

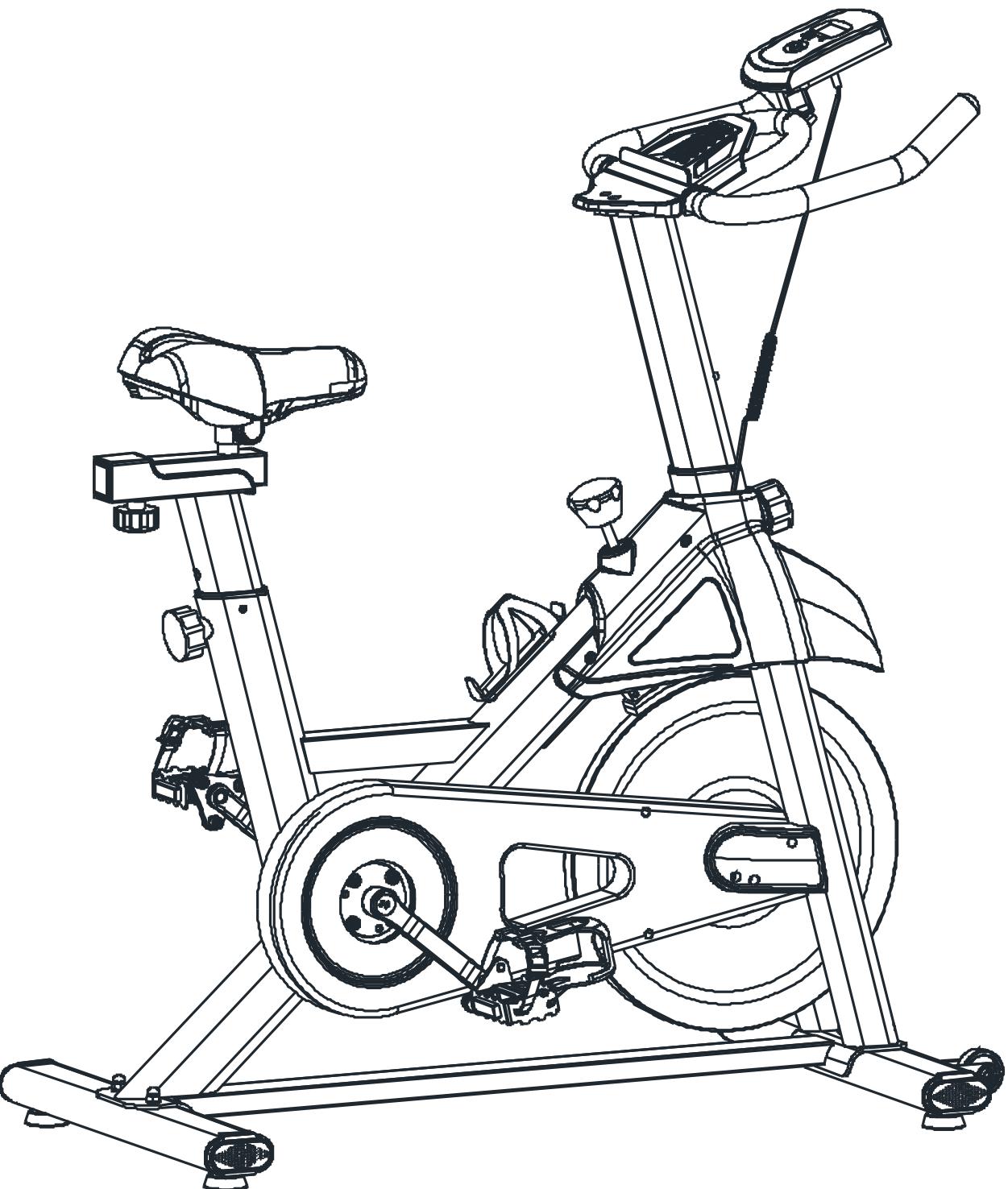


## Руководство пользователя

СПИН-БАЙК DFC

АРТИКУЛ: D615

МОДЕЛЬ: Pooboo



# Меры безопасности

## Спин-байк для домашнего использования

Пожалуйста, ознакомьтесь с руководством по сборке и эксплуатации данного устройства. Только правильная установка, техническое обслуживание и правильное использование данного устройства могут обеспечить безопасное и эффективное использование. Все пользователи данного устройства должны быть проинформированы о предупреждениях и мерах предосторожности.

- 1) Перед началом любой спортивной программы проконсультируйтесь с врачом, чтобы подтвердить наличие травм или факторов, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или чтобы предотвратить использование этого устройства, если вы принимаете лекарства для лечения сердечного ритма, артериального давления или уровня холестерина. Советы врача являются для вас очень важными.
- 2) Пожалуйста, учитывайте все признаки, исходящие от вашего тела. Предупреждение: Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Если вы чувствуете боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, слабость, головокружение или любой другой дискомфорт.
- 3) Установите тренажер на твердом, ровном и защищенном полу или ковре. Во время использования тренажер нельзя перемещать целиком, прижимать к полу, стенам, потолку или другим неподвижным конструкциям. Уделяйте особое внимание безопасности и правильно используйте знания и ключевые моменты использования тренажера. При обычном использовании тренировочная зона не должна попадать в опасную зону тренажера (вокруг должно оставаться пространство не менее 1,2 м). Пожалуйста, следите за своим ребенком. Этот тренажер предназначен только для использования взрослыми.
- 4) Перед использованием проверьте, все ли болты, штифты и другие компоненты полностью установлены.
- 5) Предупреждение: только при регулярной проверке изнашивающихся частей тренажер может быть использован безопасно. Обратите особое внимание на компоненты, которые изнашиваются быстрее всего.
- 6) Предупреждение: устанавливайте тренажер на ровной и твердой поверхности. Пожалуйста, используйте его в соответствии с руководством. Если вы обнаружили дефектные компоненты или услышали необычные звуки во время установки или проверки, немедленно прекратите их использование. Пожалуйста, не используйте тренажер, пока соответствующие проблемы не будут решены.
- 7) Во время тренировки надевайте спортивную одежду, не носите свободную одежду, чтобы она не зацепилась за движущиеся детали. Перед тренировкой не надевайте обувь с длинными шнурками, чтобы шнурки не зацепились за движущиеся детали.
- 8) При подъеме и перемещении этого тренажера действуйте осторожно, чтобы не повредить спину. Используйте правильный метод подъема и, при необходимости, обратитесь за помощью.
- 9) Перед началом тренировки убедитесь, что педаль зафиксирована на подножках, чтобы предотвратить несчастные случаи.
- 10) Поскольку устройство оснащено инерционной системой с маховиком, во время движения может произойти травма стопы, голеностопа, ноги и колена. Перед торможением не забудьте нажать кнопку аварийного тормоза. Если вам нужно остановиться, нажмите кнопку тормоза, чтобы остановить кривошип.
- 11) Предупреждение: убедитесь, что регулировочная ручка заблокирована. Когда тренажер не используется, поверните ручку по часовой стрелке до упора, чтобы заблокировать кривошип и маховик. Не допускайте, чтобы посторонние лица, особенно дети, использовали или поворачивали вращающиеся детали.
- 12) Предупреждение: во время тренировки любые регулировочные устройства, которые могут мешать движениям пользователя, не должны отклоняться от состояния, предусмотренного конструкцией.
- 13) Предупреждение: данный тренажер не предназначен для лечения заболеваний.
- 14) Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.
- 15) Тормозная система данного тренажера не зависит от скорости.

# Технические параметры тренажера

Наименование	СПИН-БАЙК	Размер	974*518*1198ММ
Артикул	D615	Модель	Pooboo

# Комплектующие

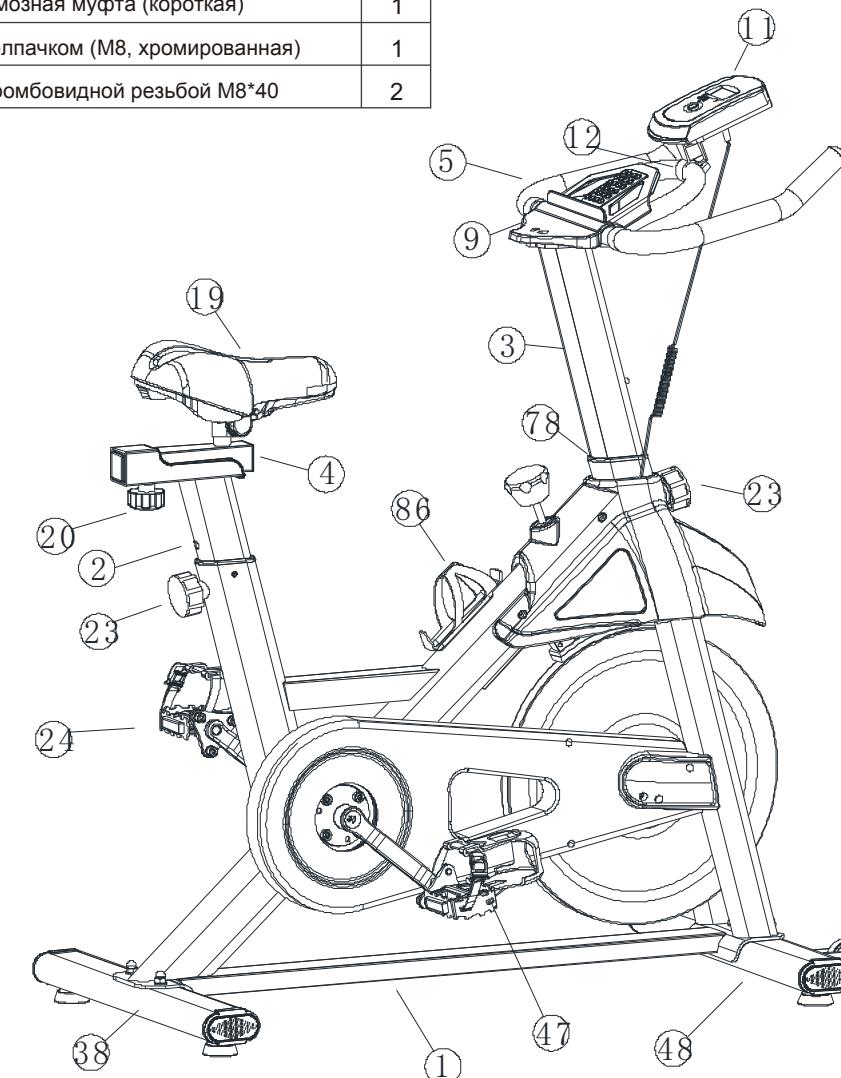
№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Подъемник подушки	1
3	Подставка для поручня	1
4	Слайдер подушки	1
5	Поручень	1
6	Наборы поручней	2
7	Винт M8*10	4
8	Плоская подложка (Ф16*Ф8,2*2,0T, электрофорез)	4
9	Кронштейн для телефона	1
10	/	/
11	Монитор	1
12	Крепление монитора	1
13	Винт с поперечной головкой	1
14	Внутренняя прокладка	1
15	Ограничительная прокладка (резина Ф17*10T)	1
16	Левая противозапотевающая накладка	1
17	Винты с поперечной головкой и углублением для саморезов	19
18	Крепление на подседельной трубе	1
19	Подушка сиденья M10	1
20	Ручка	1
21	Заглушка для трубы (FG 38*38*1,5T квадратная труба)	2
22	Внутренняя облицовка корпуса (с плоской овальной трубой PT 40*80*1,5T, с плоской овальной трубой PT 30*70, угол скоса))	2
23	Ручка	2
24	Левая педаль	1
25	Левый кривошип	1
26	Поручень подъемник / Кривошип выполняет роль крышки	2
27	Шестигранные гайки с фланцем (M10*P1,25*14*8,0t, класс 8,8, электрофорез)	2
28	Радиальный шарикоподшипник (6004-2RS)	2
29	Пружина типа С (Ф20, электрофорез)	2
30	Волнообразная прокладка (Ф25*Ф20,3*0,3T)	1
31	/	/
32	Винт с шестигранной головкой M8*55	4
33	Винт M6*35	2

№	Наименование	Кол-во
34	Контргайка M6	2
35	Регулировочная опора	4
36	Плоская подкладка	4
37	Гайка с крышкой (M8)	4
38	Задняя трубка	1
39	Встроенная заглушка для ножки (с плоской овальной трубкой PT 40*80*1,5T)	4
40	Плоская прокладка (Ф28*Ф20,2*2,0T, хромированная)	1
41	Нейлоновая резьба M8	4
42	Пластиковый лоток для ремней PJ (6PJ, Ф200*20, белый с магнитом, PA6+GF)	1
43	/	/
44	Осенняя сварка (Ф20*Ф80*144L, электрофорез)	1
45	Болты с шестигранной головкой M8*16	4
46	Правая кривошипная рукоятка	1
47	Правая педаль	1
48	Передняя труба	1
49	Плоская прокладка (Ф10*Ф5,2*0,8T)	4
50	Ручка для перемещения (Ф47*Ф10*20)	2
51	Винт с потайной головкой и крестообразным углублением M5*10	2
52	Винты с потайной головкой и крестообразным углублением (ST4*15L, электрофорез)	8
53	Крышка цепи В	1
54	Правая обшивная крышка	1
55	Левая обшивная крышка	1
56	Винт M5*12	6
57	Цепной кожух А	1
58	Винты с крестообразным углублением (M5*P0,8*5L)	4
59	Шестигранная гайка (M10*P1,0*16*8,0T, уровень 8.8, хромированная)	2
60	Плоская шайба (Ф20*Ф10,1*1,5T, хромированная)	4
61	Тонкая шестигранная гайка (M10*P1,0*16*6,0T, хромированная)	3
62	Корпус маховика (Ф14*Ф10,2*19,5L, хромированный)	1
63	Радиальный шарикоподшипник (6000-2RS)	2

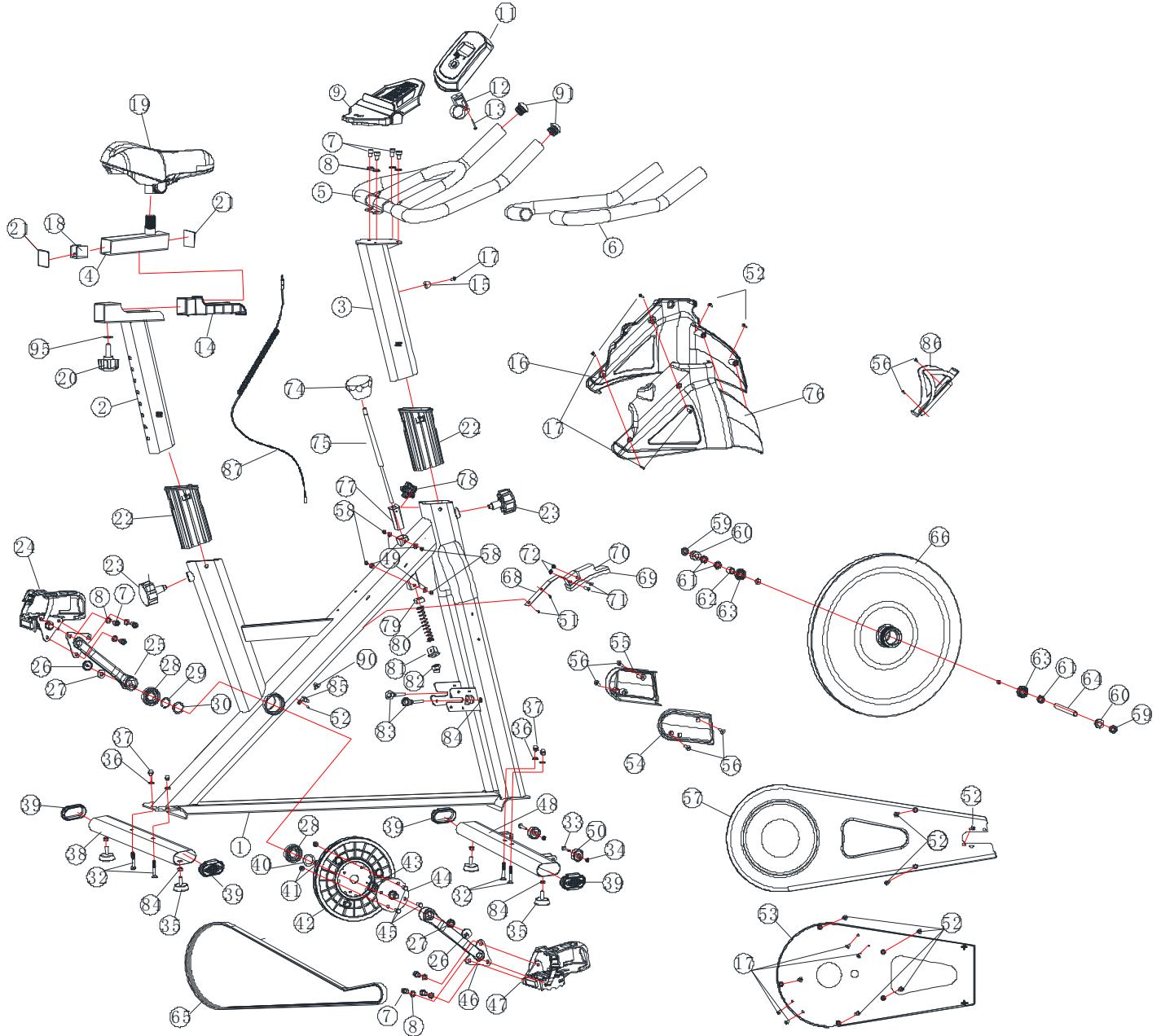
# Комплектующие

№	Наименование	Кол-во
64	Шпиндель маховика (M10*P1,0*Ф10*139L, смазанный маслом)	1
65	Лента РJ	1
66	Магнитный маховик Рj	1
67	/	/
68	Тормозной шрапнель	1
69	Шерстяной войлок	1
70	Держатель тормоза	1
71	Винт M5*30	2
72	Контргайка M5	2
73	/	/
74	Ручка тормоза M8	1
75	Тормозной винт (M8*Ф10*185L)	1
76	Правая антипотовая накладка	1
77	Корпус тормоза (длинный)	1
78	Небольшая ручка в виде цветка (M8*13L цветок)	1
79	Квадратная гайка для регулировки тормоза	1
80	Пружины	1
81	Тормозная муфта (короткая)	1
82	Гайка с колпачком (M8, хромированная)	1
83	Винт с ромбовидной резьбой M8*40	2

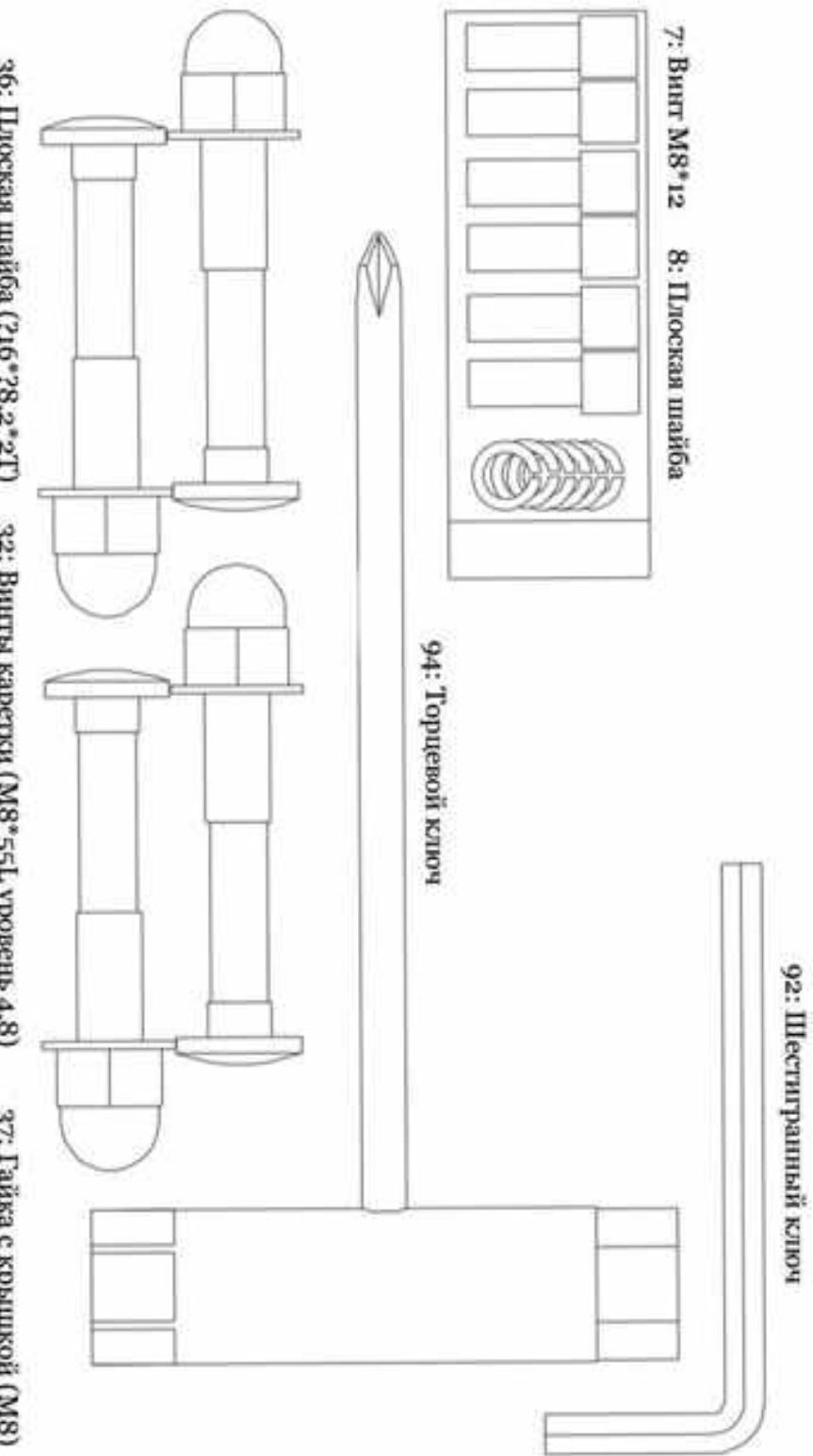
№	Наименование	Кол-во
84	Шестигранный винт M8	6
85	Крепежное гнездо датчика	1
86	Держатель для бутылки с водой	1
87	Провод для датчика	1
88	/	/
89	/	/
90	Резьбовая заглушка	2
91	Трубная заглушка	2
92	Открытый гаечный ключ	1
93	Шестигранный торцевой ключ	1
94	Торцевой ключ	1
95	Плоская накладка (Ф30*Ф10,5*1,5T)	1



# Комплект поставки



# Инструменты для сборки

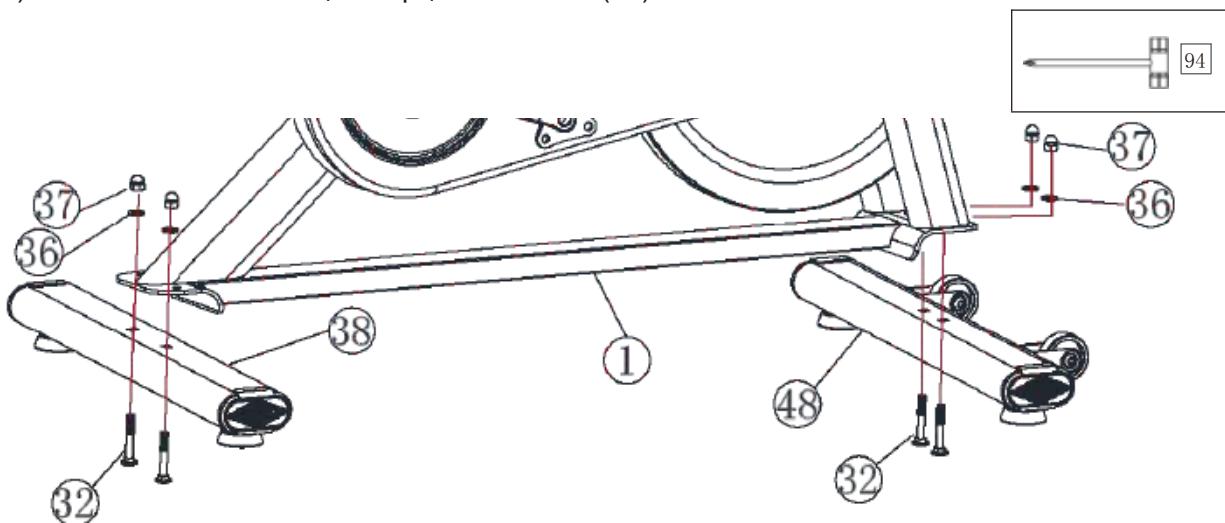


# Шаги по сборке

## Шаг 1: Установка трубы для ног

А. Вставьте винты M8\*55 (32) снизу вверх через отверстия основной рамы (1) и отверстия задней трубы (38), затем вставьте гайку (37) через плоскую подкладку (36) и затяните ее торцевым ключом (94).

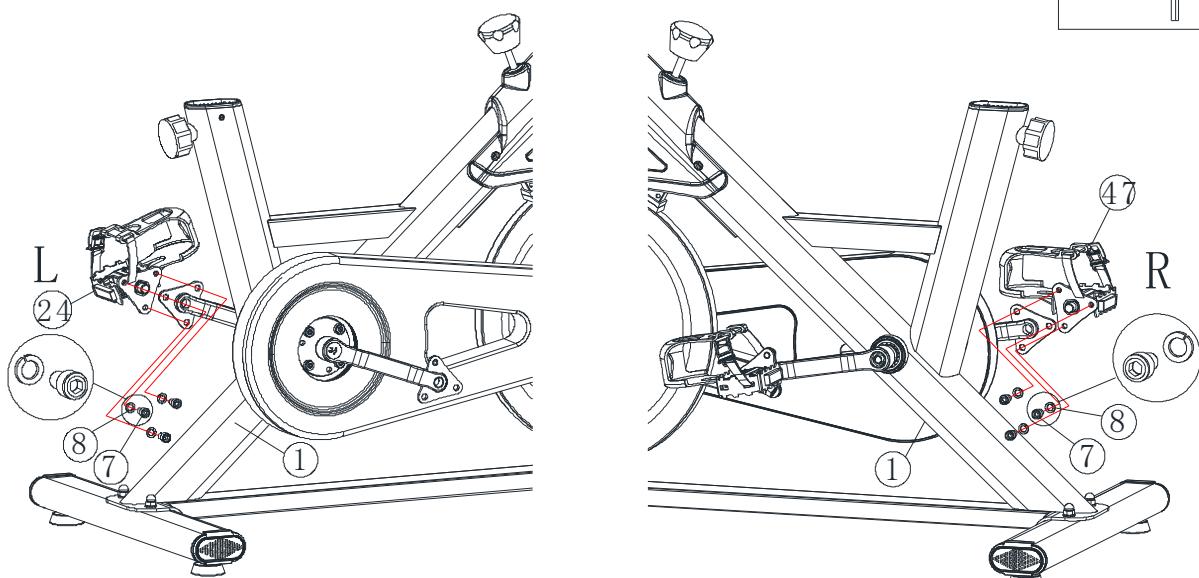
В. Используйте винты M8\*55 (32) снизу вверх через отверстия основной рамы (1) и отверстия передней трубы (48), затем используйте гайку (37), чтобы пройти через плоскую подкладку (36) и затяните ее с помощью торцевого ключа (94).



## Шаг 2: Установка педалей

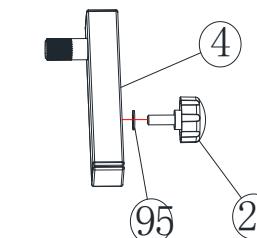
А. Поверните кривошип L на основной раме (1) в горизонтальное положение. Совместите левую педаль L (24) с отверстием на кривошипе L, затем с помощью винта с цилиндрической головкой и шестигранным шлицем M8\*12 (7) и шайбы (8) соедините их. Наконец, затяните с помощью шестигранного ключа (92).

В. Установите правую педаль R (47) таким же образом.)

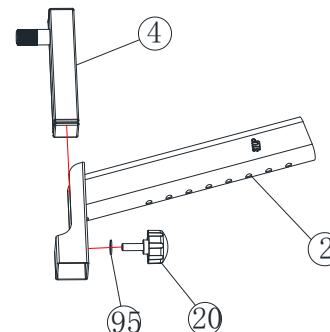


## Шаг 3: Установка подушки, слайдера подушки и подставки подушки

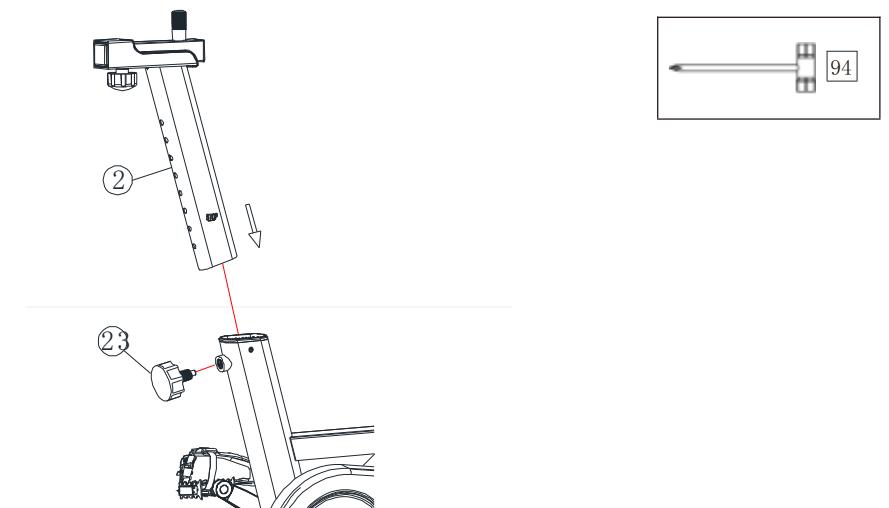
А. Сначала отвинтите ручку M10 (20) и плоскую подкладку (95) со слайдера подушки (4).



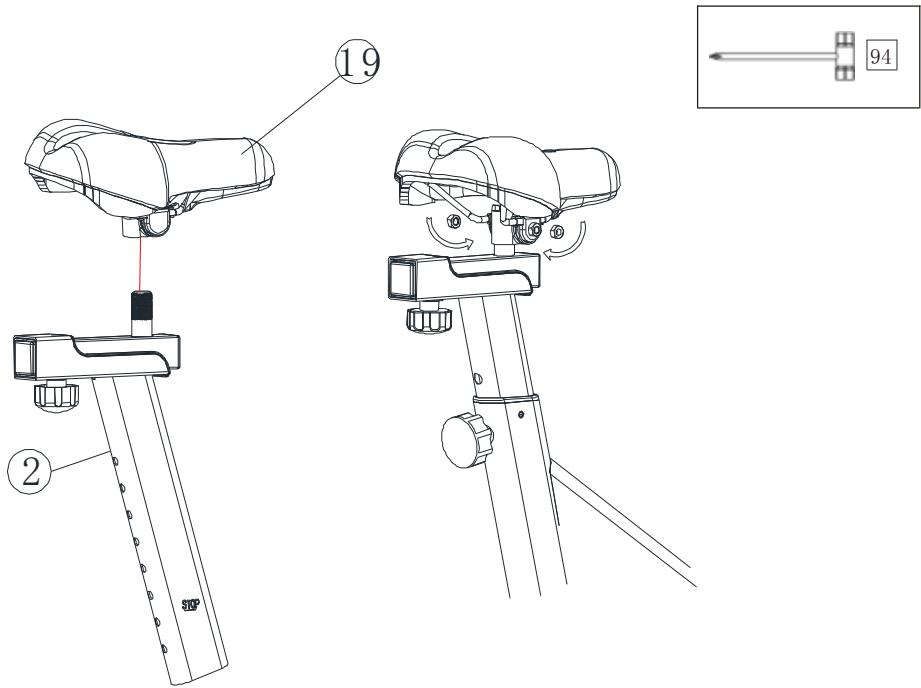
В. Переверните подъемник подушки (2) вверх ногами, вставьте ползунок подушки (4) в подъемник подушки (2) и с помощью ручки M10 (20) и плоской прокладки (95) закрепите слайдер подушки (4) на подъемнике подушки (2).



С. Сначала ослабьте ручку (23). Затем вставьте подъемник подушки (2) в основную раму (1) в соответствии с указанным направлением, а затем затяните его в нужном положении с помощью ручки (23).



D. Закрепите подушку сиденья (19) с помощью торцевого ключа (94).



Примечание по установке сиденья: винты с обеих сторон сиденья необходимо затягивать поочередно, иначе сиденье может оказаться неровным и раскачиваться вверх-вниз.

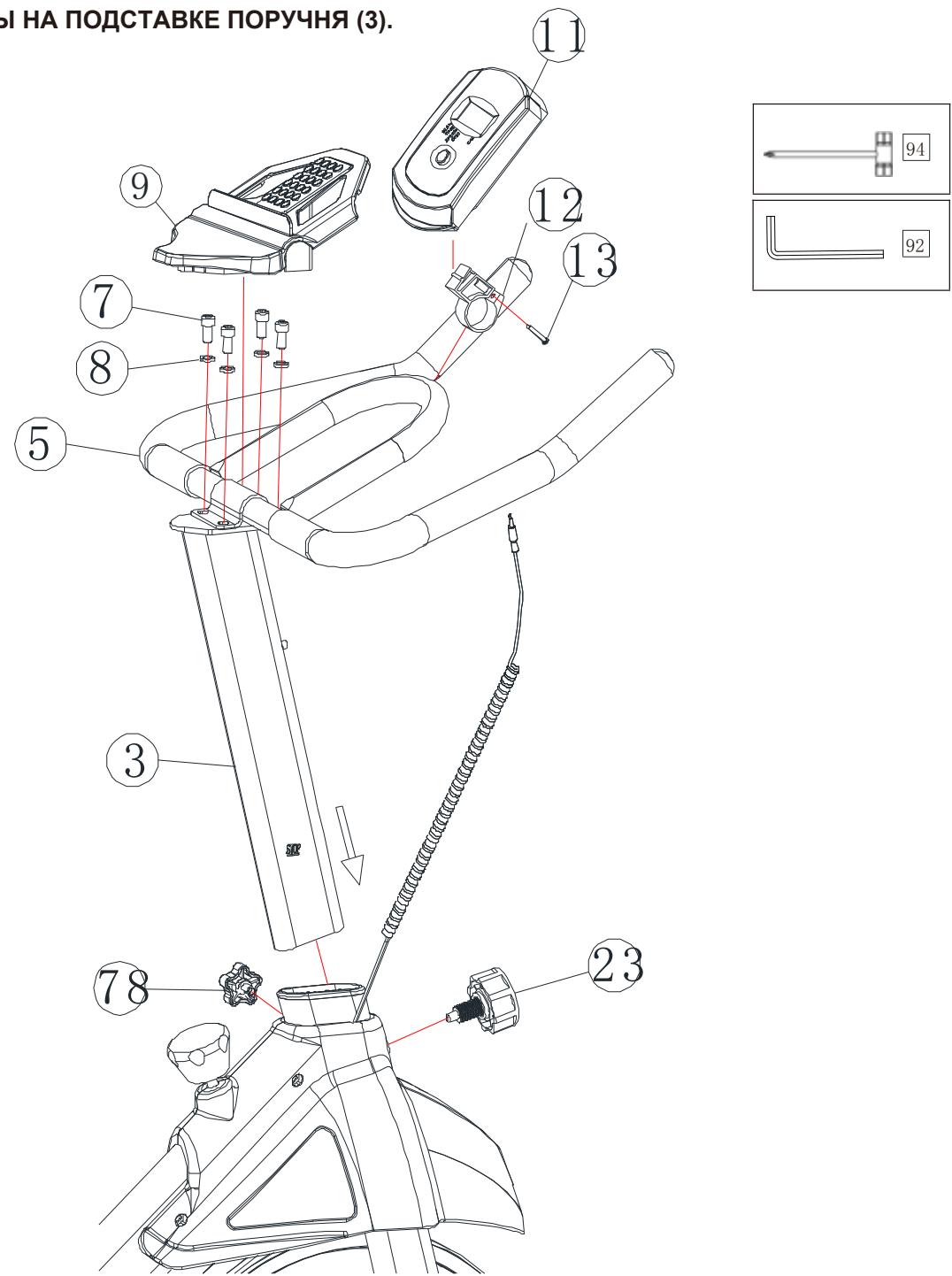
#### Шаг 4: Установка поручня, направляющих поручня и монитора

А. Сначала ослабьте небольшую ручку в форме цветка (78), затем вставьте подъемник поручня (3) в основную раму (1) в соответствии с указанной стрелкой. Затем используйте ручку (23) и небольшую ручку в форме цветка (78), чтобы зафиксировать в нужном положении.

В. Затем совместите поручень (5) с отверстиями на подъемнике поручня (3) и соедините его с помощью винтов M8\*10 (7) и плоских шайб (8), затяните их шестигранным ключом (92). Затем установите кронштейн для телефона (9).

С. Установите монитор (11) в зажим для монитора (12). В заключение подключите провода скорости.

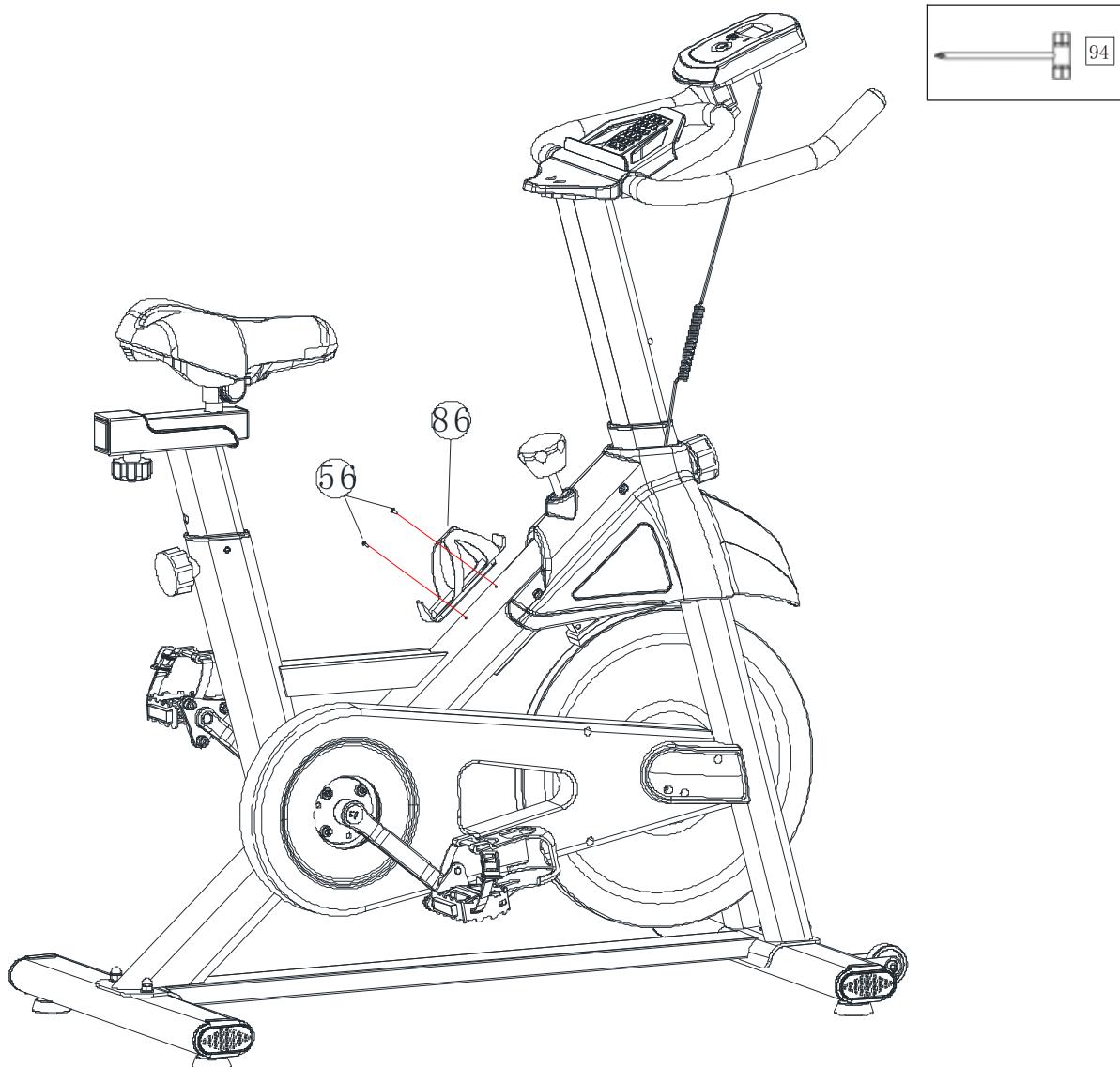
**ПРИМЕЧАНИЕ: 4 ГРУППЫ ВИНТОВ M8\*10 (7) И ПЛОСКИХ ПОДЛОЖЕК (8) УЖЕ ЗАКРЕПЛЕНЫ НА ПОДСТАВКЕ ПОРУЧНЯ (3).**



# Набор функций

## Шаг 5: Установка держателя для бутылки с водой

Сначала открутите два винта M5\*12 (56) на раме велосипеда, затем совместите держатель для бутылки с водой (86) с отверстиями на основной раме (1) и соедините его винтами M5\*12 (56), затяните их торцевым ключом (94).



### 1. ФУНКЦИИ

Time: когда клавиша MODE находится в положении «время», отображается время тренировки.

Speed: Когда клавиша MODE находится в положении «скорость», на мониторе отображается скорость.

Distance: Когда клавиша MODE находится в положении «расстояние», на мониторе отображается расстояние, пройденное на велосипеде.

Calorie: Когда клавиша MODE находится в положении «калории», на мониторе отображается количество сожженных калорий.

Scan: Автоматически отображает изменения каждые 4 секунды.

### 2. ВНИМАНИЕ

Когда движение начинается, монитор автоматически включается.

Когда движение останавливается на 4 минуты, монитор автоматически выключается.

Удерживайте кнопку настройки нажатой в течение 3-4 секунд, и все данные на мониторе автоматически вернутся к нулю. Если дисплей не отображается нормально, замените батарею.

Для работы монитора используйте батарею AAA (в комплект не входит).

## Шаг 6: Сборка завершена

Проверьте все крепежные винты и убедитесь, что они затянуты.

# Руководство по занятиям

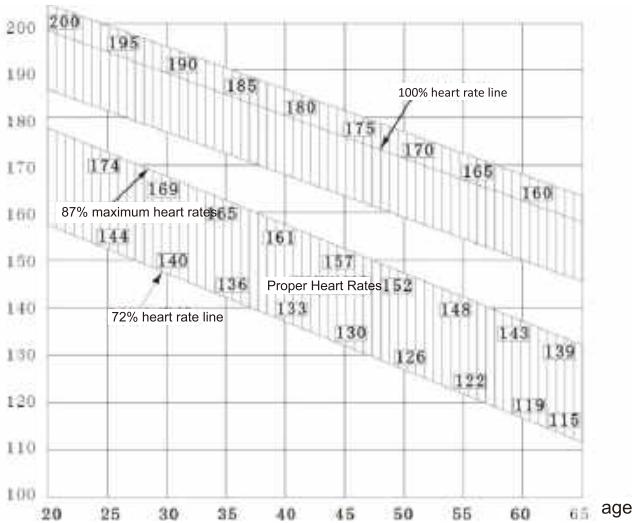
Использование велотренажера даст вам ряд преимуществ: улучшит физическую форму, укрепит мышцы и в сочетании с диетой с контролируемым количеством калорий поможет вам похудеть.

## 1. Разминка

Этот этап помогает крови циркулировать по телу и мышцам работать правильно. Он также снижает риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд, не напрягайте и не дергайте мышцы при растяжке — если больно, ОСТАНОВИТЕСЬ.



Heart Rates



## 3. Заминка

На этом этапе сердечно-сосудистая система и мышцы должны расслабиться. Это повторение разминочных упражнений, например, снижение темпа, продолжение в течение примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, не забывая, что нельзя напрягать мышцы и резко тянуть их. По мере того, как вы становитесь более подтянутыми, вам может понадобиться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

## 4. Поиск неисправностей

1. Если на мониторе не отображаются цифры, убедитесь, что все соединения подключены.

## 5.ТОНИЗИРОВАНИЕ МЫШЦ

Для тонизирования мышц во время занятий на велотренажере необходимо установить достаточно высокий уровень сопротивления. Это увеличит нагрузку на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться так долго, как хотели бы. Если вы также стремитесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться в обычном режиме во время разминки и заминки, но ближе к концу тренировки вам следует увеличить сопротивление, чтобы ноги работали интенсивнее. Вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в целевом диапазоне.

## 6. ПОХУДЕНИЕ

Здесь важным фактором является количество приложенных усилий. Чем усерднее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сжигаете. По сути, это то же самое, что и тренировки для улучшения физической формы, разница заключается только в цели.

## 7. УПРАВЛЕНИЕ

Высоту сиденья можно регулировать, сняв регулировочную ручку и подняв или опустив сиденье. В подседельном стержне имеются отверстия, позволяющие регулировать высоту. После выбора нужной высоты установите регулировочную ручку на место и затяните. Ручка регулировки натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет педалирование, низкое сопротивление облегчает его. Для достижения наилучших результатов настраивайте натяжение во время использования тренажера.

# Примечание

Чтобы отрегулировать высоту поручня, ослабьте зажим на ручке стяжного штифта и оттяните трубку регулировки высоты до идеального положения, затем снова затяните ручку стяжного штифта. Будьте осторожны: при регулировке высоты трубы не превышайте положение «STOP» при регулировке высоты поручня. Кнопка для регулировки высоты седла: потяните ручку над штифтом сиденья и оттяните назад до идеального положения, трубка будет регулировать высоту подушки, затем снова откроите и затяните ручку с фиксирующим штифтом. Внимание: не превышайте положение «STOP» при регулировке высоты трубы на подушке. Это устройство для подъема сиденья / поручня в самом верхнем положении имеет минимальную глубину вставки более 55 мм.

# Ежедневное обслуживание

Рекомендации по уходу и обслуживанию всех частей оборудования

- Перед использованием этого тренажера проверьте, все ли винты и гайки затянуты и надежно закреплены. Регулярно проверяйте оборудование. При обнаружении повреждений немедленно замените его. Не занимайтесь тренировками, пока соответствующие изношенные детали не будут отремонтированы.
- Обратите особое внимание на детали, которые наиболее подвержены износу. Перед каждым использованием проверяйте, не отвалилась ли и не вышла ли из строя тормозная фрикционная пластина. Если вы обнаружили это, замените ее.
- Перед каждым использованием проверяйте, не ослаблены ли кривошип и ножка. Если да, повторите шаг сборки, чтобы исправить это.
- После завершения каждого упражнения используйте влажную ткань, воду и мягкое мыло для удаления следов пота и влаги с поверхности. Не используйте растворители, содержащие нефть, для очистки тренажера, чтобы не повредить его поверхность.