



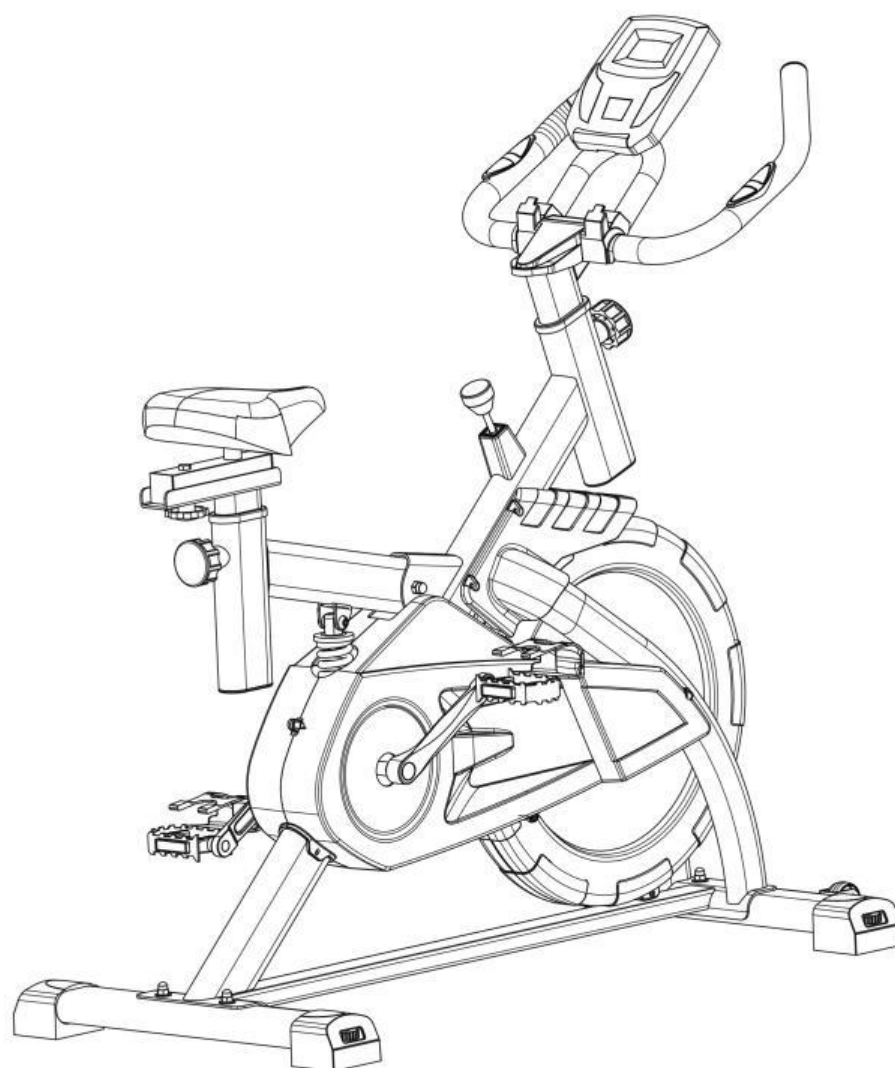
FITNESS COMPANY

## СПИН-БАЙК

Артикул: A90-154V01

Модель: НОМСОМ

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внешний вид изделия может отличаться от иллюстраций, представленных в руководстве.

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию изделий и деталей, не ухудшающих качество изделия, без предварительного уведомления. Сохраните документ для дальнейшего использования.

# СОДЕРЖАНИЕ

1.	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
2.	ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ	4
3.	ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	5
4.	РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА	9
5.	РАБОТА С КОНСОЛЬЮ	10
6.	РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	12
7.	СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	14
8.	ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	15

# 1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**ВНИМАНИЕ** – Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями.

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

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией устройства внимательно прочтите настоящее руководство. Правильная сборка, использование и техническое обслуживание оборудования обеспечит безопасную и эффективную работу с тренажёром.

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

2. 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.

3. 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. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Разместите тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений настоятельно рекомендуем использовать мат или другое специализированное покрытие. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 2 метров свободного пространства.

6. Перед эксплуатацией устройства убедитесь, что все крепежи правильно установлены и плотно затянуты. Если при сборке или непосредственно во время тренировки вы услышите необычные шумы, немедленно приостановите работу. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные механизмы тренажёра.

8. Тренажёр предназначен исключительно для личного пользования.

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

10. Сохраните руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.

11. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

12. Во время тренировки на консоли тренажёра отображается ряд параметров и характеристик. Обращаем ваше внимание, что показатель пульса носит исключительно информационный характер.

13. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## 2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ

### Важно:

1. Регулярно выполняйте осмотр крепёжных соединений тренажёра (уделите особое внимание креплениям педалей и других подвижных частей). При необходимости затягивайте крепежи.

Несоблюдение этого требования может привести к повреждению резьбы и аннулированию гарантии.

2. Периодически смазывайте подвижные элементы тренажёра.

а. Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.

б. Держите тренажёр в чистоте, протирайте поверхность корпуса сухой тканью.

### Использование батареек:

а. Установка/замена батареек должна осуществляться только взрослыми.

б. Не используйте для работы устройства аккумуляторные батарейки. Не смешивайте разные типы батареек: щелочные, стандартные (угольно-цинковые) и никель-кадмиевые. Не используйте вместе старые и новые батарейки.



в. Если вы не планируете использовать устройство продолжительный период времени, извлеките батарейки.

г. При замене элементов питания утилизируйте их в соответствии с действующим местным законодательством.

д. Не пытайтесь зарядить одноразовые батарейки.

е. При установке/замене батареек внимательно отнеситесь к соблюдению правильной полярности.

ж. Клеммы питания не должны быть замкнуты.

з. Не бросайте батарейки в огонь, они могут взорваться.

## 3. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### **Комплектующие:**

Большинство деталей размещены в отдельных упаковках, однако некоторые элементы уже закреплены в соответствующих местах. В таких случаях сначала отсоедините детали, а затем переустановите их, следуя инструкциям.

Прежде чем приступить к сборке, внимательно изучите все этапы процесса. Обратите внимание на детали, которые уже установлены на сборочных элементах.

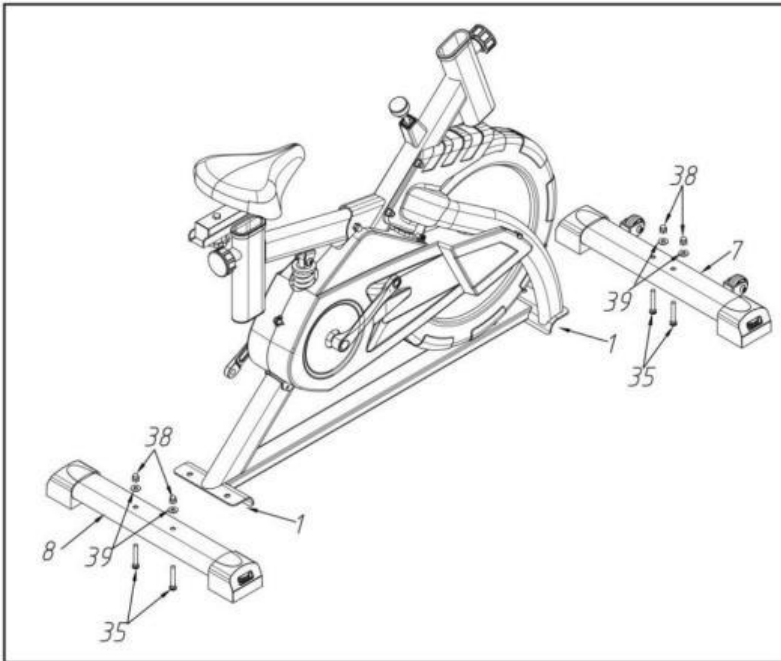
### **Подготовка к сборке:**

- Убедитесь, что у вас достаточно свободного пространства для сборки.
- Для сборки используйте инструменты из комплекта.
- Перед сборкой проверьте наличие всех необходимых деталей.

### **Важно:**

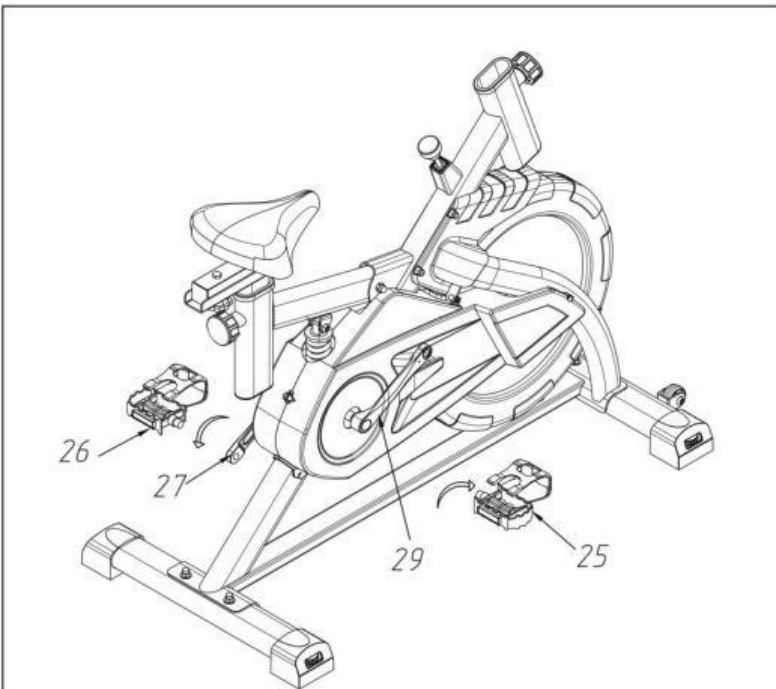
Во избежание травм настоятельно рекомендуем, чтобы сборка выполнялась как минимум двумя взрослыми людьми.

## ШАГ 1:



Прикрепите передний (7) и задний (8) стабилизаторы к корпусу (1) тренажёра, используя четыре комплекта крепежей – болты (35), шайбы (39) и гайки (38).

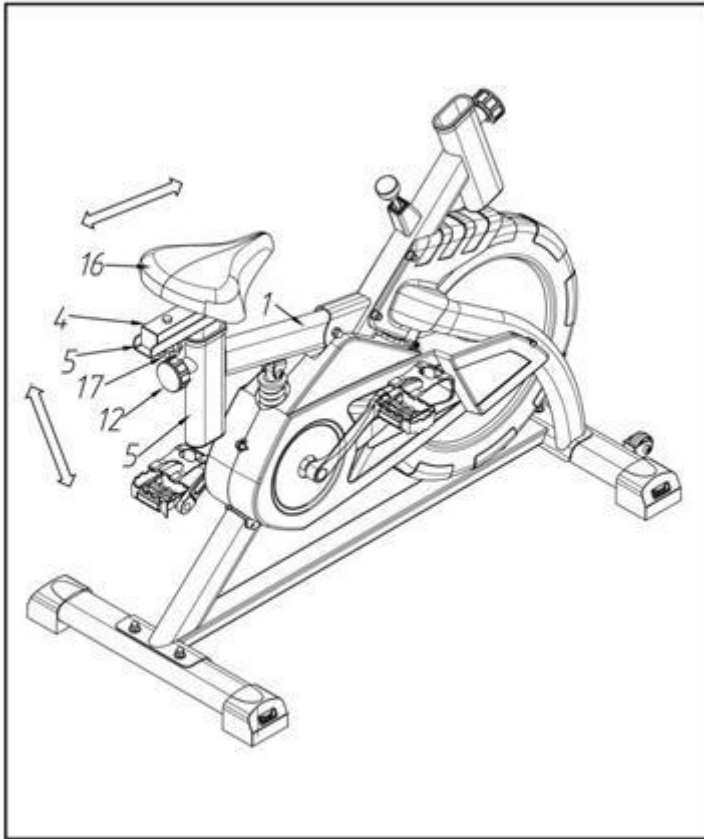
## ШАГ 2:



Закрутите педали (25) и (26) в кривошип (29) и (27). Важно соблюдать положение деталей: педали должны быть установлены с правильной стороны. При установке педалей помните, что правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая – наоборот, против часовой стрелки.

Сначала сделайте 4-5 оборотов вручную, затем воспользуйтесь гаечным ключом, чтобы плотно затянуть детали.

### ШАГ 3:

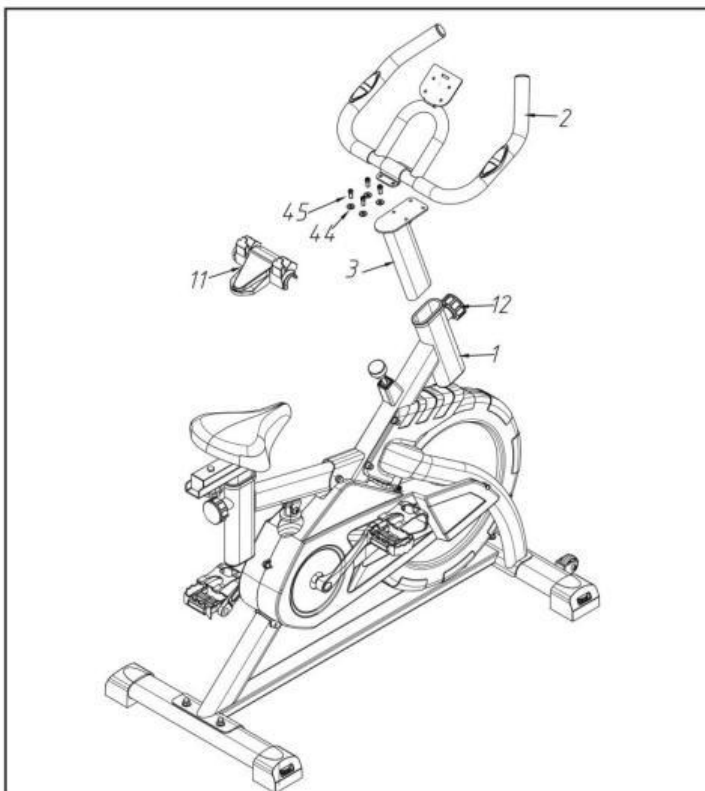


Потяните ручку (12) на себя, затем вставьте опору сиденья (5) в корпус (1), отрегулируйте положение детали и зафиксируйте, вернув ручку (12) на исходное место.

Разместите сиденье (16) на каретке (4), после чего затяните две гайки под сиденьем.

При получении тренажёра с установленным сиденьем пропустите этот шаг.

### ШАГ 4:

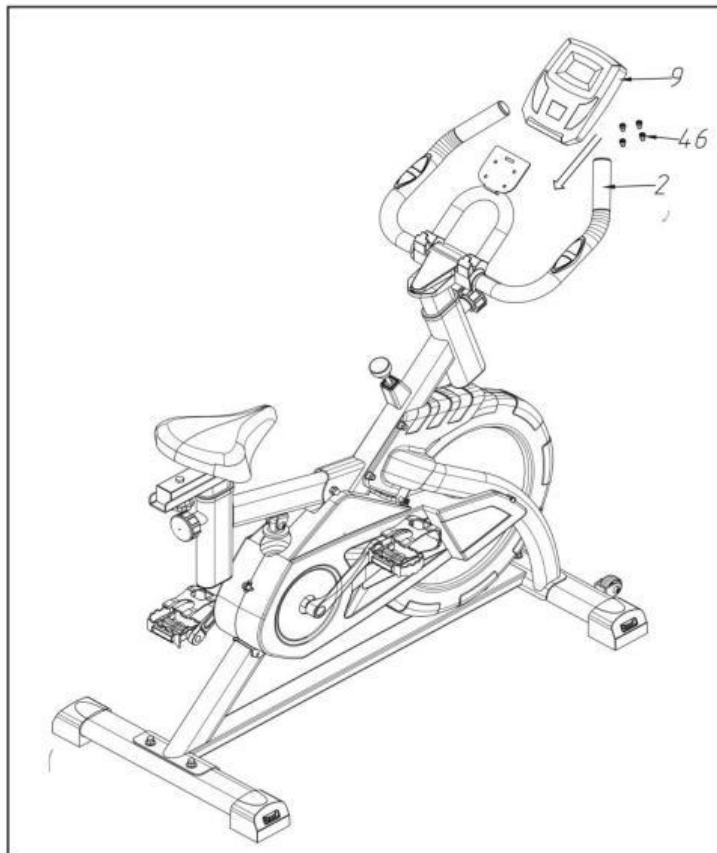


Разместите опору поручня (3) в передней части тренажёра. Для этого потяните ручку (12) на себя, освободив пространство для установки детали, а затем, когда стойка будет выровнена, верните ручку на место, чтобы зафиксировать конструкцию.

Установите на стойку поручень (2), закрепите деталь при помощи четырёх болтов (45) и четырёх шайб (44).

Закрепите на поручне декоративную пластиковую крышку (11).

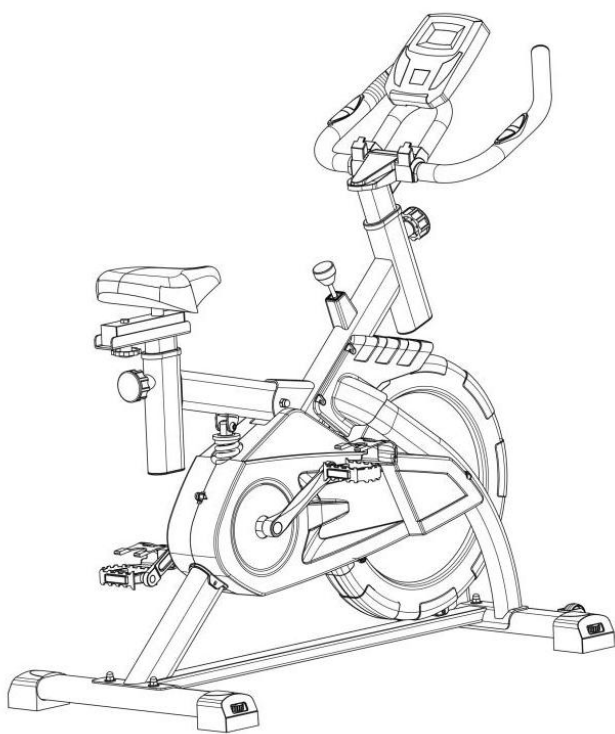
## ШАГ 5:



Закрепите консоль (9) на посадочной пластине, используя четыре винта (46). Затем подключите провода.

Установите батарейки в соответствующий отсек на задней панели консоли (9).

Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.



**Тренажёр полностью собран и готов к использованию.**



## 4. РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА

### Регулировка сопротивления:

Регулировка сопротивления педалей осуществляется с помощью ручки (рис. 1), расположенной под поручнем тренажера (посередине).

Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку по часовой стрелке. Чтобы уменьшить – против часовой стрелки.

Рис. 1



Рис.2



Для дополнительной безопасности в тренажёре предусмотрена система аварийного торможения. При нажатии на ручку (рис. 2) тренажёр немедленно остановится.

### Внимание!

Не сходите с тренажёра, когда он в движении. Сначала дождитесь его полной остановки.

В целях безопасности, когда тренажёр не используется, установите регулятор сопротивления на максимальную отметку, тем самым зафиксировав маховик.

### Регулировка сиденья:

Важно правильно настроить положение сиденья – во избежание дискомфорта и травм во время тренировок. Чтобы определить оптимальное положение, начните крутить педали – когда нога находится в нижней точке, колено должно быть немного согнуто.

Сиденье зафиксировано двумя ручками:

1. Для регулировки сиденья по высоте настройте положение опоры. Потяните на себя ручку, установленную в основании, затем поднимите или опустите опору (в зависимости от ваших потребностей) и заново зафиксируйте её, вернув ручку на место.
2. Если необходимо изменить расстояние сиденья до поручня, используйте вторую ручку, расположенную под сиденьем. Потяните её вниз, затем установите сиденье в нужное положение и заново зафиксируйте, вернув ручку на место.

### Регулировка поручня:

Положение поручня зафиксировано ручкой. Чтобы отрегулировать высоту детали, сначала потяните ручку на себя, чтобы освободить пространство для перемещения. Затем установите поручень на нужную высоту и заново зафиксируйте, вернув ручку на место.

## 5. РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ	00:00-99.59
СКОРОСТЬ	0:0-99.9 КМ/Ч или МИЛЬ/Ч
ДИСТАНЦИЯ	0:0-999.9 КМ или МИЛЬ
ОДОМЕТР* (при наличии функции)	0-9999 КМ или МИЛЬ
ПУЛЬС* (при наличии функции)	40-240 УД/МИН
КАЛОРИИ	0.0-9999 ККАЛ

### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

**КНОПКА РЕЖИМ (MODE):** Переключение между функциями, выбор нужного параметра.

### ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

#### 1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF):

Включить консоль можно, нажав на любую кнопку или просто начав крутить педали.

#### 2. СБРОС (RESET):

Консоль перезагружается при замене батареек или при удержании кнопки СБРОС (RESET) в течение 4 секунд.

#### 3. РЕЖИМ (MODE):

Для выбора режима SCAN или LOCK (когда необходимо отобразить на дисплее только один определённый параметр), воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажмите на кнопку, когда на дисплее будет мигать необходимый вам показатель.

### РЕЖИМЫ И ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

Нажимайте кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

1. ВРЕМЯ/TIME: общая продолжительность тренировки.
2. СКОРОСТЬ/SPEED: текущая скорость движения пользователя.
3. РАССТОЯНИЕ/DISTANCE: расстояние, пройденное во время тренировки.
4. ОДОМЕТР/ODOMETER: общее суммарное расстояние.
5. КАЛОРИИ/CALORIE: количество калорий, сожженных во время тренировки
6. ПУЛЬС/PULSE: частота пульса во время тренировки. После запуска тренажёра возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра. Для более точных данных удерживайте датчики в течение 30 секунд.

СКАНИРОВАНИЕ/SCAN: в данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно. Порядок отображения следующий:

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – ОДОМЕТР (при наличии функции) – КАЛОРИИ – ПУЛЬС (при наличии функции).

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Для работы консоли используются одна или две (при наличии функции пульсометра) батарейки типа “AAA”, батарейки не входят в комплект поставки. Если дисплей тускнеет, или данные на нём становятся неразборчивыми, поменяйте батарейки в устройстве.

## 6. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Перед началом любой физической активности 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.

Ваше сердце и легкие играют ключевую роль в вашем физическом здоровье, обеспечивая мышцы кислородом, необходимым для энергии. Такая активность называется аэробной. Когда вы в хорошей форме, ваше сердце работает эффективно и не изнашивается. Регулярные занятия спортом приведут к улучшению самочувствия и повышению уровня здоровья в целом.

### Разминка

Перед тем, как приступить к тренировке на тренажёре, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут, включая ряд простых упражнений, как показано на рисунке ниже.

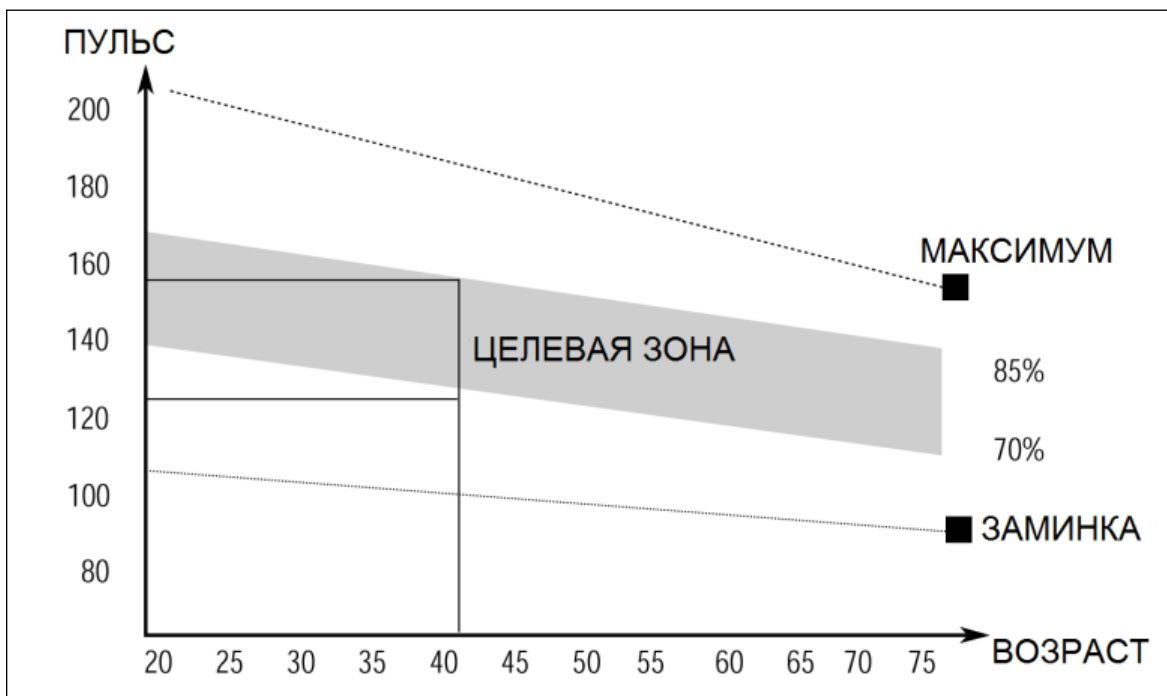


### Основная часть тренировки

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)

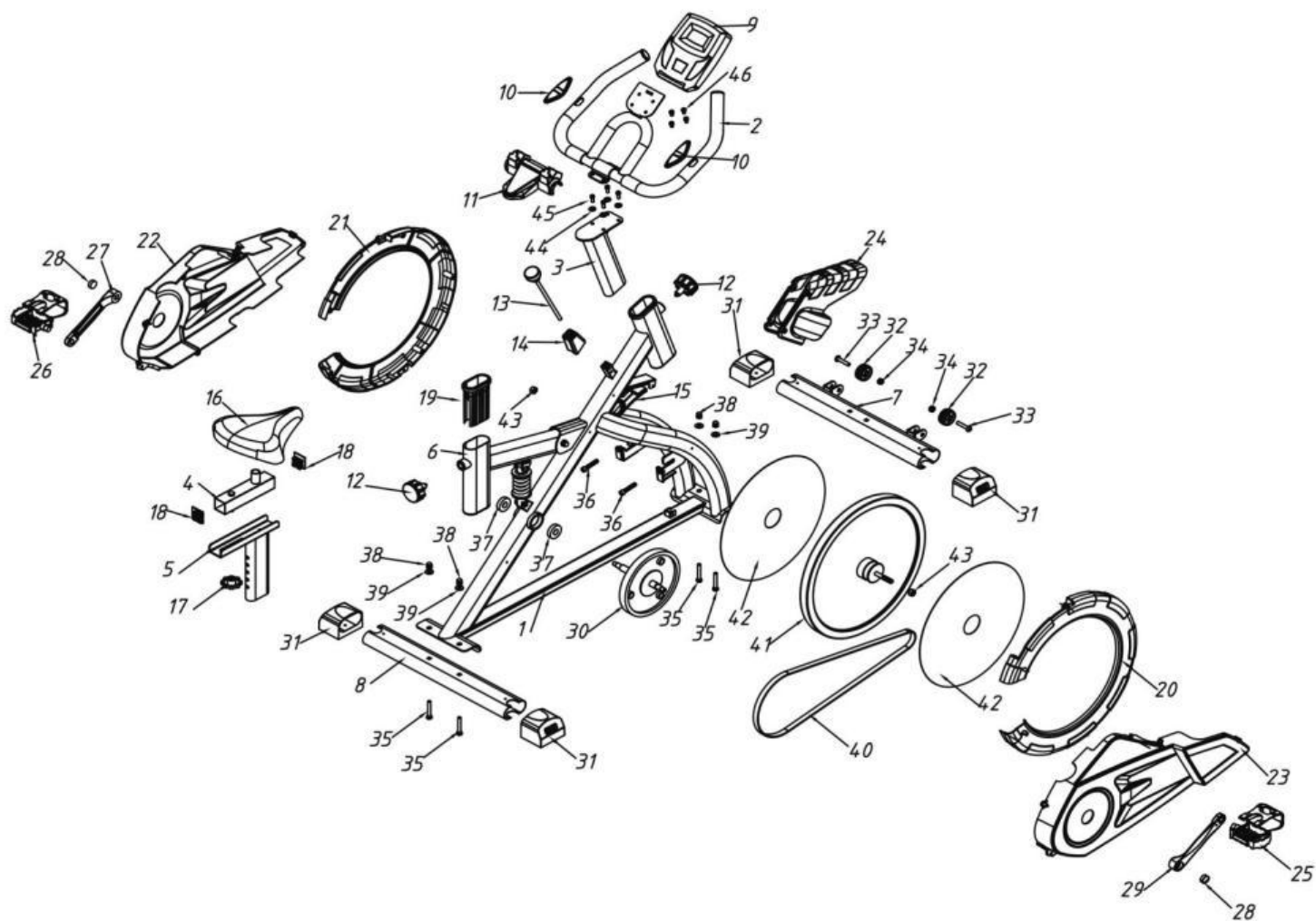
В конце тренировки следует растянуть мышцы, восстановить их после интенсивной нагрузки. Завершите тренировку минутой ходьбы или медленного бега. Затем 5-10 минут уделите растяжке. Это поможет улучшить гибкость и эластичность мышц, что убережет вас от возможных травм.



**Во время тренировки ваш пульс должен находиться в целевой зоне в соответствии с диаграммой выше. Не забывайте выполнить разминку в начале тренировки и заминку – после.**

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.

## 7. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



**Гаечный ключ**  
2 шт.



**Шестигранник**  
1 шт.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	24	Передняя защитная накладка	1
2	Поручень	1	25	Правая педаль	1
3	Опора поручня	1	26	Левая педаль	1
4	Каретка сиденья	1	27	Левый кривошип	1
5	Опора сиденья	1	28	Пластиковая заглушка кривошипа	2
6	Посадочная втулка	1	29	Правый кривошип	1
7	Передний стабилизатор	1	30	Маховик	1
8	Задний стабилизатор	1	31	Заглушка стабилизатора	4
9	Консоль	1	32	Транспортировочное колесо	2
10	Датчик пульсометра	2	33	Винт с внутренним шестигранником	2
11	Декоративная пластиковая крышка	1	34	Гайка	2
12	Ручка-фиксатор	2	35	Болт с квадратным подголовком	4
13	Тормозная рукоятка	1	36	Болт с внутренним шестигранником	2
14	Пластиковая втулка	1	37	Подшипник	2
15	Тормозная колодка	1	38	Колпачковая гайка	4
16	Сиденье	1	39	Шайба	4
17	Ручка-фиксатор	1	40	Ремень	1
18	Квадратная заглушка	2	41	Ременный шкив	1
19	Пластиковая втулка	1	42	Прижимной диск маховика	2
20	Правая пластина маховика	1	43	Винт	1
21	Левая пластина маховика	1	44	Шайба	4
22	Левый защитный кожух	1	45	Болт с внутренним шестигранником	4
23	Правый защитный кожух	1	46	Винт с крестообразным шлицем	4