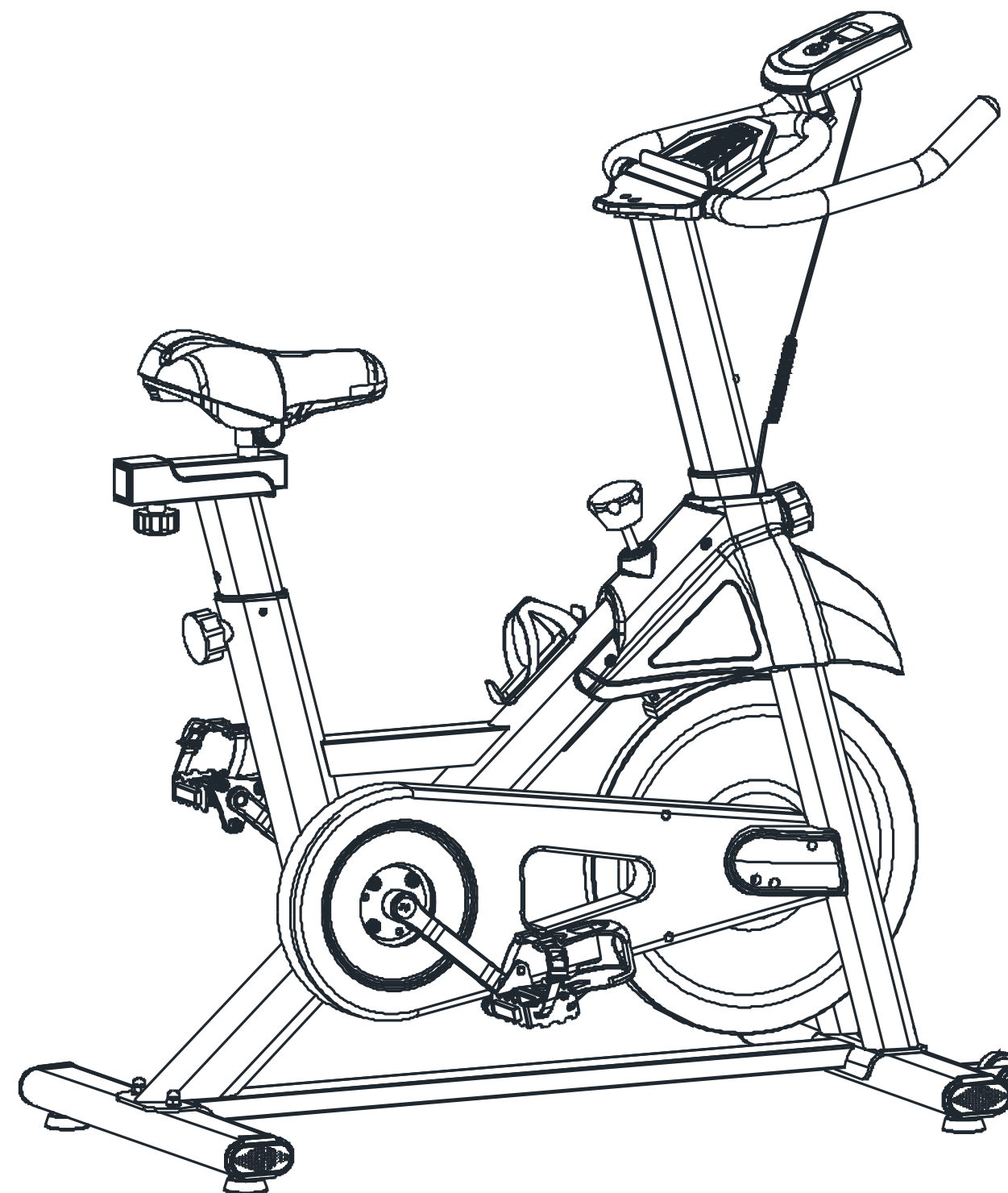


**Руководство пользователя**

**СПИН-БАЙК DFC**

**АРТИКУЛ: D615**

**МОДЕЛЬ: Pooboo**



## Спин-байк для домашнего использования

## Меры безопасности

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 изнашиваемых 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*1198MM
Артикул	D615	Модель	Рообоо

## Комплектующие

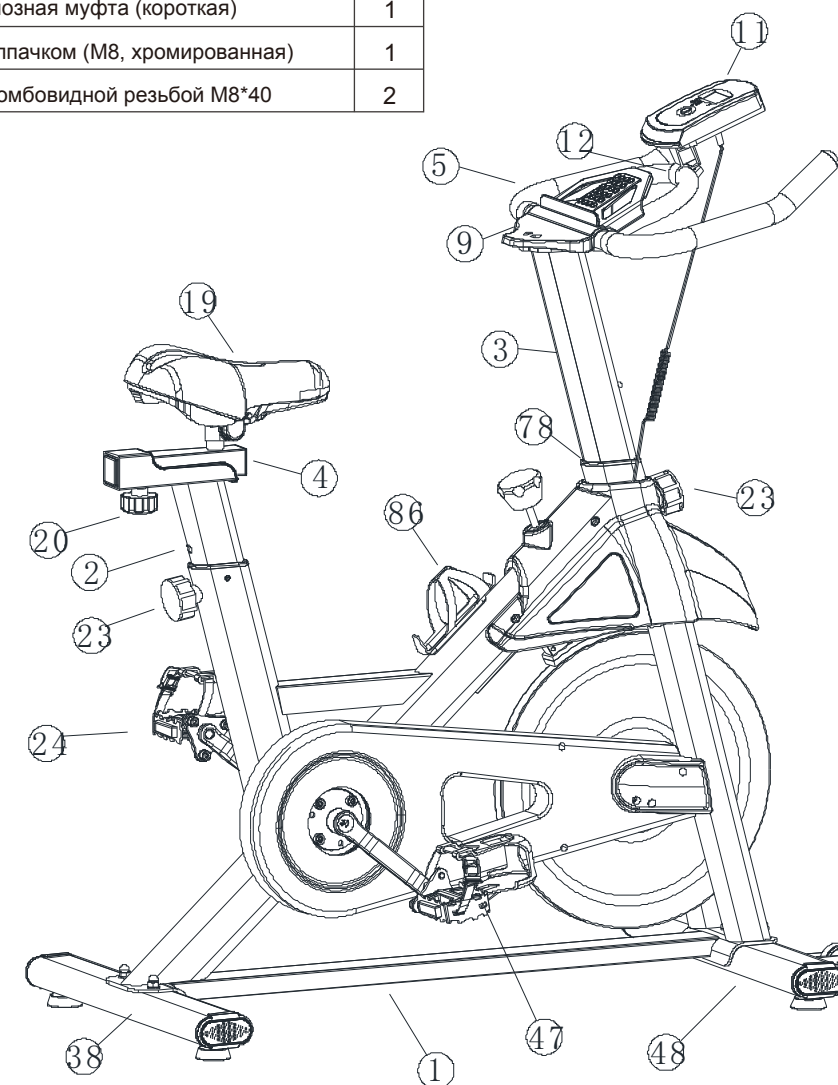
№	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Подъемник подушки	1
3	Подставка для поручня	1
4	Слайдер подушки	1
5	Поручень	1
6	Наборы поручней	2
7	Винт М8*10	4
8	Плоская подложка (Ф16*Ф8,2*2,0Т, электрофорез)	4
9	Кронштейн для телефона	1
10	/	/
11	Монитор	1
12	Крепление монитора	1
13	Винт с поперечной головкой	1
14	Внутренняя прокладка	1
15	Ограничительная прокладка (резина Ф17*10Т)	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 М10	1
20	Ручка	1
21	Заглушка для трубы (FG 38*38*1,5Т квадратная труба)	2
22	Внутренняя облицовка корпуса (с плоской овальной трубой РТ 40*80*1,5Т, с плоской овальной трубой РТ 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 (М10*Р1,25*14*8,0т, класс 8,8, электрофорез)	2
28	Радиальный шарикоподшипник (6004-2RS)	2
29	Пружина типа С (Ф20, электрофорез)	2
30	Волнообразная прокладка (Ф25*Ф20,3*0,3Т)	1
31	/	/
32	Винт с шестигранной головкой М8*55	4
33	Винт М6*35	2

№	Наименование	Кол-во
34	Контргайка М6	2
35	Регулировочная опора	4
36	Плоская подкладка	4
37	Гайка с крышкой (М8)	4
38	Задняя трубка	1
39	Встроенная заглушка для ножки (с плоской овальной трубой РТ 40*80*1,5Т)	4
40	Плоская прокладка (Ф28*Ф20,2*2,0Т, хромированная)	1
41	Нейлоновая резьба М8	4
42	Пластиковый лоток для ремней РЈ (6РЈ, Ф200*20, белый с магнитом, РА6+GF)	1
43	/	/
44	Осевая сварка (Ф20*Ф80*144L, электрофорез)	1
45	Болты с шестигранной головкой М8*16	4
46	Правая кривошипная рукоятка	1
47	Правая педаль	1
48	Передняя труба	1
49	Плоская прокладка (Ф10*Ф5,2*0,8Т)	4
50	Ручка для перемещения (Ф47*Ф10*20)	2
51	Винт с потайной головкой и крестообразным углублением М5*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 М5*12	6
57	Цепной кожух А	1
58	Винты с крестообразным углублением (М5*Р0,8*5L)	4
59	Шестигранная гайка (М10*Р1,0*16*8,0Т, уровень 8,8, хромированная)	2
60	Плоская шайба (Ф20*Ф10,1*1,5Т, хромированная)	4
61	Тонкая шестигранная гайка (М10*Р1,0*16*6,0Т, хромированная)	3
62	Корпус маховика (Ф14*Ф10,2*19,5L, хромированный)	1
63	Радиальный шарикоподшипник (6000-2RS)	2

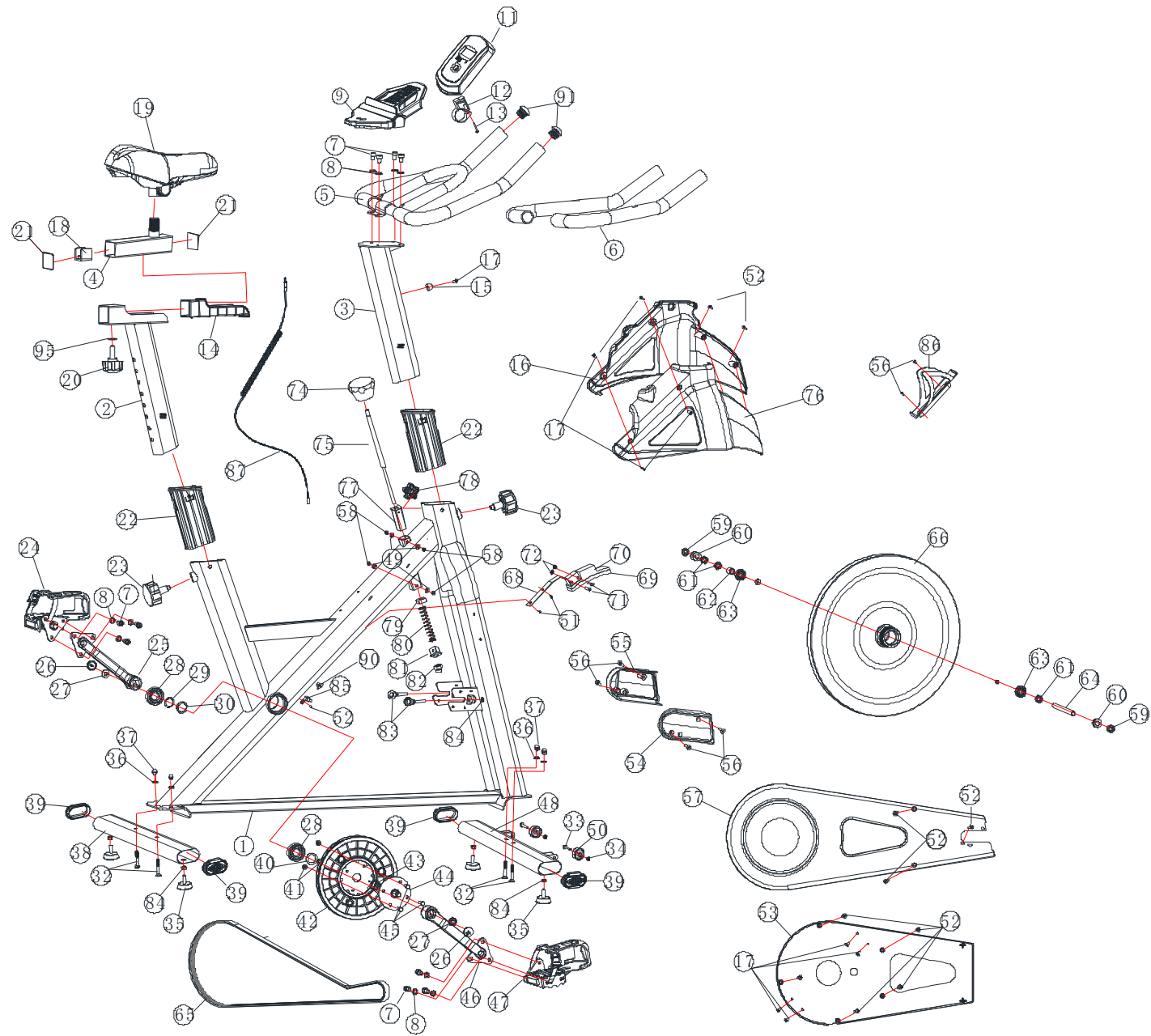
# Комплектующие

№	Наименование	Кол-во
64	Шпindelь маховика (М10*Р1,0*Ф10*139L, смазанный маслом)	1
65	Лента РЈ	1
66	Магнитный маховик РЈ	1
67	/	/
68	Тормозной шrapнeль	1
69	Шерстяной войлок	1
70	Держатель тормоза	1
71	Винт М5*30	2
72	Контргайка М5	2
73	/	/
74	Ручка тормоза М8	1
75	Тормозной винт (М8*Ф10*185L)	1
76	Правая антипотова накладка	1
77	Корпус тормоза (длинный)	1
78	Небольшая ручка в виде цветка (М8*13L цветок)	1
79	Квадратная гайка для регулировки тормоза	1
80	Пружина	1
81	Тормозная муфта (короткая)	1
82	Гайка с колпачком (М8, хромированная)	1
83	Винт с ромбовидной резьбой М8*40	2

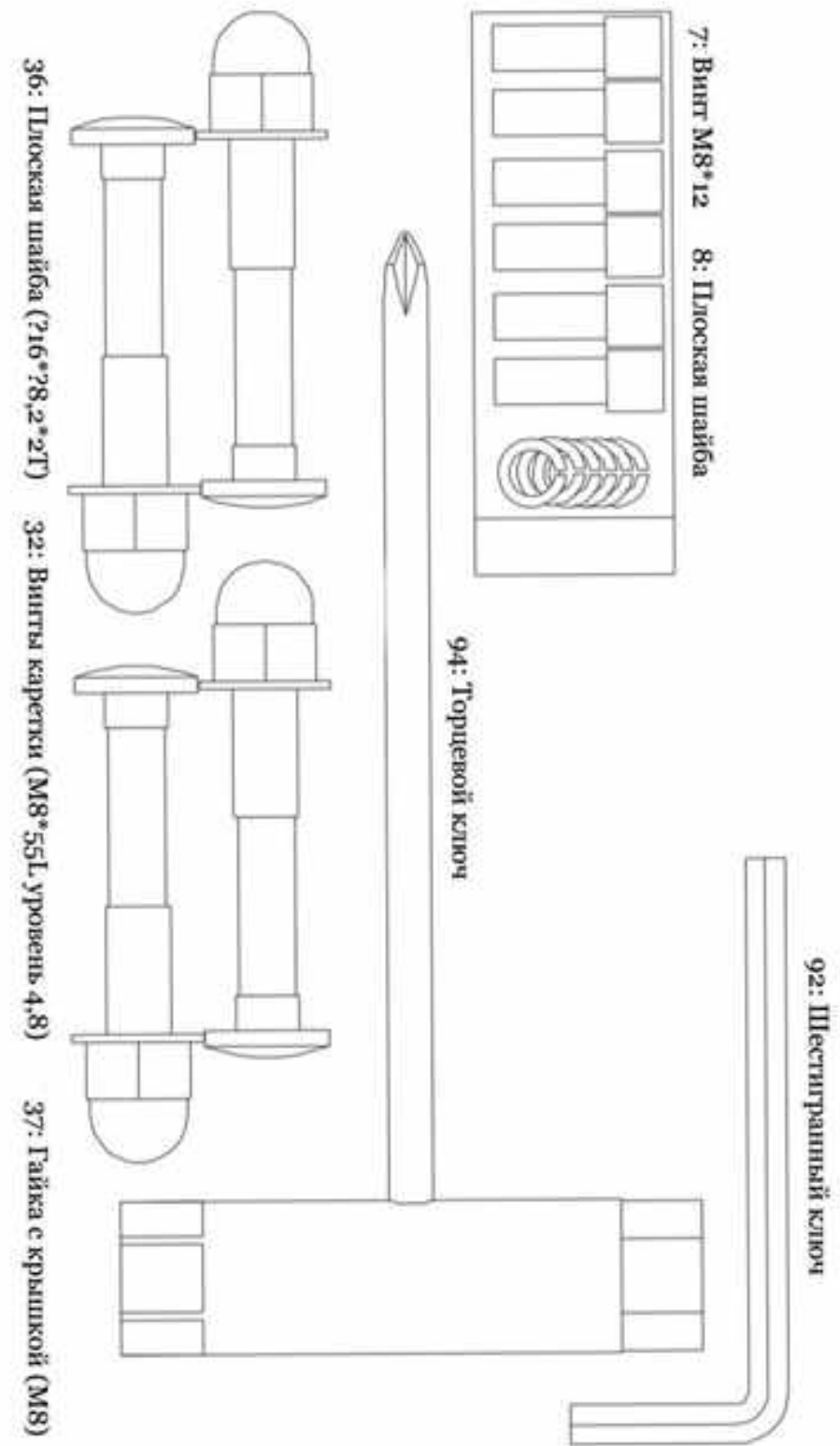
№	Наименование	Кол-во
84	Шестигранный винт М8	6
85	Крепежное гнездо датчика	1
86	Держатель для бутылки с водой	1
87	Провод для датчика	1
88	/	/
89	/	/
90	Резьбовая заглушка	2
91	Трубная заглушка	2
92	Открытый гаечный ключ	1
93	Шестигранный торцевой ключ	1
94	Торцевой ключ	1
95	Плоская накладка (Ф30*Ф10,5*1,5Т)	1



# Комплект поставки



# Инструменты для сборки

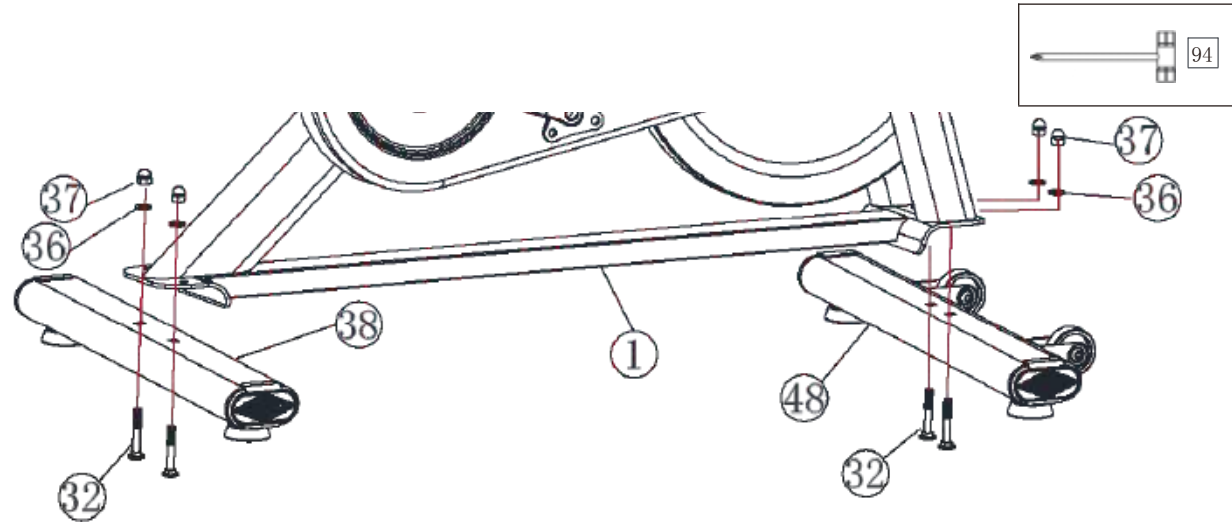


# Шаги по сборке

## Шаг 1: Установка трубки для ног

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

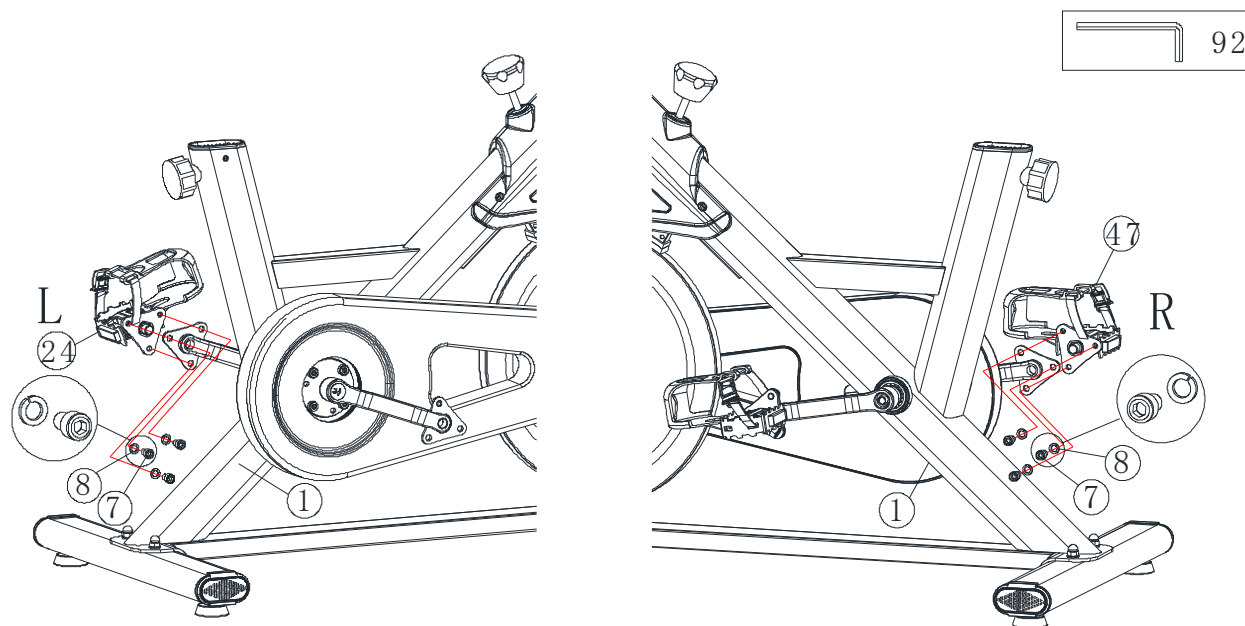
В. Используйте винты M8\*55 (32) снизу вверх через отверстия основной рамы (1) и отверстия передней трубки (48), затем используйте гайку (37), чтобы пройти через плоскую подкладку (36) и затяните ее с помощью торцевого ключа (94).



## Шаг 2: Установка педалей

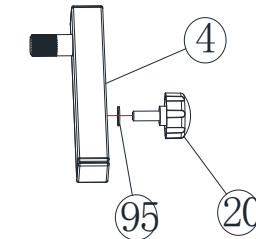
А. Поверните кривошип L на основной раме (1) в горизонтальное положение. Совместите левую педаль L (24) с отверстием на кривошипе L, затем с помощью винта с цилиндрической головкой и шестигранным шлицем M8\*12 (7) и шайбы (8) соедините их. Наконец, затяните с помощью шестигранного ключа (92).

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

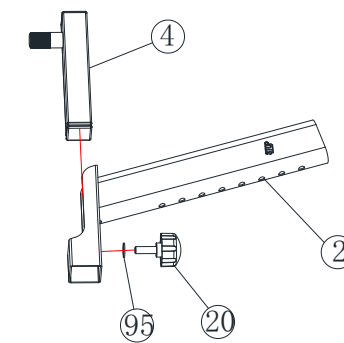


## Шаг 3: Установка подушки, слайдера подушки и подставки подушки

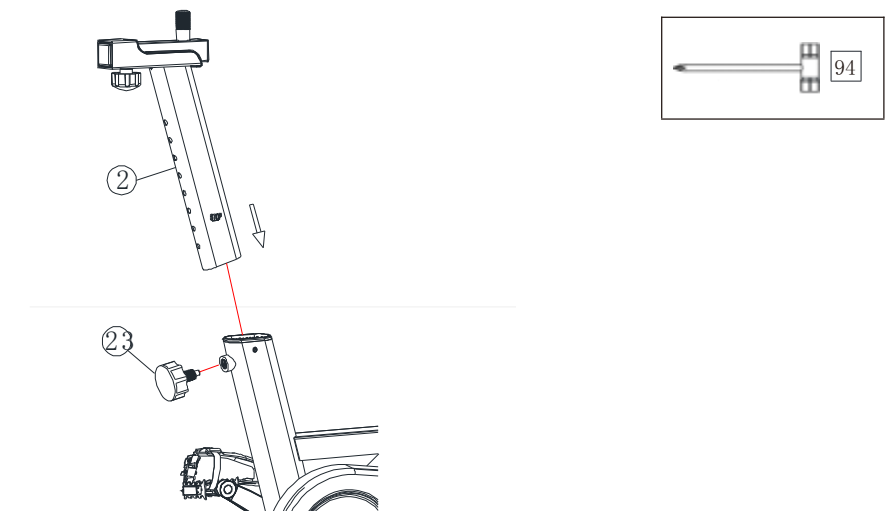
А. Сначала отвинтите ручку M10 (20) и плоскую подкладку (95) со слайдера подушки (4).



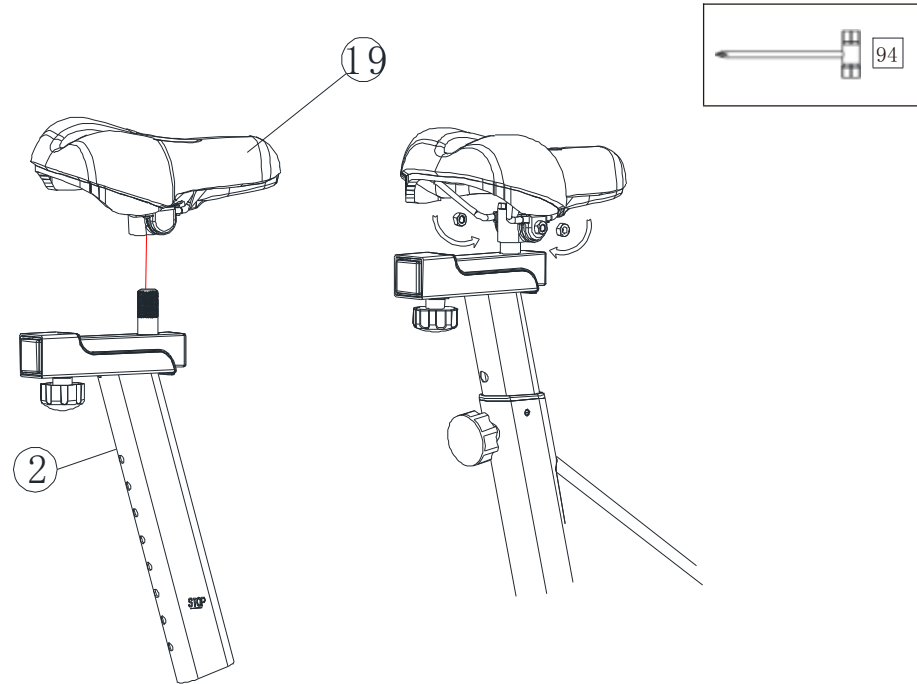
В. Переверните подъемник подушки (2) вверх ногами, вставьте ползунок подушки (4) в подъемник подушки (2) и с помощью ручки M10 (20) и плоской прокладки (95) закрепите слайдер подушки (4) на подъемнике подушки (2).



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).



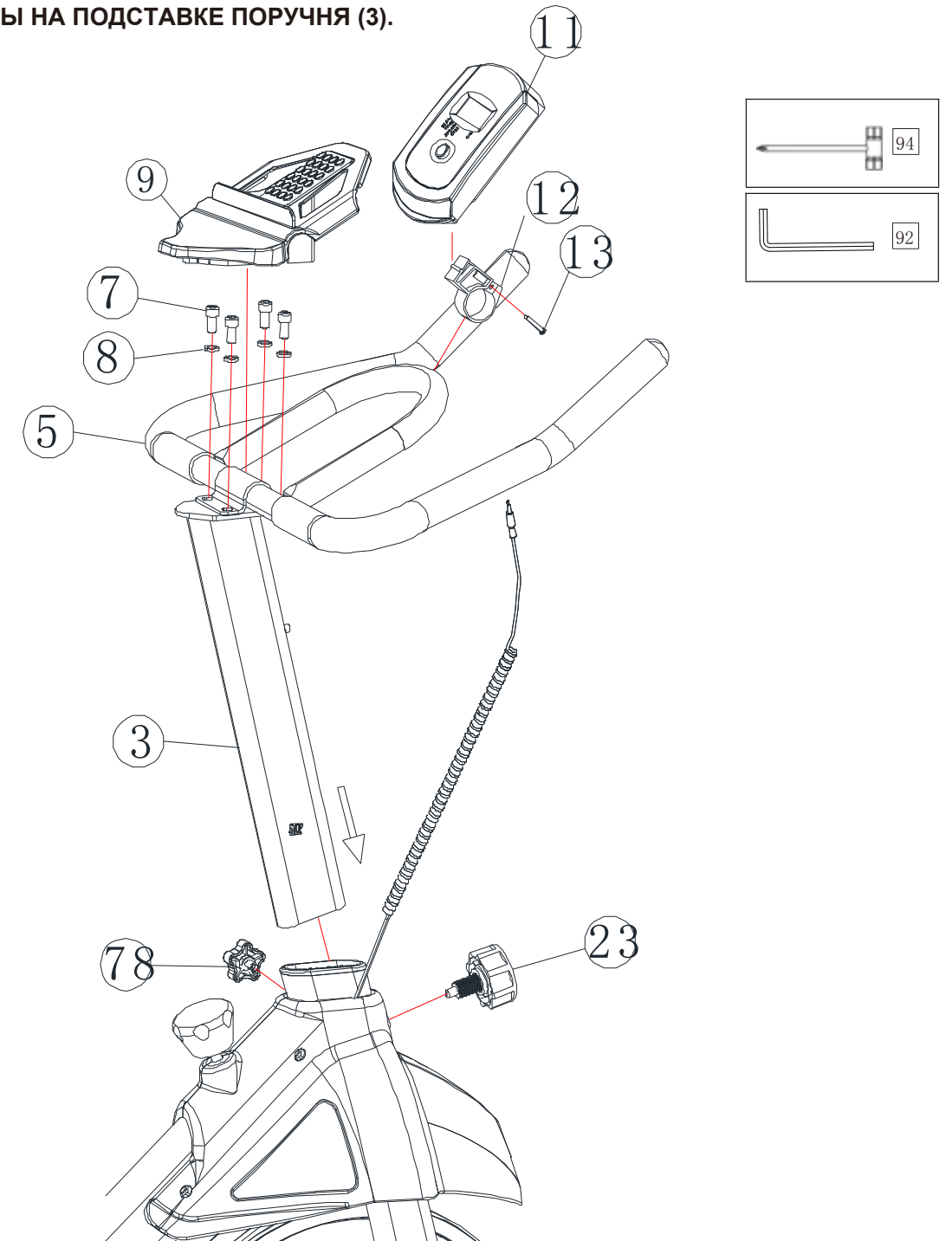
Примечание по установке сиденья: винты с обеих сторон сиденья необходимо затягивать поочередно, иначе сиденье может оказаться неровным и раскачиваться вверх-вниз.

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

A. 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.  
 B. 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).

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

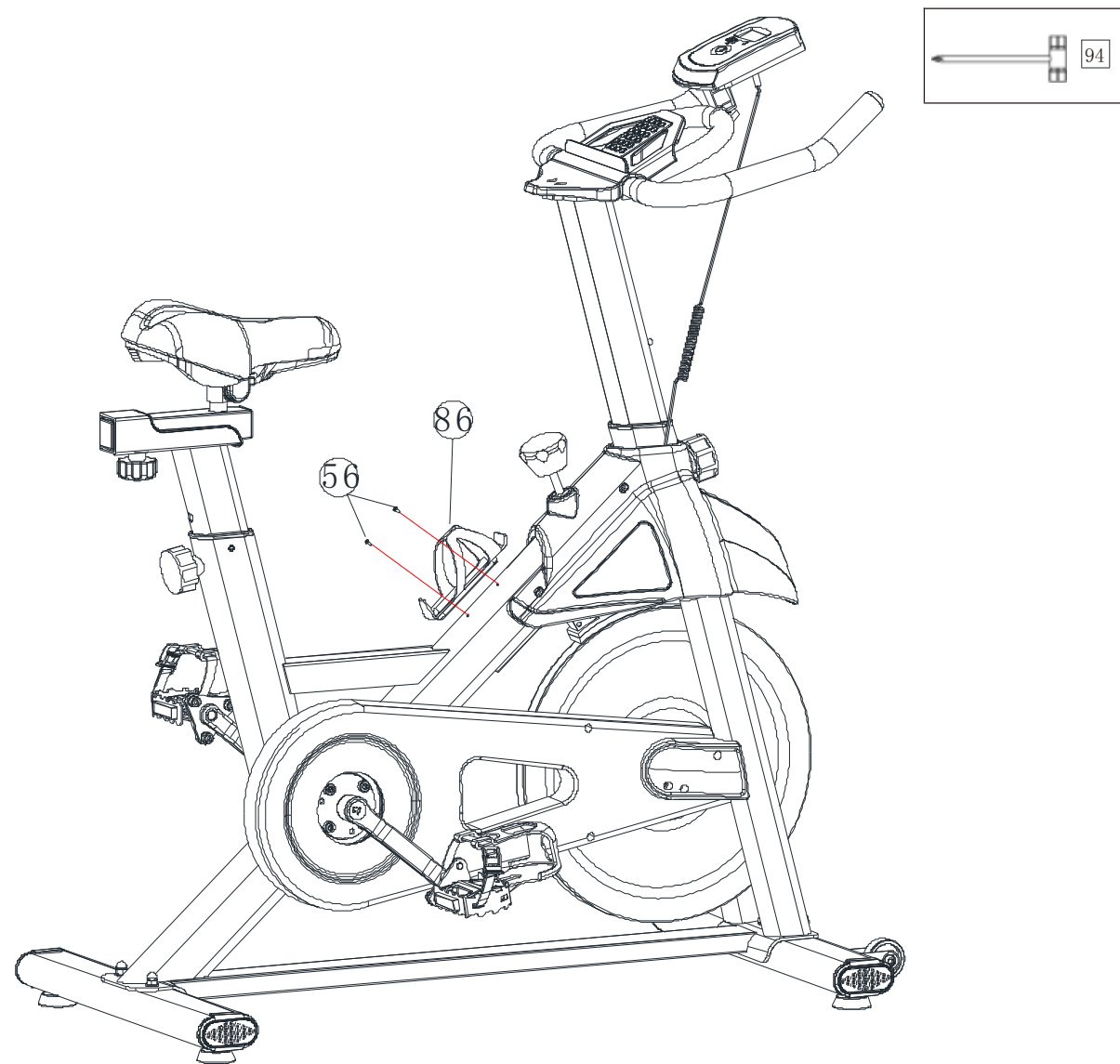
**ПРИМЕЧАНИЕ: 4 ГРУППЫ ВИНТОВ M8\*10 (7) И ПЛОСКИХ ПОДЛОЖЕК (8) УЖЕ ЗАКРЕПЛЕНЫ НА ПОДСТАВКЕ ПОРУЧНЯ (3).**



# 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).



## Шаг 6: Сборка завершена

Проверьте все крепежные винты и убедитесь, что они затянуты.



### 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.

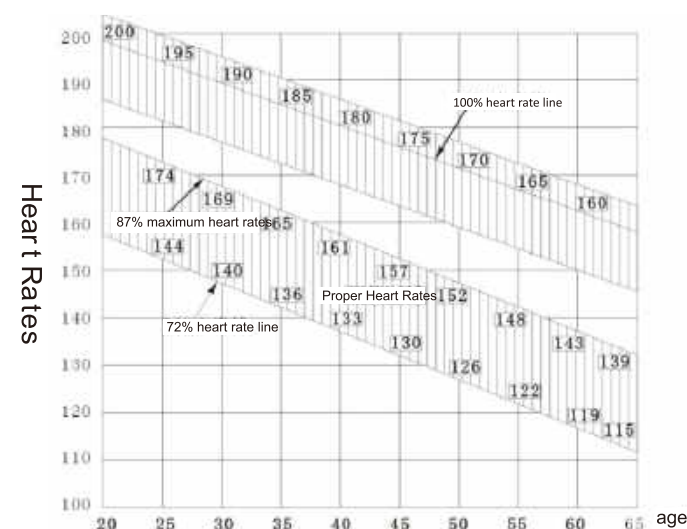
Для работы монитора используйте батарею AAA (в комплект не входит).

# 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**.



## 2. Упражнения

Это этап, на котором вы затрачиваете усилия. После регулярных занятий мышцы ног становятся более гибкими. Работайте в своем темпе, но очень важно поддерживать равномерный ритм на протяжении всего занятия. Интенсивность нагрузки должна быть достаточной, чтобы повысить частоту сердечных сокращений до целевого диапазона, указанного на графике слева.

## 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 трубки 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 откройте и затяните ручку с фиксирующим штифтом. Внимание: не превышайте положение «STOP» при регулировке высоты трубки 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

1. 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.
2. 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.
3. Перед каждым использованием проверьте, не ослаблены ли кривошип и ножка. Если да, повторите шаг сборки, чтобы исправить это.
4. 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.