



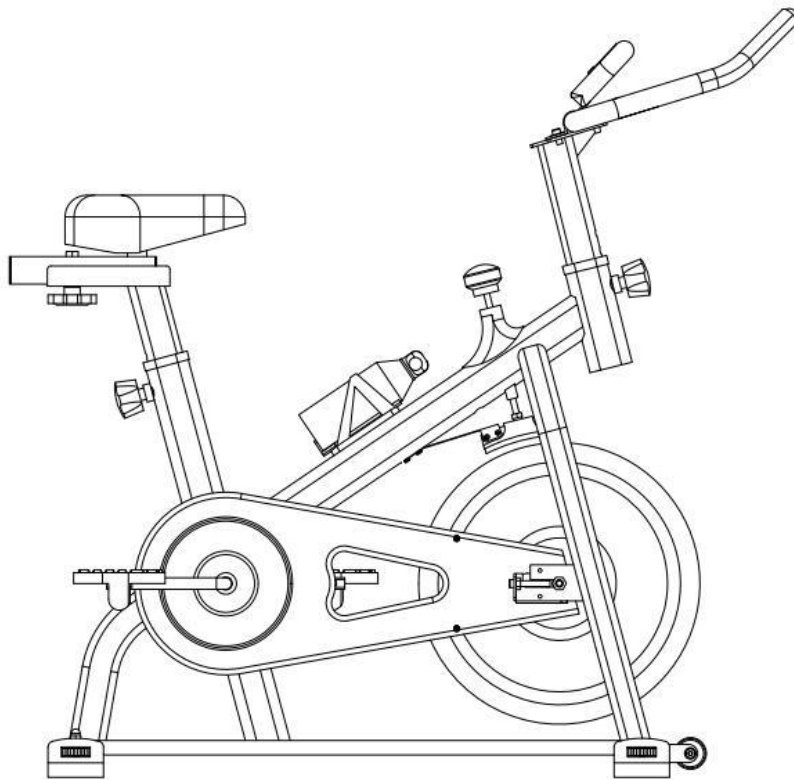
# Спин-байк DFC

Артикул: B-SFSPIN-1

Модель: STINGRAY

## Руководство пользователя

---



**ВНИМАНИЕ:** Тренажёр следует располагать на ровной и устойчивой поверхности.

**Внимательно прочтите инструкции, представленные в руководстве.  
Сохраните документ для дальнейшего использования.  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЁР ТОЛЬКО ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЯ.**

# Меры предосторожности

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не подпускайте детей к тренажёру, когда кто-то занимается на нём, во избежание травм.

## **ВНИМАНИЕ:**

- Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите техническое обслуживание и ремонт оборудования. Перед каждым использованием проверяйте тренажёр на предмет его целостности, уделяя особое внимание защитным элементам.
- Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим 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.
- Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.

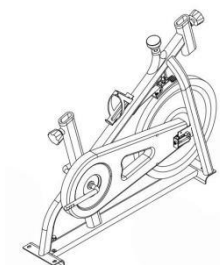
## **ВАЖНО:**

- Перед началом работы с тренажёром внимательно изучите инструкции в данном руководстве.
- Следите за своим самочувствием во время тренировки. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, тошноту или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
- Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 50 см свободного пространства.
- Перед использованием тренажёра проверьте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
- Используйте тренажёр по его прямому назначению. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не возобновляйте работу до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
- При использовании оборудования надевайте удобную спортивную одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
- Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
- Тренажёр не предназначен для терапевтических целей. Тренажёр предназначен только для домашнего, бытового использования.
- Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы не повредить спину. При необходимости обратитесь за помощью.

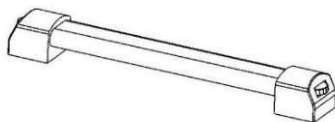
# Составные элементы тренажёра

Сверьте, все ли детали в наличии, в соответствии с перечнем ниже.

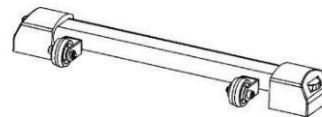
*Примечание: Для удобства некоторые маленькие детали/крепежи уже закреплены на больших деталях, поэтому будьте внимательны при осмотре.*



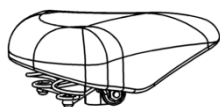
Главная рама (1 шт.)



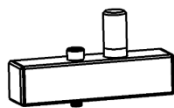
Задний стабилизатор (1 шт.)



Передний стабилизатор (1 шт.)



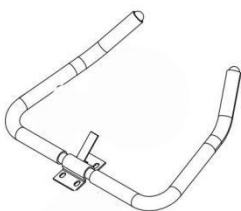
Сиденье (1 шт.)



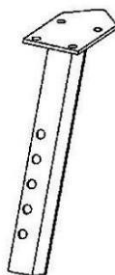
Каретка сиденья (1 шт.)



Опора сиденья (1 шт.)



Поручень (1 шт.)



Передняя стойка (1 шт.)



Педали правая/левая  
(1 комплект)



Консоль (1 шт.)

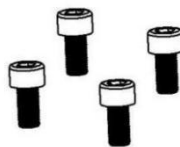


Пружинная регулировочная  
ручка (2 шт.)

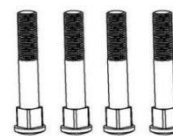
# Крепёжные детали и инструменты для сборки



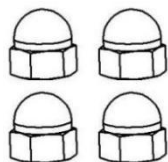
Ручка-фиксатор (1 шт.)



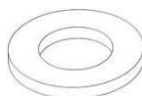
Болт М8\*15 (4 шт.)



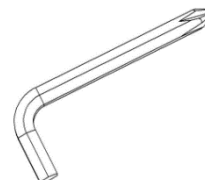
Болт с квадратным подголовком 8\*45 (4 шт.)



Колпачковая гайка М8 (4 шт.)



Шайба М8 (8 шт.)



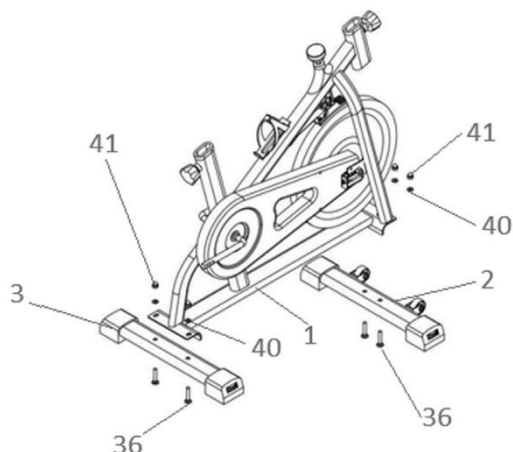
Шестигранный ключ (1 шт.)



Гаечный ключ (1 шт.)

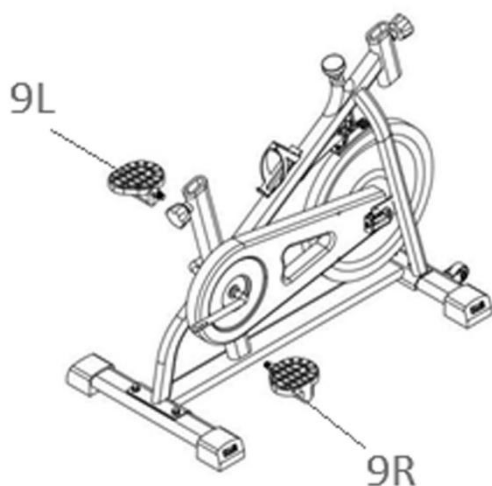
Наименование	Кол-во	Наименование	Кол-во
Главная рама	1	Пружинная регулировочная ручка	2
Задний стабилизатор	1	Ручка-фиксатор	1
Передний стабилизатор	1	Болт М8*15	4
Сиденье	1	Болт с квадратным подголовком 8*45	4
Каретка сиденья	1	Колпачковая гайка М8	4
Опора сиденья	1	Шайба М8	8
Поручень	1	Шестигранный ключ	1
Передняя стойка	1	Гаечный ключ	1
Педаль (левая/правая)	1		
Консоль	1		

# Инструкции по сборке



## Шаг 1:

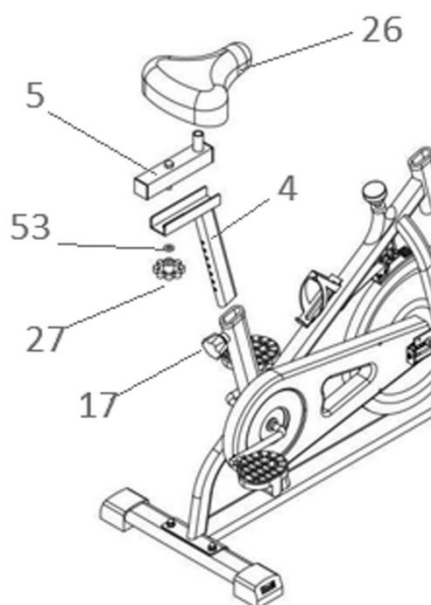
Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к главной раме (1) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов (36), шайб (40) и гаек (41) – по два комплекта на каждый стабилизатор.



## Шаг 2:

Закрепите правую и левую педали (9R/L) на одноимённых кривошипах. Правая и левая стороны тренажёра определяются по отношению вашего положения тела во время занятий на тренажёре. Вставьте педали в кривошпы, закрутите их и в завершение затяните гайки, чтобы закрепить положение деталей.

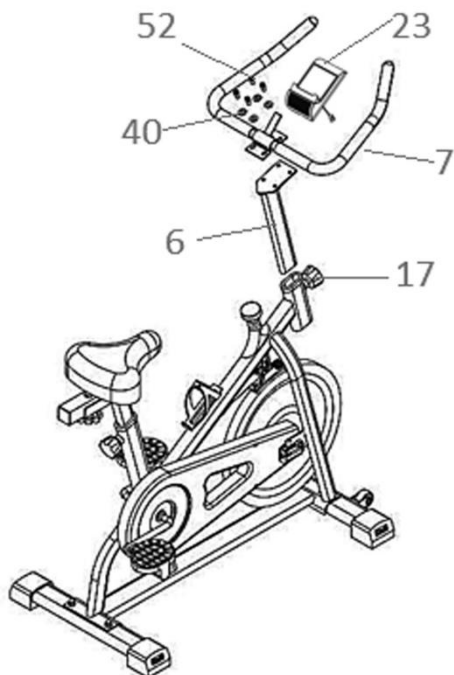
**Примечание:** Правую педаль следует закручивать по часовой стрелке, а левую – против часовой стрелки.



## Шаг 3:

А. Ослабьте ручку (17), потянув её на себя. Установите опору сиденья (4) в заднее отверстие главной рамы, совместите детали и зафиксируйте, вернув ручку в исходное положение. Обратите внимание, что ручка должна попасть в одно из отверстий опоры, в противном случае, конструкция не будет зафиксирована.

Б. Разместите сиденье (26) на каретке (5), как показано на рисунке, а каретку на опоре (4). Зафиксируйте конструкцию при помощи шайбы (53) и ручки (27).



#### **Шаг 4:**

А. Ослабьте ручку (17), установите стойку (6) в переднее отверстие рамы (1) и, отрегулировав стойку по высоте, зафиксируйте её, вернув ручку в исходное положение.

Б. При помощи четырёх болтов (52) и четырёх шайб (40) прикрепите поручень (7) к стойке (6).

**Убедитесь, что поручень зафиксирован.**

В. Закрепите на стойке (6) консоль (23) и соедините провода.

Г. Закрепите на педалях ремешки (30).

**По завершению сборки убедитесь, что все составные элементы тренажёра надёжно закреплены.**

# Рекомендации по регулировке и уходу

## Регулировка сопротивления тренажёра

- Сопротивление педалей регулируется при помощи ручки (21), расположенной под поручнем. Для того, чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку по часовой стрелке, чтобы уменьшить – против часовой стрелки.
- Для экстренного торможения тренажёра просто нажмите на ручку (21).

## Регулировка сиденья

- Для регулировки высоты сиденья ослабьте ручку (17), поднимите или опустите опору и затем снова затяните ручку.
- Для регулировки положения сиденья ослабьте ручку (17), передвиньте каретку вперёд или назад и затем снова затяните ручку.

## Регулировка поручня

Для регулировки высоты поручня сначала ослабьте ручку (17), затем установите стойку на нужную вам высоту и по завершению снова затяните ручку.

## Регулировка натяжения ремня

- Первичное натяжение ремня выполняется на заводе-изготовителе, и не требует дополнительной регулировки.
- Продолжительное использование тренажёра приводит к растягиванию ремня и его ослаблению, при обнаружении такого износа выполните регулировку.
- Положение ремня фиксируется с двух сторон гайками, чтобы получить доступ к ремню и выполнить нужную регулировку, сначала ослабьте эти гайки, а затем снова затяните их, когда регулировка будет завершена.

## Устранение неисправностей

1. Замена батареек. Для замены батареек вам потребуется отсоединить консоль от держателя. Затем откройте батарейный отсек, замените батарейку (для работы используется две батарейки типа ААА, входят в комплект) и закройте батарейный отсек. По завершению замены установите консоль обратно на держатель.

2. Ошибки в работе консоли. Если консоль не работает должным образом, проверьте, чтобы нижний провод датчика был соединен с верхним проводом, а верхний провод подключен к консоли. Если в процессе осмотра проводов не было выявлено неисправностей, а консоль по-прежнему не работает, убедитесь, что батарейки в консоли правильно установлены и не разряжены.

3. Сопротивление педалей не регулируется. Если сопротивление педалей не меняется, проверьте, чтобы верхний провод натяжения соединен с нижним проводом.

Поверните ручку против часовой стрелки, чтобы довести сопротивление до минимума, после чего приступите к регулировке натяжения ремня. Оберните ремень вокруг скобы в передней части тренажёра, тем самым повысив сопротивление. Затем вернитесь к тренировке и начните крутить педали – регулировка сопротивления станет более точной.

### **Техническое обслуживание**

1. Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Использованные батарейки являются опасным отходом, пожалуйста, утилизируйте их правильно и не выбрасывайте вместе с обычным мусором.
3. Если тренажёр больше не пригоден для использования, вытащите батарейку из консоли, после чего утилизируйте его по частям, как опасные отходы.

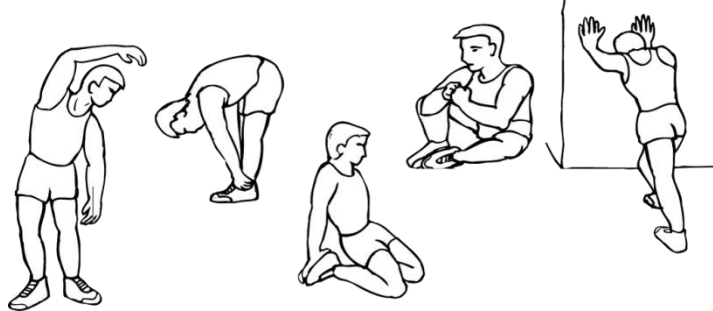


# Рекомендации к занятиям

Регулярные занятия спортом помогают в улучшении физической формы, мышечного тонуса и, в сочетании с диетой и контролем калорий, избавлении от лишнего веса.

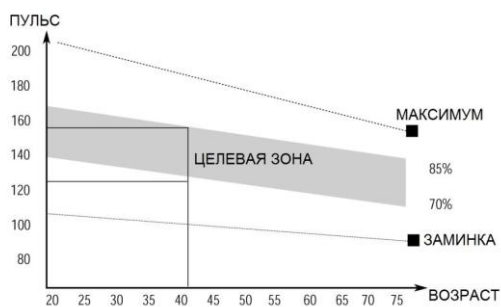
## 1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



## 2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этап должен длиться не менее 12 минут, но большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться не менее трёх раз в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

## **ПОДДЕРЖКА МЫШЕЧНОГО ТОНУСА**

- Для проработки мышечного тонуса вам потребуется установить высокое сопротивление педалей во время занятий на тренажёре. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, что, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы того хотели.
- Если ваша цель – улучшить физическую форму, внесите изменения в свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце основной (силовой) части тренировки вы должны увеличить сопротивление педалей, заставляя ноги работать с большим усилием.
- Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, снизьте скорость.

## **ПОТЕРЯ ВЕСА**

- По наполнению данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей. Здесь важным фактором являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете.

## **РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ**

- Тренажёр оборудован регулятором натяжения, который позволяет изменять сопротивление педалей. Сильное сопротивление делает вращение педалей более трудным, слабое сопротивление – более легким.
- Сопротивление педалей можно регулировать непосредственно в процессе тренировки, поэтому не останавливайтесь на том значении, что вы установили в самом начале занятия, меняйте сопротивление, подстраивая его под нужную нагрузку. Такой подход позволит повысить эффективность ваших тренировок.

# Инструкции по работе с консолью

## НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК:

- **РЕЖИМ (MODE):** Выбор и переключение на желаемую функцию.
- **НАСТРОЙКА (SET):** Активация меню, в котором выполняется настройка параметров тренировки: длительность, дистанция, калории. Кнопка неактивна в режиме сканирования
- **СБРОС (RESET):** Сброс текущего значения параметров.

## ПАРАМЕТРЫ И РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ:

Кнопка РЕЖИМ (MODE) позволяет настроить формат отображения параметров. Нажимайте на кнопку до тех пор, пока на дисплее не появится нужный вам режим/параметр.

### **СКАНИРОВАНИЕ (SCAN):**

Режим, при котором на дисплее консоли все параметры отображаются поочерёдно, по шесть секунд каждый. Очередность отображения параметров выглядит следующим образом: ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ – ДИСТАНЦИЯ – КАЛОРИИ – ОДОМЕТР. Если не пользоваться тренажёром более 4-х минут, консоль автоматически переключится в режим ожидания.

### **ВРЕМЯ (TIME):**

Длительность тренировки (максимальное значение – 99:59). При выборе параметра в качестве целевого его отсчёт производится в обратном порядке, начиная с установленного значения.

### **СКОРОСТЬ (SPEED):**

Текущая скорость тренировки (максимальное значение – 999,9 км/ч).

### **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):**

Расстояние, пройденное во время тренировки (максимальное значение – 99,99 км или миль). При выборе параметра в качестве целевого его отсчёт производится в обратном порядке, начиная с установленного значения.

### **КАЛОРИИ (CALORIE):**

Количество калорий, сожжённых во время тренировки (максимальное значение – 999,9 кал). При выборе параметра в качестве целевого его отсчёт производится в обратном порядке, начиная с установленного значения.

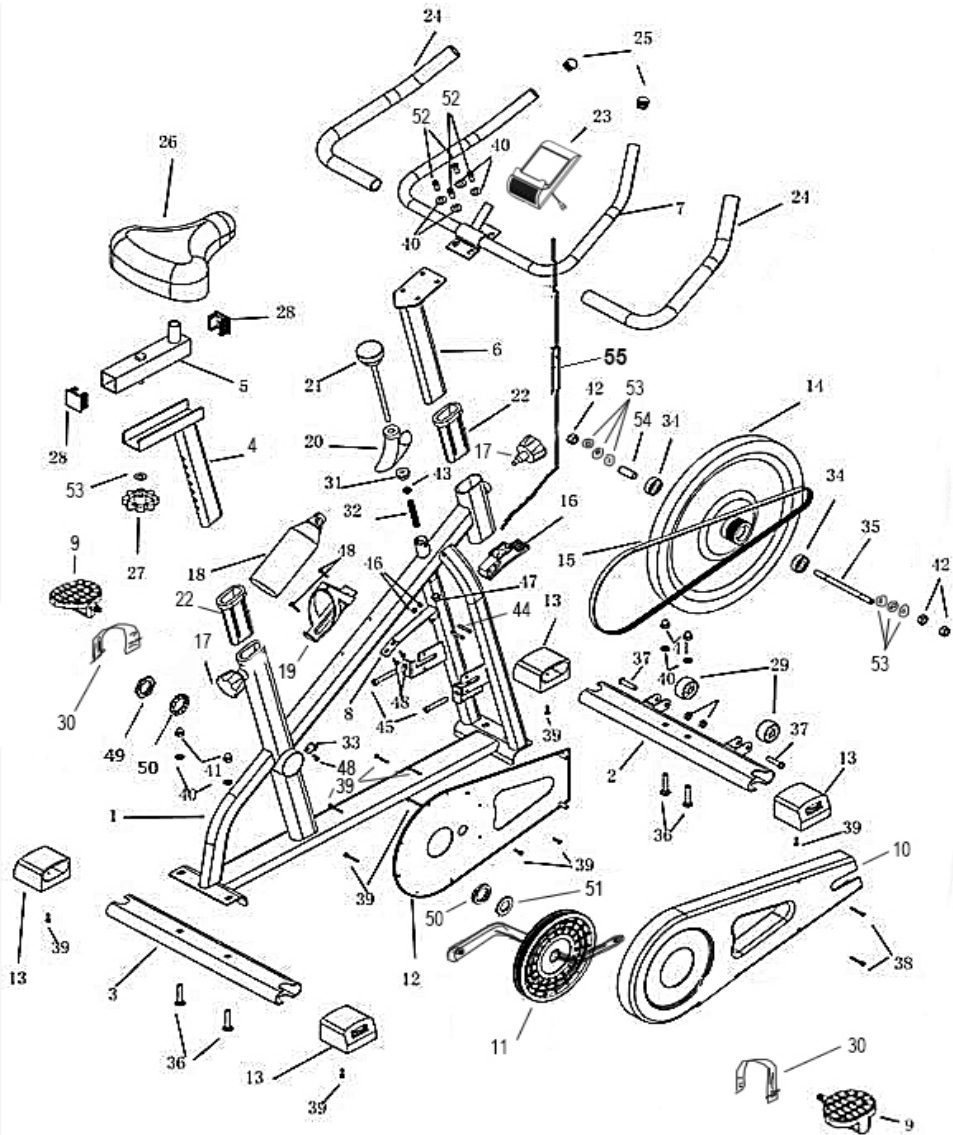
Примечание: Значения данного параметра представлены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

**ОДОМЕТР (ODOMETER):** Общее пройденное расстояние с первого запуска тренажёра/смены батареек.

## **ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Если не пользоваться тренажёром более 4-х минут, консоль автоматически переключится в режим ожидания. При этом все параметры тренировки сохранят своё значение.
2. Если консоль не работает должным образом, переустановите батарейки.
3. Для работы консоли используются две батарейки типа ААА.

# Сборочный чертёж



## Спецификация

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	29	Транспортировочное колесо	2
2	Передний стабилизатор	1	30	Ремешок педали	2
3	Задний стабилизатор	1	31	Пластиковая фиксирующая втулка	1
4	Опора сиденья	1	32	Пружина	1
5	Каретка сиденья	1	33	Пластиковая фиксирующая втулка	1
6	Передняя стойка	1	34	Подшипник	2
7	Поручень	1	35	Ось маховика	1
8	Металлическая основа тормозной колодки	1	36	Болт с квадратным подголовком 8*45	4
9	Педаль	2	37	Болт 8*40	2
10	Защитная крышка цепи (наружная)	1	38	Болт 3.8*16	2
11	Шкив	1	39	Болт 4.2*16	11
12	Защитная крышка цепи (внутренняя)	1	40	Шайба М8	8
13	Заглушка стабилизатора (используется для балансировки тренажёра)	4	41	Колпачковая гайка М8	4
14	Маховик	1	42	Гайка М10	3
15	Ремень	1	43	Гайка М8	1
16	Тормозная колодка	1	44	Болт 5*40	2
17	Пружинная регулировочная ручка	2	45	Болт 8*45	2
18	Бутылка	1	46	Гайка М5	2
19	Держатель бутылки	1	47	Гайка М6	1
20	Пластиковая декоративная крышка	1	48	Болт 4*16	5
21	Тормозной рычаг	1	49	Гайка М17	1
22	Втулка	2	50	Подшипник	2
23	Консоль	1	51	Прокладка	2
24	Накладка на поручень	2	52	Болт М8*15	4
25	Пластиковая заглушка	2	53	Шайба М10	7
26	Сиденье	1	54	Втулка	1
27	Ручка-фиксатор	1	55	Датчик	1
28	Пластиковая заглушка	2	56/57	Шестигранный и гаечный ключи	1/1