а может и всех четырёх.



РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Чтобы остановить маховик, нажмите на регулятор сопротивления (см. рисунок). После нажатия на механизм маховик должен быстро остановиться.

Чтобы увеличить сопротивление, поворачивайте регулятор по часовой стрелке, чтобы уменьшить - против часовой стрелки.

ВАЖНО: Когда тренажёр не используется, установите сопротивление на максимум, затянув регулятор до упора.



РЕГУЛИРОВКА РАЗМЕРА ПЕДАЛЕЙ

1. Раскройте зажим (см. рисунок).
2. Отрегулируйте длину ремешка.
3. Закройте зажим, чтобы зафиксировать ремешок на выбранной длине.



ВНИМАНИЕ: Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Эти рекомендации помогут вам распланировать свою тренировочную программу. Подробную информацию можно получить из специализированных книг или на консультации у врача. Помните, что для успешного результата также необходимо правильное питание и отдых.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной интенсивностью – ключ к достижению результата. Вы можете использовать свой пульс в качестве ориентира, чтобы найти надлежащий уровень интенсивности (рекомендованные значения представлены в таблице ниже).

165	155	145	140	130	125	115	❤️
145	138	130	125	118	110	103	❤️
125	120	115	110	105	95	90	❤️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Чтобы определить правильный уровень интенсивности, найдите свой возраст в нижней строке таблицы (округлите свой возраст до ближайшего круглого числа). Три числа выше – это “зоны тренировки”. Нижнее значение – пульс, при котором у вас начнёт сжигаться жир, среднее – показатель для максимально быстрого сжигания, а самая высокая строчка – количество сердечных сокращений при аэробных нагрузках.

Жиросжигающая программа: Для получения заметных результатов вы должны заниматься на низком уровне интенсивности в течение продолжительного периода времени. В первые минуты тренировки организм будет трансформировать в энергию калории, полученные из углеводов, и только после этого задействует накопленный жир. Регулируйте интенсивность тренировки, стараясь удерживать показатель пульса в установленных для вашего возраста рамках.

Аэробные упражнения: Если ваша цель – укрепить сердечно-сосудистую систему, вам необходима аэробная нагрузка, которая подразумевает расход большого количества кислорода в течение продолжительного периода времени. В этом случае удерживайте свой пульс на верхней отметке.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Чтобы измерить пульс, сначала дайте организму нагрузку – позанимайтесь на тренажёре в течение 4 минут. Затем

остановитесь и положите два пальца на внутреннюю сторону запястья, как показано на рисунке. Посчитайте количество ударов за 6 секунд, полученный результат умножьте на 10. Например, если за 6 секунд вы насчитали 14 ударов, значит, ваш пульс составляет 140 ударов в минуту.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Разминка: Начните с небольшой растяжки (5-10 минут) и лёгких упражнений. Таким образом вы повышаете температуру тела, частоту сердечных сокращений и циркуляцию, подготавливая тем самым организм к высоким нагрузкам.

Основная часть тренировки: Занимайтесь на тренажёре в течение 20-30 минут, удерживая пульс в установленном для вас диапазоне (в самом начале старайтесь не заниматься на тренажёре больше 20 минут). Дышите глубоко во время тренировки, никогда не задерживайте дыхание.

Завершение тренировки: Закончить тренировку рекомендуется растяжкой (5-10 минут). Это повысит гибкость ваших мышц и поможет предотвратить негативные последствия от тренировок.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Для поддержания (улучшения) физической формы занимайтесь три раза в неделю, с перерывами между тренировками в один день. После нескольких месяцев регулярных нагрузок вы сможете увеличить количество тренировок до пяти, если это необходимо. Помните, что ключом к успеху является не только выполнение физических упражнений, но и ваш образ жизни.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

1. Сиденье тяжело регулируется.

Для регулировки сиденья следуйте инструкциям ниже:

- Шаг 1. Ослабьте ручку (Н) и потяните её на себя (см. рисунок).
Шаг 2. Установите держатель (К) на нужную вам высоту.
Шаг 3. Отпустите ручку (Н), убедитесь, что она попала в одно из регулировочных отверстий держателя (К), после чего затяните её.



2. Сиденье тренажёра плохо зафиксировано.

Проверьте ручку (Н), фиксирующую сиденье, убедитесь, что она плотно затянута.