

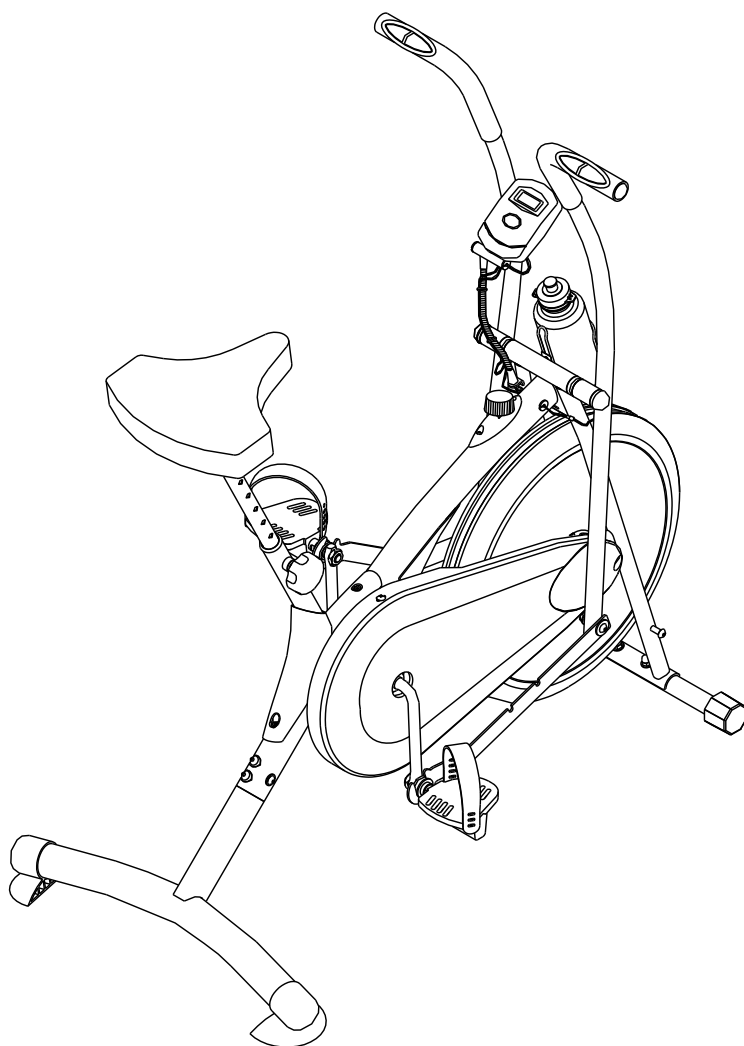


СПИН-БАЙК DFC

Артикул: ORB4090W

Модель: Lucky Sport

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом работы с тренажёром внимательно прочтите инструкции в руководстве. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Благодарим за приобретение нашего продукта! Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра изучите инструкции, представленные в руководстве. Особое внимание обратите на технику безопасности. Следуйте инструкциям во время использования тренажёра.

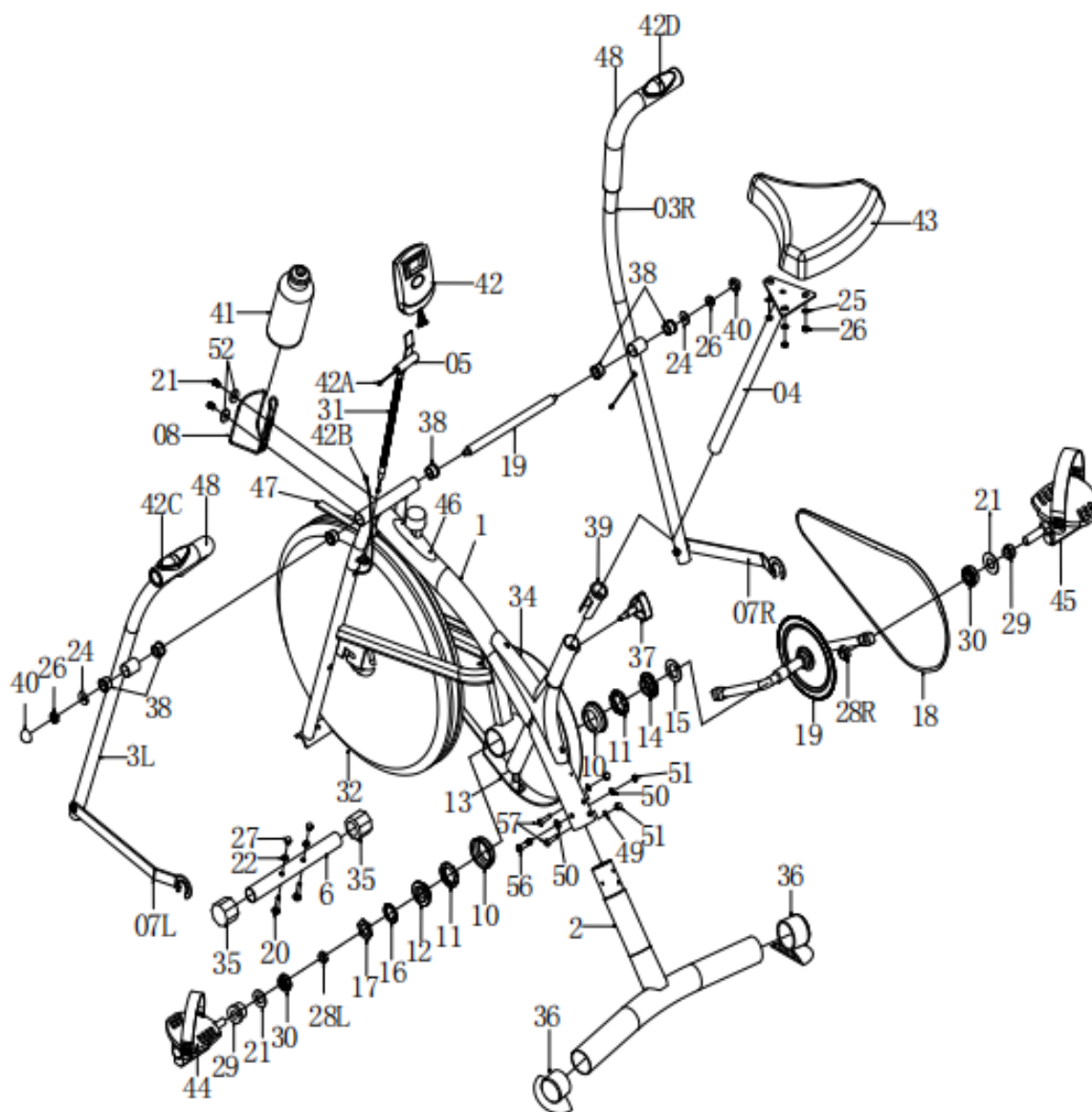
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом работы обязательно изучите руководство по эксплуатации. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в руководстве.
2. Тренажёр следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр защитное покрытие.
3. Данный тренажёр предназначен только для домашнего использования.
4. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра. Если какая-то из деталей ослаблена, затяните её. Если при осмотре была обнаружена поломка, то дефектная деталь должна быть в обязательном порядке заменена на новую. Натяжение цепи также следует регулярно проверять во время работы.
5. Держите домашних животных подальше от тренажёра. Дети младше 12 лет также не должны быть допущены к устройству.
6. Максимально допустимый вес пользователя – 80 кг. Пользователям, чей вес превышает допустимый, рекомендуется подобрать другой тип оборудования.
7. Держите руки и ноги подальше от подвижных механизмов тренажёра.
8. Для занятий надевайте удобную спортивную одежду и обувь (желательно с прорезиненной подошвой). Не рекомендуется ношение слишком свободной одежды, которая может зацепиться за тренажёр. Затягивайте ремешки на педалях, чтобы ваши стопы не соскальзывали во время тренировки. Заниматься на тренажёре без обуви **ЗАПРЕЩЕНО**.
9. При регулировке сиденья проверяйте, чтобы регулировочный штифт был установлен точно в одно из отверстий на опоре, в противном случае, конструкция не будет зафиксирована должным образом.
10. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, у вас начнётся головокружение или одышка, немедленно остановитесь и отдохните.
11. Тренажёр предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого

есть (или ранее были) серьёзные проблемы со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием. Мы не несём ответственности за любые травмы и ущерб, возникшие во время/в результате работы с тренажёром.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

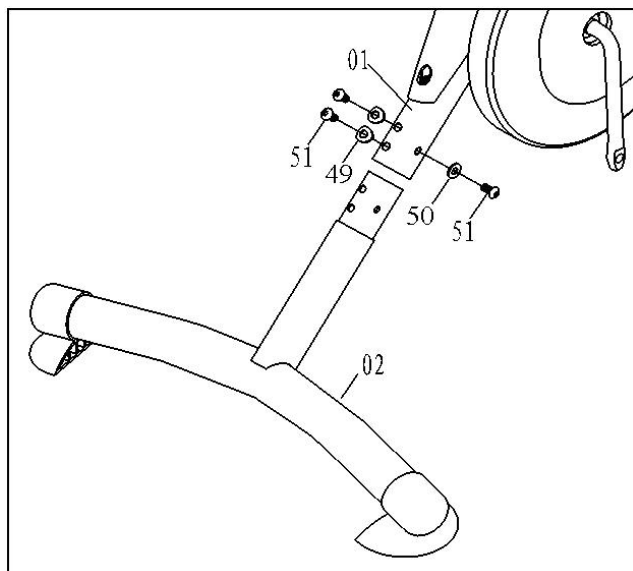
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Главная рама	1	30	Металлическая втулка	2
02	Задний стабилизатор	1	31	Гибкая подставка держателя	1
03L	Левый поручень	1	32	Маховик	1
03R	Правый поручень	1	33	Защитный кожух цепи	1
04	Опора сиденья	1	34	Треугольная пластиковая крышка	1
05	Держатель консоли	1	35	Заглушка переднего стабилизатора	2
06	Передний стабилизатор	1	36	Заглушка заднего стабилизатора	2
07L	Левый подвижный рычаг	1	37	Регулировочная ручка	1
07R	Правый подвижный рычаг	1	38	Пластиковая втулка	6
08	Держатель бутылки для воды	1	39	Переходная втулка пластиковая	1
09	Кривошип	1	40	Пластиковая заглушка	2
10	Втулка	2	41	Бутылка для воды	1
11	Шариковый подшипник	2	42	Консоль	1
12	Втулка	1	42A	Верхний сигнальный провод	1
13	Втулка	1	42B	Нижний сигнальный провод	1
14	Зубчатый диск	1	42C	Сигнальный провод левого поручня	1
15	Шайба	1	42D	Сигнальный провод правого поручня	1
16	Е-образная шайба	1	42E	Кнопки быстрого управления	2
17	Болт с шестигранной головкой	1	43	Сиденье	1
18	Цепь	1	44	Левая педаль	1
19	Поворотный стержень	1	45	Правая педаль	1
20	Болт с квадратным подголовком	2	46	Регулятор натяжения	1
21	Установочный винт М5*8L	2	47	Натяжной ремень	1
22	Изогнутая шайба OD18*ID8.5	2	48	Накладка на поручень	2
23	Зажим	2	49	Изогнутая шайба OD15*ID6.5	2
24	Шайба OD25*ID8.5	2	50	Шайба OD15*ID6.5	2
25	Шайба OD18*ID8.5	3	51	Болт М6*15L	4
26	Гайка М8*8t	5	52	Шайба OD10*ID5	2
27	Колпачовая гайка М8*15H	2	53	Гаечный ключ S13, 17, 19	1
28L	Левая контргайка 1/2"*8t	1	54	Гаечный ключ S17,19	1
28R	Правая контргайка 1/2"*8t	1	55	Шестигранник 5#	1
29	Подшипник педали	2	56	Болт с шестигранной головкой М6*35	1
			57	Болт с шестигранной головкой М6*65	2

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Периодически осматривайте педали и стопорные гайки на них, чтобы убедиться, что детали надёжно закреплены.
2. Периодически смазывайте подвижные части конструкции силиконовой хозяйственной смазкой.
3. Осматривайте крепёжные элементы тренажёра: убедитесь, что все болты, гайки и зажимы надёжно затянуты.
4. Проверяйте натяжной ремень на предмет износа.
5. Отслеживайте состояние консоли: если дисплей становится тусклым, трудно читабельным или вовсе ничего не показывает, замените батарейку в устройстве.

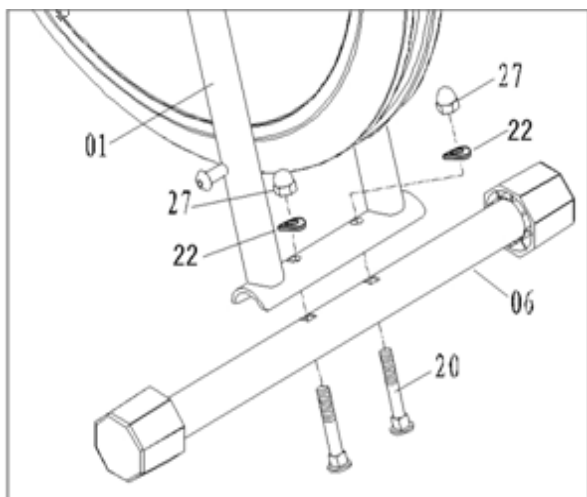
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1.



Подсоедините задний стабилизатор (02) к главной раме (01), как показано на рисунке. Закрепите деталь при помощи трёх винтов (51) и трёх шайб (49 и 50).

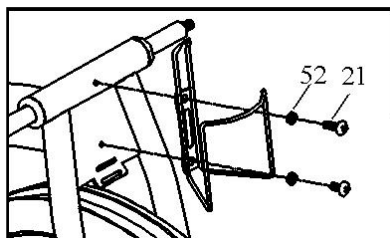
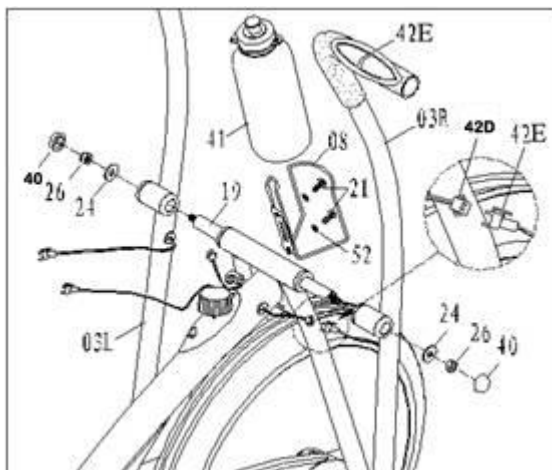
ШАГ 2.



Разместите передний стабилизатор (06) под седловидную скобу главной рамы (01), как показано на рисунке. Обратите внимание, что размещать стабилизатор следует таким образом, чтобы отверстия на нём были сверху, а не сбоку.

Совместите отверстия на деталях и закрепите конструкцию, используя два комплекта крепежей: болты (20), шайбы (22) и гайки (27). Затяните крепёж.

ШАГ 3.



Снимите гайки (26) и шайбы (24) с двух сторон поворотного стержня (19), выкрутите из держателя (08) винты (21).

Вставьте стержень (19) во втулку на вершине главной рамы (01), как показано на рисунке. Для лучшего скольжения стержня (19) возможно, вам потребуется нанести на него немного смазки.

Обратите особое внимание на следующий этап сборки. Держатель для бутылки (08) необходимо закрепить на втулке главной рамы (01), когда в ней уже установлен стержень (19). Подсоедините держатель (08) к втулке, совместите отверстия на деталях (включая стержень внутри втулки), и закрепите деталь при помощи ранее выкрученных винтов (21) и шайб (52).

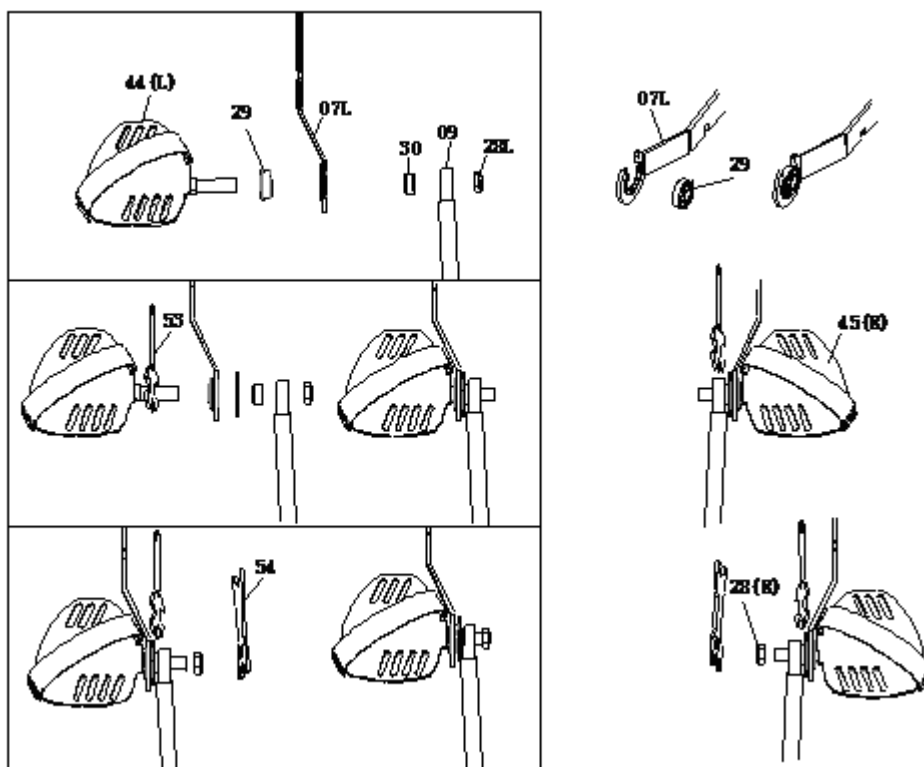
Затем приступите к сборке поручней. Установите левый поручень (отмечен буквой "L") с левого края стержня (19), как показано на рисунке. Стержень должен пройти сквозь втулку поручня. Зафиксируйте положение деталей при помощи шайбы (24) и гайки (26). Затяните крепёж. В завершение сборки разместите на край стержня заглушку (40).

Аналогичным образом закрепите с другой стороны стержня правый поручень (03R).

ШАГ 4.

Педали тренажёра промаркированы – левая педаль (44) обозначена буквой “L”, а правая педаль (45) буквой “R”. Аналогичным образом промаркированы подвижные рычаги (07R и 07L). Строго соблюдайте приложенные инструкции (п. 1-4) и схемы. Важно соблюдать положение деталей: педали и рычаги должны быть установлены с правильной стороны.

1. Возьмите левую педаль (44). Наденьте подшипник (29) на стержень педали, как показано на рисунке ниже.
2. Поверните левый рычаг (07L) к педали таким образом, чтобы его крюк располагался открытым зевом вверх – в него должен попасть подшипник (29), расположенный на стержне педали.
3. Установите на стержень втулку (30). Убедитесь, что деталь надёжно закреплена – она должна пройти сквозь рычаг и подшипник. Затем вставьте стержень педали в отверстие на кривошипе (09), как показано на рисунке ниже. Закрутите левую педаль в кривошип против часовой стрелки.
4. В завершение установите на край стержня контргайку (28L), чтобы зафиксировать конструкцию. Затяните контргайку против часовой стрелки. На данном этапе для затягивания деталей вам потребуются гаечные ключи (53) и (54).



Аналогичным образом выполните сборку правой педали (45).

Примечание: Правую педаль следует закручивать в кривошип (09) по часовой стрелке. Так же, как и контргайка (28R) закручивается на стержень педали по часовой стрелке.

ОЧЕНЬ ВАЖНО:

Выполняйте сборку пошагово, следуя приложенным инструкциям (п. 1-4). Стержень педали и контргайка должны быть всегда надёжно затянуты – регулярно осматривайте детали и затягивайте их при необходимости.

Установите зажим (23) на левую педаль (44) поверх втулки (29) и поручня (07L), как показано на рисунке ниже.

Аналогичным образом установите второй зажим на правую педаль (45).

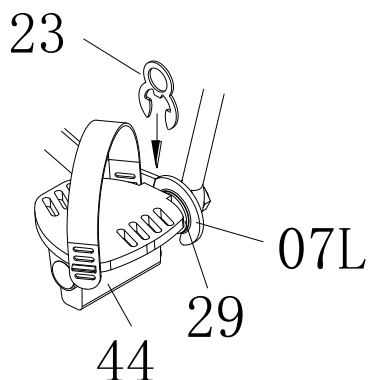


Рис. 1



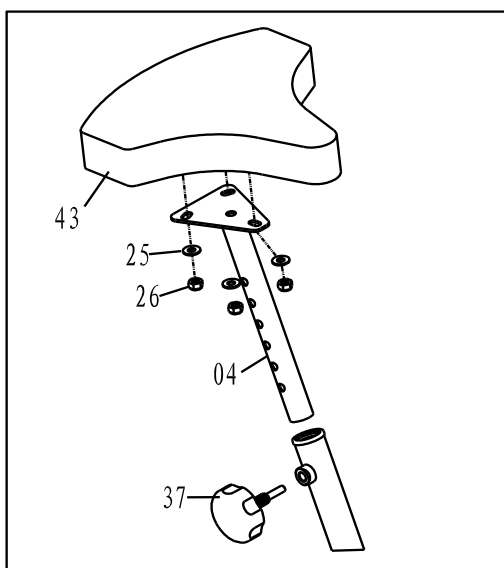
Рис. 2



Рис. 3

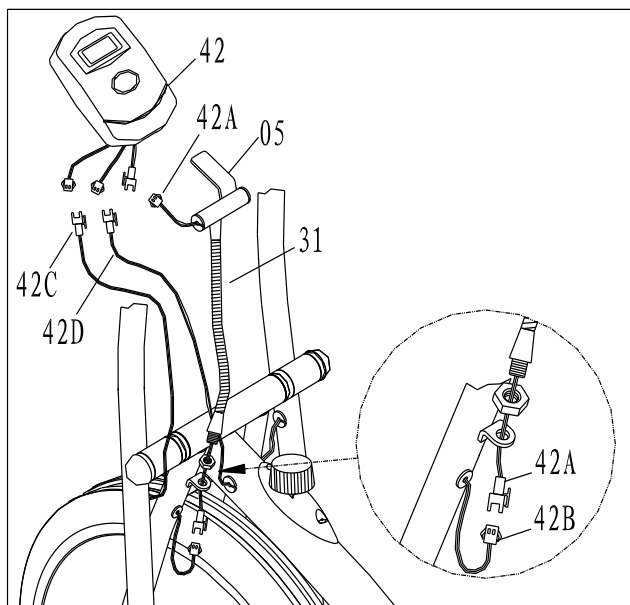
Выполните сборку в следующем порядке: Рис.1=> Рис.2=> Рис.3

ШАГ 5.



Снимите три гайки (26) и три шайбы (25), установленные в нижней части сиденья (43). Затем разместите сиденье на опоре (04) и закрепите его при помощи ранее снятых шайб и гаек. Затяните крепёж. Вставьте опору (04) в трубу на главной раме (01), отрегулируйте положение детали по высоте и затем зафиксируйте, используя соответствующую ручку (37). Обратите внимание, ручка должна попасть в одно из отверстий опоры, в противном случае, конструкция не будет зафиксирована должным образом и может сорваться.

ШАГ 6.



Снимите гайку с гибкой подставки держателя, затем при помощи этой гайки закрепите подставку на главной раме (01). Отрегулируйте подставку, настроив нужный угол и положение.

Примечание: на некоторых моделях деталь уже закреплена на раме и выполнять вышеуказанные инструкции не требуется.

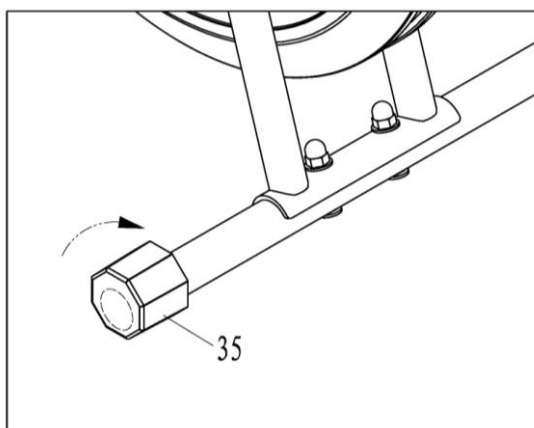
Затем соедините верхний и нижний сигнальные провода (42A) и (42B), как показано на рисунке.

В завершение сборки установите консоль (42) на держатель (05), подключите провода (42A), (42C) и (42D) к проводом консоли.

РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА

1. РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА

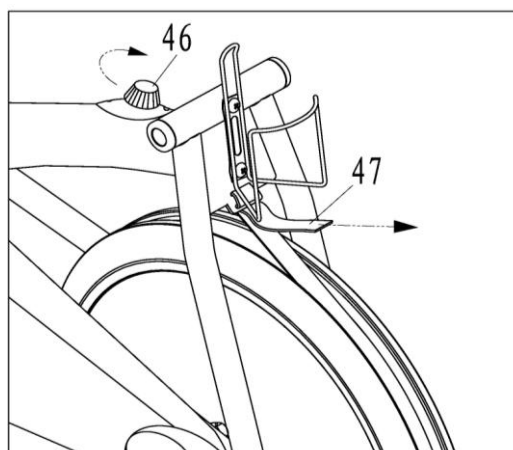
Установите тренажёр в выбранное вами место. Обратите внимание, что поверхность пола в этом месте должна быть твёрдой и ровной. Однако, если все требования соблюдены, а тренажёр шатается, его необходимо отрегулировать при помощи заглушек (35) на переднем стабилизаторе (06). Поворачивайте заглушки до тех пор, пока тренажёр не приобретёт устойчивое положение. Регулируйте заглушки поочерёдно, возможно, вам будет достаточно только одной заглушки, чтобы добиться требуемого положения тренажёра.



2. РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

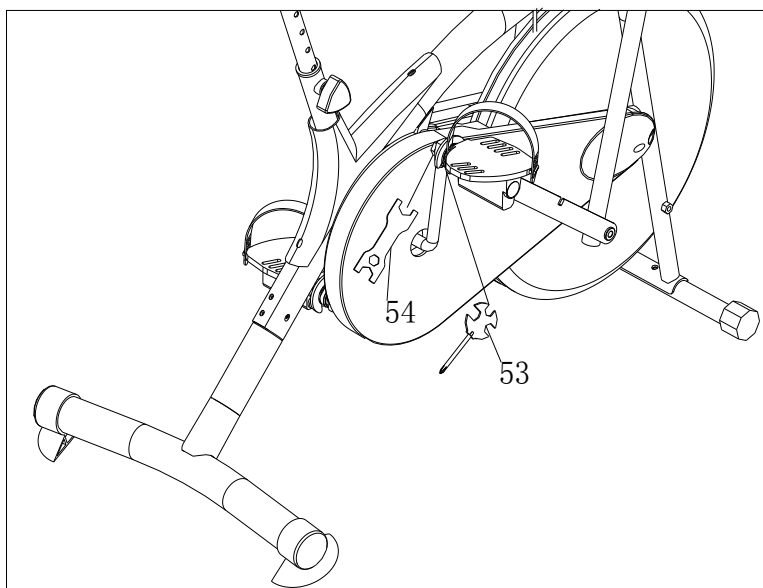
Тренажёр оборудован ручкой (46) на главной раме (01), при помощи которой можно регулировать сопротивление тренажёра. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку по часовой стрелке, чтобы уменьшить – против часовой стрелки.

Дополнительно увеличить или уменьшить диапазон сопротивления тренажёра можно при помощи натяжного ремня (47). Поверните ручку (46) против часовой стрелки до упора. Протяните ремень через пряжку на вершине главной рамы – это увеличит натяжение ремня, и вы сможете установить сопротивление на более высокий уровень. Если же ослабить ремень, то эффект будет противоположный – сопротивление тренажёра будет слабее, даже на максимальной отметке регулятора.

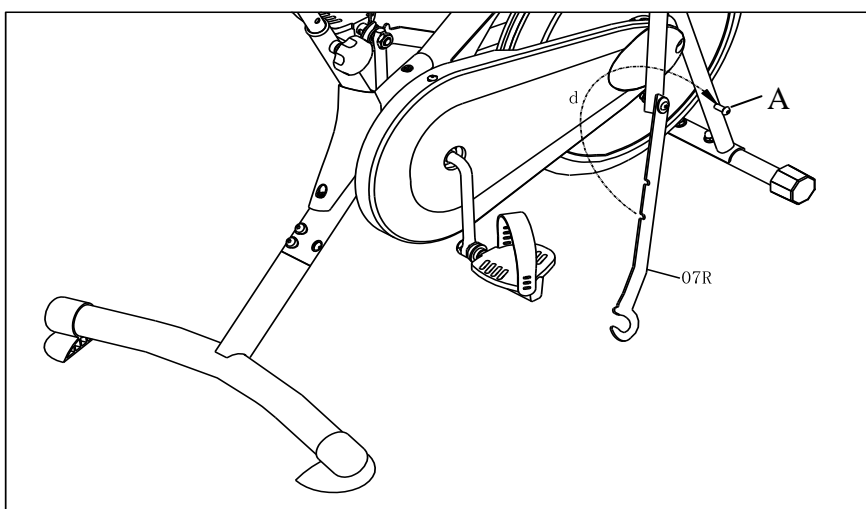


3. СТАБИЛИЗАЦИЯ ПОРУЧНЕЙ

- А. При помощи гаечного ключа (54) ослабьте и снимите контргайку (28R). Затем выкрутите правую педаль (45) из кривошипа, чтобы освободить подвижный рычаг (07R). Чтобы выкрутить педаль, воспользуйтесь гаечным ключом (53). Поворачивать педаль необходимо против часовой стрелки. После того, как рычаг будет отсоединён от конструкции, заново установите педаль в кривошип и затяните её. Завершите крепление педали при помощи контргайки (28R). Затяните крепёж.



- Б. Поверните рычаг (07R) в направлении, показанное на рисунке ниже, зацепитесь крючком за винт, обозначенный буквой "А".



- В. Аналогичным образом отсоедините левый рычаг (07L) и зацепитесь им за винт с левой стороны тренажёра.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

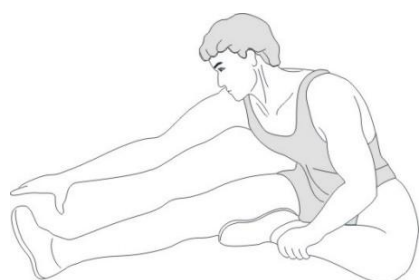
Эффективная программа тренировки включает в себя разминку, аэробные упражнения и восстановление (заминка). Для достижения наилучших результатов занимайтесь по два-три раза в неделю, делая суточный перерыв между тренировками. Через несколько месяцев, когда вы уже привыкнете к нагрузке, можно увеличить количество тренировок до четырёх или пяти раз в неделю.

Разминка является важной частью тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить ваше тело к повышенным нагрузкам и снизить риск получения травм. На разминке вы прогреваете и растягиваете свои мышцы, при этом увеличивается кровообращение и частота пульса, а также количество кислорода в мышцах.

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах. Заминка позволит вернуть ваше тело в состояние покоя, стабилизировав ваше кровообращение и пульс.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, а колени раздвиньте в стороны, как показано на рисунке. Подтяните стопы к себе (по направлению к области паха), так близко, насколько это возможно. После этого осторожно надавите на колени. Задержитесь в таком положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.

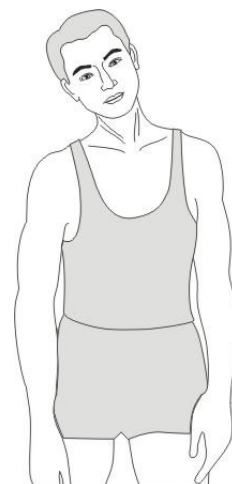


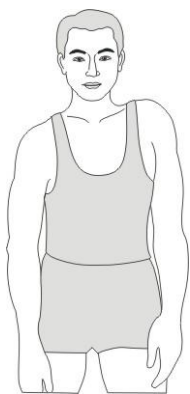
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ (в положении сидя)

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а вторую подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с другой ногой.

НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ

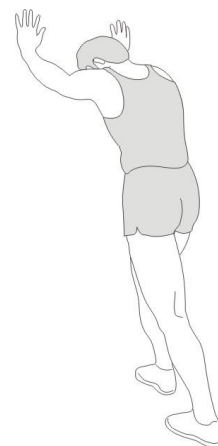
На один счёт наклоните голову направо (в это время вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи). На следующий счёт наклоните голову назад, вытягивая подбородок вверх и приоткрывая рот. Затем наклоните голову направо и вперёд. После каждого наклона возвращайте голову в исходное положение.





ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧЕЙ

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в максимально возможном положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.



НАКЛОН ВПЕРЁД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.

РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки вверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее вверх, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Затем повторите это действие левой рукой.

