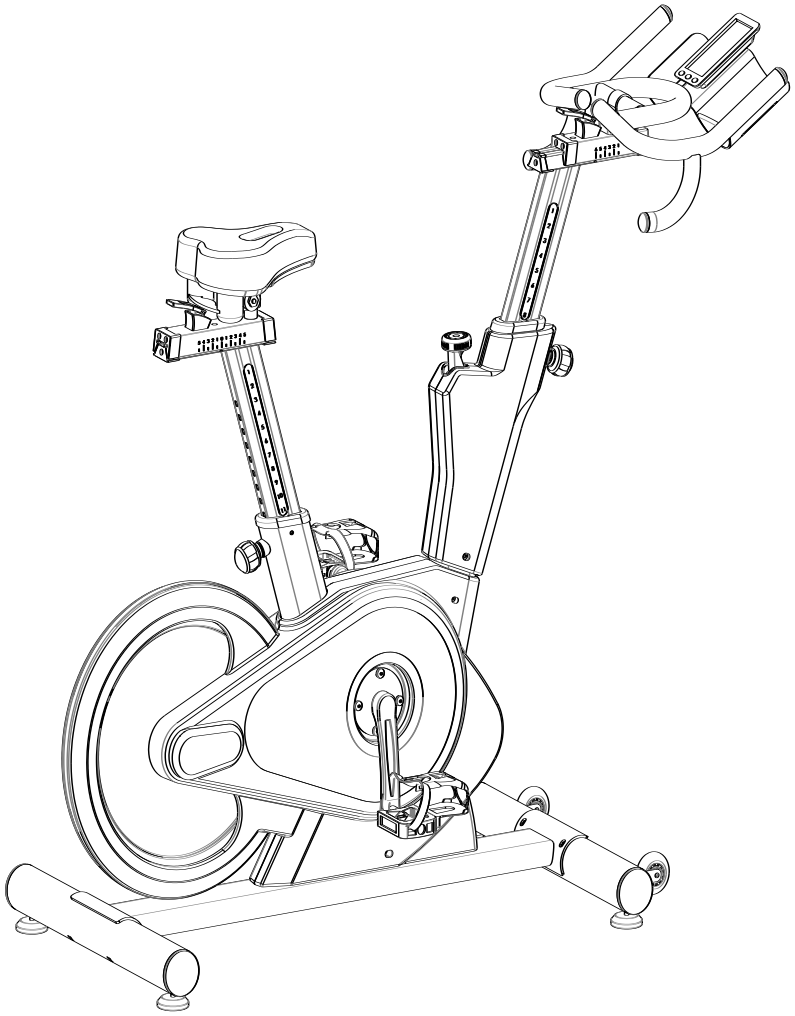
СПИН-БАЙК PROTRAIN PR-SB002

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Дорогой покупатель,

перед использованием оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство! В этом руководстве Вы найдете важную информацию, касающуюся безопасности Вашего тренажера.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

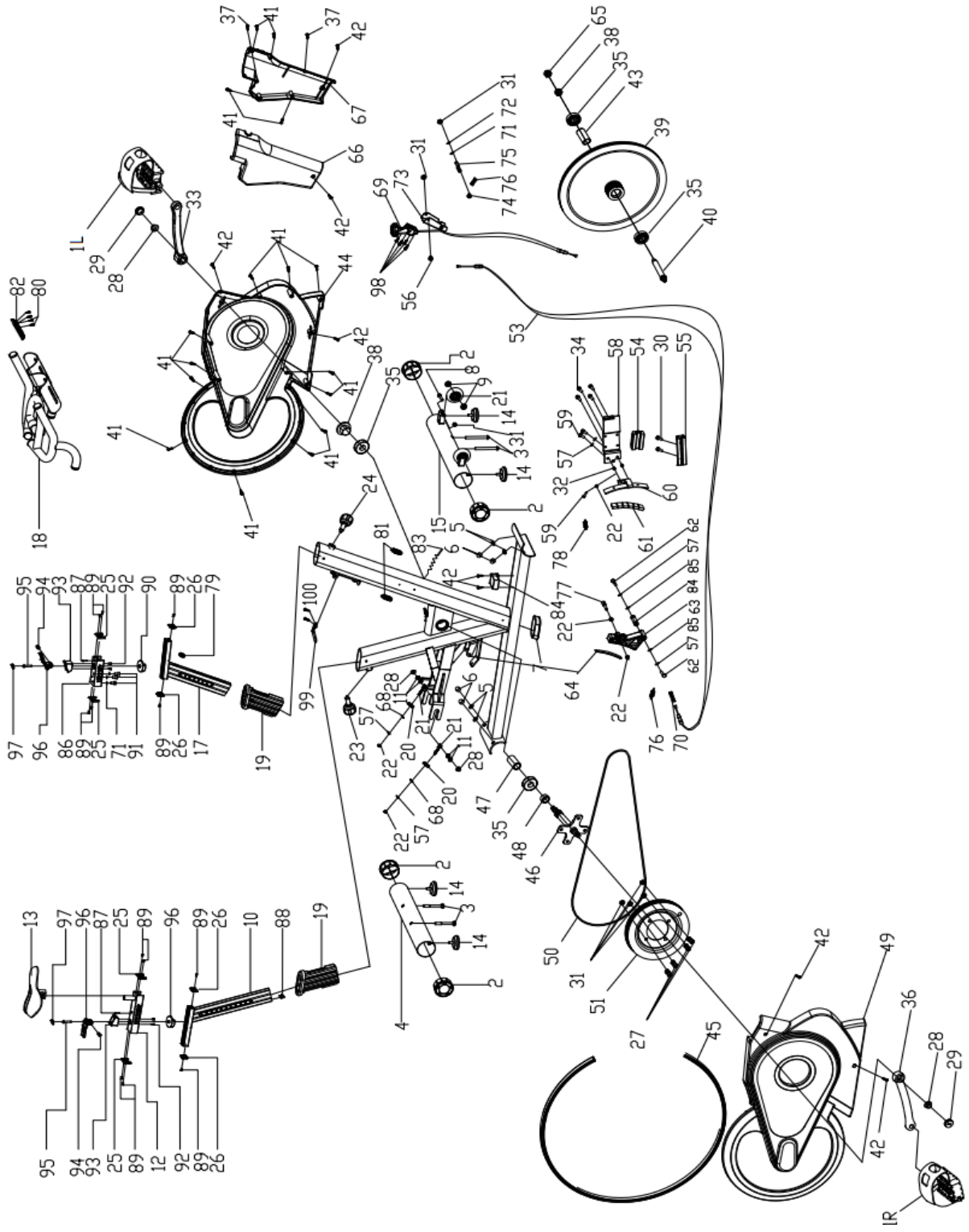
Обратите внимание на меры предосторожности перед сборкой и во время эксплуатации тренажера.

1. Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием. НЕ оставляйте детей без присмотра в комнате с оборудованием.
2. Инвалиды или лица с ограниченными возможностями могут пользоваться велотренажером только в присутствии квалифицированного медицинского работника или терапевта.
3. Если во время использования оборудования Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие необычные симптомы, сразу же остановите тренировку. НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
4. Перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров. Не размещайте никакие острые предметы рядом с оборудованием.
5. Установите тренажер на чистой ровной поверхности вдали от воды и влаги. Подложите под устройство коврик, чтобы обеспечить устойчивость оборудования и защитить напольное покрытие.
6. Используйте оборудование только по назначению. НЕ используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
7. Точно следуйте инструкции во время сборки тренажера.
8. Перед первым использованием тренажера проверьте все болты и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.
9. Проводите плановую проверку оборудования. Обращайте внимание на детали, которые наиболее подвержены износу, например, на соединительные элементы и колеса. Неисправные компоненты должны быть немедленно заменены. Только таким образом можно обеспечить надлежащий уровень безопасности данного оборудования. Не пользуйтесь тренажером пока он не отремонтирован.
10. НИКОГДА не пользуйтесь тренажером, если он не работает должным образом.
11. На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.
12. Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода за тренажером.После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.

13. Надевайте подходящую для упражнений одежду. Также необходима обувь для бега или аэробики.
14. Перед тренировкой всегда сначала делайте растяжку.
15. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Машина оснащена ручкой, которая может регулировать сопротивление.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭТОЙ ИЛИ ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛИЦ С УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИМИ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОЛУЧЕННЫЕ ТРАВМЫ ИЛИ ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ИМУЩЕСТВУ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА.

СХЕМА СБОРКИ И ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ:



№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО	ХАРАКТЕРИСТИКИ
1	Педаль	1	JD-304V (9/16")
2	Торц. крышка 3	4	φ76
3	Болт 1	4	GB/T 12-1988 M10*90
4	Задний стабилизатор	1	Сварной
5	Плоская шайба 3	4	φ10
6	Глухая гайка	4	GB/T 802-1988 M10
7	Заглушка основной трубки	1	100*50*2
8	Болт 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	Подшипник	4	608ZZ
10	Стойка сиденья	1	Сварная
11	Прокладка с насечкой	4	GB/T 95-2002 12
12	Подседельная рама	1	Сварная
13	Сиденье	1	KS-9068
14	Ограничитель	4	φ52*39 (M8)
15	Передний стабилизатор	1	Сварная
16	Основная рама	1	Сварная
17	Стойка руля	1	Сварная
18	Руль	1	Сварной
19	Пластиковая втулка	2	103*53.5*178
20	Выдвижн. фиксир. деталь	2	03
21	Фиксирующий болт	2	M6*54
22	Гайка	4	GB/T 889.1-2000 M6
23	Ручка 1	1	φ50*91 (M16*1.5)
24	Ручка 2	1	φ50*101 (M16*1.5)
25	Крышка	4	58*36.3*22.7
26	Крышка	4	56*23.6*24.6
27	Болт 3	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Гайка	4	M12*1.25 H=8 мм
29	Торцевой колпачок шатуна	2	φ28*6.5
30	Болт 4	2	GB/T 5780-2000 M5*10
31	Гайка	8	GB/T 889.1-2000 M8
32	Фиксир. втулка	2	φ10*φ6.2*5
33	Левый шатун	1	170*15
34	**Болт**	4	GB/T 5780-2000 M3*8
35	Подшипник	4	608ZZ
36	Правый шатун	1	170*15
37	Винт 4	6	ST2.9*12
38	Гайка	2	M20*1.0
39	Маховик	1	φ453*29 (20 кг)
40	Вал маховика	1	φ25*170
41	Винт 1	16	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Винт 2	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2*19
43	Фиксир. трубка	1	φ25*φ20.2*48.2
44	Наружная крышка цепи	1	945*515*96.5
45	Мал. крышка цепи	1	15*8.2*1320 мм
46	Ось	1	φ20*172
47	Длин. фиксир. трубка	1	φ25*φ20.2*41.2
48	Коротк. фиксир.трубка	1	φ25*φ20.5*15
49	Внутр. крышка цепи	1	945*515*107
50	Ремень	1	5PK53

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО	ХАРАКТЕРИСТИКИ
51	Шкив	1	φ260*21
52	Колесо ПУ	2	φ693
53	Тонк. нить	1	900 мм, 55 мм
54	Верхний ползунок	1	43.5*32*12
55	Нижний ползунок	1	80*15*9.5
56	Болт 6	1	GB/T 70.2-2000 M8*55
57	Пружинная шайба 2	6	GB/T 859-1987 6
58	Соединительная пластина	1	85
59	Болт 7	2	GB/T 70.1-2000 M6*20
60	Корпус магнита	1	Сварной
61	Магнит	6	280*3
62	Болт 8	2	GB/T 5780-2000 M6*12
63	Аварийный тормоз	1	95*3978
64	Тормозная прокладка	1	85*20*6
65	Гайка 1	1	M20*1.0
66	Левая декор. накладка	1	418*222*36
67	Правая декор. накладка	1	418*222*37
68	Большая прокладка	2	GB/T 95-2002 φ16*φ6 (H=3)
69	Беспроводная настройка	1	700 мм, 30 мм, 10 мм
70	Пружина	1	φ1*65
71	Пружинная шайба 1	4	GB/T 859-1987 8
72	Плоская шайба 2	1	GB/T 95-2002 8
73	Педаль тормоза	1	03
74	Болт 9	1	GB/T 5780-2000 M8*45
75	Тормозная колодка	1	φ12*38
76	Большая пружина	1	φ1.2*40
77	Регулятор тягового блока	1	M6*41
78	Тяговая пружина	1	φ1.2*50
79	Разъем для провода	1	45*25*9
80	Болт 10	4	GB/T 5780-2000 M5*08
81	Резиновое кольцо	2	55*38*9.2
82	Компьютер	1	ST-6521
83	Сенсор	1	SR-202
84	Ось вращения	1	φ10*39.5
85	Наружное стопорное кольцо	2	GB/T 959.1-1986 10
86	Рама руля	1	55*35
87	Болт 11	2	GB/T 70.1-2000 M5*18
88	Болт 12	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
89	Болт 13	12	GB/T 70.1-2000 M4*12
90	Фиксир. гайка 2	2	φ44.8*16.5
91	Болт 14	3	GB/T 70.1-2000 M8*16
92	Болт 15	4	GB/845-85 M4*12
93	Основание руля	2	41.5*30*30
94	Вращающаяся медная втулка	2	φ120
95	Болт 16	2	M6*30
96	Рукоятка	2	79*32*32.6
97	Крышка рукоятки	2	φ16.4*10.3*5.5
98	Болт 17	4	GB/T 5780-2000 M5*15
99	Ручка тормоза	1	Сварная
100	Болт 18	2	GB/T 5780-2000 M5*20
101	Болт 9	2	GB/845-85 ST4.2*6

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА:

A. Перед началом сборки убедитесь, что у Вас достаточно для этого места.
B. Для сборки пользуйтесь инструментами, идущими в комплекте.
C. Перед сборкой проверьте, все ли детали, входящие в комплект, есть в наличии (перед спецификацией, вы увидите схему, на которой отмечены и пронумерованы все детали).

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

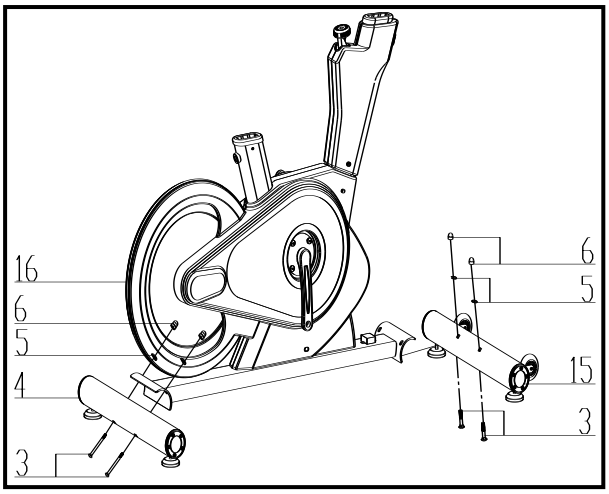


Рис. 1

Рис. 1

Прикрепите передний (15) и задний (4) стабилизаторы к основной раме (16) с помощью болтов с полукруглой головкой (3), плоских шайб (5).

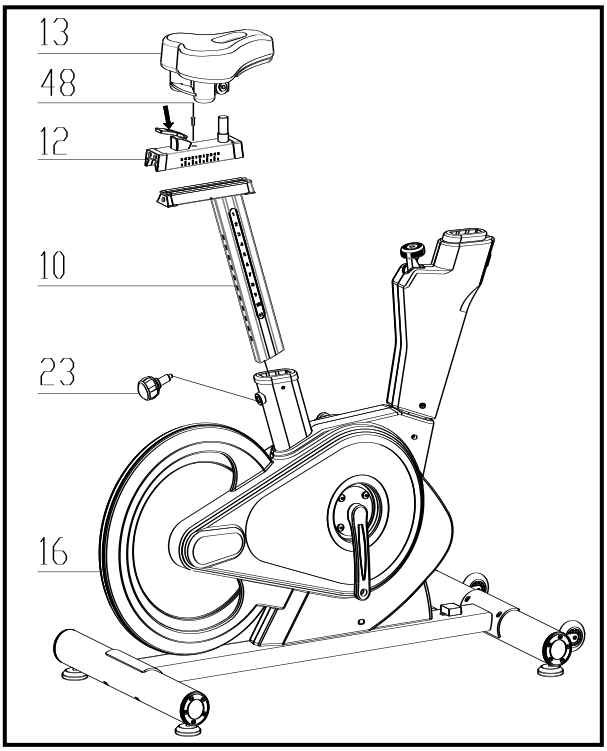


Рис. 2

Рис. 2

Вставьте стойку сиденья (10) в корпус стойки на основной раме (16). Ослабьте круглую гайку, вставьте подседельную раму (12) в стойку сиденья (10), зафиксируйте болтом 8 (48).

Ослабьте регулировочную ручку (23) и потяните ее назад, после этого установите сиденье на нужную высоту. Отпустите ручку и снова затяните ее.

Теперь закрепите сиденье (13) на раме (12), как показано на рисунке, и затяните болты под сиденьем.

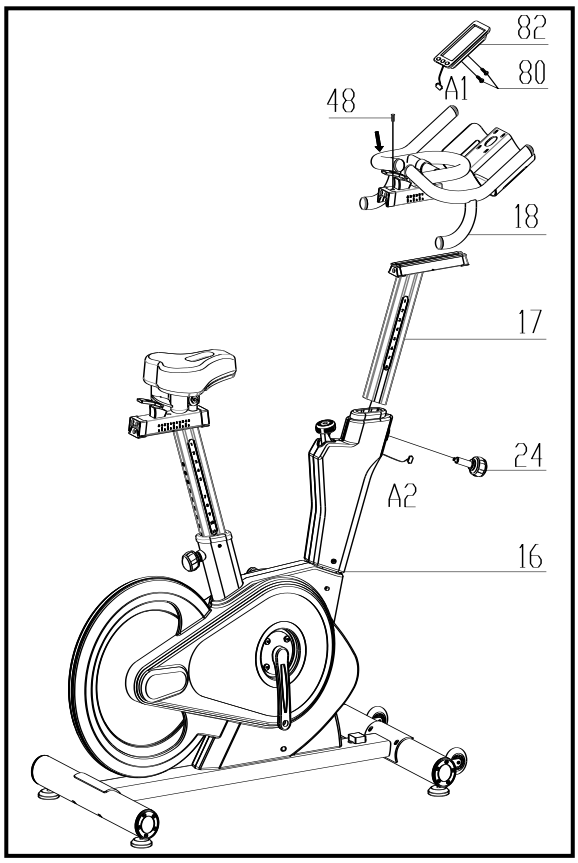


Рис. 3

Рис. 3
Вставьте стойку руля (17) в корпус на основной раме (16). Ослабьте ручку (24) и потяните ее назад, после этого установите сиденье на нужную высоту. Отпустите ручку и снова затяните ее. Вставьте руль (18) в стойку (17) и зафиксируйте болтом 8 (48).

ВНИМАНИЕ! НАДЕЖНО ЗАФИКСИРУЙТЕ РУЛЬ.

Закрепите компьютер (82) на держателе, соедините провода (A1 и A2).

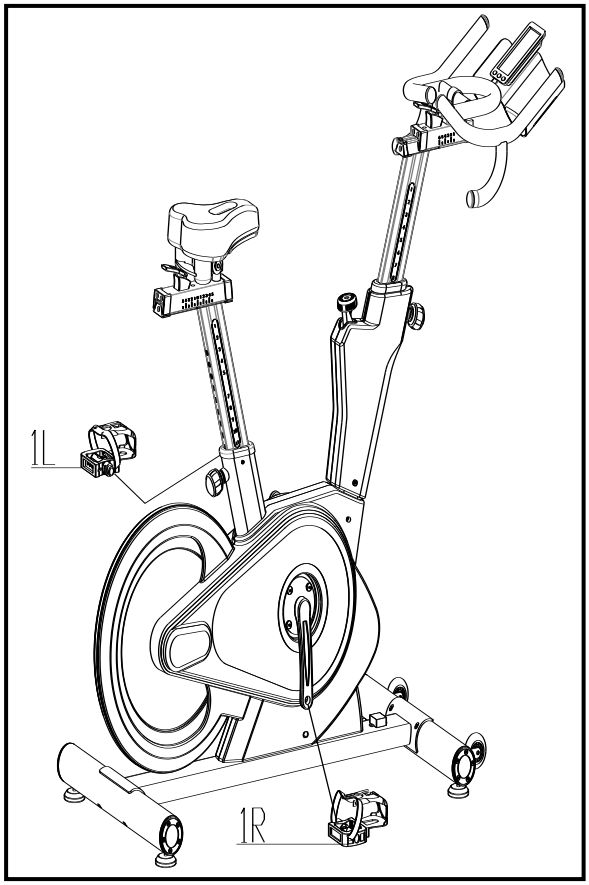


Рис. 4

Рис. 4

Педали (1L и 1R) обозначены буквами "L" и "R" - левая и правая соответственно.
Подсоедините их к соответствующим шатунам. Правый шатун находится с правой стороны велотренажера, когда Вы сидите на нем.
Обратите внимание, что правая педаль должна быть закручена по часовой стрелке, а левая - против часовой стрелки.

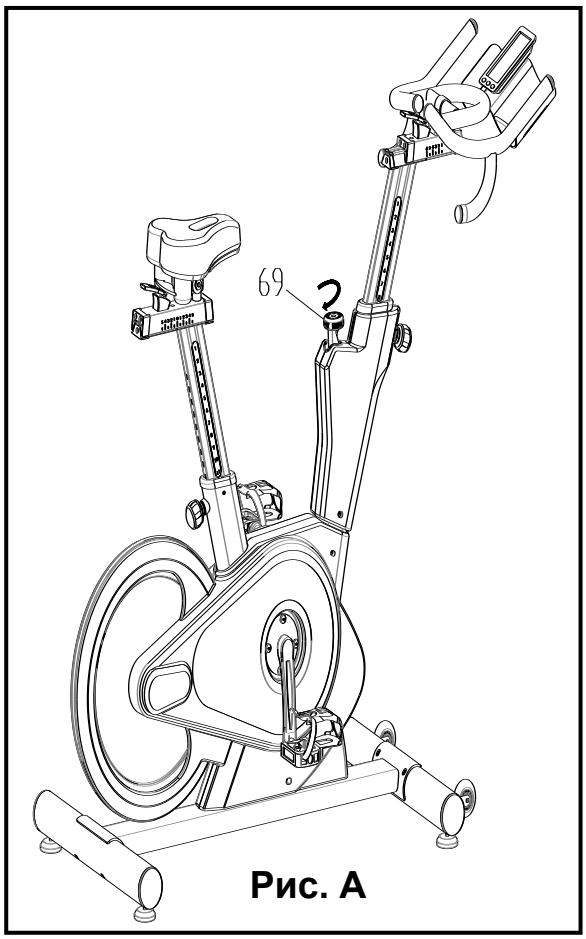


Рис. А

А.) Регулировка натяжения: увеличение или уменьшение натяжения позволяет внести разнообразие в тренировки, регулируя уровень сопротивления тренажера.

Чтобы увеличить натяжение и соответственно сопротивление (требующее большей силы нажатия на педали), поверните ручку (69) аварийного торможения и контроля натяжения вправо.
Чтобы уменьшить натяжение и соответственно сопротивление (требующее меньшей силы нажатия на педали), поверните ручку (69) аварийного торможения и контроля натяжения влево.

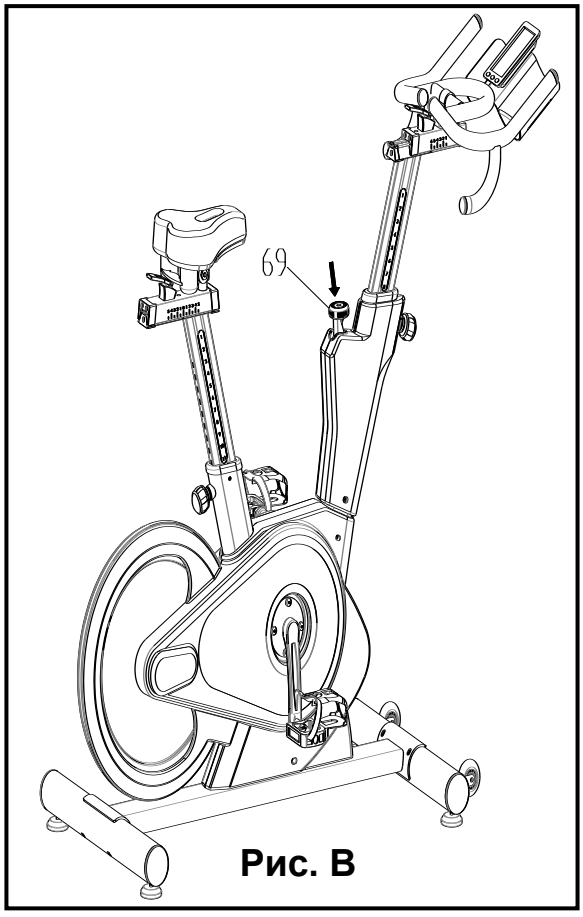


Рис. В

В.) Использование функции аварийного торможения:
Та же ручка, которая позволяет регулировать сопротивление, используется и для аварийного торможения.
Используйте эту функцию в любой ситуации, когда Вам требуется сойти с тренажера и/или остановить маховик.

Чтобы воспользоваться функцией экстренного торможения, сильно нажмите на ручку (69).

НАСТРОЙКА

*** Чтобы отрегулировать высоту сиденья, ослабьте ручку, расположенную на стойке основной рамы, и потяните ее назад. Установите стойку сиденья на нужную высоту так, чтобы отверстия совпали, затем отпустите ручку и снова затяните ее.**
***Чтобы отрегулировать сиденье по горизонтали (вперед/назад), ослабьте регулировочную ручку и шайбу и потяните ручку назад. Установите горизонтальную раму сиденья в нужное положение. Выровняйте отверстия, а затем снова затяните регулировочную ручку.**
*** Чтобы отрегулировать высоту руля, ослабьте основную и вспомогательную ручки и потяните обе ручки назад. Установите руль на нужную высоту и, выровняв отверстия, затяните основную регулировочную ручку, а затем дополнительную.**

ПАМЯТКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Использование **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА** дает Вам ряд преимуществ: улучшение физической формы, приведение мышц в тонус, а в сочетании с диетой и подсчетом калорий поможет сбросить вес.

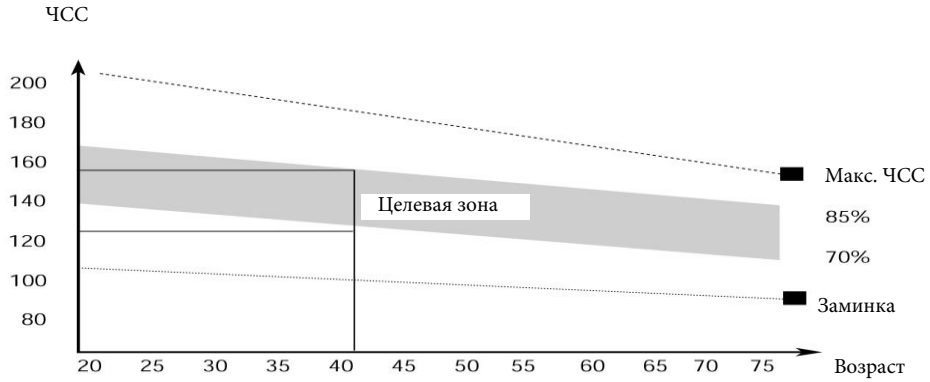
1.Разминка

Этот этап помогает крови циркулировать чтобы мышцы работали должным образом. Это также уменьшит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Удерживайте тело в положении в течении 30 секунд, не прилагайте слишком большие усилия, не делайте резких движений во время растяжки, если почувствуете боль, **ПРЕКРАТИТЕ** упражнение.

НАКЛОНЫ В СТОРОНУ ВНЕШНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

2.Упражнения

Это этап, на котором Вы прикладываете усилия. После регулярных тренировок мышцы Ваших ног станут сильнее. Очень важно поддерживать постоянный темп во время тренировки. Во время правильной тренировки Ваш пульс должен находиться в пределах допустимого диапазона, как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться не менее 12 минут.

Этот этап необходим для того, чтобы сердечно-сосудистая система и мышцы пришли в себя. Выполняйте те же упражнения, что и во время разминки, но с меньшим темпом, продолжительность этого этапа примерно 5 минут. Снова выполните упражнения на растяжку, но помните о том, что не нужно прилагать усилия либо делать резкие движения.
Когда уровень Вашей физической подготовке станет выше, возможно, Вам придется тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться минимум три раза в неделю, и по возможности равномерно распределять тренировки в течение всей недели.

ТОНУС МЫШЦ

Чтобы держать мышцы в тонусе с помощью **ВЕЛОТРЕНАЖЕРА**, Вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног, но, возможно, Вы не сможете тренироваться по времени столько, сколько захотите. Если Вы хотите улучшить свою физическую форму, то Вам понадобится изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно на этапах разминки и заминки, но ближе к концу этапа тренировки необходимо увеличить нагрузку, чтобы Ваши ноги работали активнее, чем обычно. Возможно, Вам понадобится снизить скорость, чтобы удержать свой пульс в допустимом диапазоне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором является то, сколько усилий Вы прикладываете. Чем активнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы Вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

ПРИМЕНЕНИЕ

Ручка регулировки нагрузки позволяет менять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет кручение педалей, низкое сопротивление облегчает его. Для достижения наилучших результатов устанавливайте сопротивление прямо во время тренировки.