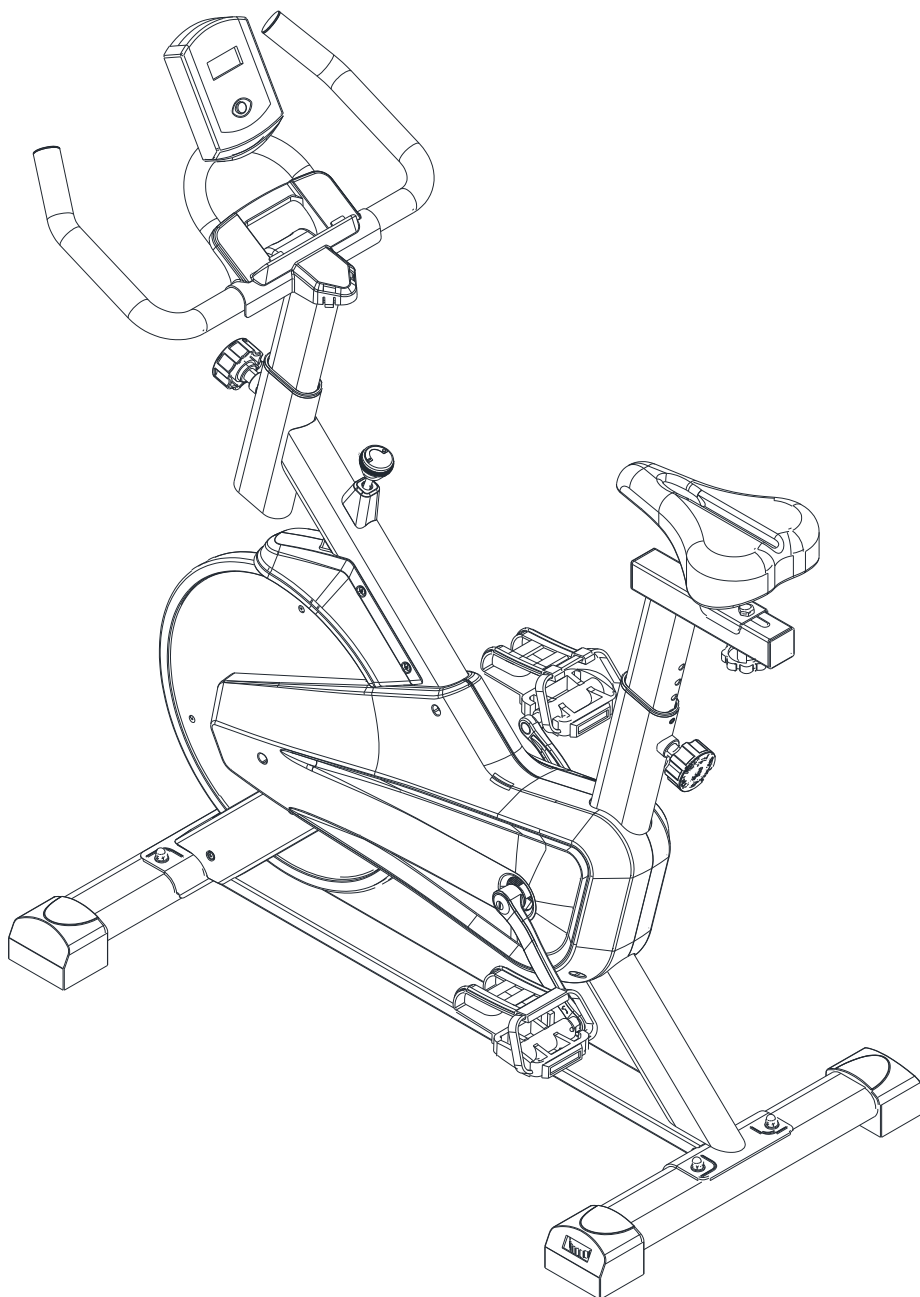
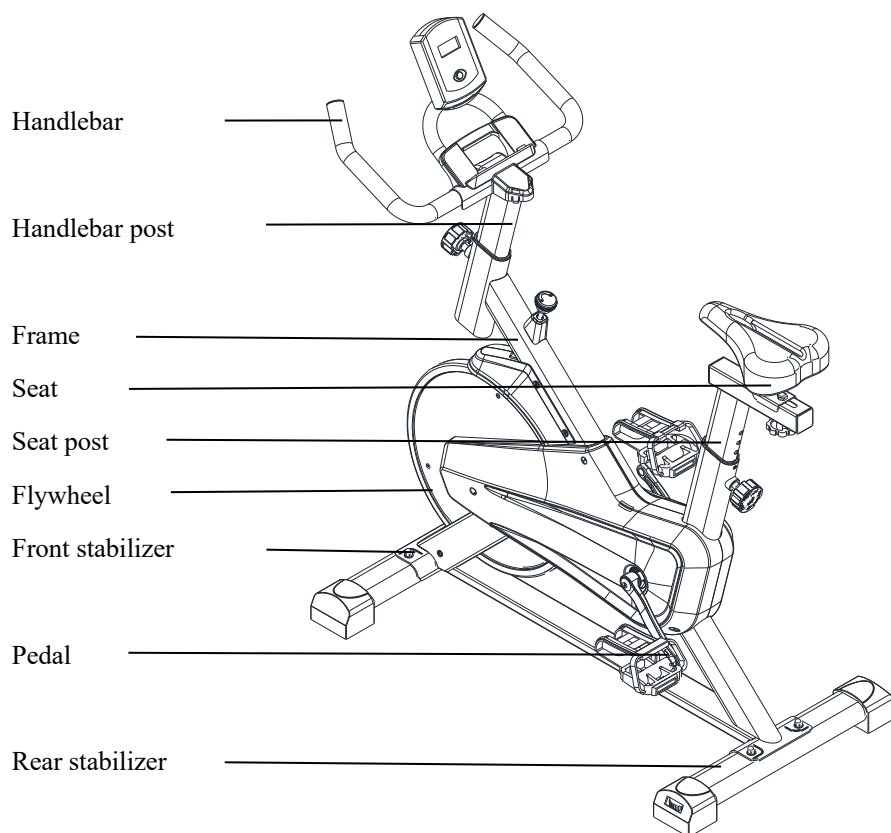


ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА СПІН-БАЙКА



Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед збиранням та використанням велотренажера. Для продовження терміну служби велотренажера інструкція може бути оновлена за необхідності без додаткового повідомлення. Якщо інструкція не відповідає виробу, перевагу має фактичний виріб.

Знайомство з продуктом



Основні параметри

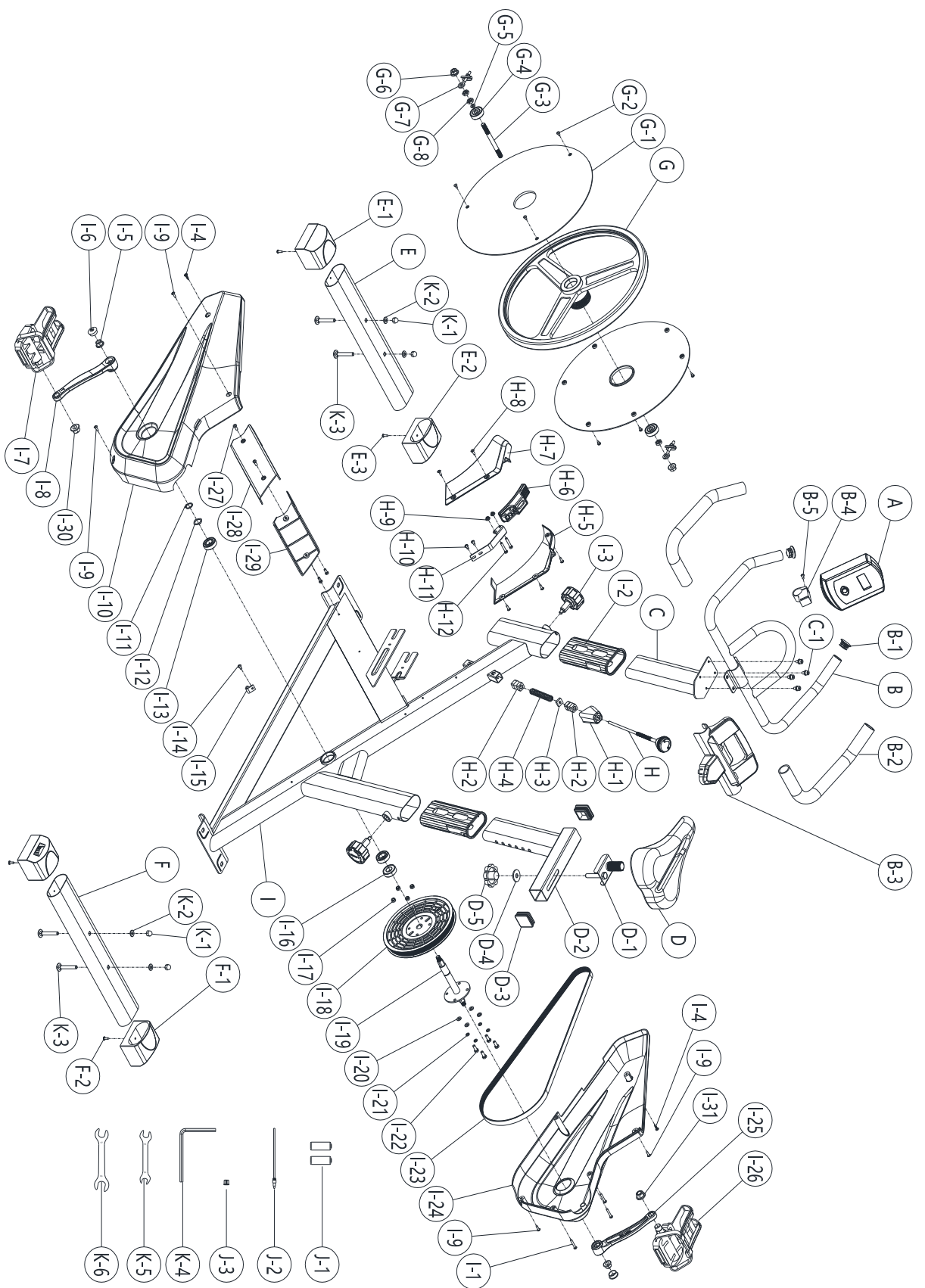
№	Параметр	Опис	№	Параметр	Опис
1	Макс. навантаження	110кг	3	Розміри виробу	1060×530×1230мм
2	Маховик	6кг			

Упаковний лист

№	Найменування	Од.	К-ть	№	Найменування	Од.	К-ть
1	Рама	шт	1	6	Стійка керма	шт	1
2	Передній стабілізатор	шт	1	7	Тримач телефону	шт	2
3	Задній стабілізатор	шт	1	8	Переднє кермо	шт	1
4	Педалі	комплект	1	9	Стійка сидіння	шт	1
5	Сидіння	шт	1	10	Набір інструментів	комплект	1

Набір інструментів

№	Найменування	Од.	К-ть	№	Найменування	Од.	К-ть
1	Ковпачкова гайка	шт	4	4	Комбінований ключ	шт	1
2	Плоска шайба	шт	4	5	Шестигранний ключ	шт	1
3	Каретковий болт	шт	4	6	Гайковий ключ	шт	1



ПОВНИЙ ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЙМЕНУВАННЯ	К-ТЬ	№	НАЙМЕНУВАННЯ	К-ТЬ
A	Монітор	1	H-5	Захисний ковпачок (правий)	1
B	Передній кермо	1	H-6	Вузол гальма	1
B-1	Заглушка труби	2	H-7	Захисний ковпачок (лівий)	1
B-2	Накладка керма	2	H-8	Хрестовий гвинт з плоскою головкою саморіз	5
B-3	Тримач телефону	1	H-9	Стопорна гайка	2
B-4	Рама монітора	1	H-10	Хрестовий гвинт з плоскою головкою саморіз	2
B-5	Хрестовий гвинт з плоскою головкою	1	H-11	Гальмівна колодка	1
C	Стійка керма	1	H-12	Хрестовий гвинт з плоскою головкою	2
C-1	Шестигранний гвинт з циліндричною головкою	4	I	Рама	1
D	Сидіння	1	I-1	Хрестовий гвинт з плоскою головкою саморіз	3
D-1	Повзунок	1	I-2	Втулка стійки керма	2
D-2	Стійка сидіння	1	I-3	Ручка фіксатора	2
D-3	Заглушка труби	2	I-4	Хрестовий гвинт із заглибленою головкою саморіз	2
D-4	Плоска шайба	1	I-5	Шестигранна фланцева гайка	2
D-5	Ручка регулювання сидіння	1	I-6	Заглушка шатуна	2
E	Передній стабілізатор	1	I-7	Ліва педаль	1
E-1	Заглушка труби з рухомим колесом (ліва)	1	I-8	Шатун (лівий)	1
E-2	Заглушка труби з рухомим колесом (права)	1	I-9	Хрестовий гвинт з плоскою головкою саморіз	4
E-3	Хрестовий гвинт з плоскою головкою	2	I-10	Лівий кожух	1
F	Задній стабілізатор	1	I-11	Обмежувач	1
F-1	Заглушка труби з регулятором рівня	2	I-12	Хвиляста шайба	1
F-2	Хрестовий гвинт з плоскою головкою	2	I-13	Підшипник	2
G	Маховик	1	I-14	Хрестовий гвинт з плоскою головкою саморіз	1
G-1	Кожух маховика	2	I-15	Кронштейн датчика	1
G-2	Хрестовий гвинт із заглибленою головкою	6	I-16	Втулка вала шатуна	1

G-3	Вісь маховика	1	I-17	Стопорна гайка	4
G-4	Підшипник	2	I-18	Шків	1
G-5	Плоска шайба	1	I-19	Вал шатуна	1
G-6	Шестигранна фланцева гайка	2	I-20	Плоска шайба	4
G-7	Натягувач ремня	2	I-21	Пружинна шайба	4
G-8	Шестигранна гайка	3	I-22	Зовнішній шестигранний болт	4
H	Важіль гальма	1	I-23	Ремінь	1
H-1	Декоративний кожух (верхній)	1	I-24	Правий кожух	1
H-2	Втулка гальма (нижня)	2	I-25	Шатун (правий)	1
H-3	Квадратна гайка гальма	1	I-26	Педаль (права)	1
H-4	Пружина гальма	1	I-27	Хрестовий гвинт з циліндричною головкою	4

	НАЙМЕНУВАННЯ	К-ТЬ	№	НАЙМЕНУВАННЯ	К-ТЬ
I-28	Лівий кожух опорної плити	1	K-1	Ковпачкова гайка	4
I-29	Правий кожух опорної плити	1	K-2	Плоска шайба	4
I-30	Гайка (ліва педаль)	1	K-3	Каретковий болт	4
I-31	Гайка (права педаль)	1	K-4	Шестигранний ключ	1
J-1	Батарей (не входить в комплект)	2	K-5	Комбінований ключ	1
J-2	Корпус датчика	1	K-6	Гайковий ключ	1
J-3	Штекер дроту	1			

ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Для забезпечення вашої безпеки та уникнення травм, будь ласка, уважно прочитайте наступні інструкції перед використанням велотренажера та зверніть увагу на наступні попередження з безпеки.

УВАГА: Хоча при проектуванні та виготовленні виробу було ретельно враховано питання безпеки, переконайтеся, що ви дотримуетесь наведених нижче інструкцій. Ми не несемо відповідальності за наслідки неправильного використання.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

- Цей велотренажер призначений для використання в приміщенні. Встановлюйте та експлуатуйте його на твердій рівній поверхні. Не розміщуйте на велотренажері жодних предметів.
- Якщо кабель живлення пошкоджений, для уникнення небезпеки його заміну повинні здійснювати фахівці від виробника, його сервісного відділу або відповідних служб.
- Від'єднайте вилку від мережі, якщо виріб не використовується тривалий час.
- Цей виріб має рівень Н. Коли виріб не використовується, заблокуйте маховик для уникнення травм.
- Цей виріб не підходить для дітей. Не використовуйте його, якщо ви погано себе почуваєте, інакше це може призвести до травм.
- Особи з обмеженими можливостями не повинні використовувати спін-байк без консультації кваліфікованого медичного працівника або лікаря.
- Не використовуйте велотренажер у запиленому приміщенні та підтримуйте в кімнаті певну вологість. Уникайте сильного статичного електричного заряду, оскільки це вплине на нормальну роботу консолі. Використовуйте оригінальні деталі - їх заміна без дозволу заборонена.
- Не використовуйте велотренажер поблизу гарячих або рухомих предметів.
- Від'єднайте велотренажер від мережі перед його переміщенням. Непрофесіоналам заборонено самостійно розбирати велотренажер, інакше можуть виникнути серйозні наслідки.
- Переконайтеся, що одяг застебнутий або на блискавці. Не носіть вільний або висячий одяг під час використання велотренажера.
- Якщо під час використання ви відчуваєте нездужання або дискомфорт, припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Використовуйте якісні розетки для уникнення небезпеки. Якщо вилка не сумісна з розеткою, не торкайтеся вилки та попросіть електрика це виправити.
- Виріб призначений для домашнього використання, а не для професійних тренувань і тестів, не може використовуватися в медичних цілях.
- Не використовуйте велотренажер, якщо корпус тріснув, відламався (внутрішня структура оголена) або зварювальний шов тріснув.

- Не використовуйте велотренажер після їжі, при відчутті втоми або поганому фізичному стані. -- Це може зашкодити вашому здоров'ю.
- Не розкидайте предмети, такі як голки, сміття або воду на вилку. Не торкайтеся вилки мокрими руками. -- Це може спричинити ураження електричним струмом, коротке замикання або пожежу.
- Від'єднайте велотренажер від мережі, коли він не використовується.

СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ КРІПІЛЬНИХ ЕЛЕМЕНТІВ

Ця схема надана для допомоги в ідентифікації кріпильних елементів, що використовуються в процесі збирання. Використовуйте малу лінійку для перевірки довжини болтів і гвинтів.



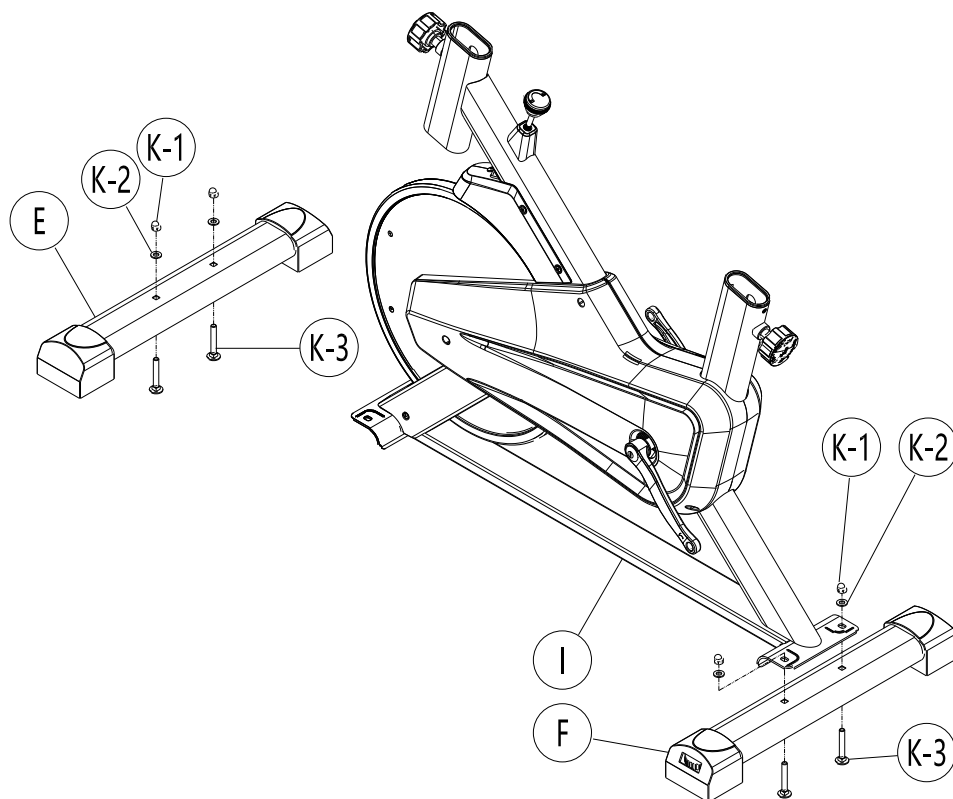
ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ

УВАГА: Для збирання потрібно дві особи. Розмістіть усі деталі велотренажера в очищеній зоні та видаліть пакувальні матеріали. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення збирання. Під час збирання всі гвинти спочатку просто встановлюються, а остаточно затягуються після повного збирання велотренажера.

КРОК 1

Витягніть з упаковки раму велотренажера I#, передній стабілізатор E# та задній стабілізатор F#. Витягніть комбінований ключ K-5#, ковпачкову гайку K-1#, плоску шайбу K-2# та каретковий болт K-3#. Встановлюйте як показано на малюнку нижче:

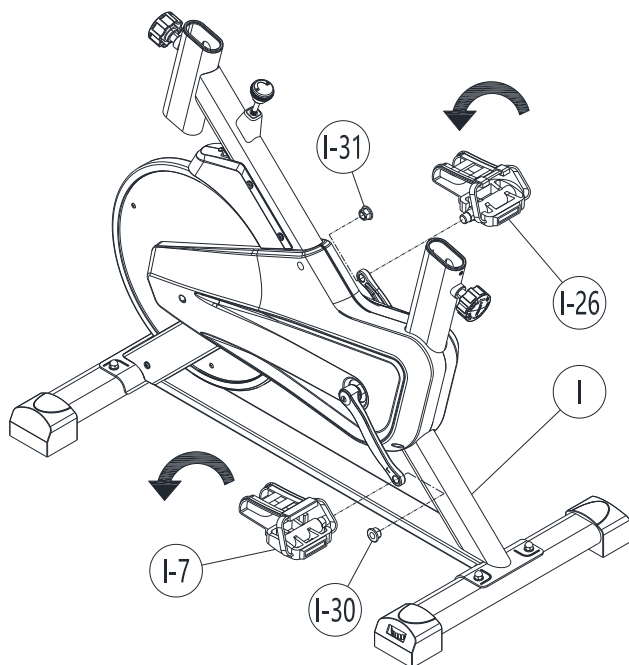
Розмістіть стабілізатори та раму як показано нижче. Вирівняйте отвори на стабілізаторах з отворами на рамі, та встановіть кріпильні елементи в такому порядку: каретковий болт K-3#, плоска шайба K-2# та ковпачкова гайка K-1#, і нарешті використайте комбінований ключ K-5# для закріплення.



КРОК 2

Витягніть з упаковки праву педаль I-26#, гайку I-31#, ліву педаль I-7# та гайку I-30#.

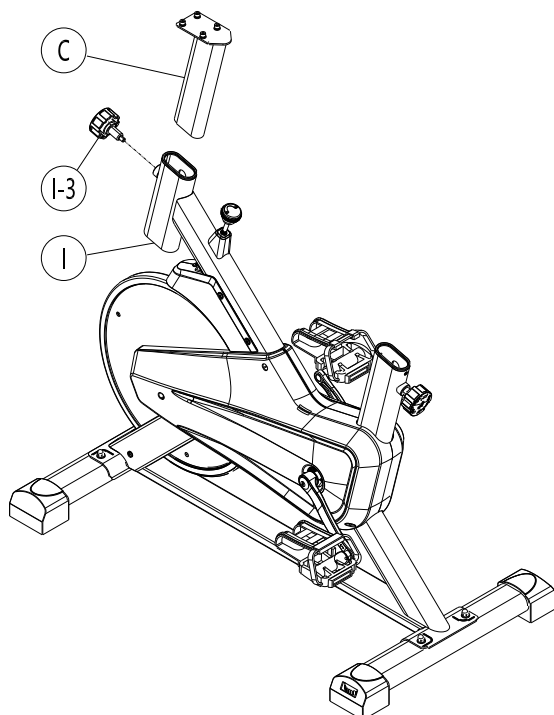
Встановлюйте як показано на малюнку нижче: використовуйте комбінований ключ К-5# для обертання в напрямку стрілки, а потім закріпіть їх ключем К-6#.



КРОК 3

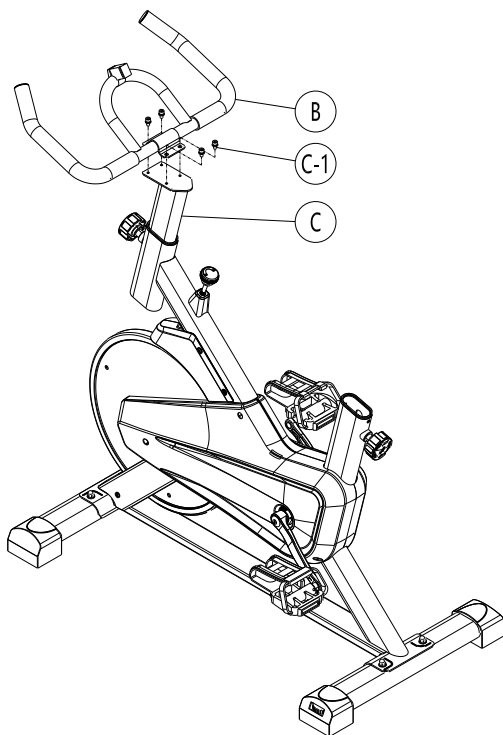
Витягніть стійку керма С#. Ослабте ручку фіксатора I-3# та вставте стійку керма С# в раму I#.

Відрегулюйте висоту стійки керма відповідно до зросту користувача та використайте ручку фіксатора I-3# для блокування.



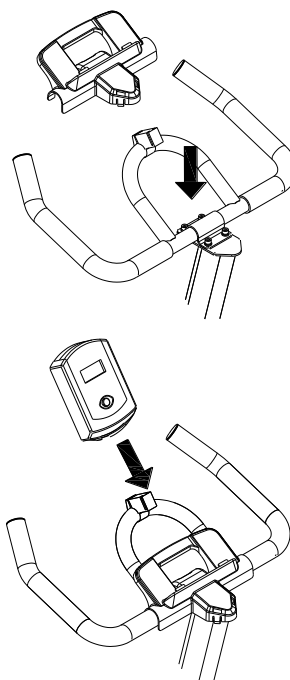
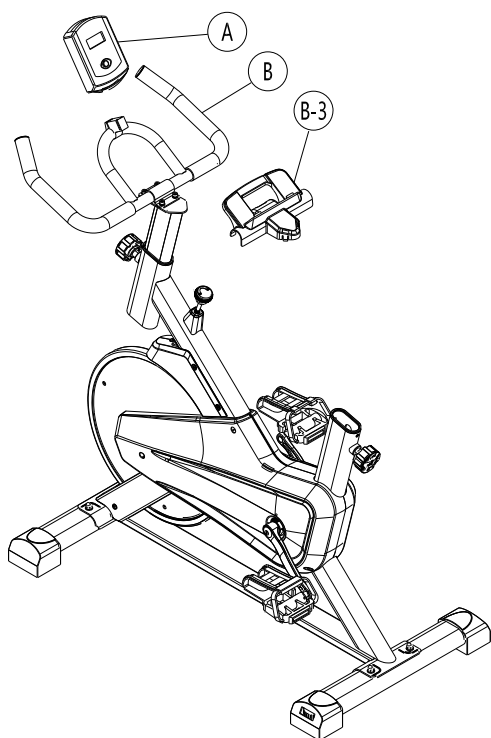
КРОК 4

Витягніть переднє кермо В# та встановіть як показано на малюнку нижче: використайте шестигранний ключ К-4# для зняття попередньо встановленого шестигранного гвинта з циліндричною головкою. Встановіть передній кермо В# та вирівняйте його зі стійкою керма С#, використайте шестигранний ключ К-4# та гвинт С-1# для закріплення



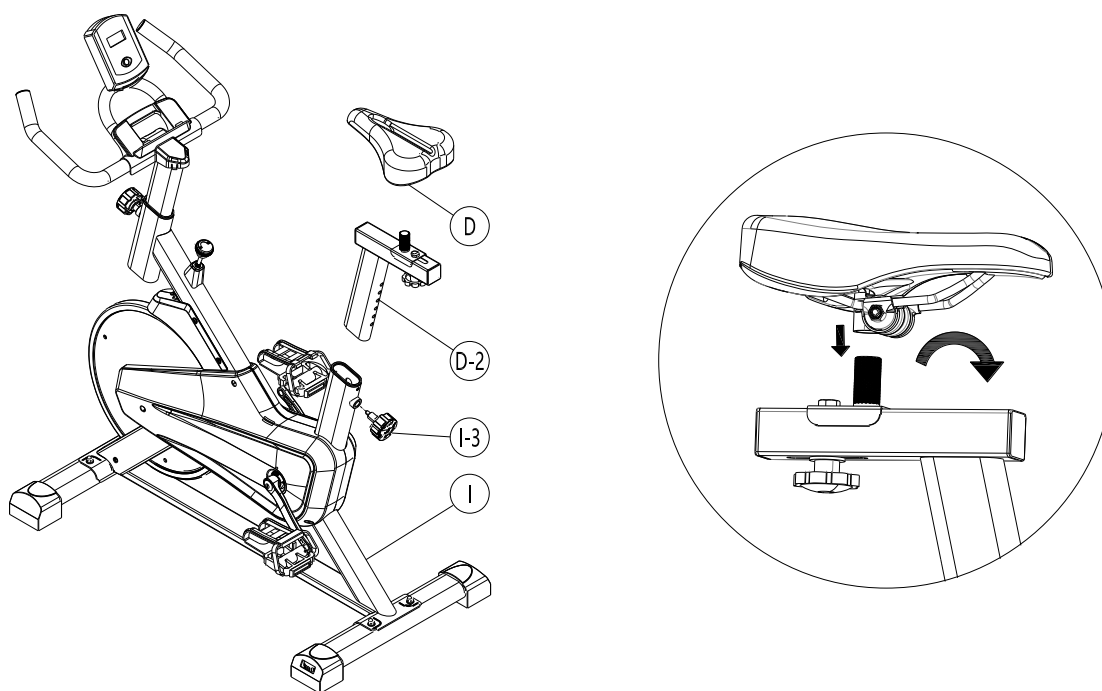
КРОК 5

Витягніть монітор А# та тримач телефону В-3#. Встановлюйте як показано на малюнках нижче: зачепіть тримач телефону В-3# та монітор А# на передній кермо В# у напрямку, показаному стрілкою нижче. Вставте комунікаційні дроти в гнізда датчиків на задній частині монітора.



КРОК 6

Витягніть з упаковки сидіння D# та стійку сидіння D-2#, встановіть як показано на малюнку нижче: вставте стійку сидіння D-2# в раму I#. Відрегулюйте висоту сидіння відповідно до зросту користувача та використайте ручку фіксатора I-3# для блокування. Встановіть сидіння D# на стійку сидіння D-2# та використайте комбінований ключ К-5# для блокування сидіння після регулювання до належного кута та напрямку.

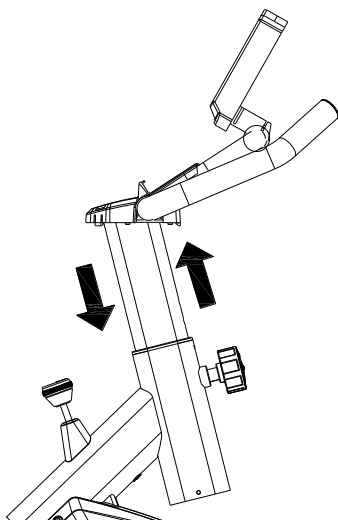


Будь ласка, не затягуйте всі гвинти міцно, доки не виконасте всі кроки вище для збирання велотренажера. Використовуйте його після ретельної перевірки.

РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ КЕРМА / СИДІННЯ

Ви можете відрегулювати висоту керма та сидіння за допомогою регулювальної ручки відповідно до вашої пози для сидіння.

Увага: Не перевищуйте позначку STOP під час регулювання висоти стійки керма.

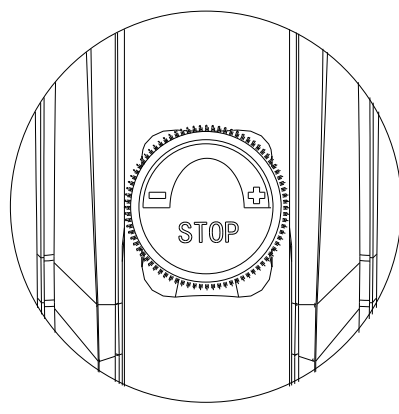
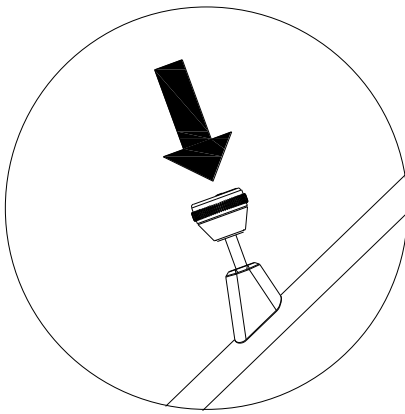
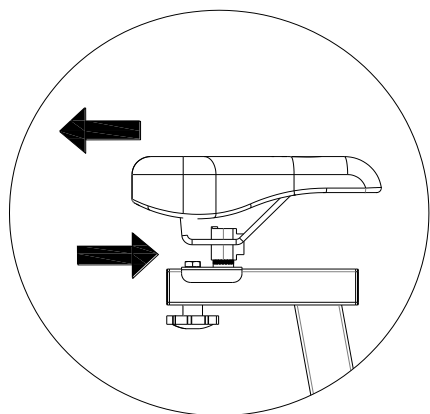


РЕГУЛЮВАННЯ СИДІННЯ

Ви можете відрегулювати відстань сидіння від керма за допомогою регулювальної ручки під сидінням.

Будь ласка, сильно натисніть ручку гальма STOP у разі надзвичайної ситуації.

Коли виріб не використовується, тримайте опір на найвищому рівні, повертаючи ручку гальма, та ослабте її перед наступним використанням.



РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗМИНКИ

РОЗМИНКА ТА РОЗТЯГУВАННЯ

РОЗМИНКА

Мета розминки - підготувати ваше тіло до вправ та мінімізувати травми. Розминка протягом двох-п'яти хвилин перед силовими тренуваннями або аеробними вправами може підвищити частоту серцевих скорочень та розігріти робочі м'язи, що також допомагає уникнути травм.

РОЗТЯГУВАННЯ

Розтягування дуже важливе для розігрівання м'язів перед вправами для уникнення травм або для розслаблення м'язів для зняття болючості в м'язах після силових або аеробних тренувань.

Розтягування м'язів у цей час легше та ефективніше через їх підвищену температуру, що значно зменшує ризик травм. Кожне розтягування слід утримувати протягом 15-30 секунд.

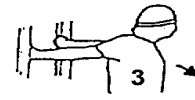
Нижче наведені рекомендовані вправи для розминки та розтягування.



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



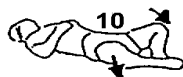
30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



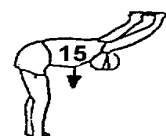
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds

Опис функцій виробу

Опис використання

- **TIME:** 00:00-99:59 ХВ
- **DTS:** 00.00-99.99 КМ(МИЛЬ)
- **SPD:** 000.0-999.9 КМ(МИЛЬ)/ГОД
- **ODO:** 000.0-999.9 КМ(МИЛЬ)
- **CAL:** 000.0-999.9
- **BATTERY:** батарейки AAA 2 шт (НЕ ВХОДЯТЬ У КОМПЛЕКТ)
- **СПОЖИВАННЯ ЕНЕРГІЇ ПІД ЧАС РОБОТИ/В РЕЖИМІ ОЧІКУВАННЯ:**
4.63mA/5.3UA
- **РОЗМІР LCD:** 48*23мм
- **РОЗМІР ВИРОБУ:** 108/64/28мм

Опис функцій

1. Scan (Сканування): Натисніть на педаль велотренажера або натисніть кнопку "button" — LCD-дисплей буде показувати TIME/SPD/DST/CAL/ODO по черзі з інтервалом 5 секунд. При цьому "TIME" припиняє відлік через 3 секунди після припинення руху.

2. Фіксований показ даних: Натисніть кнопку "button" в положенні відповідного показника для фіксованого відображення певних даних. Коли кнопку "button" натиснуто під час показу DST, LCD продовжує відображати дані "DISTANCE" до наступного натискання кнопки "button".

3. Скидання даних RESET: Натисніть і утримуйте кнопку "button" протягом 3 секунд, якщо ви хочете перезапустити тренування для отримання власних даних або почати відлік з нуля. Дані TIME/SPD/DST/CAL будуть обнулені, а дані ODO (загальна відстань) залишаться.

Технічне обслуговування

ОЧИЩЕННЯ:

Ретельне очищення подовжить термін служби велотренажера. Регулярно видаляйте пил для підтримання чистоти. Переконайтеся, що ваше взуття чисте, щоб уникнути потрапляння сторонніх предметів у велотренажер.

ОБСЛУГОВУВАННЯ:

Негайно замініть пошкоджені деталі або не використовуйте виріб, доки пошкоджені деталі не будуть замінені. Приділяйте особливу увагу компонентам, які найлегше зношуються.