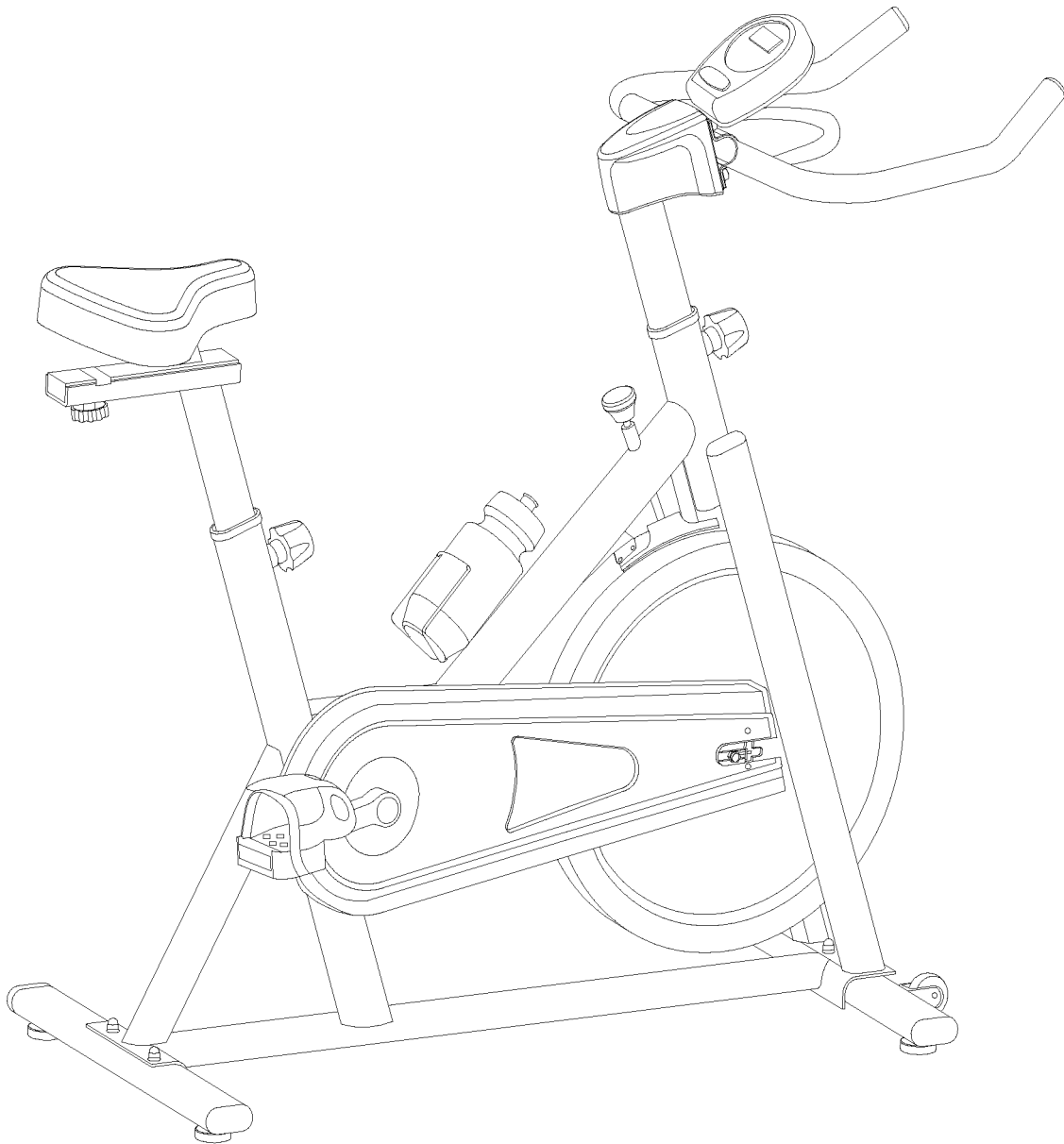


**ВЕЛОТРЕНАЖЕР
SPIN BIKE 3021
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**



Шановний Покупець,

Перед тим, як почати користуватись тренажером, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник користувача. Тут ви знайдете важливу інформацію щодо безпеки тренажера.

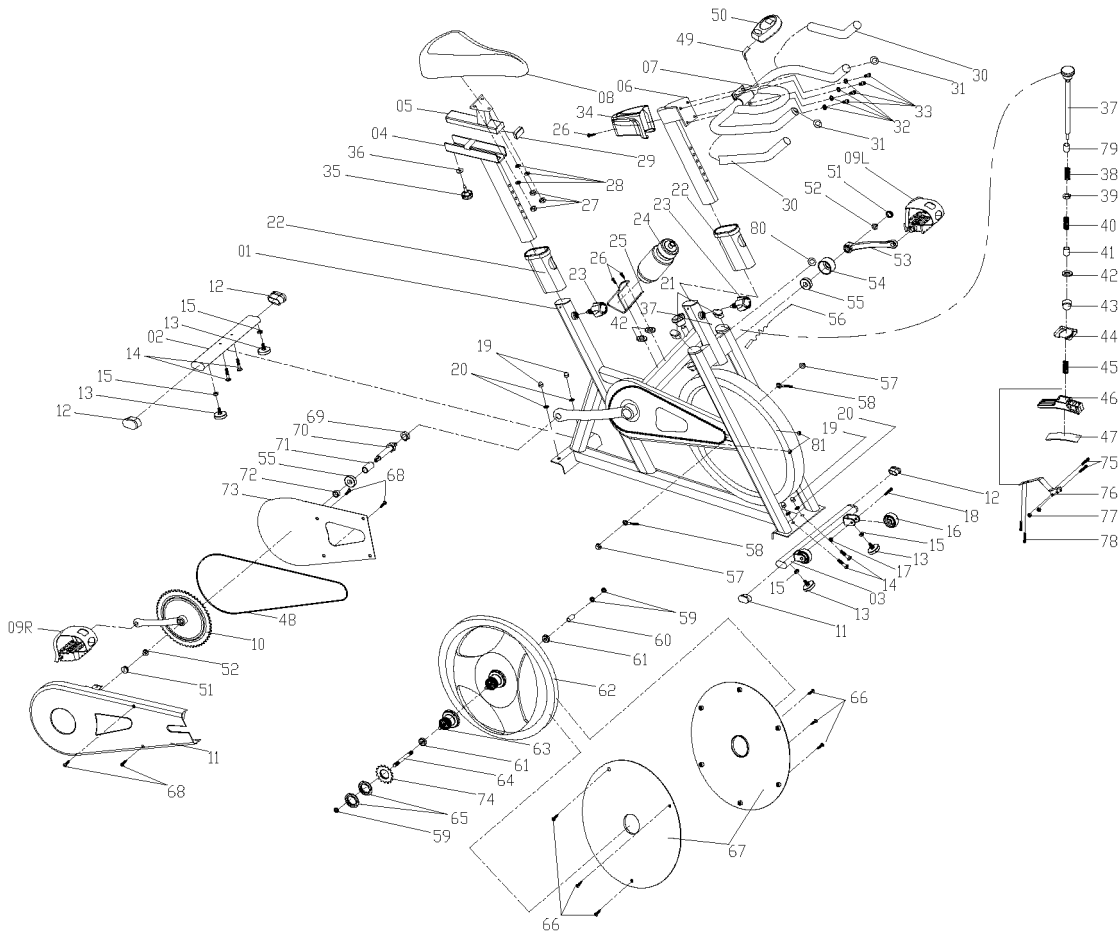
ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

1. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. НЕ залишайте дітей без нагляду в приміщенні, де знаходиться тренажер.
2. Особи з інвалідністю можуть користуватися тренажером тільки під наглядом тренера або лікаря.
3. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту, біль у грудях, біль у спині чи інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування. **ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ З ПРИВОДУ ЦИХ СИМПТОМІВ.**
4. Перед початком тренування приберіть від тренажера всі предмети в радіусі 2-х метрів. НЕ розміщуйте гострі предмети навколо тренажера.
5. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі, подалі від води та вологи. Покладіть під тренажер килимок, щоб утримати його в стійкому положенні та захистити підлогу.
6. Використовуйте тренажер лише за призначенням, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки комплектуючі, рекомендовані виробником.
7. Складайте тренажер чітко за описом, наведеним у посібнику користувача.
8. Перед першим використанням тренажера перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтесь, що тренажер безпечний для користування.
9. Регулярно перевіряйте тренажер. Зверніть особливу увагу на компоненти, які найбільш схильні до зносу, тобто на з'єднувальні вузли та колеса. Дефектні компоненти слід негайно замінити. Безпечність цього тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного обстеження на наявність пошкоджень та зносу. Не використовуйте тренажер до тих пір, поки він не буде відремонтований.
10. Ніколи не користуйтеся тренажером, якщо він не працює належним чином.
11. На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
12. Не використовуйте абразивні чистящі засоби для чищення тренажера. Відразу після закінчення тренування витирайте краплі поту з тренажера.
13. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття. Також вдягайте кросівки чи кеди; не тренуйтеся босоніж.
14. Перед тим, як почати тренування на тренажері, слід провести розминку.
15. Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором опору.
16. Максимальна вага користувача 140 кг.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ ТРЕНУВАННЯ ЗА БУДЬ-ЯКОЮ ПРОГРАМОЮ, ПОРАДЬТЕСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ СТАРШЕ 35 РОКІВ АБО ТИХ, ЩО МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТІЛЕСНІ УШКОДЖЕННЯ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, СПРИЧИНЕНІ ЦИМ ТРЕНАЖЕРОМ АБО В РЕЗУЛЬТАТІ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:



ДЕТАЛІ ДЛЯ СКЛАДАННЯ

<p>Ключ 1 (S6) [1 шт.]</p>		<p>Ключ 2 (S13-14-15) [1 шт.]</p>	
<p>14. Вагонний болт (M8x45мм) [4 шт.] 19. Гайка (M8) [4 шт.] 20. Плоска шайба (M8) [4 шт.]</p>		<p>49. кронштейн комп'ютера</p>	
		<p>33. Болт (M8x15мм) [4 шт.]</p>	<p>32. Пружинна шайба (M8) [4 шт.]</p>

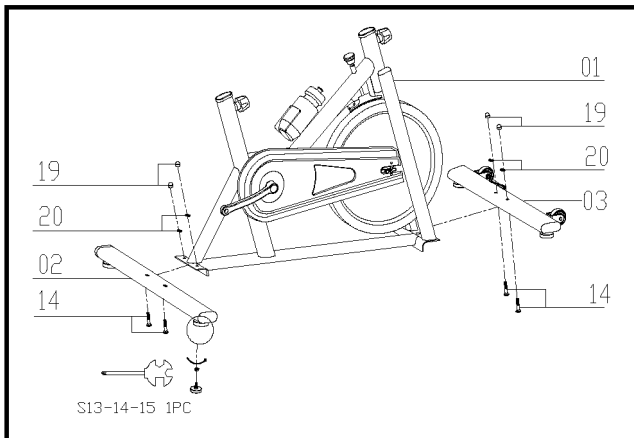
№	НАЗВА	ШТ.	ПАРАМЕТРИ
1	ОСНОВНА РАМА	1	ЗВАРНА ДЕТАЛЬ
2	ЗАДНЯ ОПОРА	1	ЗВАРНА ДЕТАЛЬ
3	ПЕРЕДНЯ ОПОРА	1	ЗВАРНА ДЕТАЛЬ
4	ВЕРТИКАЛЬНИЙ СТОЯК СИДІННЯ	1	ЗВАРНА ДЕТАЛЬ
5	СТОЯК СИДІННЯ	1	ЗВАРНА ДЕТАЛЬ
6	СТОЯК РУКОЯТКИ	1	ЗВАРНА ДЕТАЛЬ
7	РУКОЯТКА	1	ЗВАРНА ДЕТАЛЬ
8	СИДІННЯ	1	PVC98-2
9	ПЕДАЛЬ	1	УН — 16X (9/1 6")
10	КРИВОШИП	1	1 70*48
11	ЗОВНІШНІЙ КОЖУХ ЛАНЦЮГА	1	655*268*43
12	ЗАГЛУШКА	4	70*30*1.5
13	СТОПОР	4	ср35*37/(M8X20)
14	ВАГОННИЙ БОЛТ	4	GB/T 12-1988 M8*45
15	ГАЙКА	4	GB/T 41-2000 MS
16	КОЛЕСО	2	Ср50*23
17	КОНТРГАЙКА 1	2	GB/T 889.1-2000 M8
18	БОЛТ	2	GB/T 5780-2000 M8*40
19	КОВПАЧКОВА ГАЙКА	4	GB/T 802-1988 MS (H=16мм)
20	ПЛОСКА ШАЙБА	4	GB/T 95-2002 8
21	ЗАГЛУШКА 1	2	50*25*1.5
22	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА	2	60*30*1.5
23	ПРУЖИННА РУЧКА-РЕГУЛЯТОР	2	ср57*62 (M16*1.5)
24	ПЛЯШКА	1	XS-003(1#)
25	ПІДСТАВКА ДЛЯ ПЛЯШКИ	1	11 7*85*90
26	ШУРУП 1	9	GB/T 845-1985 ST4.2*19
27	КОНТРГАЙКА 2	3	GB/T 889.1-2000 M8
28	ПЛОСКА ШАЙБА	3	GB/T 95-2002 8
29	ЗАГЛУШКА 2	2	40*20*1.5
30	М'ЯКЕ ПОКРИТТЯ РУКОЯТКИ	2	ср23*ср33*465
31	ЗАГЛУШКА 3	2	ср25*1.5
32	ПРУЖИННА ШАЙБА	4	GB/T 859-1987 8
33	БОЛТ	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
34	КОЖУХ РУКОЯТКИ	1	11 5*89*75
35	САМОФІКСУЮЧА КНОПКА	1	PE+Q235/ср52*47 (M8x15)
36	ПЛОСКА ШАЙБА 1	1	<t> 32*08.2*2
37	РУЧКА-РЕГУЛЯТОР	1	<p40*160
38	ПРУЖИНА 1	1	51,8X40
39	ФІКСУЮЧА ГАЙКА 3	1	15X15X4
40	ПРУЖИНА 2	1	ср 1,0X55

№	НАЗВА	ШТ.	ПАРАМЕТРИ
41	ДОВГА ФІКСУЮЧА ТРУБКА	1	ср1 4*ср1 0.2*8.5
42	ПЛОСКА ШАЙБА 2	1	GB/T 95-2002 6
43	КОВПАЧКОВА ГАЙКА	1	GB/T 802-1988 M6
44	КОЖУХ ПРУЖИНИ	1	32*23*2
45	ПРУЖИНА 3	1	<p2.2
46	ПЛАСТИКОВА РАМА	1	200*47*30
47	БОРСИСТИЙ БЛОК	1	113~25~6
48	ЛАНЦЮГ	1	P-1 2.7 j L=1 06
49	КРОНШТЕЙН КОМП'ЮТЕРА	1	52.5
50	КОМП'ЮТЕР	1	HS-6065
51	ЗАГЛУШКА КРИВОШИПА	2	ср23*7.5
52	КОВПАЧКОВА ГАЙКА 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.0
53	ЛІВИЙ КРИВОШИП	1	170*43
54	КОЖУХ КРИВОШИПА	1	<p56*28
55	ПІДШИПНИК	2	6203ZZ
56	ДАТЧИК	1	SR-202 L=500
57	КОВПАЧКОВА ГАЙКА 1	2	GB/T 6177. 2-2000 M10*1.25
58	ФІКСУЮЧИЙ БОЛТ	2	M6*55
59	КОВПАЧКОВА ГАЙКА 2	3	GB/T 6173-2000 M10*1.0
60	ФІКСУЮЧА ТРУБКА	1	<p13.6*ср1 0.3*61
61	ПІДШИПНИК	2	6000ZZ
62	КРУТЕНЕВЕ КОЛЕСО	1	ср460*87 (1 ЗКГ)
63	ВТУЛКА	1	ср40*75
64	ВАЛ КРУТЕНЕВОГО КОЛЕСА	1	ср1 0*1 60
65	КОНТРГАЙКА	1	M33*1 *8
66	ШУРУП 3	4	G B/845-85 ST4.2X9.5
67	КОЖУХ КРУТЕНЕВОГО КОЛЕСА	2	tp387*6.5
68	ШУРУП 1	6	G B/T 15856.1-2002 ST4.2X16
69	ФІКСУЮЧА ГАЙКА	1	ср28*M20*1
70	ВІСЬ	1	ср20*1 46
71	ДОВГА ФІКСУЮЧА ТРУБКА	1	ср22*ср 17.5*41
72	КОРОТКА ФІКСУЮЧА ТРУБКА	1	ср22*ср 17.5*11
73	ВНУТРІШНІЙ КОЖУХ ЛАНЦЮГА	1	467*266*11
74	КОЛЕСО ЛАНЦЮГА	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T <1.37")
75	БОЛТ 4	2	GB/T 5780-2000 M5*30
76	ПРУЖИНА	1	51.0
77	КОНТРГАЙКА	2	GB/T 889.1-2000 M5
78	БОЛТИ	2	GB/T 5780-2000 M5T 0
79	МАЛА ПЛАСТИКОВА ШАЙБА 2	1	ср 16*25
80	МАЛА ЗАГЛУШКА	1	ср1 4*1 4
81	ГАЙКА	2	GB/T 41-2000 M6
82			

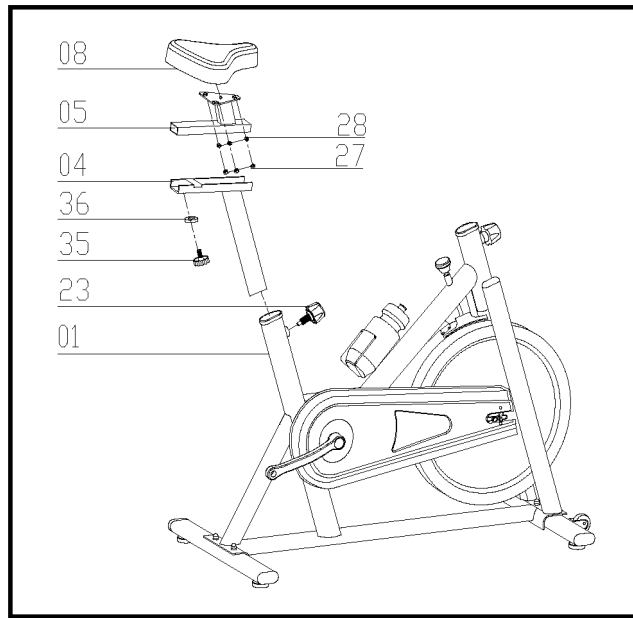
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

ПІДГОТОВКА:

- А. Для складання тренажера виберіть достатньо простору ділянку на підлозі.
- В. Під час складання використовуйте інструмент, що додається в комплекті.
- С. Перед початком складання перевірте, чи наявні всі необхідні деталі та запчастини (зазначені та перелічені вище на схемі тренажера та у таблиці деталей (всі деталі позначені цифрами)).



МАЛ. 1



МАЛ. 2

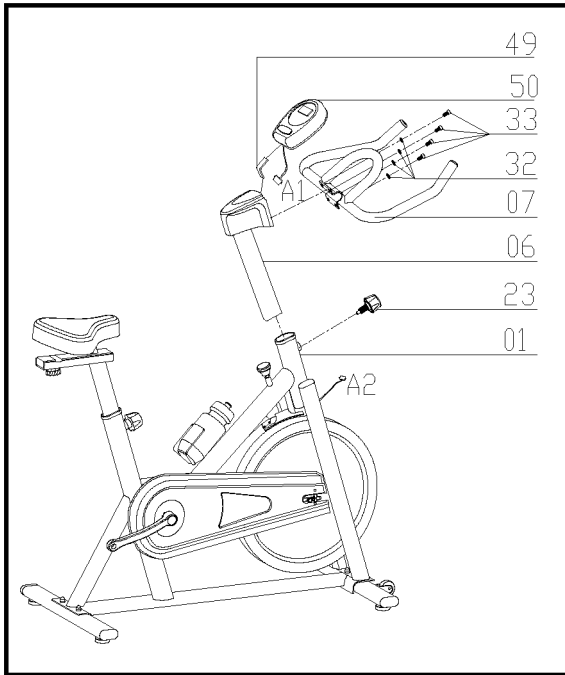
2. ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

МАЛ. 1:

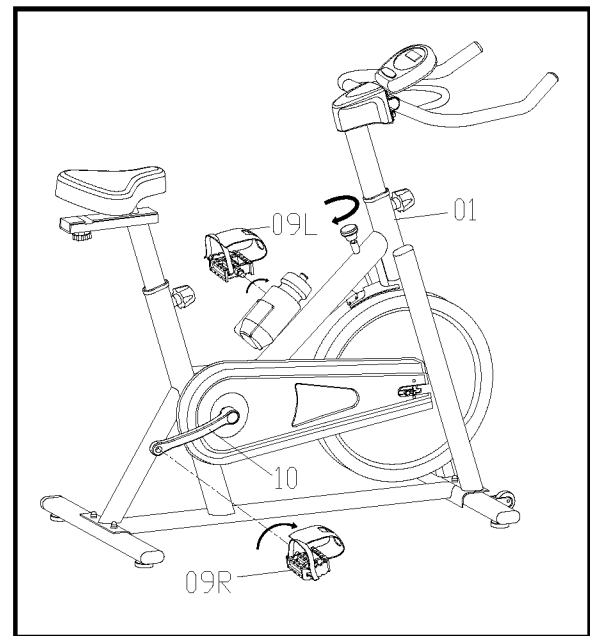
Прикріпіть передню опору (03) до основної рами (01) за допомогою двох комплектів з 08 плоских шайб (20), ковпачкової гайки М8 (19) та вагонного болта М8*45 (14). Прикріпіть задню опору (02) до основної рами (01) за допомогою двох комплектів з 08 плоских шайб (20), ковпачкової гайки М8 (19) та вагонного болта М8*45 (14).

МАЛ. 2:

Надіньте сидіння на вертикальний стояк сидіння (4), установіть у бажаному положенні, сумістіть отвори та закріпіть за допомогою ручки-регулятора (61) та плоскої шайби (36). Тепер прикріпіть сидіння (8) до стояка сидіння (5), як показано нижче, за допомогою плоскої шайби (28) та нейлонової гайки (27). Вставте вертикальний стояк сидіння (4) в основну раму (01) і сумістіть отвори. Закріпіть сидіння в потрібному положенні за допомогою ручки-регулятора (23). Правильну висоту сидіння можна відрегулювати вже після завершення складання тренажера.



МАЛ. 3



МАЛ. 4

МАЛ. 3:

Вставте стійку рукоятки (06) в корпус стояка рукоятки на основній рамі. Вам потрібно буде послабити рифлену частину ручки-регулятора пружини (23) і потягнути ручку назад, а потім вибрати потрібну висоту і вирівняти отвори. Відпустіть ручку і знову затягніть рифлену частину.

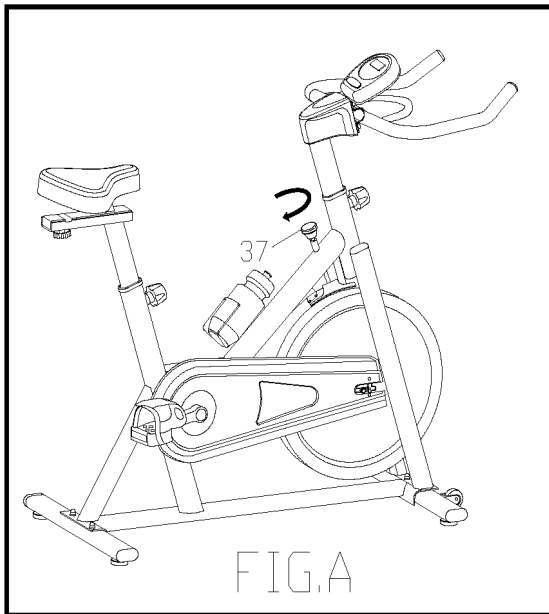
Потім закріпіть рукоятку (07) і кронштейн комп'ютера (49) та комп'ютер (50) двома комплектами пружинних шайб 08 (32) і болтів M8*15 (33).

УВАГА: СЛІД ЩІЛЬНО ЗАФІКСУВАТИ РУКОЯТКУ

МАЛ. 4:

Педалі (9 L та 9 R) позначені літерами "L" та "R" - ліва та права. Приєднайте їх до відповідних кривошипів. Правий кривошип знаходиться з правого боку тренажера (якщо ви сидите на ньому).

Зверніть увагу, що права педаль повинна накручуватися за годинниковою стрілкою, а ліва педаль - проти годинникової стрілки.

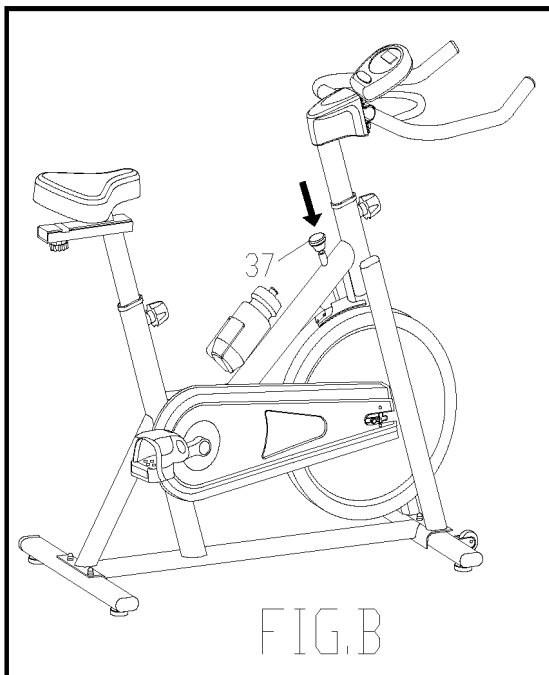


А.) Регулювання натягу:

Збільшення або зменшення натягу дозволяє урізноманітнити тренування, регулюючи рівень опору тренажера.

Щоб збільшити натяг і збільшити опір (що вимагає більшої сили для крутіння педалей), поверніть *ручку-регулятор аварійного гальма і регулювання натягу (37) вправо*.

Щоб зменшити натяг і зменшити опір (що вимагає меншої сили для крутіння педалей), поверніть *ручку-регулятор аварійного гальма і регулювання натягу (37) вліво*.



В.) Використання функції екстреного гальмування:

Та сама ручка, яка дозволяє регулювати натяг тренажера, також виконує функцію аварійного гальма. Використовуйте цю функцію безпеки в будь-якій ситуації, коли вам потрібно зійти з тренажера та/або зупинити крутене колесо тренажера.

Щоб скористатися функцією аварійного гальма в будь-якій ситуації, в якій вона може вам знадобитися, міцно натисніть на *ручку-регулятор аварійного гальма і регулювання натягу (37)*.

РЕГУЛЮВАННЯ

*Щоб відрегулювати висоту сидіння, ослабте пружинну ручку-регулятор на штоку вертикального стояка на основній рамі і потягніть ручку назад. Встановіть вертикальний стояк сидіння на потрібну висоту так, щоб отвори були суміщені, потім відпустіть ручку і знову затягніть її.

*Щоб перемістити сидіння вперед у напрямку до керма або назад від нього, ослабте регулювальну ручку та шайбу і потягніть ручку назад. Перемістіть горизонтальну стійку сидіння в потрібне положення.

Вирівняйте отвори, а потім знову затягніть регулювальну ручку.

*Щоб відрегулювати висоту рукоятки, ослабте пружинну ручку-регулятор та вторинну ручку і потягніть обидві ручки назад. Пересуньте стояк рукоятки вздовж корпусу на основній рамі на потрібну висоту і, вирівнявши отвори, затягніть пружинну ручку-регулятор, а потім вторинну ручку.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

Використання даного велотренажера надасть вам кілька переваг: покращення вашої фізичної форми, тону м'язів, а в поєднанні із дієтою з контролем калорій тренування допоможуть вам схуднути.

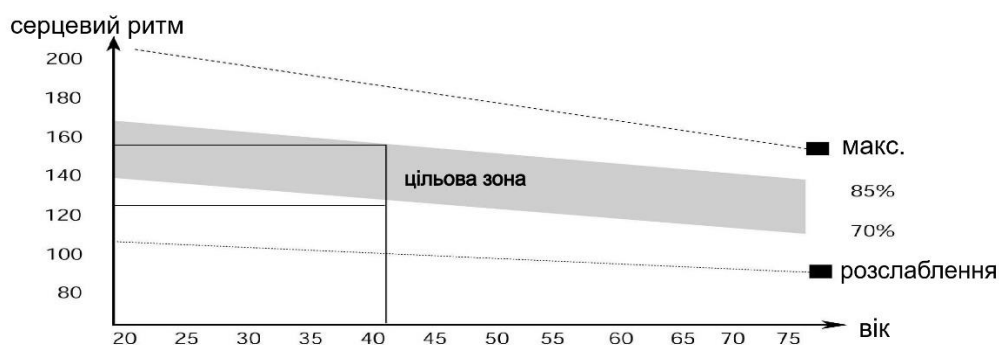
1. Розминка

Цей етап покращує кровообіг, щоб м'язи працювали належним чином. Він також зменшує ризик судом і травм м'язів. Рекомендується перед тим, як стати на тренажер, виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід тримати приблизно 30 секунд, без надмірних зусиль чи перенапруги м'язів. Якщо під час розтяжки ви відчули біль - негайно **зупиніться**.



2. Тренування

На цьому етапі треба прикладати зусилля. При регулярних тренуваннях м'язи ніг стануть сильнішими. Дуже важливим є утримувати темп на протяжі всього тренування. Темп повинен бути таким, щоб частота пульсу підвищилася до цільового значення («target zone»), як показано на графіку нижче.



Для більшості людей мінімальна тривалість цього етапу - 12 хвилин.

Цей етап дозволяє серцево-судинній системі розслабитися. Це повторення вправ для розминки, що дозволяє уповільнити пульс. Вправи необхідно виконувати протягом 5-ти хвилин. Потрібно виконувати вправи на розтяжку м'язів, уникаючи перенапруження.

При регулярних заняттях, крок за кроком ви почнете тренуватися довше і активніше. Рекомендується тренуватися щонайменше три рази на тиждень, залишаючи між заняттями, по можливості, рівномірні проміжки часу.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб підвищити тонус м'язів, при занятті на **велотренажері** потрібно встановити достатньо високий опір. Це більше напружуватиме м'язи ніг; також це може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час етапів розминки та розслаблення ви повинні виконувати вправи як зазвичай, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, примушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб тримати пульс у цільовій зоні.

СХУДНЕННЯ

Тут важливим фактором є кількість зусиль, що ви докладаєте. Чим важче і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те саме, що і тренування для поліпшення фізичної форми, різниця полягає в меті.

КОРИСТУВАННЯ

Ручка-регулятор натягу дозволяє змінювати опір педалей. Високий опір ускладнює кручення педалей, а низький опір - полегшує. Для найкращих результатів регулюйте натяг під час кручення педалей.