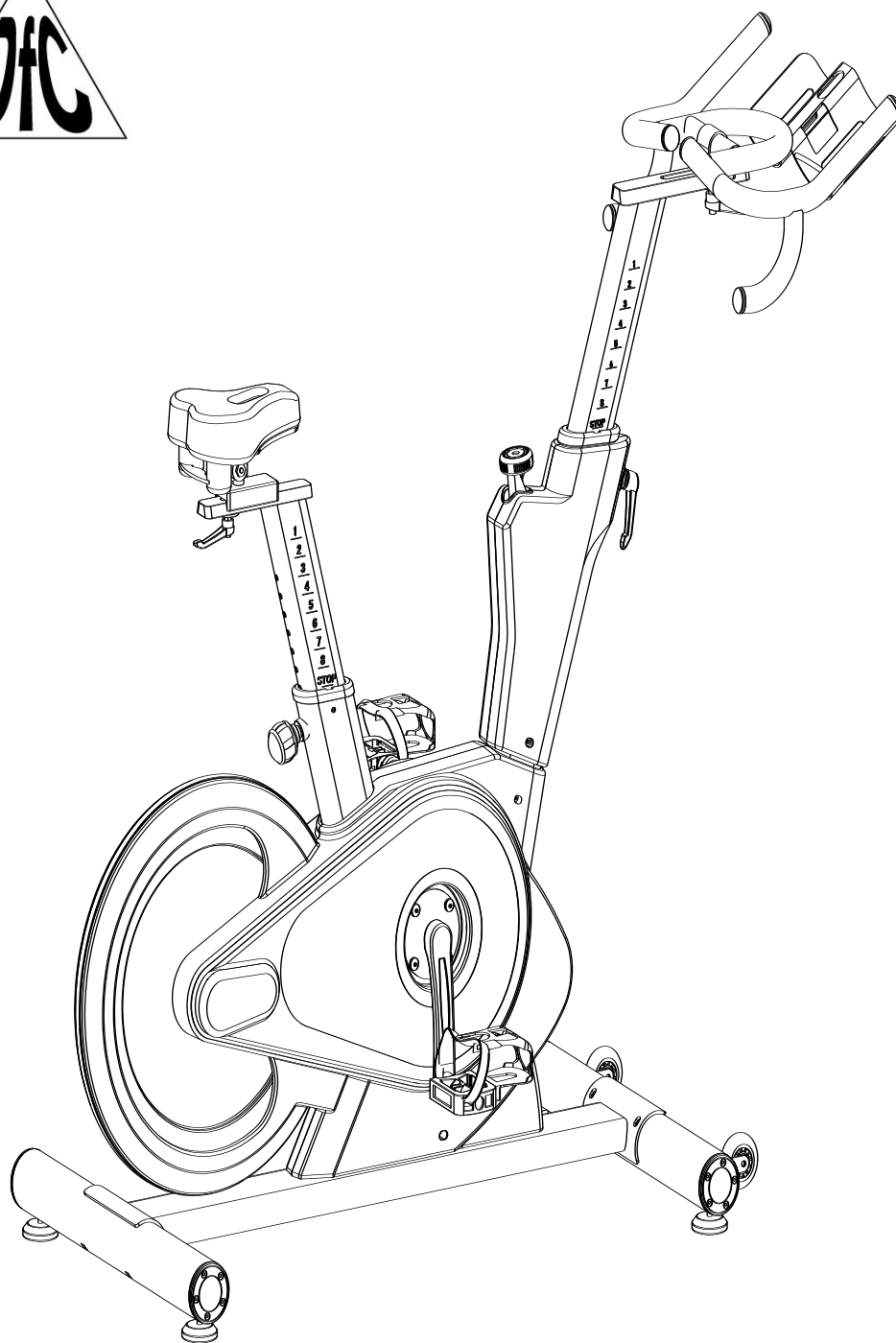


# СПИН-БАЙК (ВЕЛОТРЕНАЖЁР) DFC B900 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Уважаемый покупатель,

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажёра, внимательно прочитайте данное руководство.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

**Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочитайте данное руководство. В частности, учтите следующие меры предосторожности:**

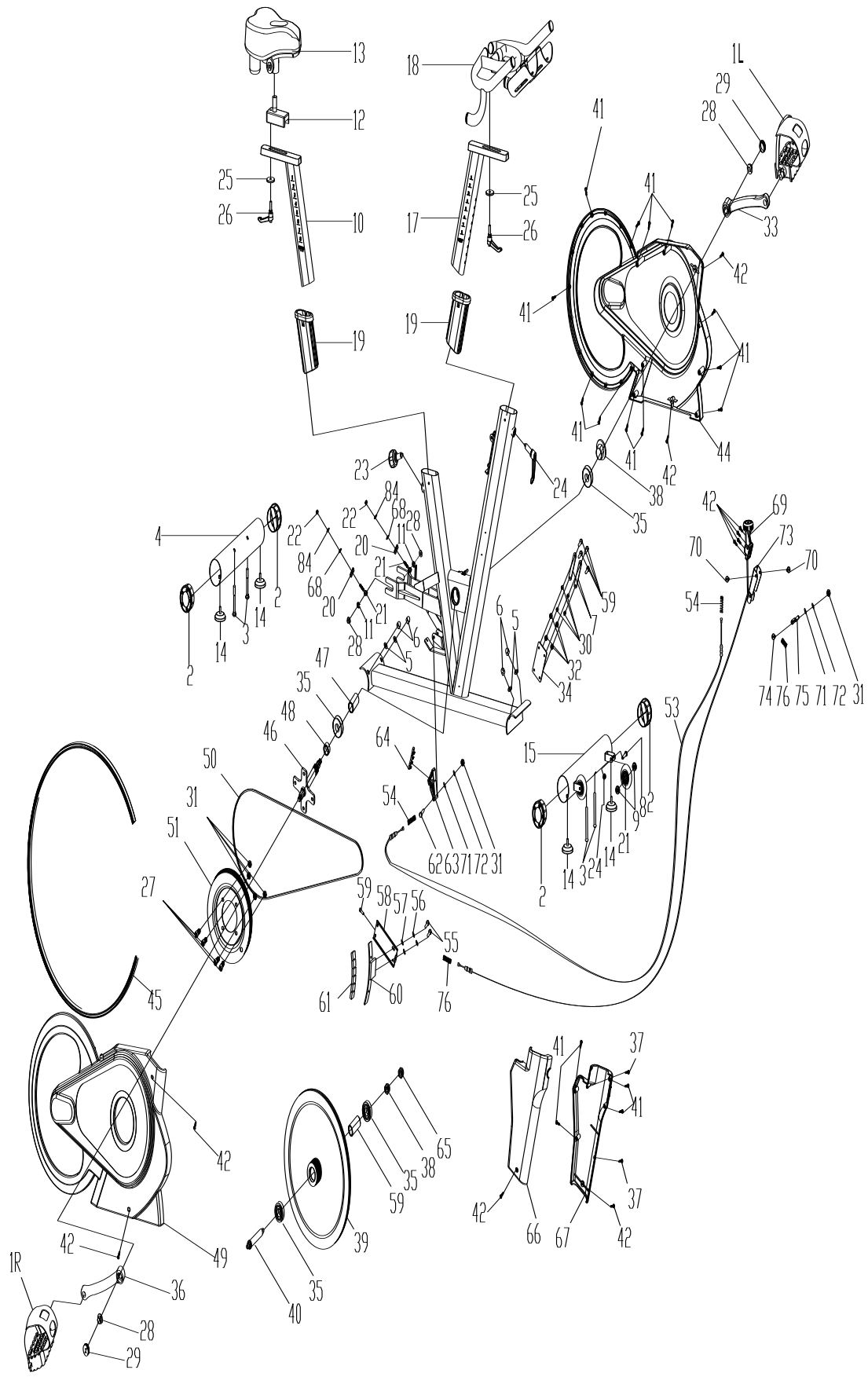
1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ребёнка без присмотра в одной комнате с устройством.
2. Людям с ограниченными возможностями следует использовать тренажёр только под присмотром квалифицированного персонала или лечащего врача.
3. Если во время тренировки вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие тревожные симптомы, ПРЕКРАТИТЕ тренировку. НЕМЕДЛЕННО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.
4. Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера. Держите острые предметы вдали от устройства.
5. Расположите тренажер на чистой, ровной поверхности, оградив его от доступа излишней влажности и воды. Установите под тренажер подходящую основу в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
6. Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ аксессуары и запасные части, не рекомендованные производителем.
7. Выполняйте сборку тренажера точно в соответствии с инструкциями.
8. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажера и убедитесь, что он безопасен для использования.
9. Поддержание безопасности оборудования на должном уровне обеспечивается его регулярной проверкой на отсутствие повреждений и/или износа. Уделяйте особое внимание деталям, наиболее подверженным к износу (колеса, соединительные узлы). Дефектные детали следует немедленно заменять. Не используйте некорректно работающее оборудование до проведения ремонта.
10. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно.

11. На тренажере не должно быть одновременно более одного человека.
12. Не используйте для чистки тренажера сильные растворители. Удаляйте капли влаги с тренажера сразу после окончания тренировки.
13. Надевайте подходящую одежду и спортивную обувь для тренировок.
14. Перед тем как начать тренировку, всегда делайте упражнения на растяжку, чтобы разогреть мышцы.
15. Мощность тренажера возрастает с увеличением скорости, и наоборот. Тренажер оснащен ручкой, которая может регулировать сопротивление.
16. Максимальный вес пользователя **150** кг.

**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ОСОБЕННО ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В РУКОВОДСТВЕ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЕ ИМУЩЕСТВА, ПОЛУЧЕННЫЕ ВСЛЕДСТВИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО УСТРОЙСТВА.**

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ:



СПЕЦИФИКАЦИЯ			
№п/п	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Педаль	1	JD-304V (9/16")
2	Заглушка №3	4	φ76
3	Болт №1	4	GB/T 12-1988 M10*90
4	Задний стабилизатор	1	СВАРКА
5	Шайба плоская №3	4	φ10
6	Глухая гайка	4	GB/T 802-1988 M10
7	Прижимная пластина направляющей	2	δ3
8	Болт №2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
9	Подшипник	4	608ZZ
10	Стойка сиденья	1	СВАРКА
11	Шайба плоская №4	2	GB/T 95-2002 12
12	Опора сиденья	1	СВАРКА
13	Сиденье	1	DD-004
14	Фиксатор	4	φ70*41/(M16X25)
15	Передний стабилизатор	1	СВАРКА
16	Основная рама	1	СВАРКА
17	Передняя стойка	1	СВАРКА
18	Поручень	1	СВАРКА
19	Втулка переходная (материал: пластик)	2	80*40*1.5
20	Фиксатор	2	δ3
21	Болт крепёжный	2	M6*54
22	Гайка	2	GB/T 889.1-2000 M6
23	Регулировочная ручка №1	1	φ50*91 (M16*35)
24	Длинный L-образный стержень	1	M16*40 (M16*1.5)
25	Шайба плоская №1	2	φ45*φ10.5*4
26	L-образная регулировочная ручка	2	M10*25
27	Болт №3	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Гайка	4	M12X1.25 H=8MM
29	Заглушка кривошипа	2	φ28*6.5
30	Поворотный корпус	4	φ15*φ10.2*7
31	Гайка	8	GB/T 889.1-2000 M8
32	Втулка направляющая	4	φ10*φ6.2*8.5
33	Левый кривошип	1	170*15
34	Соединительная пластина направляющей	1	δ4
35	Подшипник	4	6004ZZ
36	Правый кривошип	1	170*15
37	Винт №4	2	GB/T 15856.1-2002 ST2.9*9.5
38	Гайка	2	M20*1.0

№п/п	Наименование	Кол-во	Примечание
39	Маховик	1	φ453*29 (20 кг)
40	Вал	1	φ25*160
41	Винт №1	16	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	Винт №2	10	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Винт №3	1	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X13
44	Наружная крышка цепи	1	945*515*96.5
45	Защитная крышка	1	15*8.2*1320
46	Ось	1	φ20*162
47	Длинная фиксирующая трубка	1	φ25*φ20.2*41.2
48	Короткая фиксирующая трубка	1	φ25*φ20.5*9
49	Внутренняя крышка цепи	1	945*515*107
50	Ремень	1	5PK48
51	Колесо ременной передачи	1	φ200*24
52	Колесо (материал: полиуретан)	2	φ69*23
53	Провод	1	P=1100
54	Пружина	2	φ1.3*65
55	Болт №10	2	GB/T 70.1-2000 M6*12
56	Шайба плоская №3	2	GB/T 95-2002 6
57	Шайба плоская №2	2	GB/T 859-1987 6
58	Направляющая	1	СВАРКА
59	Болт №10	5	GB/T 70.1-2000 M6*20
60	Магнитное крепление	1	СВАРКА
61	Магнитная защёлка	9	28*20*10
62	Болт №9	1	GB/T 70.2-2000 M8*60
63	Ручной тормоз	1	83*39*39
64	Тормозная пластина	1	47*25*11
65	Гайка №1	1	M20*1.0
66	Декоративная крышка (левая)	1	418*222*36
67	Декоративная крышка (правая)	1	418*222*37
68	Уплотнитель	2	GB/T 95-2002 φ16*φ6
69	Регулировочная ручка/ручка аварийного торможения	1	P=800мм
70	Болт №5	2	φ10*M8*14
71	Шайба пружинная №1	4	GB/T 859-1987 8
72	Шайба плоская №2	4	GB/T 95-2002 8
73	Педаль тормоза	1	δ2
74	Болт №6	1	GB/T 70.2-2000 M8*45
75	Стопорное устройство	1	СВАРКА
76	Пружина	2	φ1.3*45

# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ:

## 1. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ:

- А. Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас достаточно свободного места.
- В. Для сборки используйте только подходящие инструменты или инструменты, входящие в комплект тренажера.
- С. Перед сборкой проверьте, все ли необходимые детали **присутствуют в комплекте поставки** (перечень деталей, а также их цифровое обозначение, вы найдёте в разделе СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ И СПЕЦИФИКАЦИЯ).

## 2. ПОШАГОВАЯ СБОРКА:

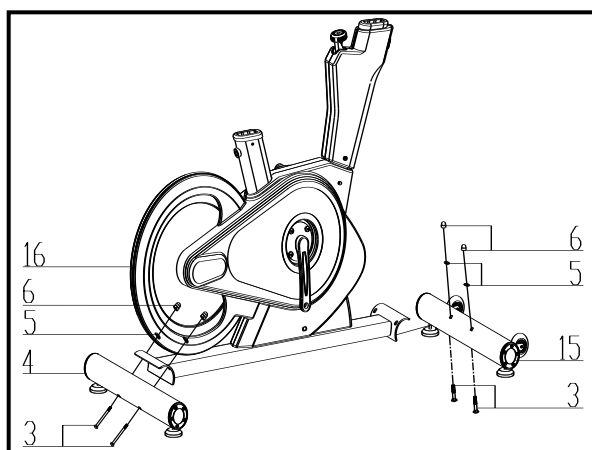


РИС.1

РИС.1:

**Установите** передний (15) и задний (4) стабилизаторы к основной раме (16) тренажёра при помощи болтов (3) и шайб (5).

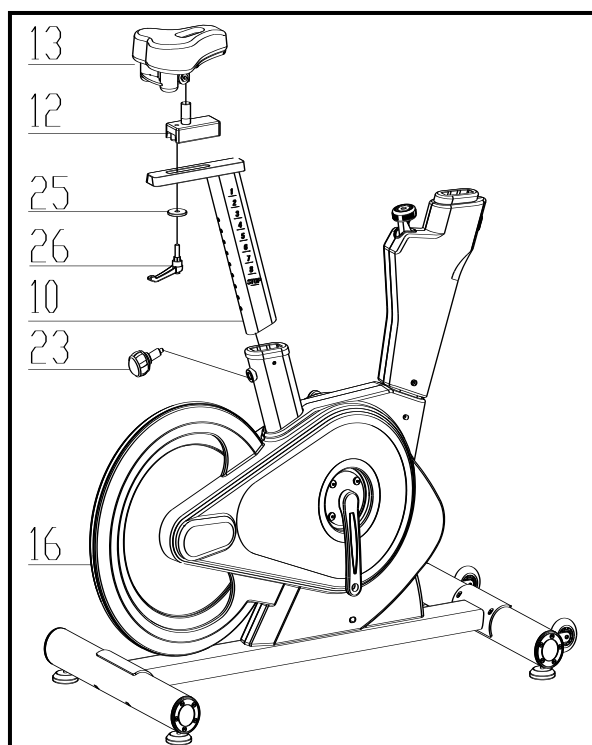


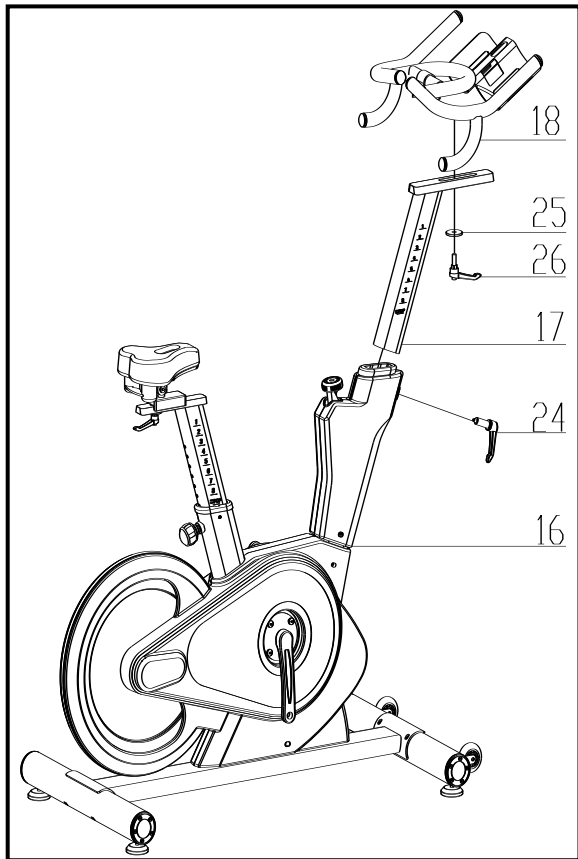
РИС.2

РИС.2:

Вставьте стойку сиденья (10) в основную раму (16) тренажёра и закрепите её при помощи регулировочной ручки (23). Затем установите горизонтальную опору сиденья (12) на стойке (10) и зафиксируйте конструкцию при помощи шайбы (25) и L-образной ручки (26).

Затем расположите сиденье (13) на стойке (12), в соответствии с рисунком, и затяните крепёжные болты под сиденьем.

Высота сиденья может быть скорректирована только после завершения полной сборки тренажёра.



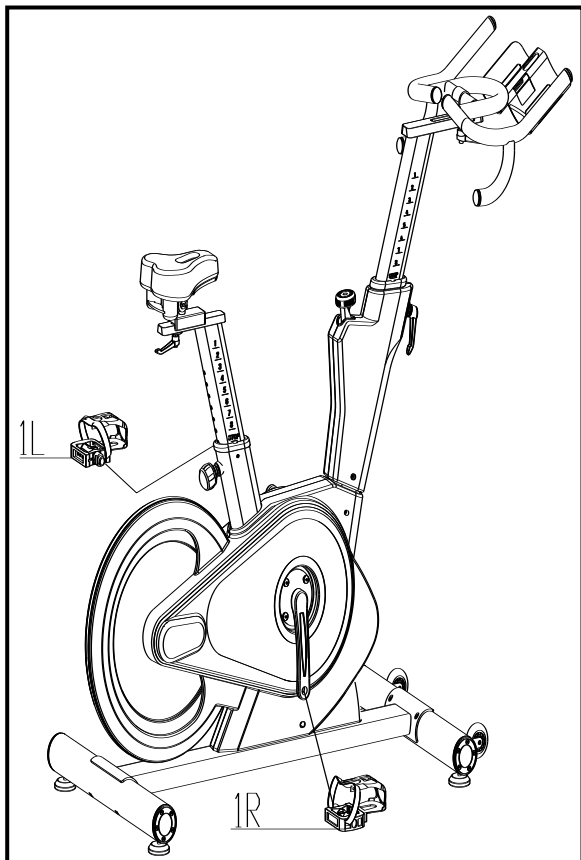
**РИС.3**

РИС.3:

Вставьте стойку (17) в основную раму (16). Ослабьте L-образную регулировочную ручку (24), потяните её на себя и установите конструкцию в удобное для вас положение, после чего зафиксируйте стойку, вернув ручку (24) в исходное положение.

После этого **установите** поручень (18) при помощи шайбы (25) и L-образной ручки (26)

**ВНИМАНИЕ:** ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЗАФИКСИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ПОРУЧНЯ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОН ПЛОТНО ПРИЖАТ К СТОЙКЕ.



**РИС.4**

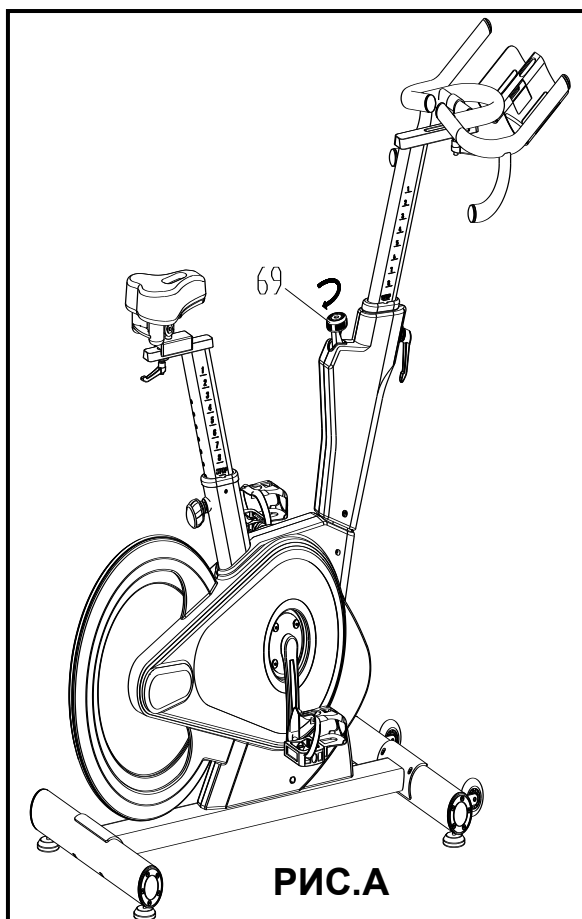
РИС.4:

Левая и правая педали (1L и 1R) промаркированы, "L" для левой педали и "R" – для правой.

Подсоедините педали к соответствующим кривошипам.

Обратите внимание, что правая педаль затягивается по часовой стрелке, а левая педаль – против часовой стрелки.

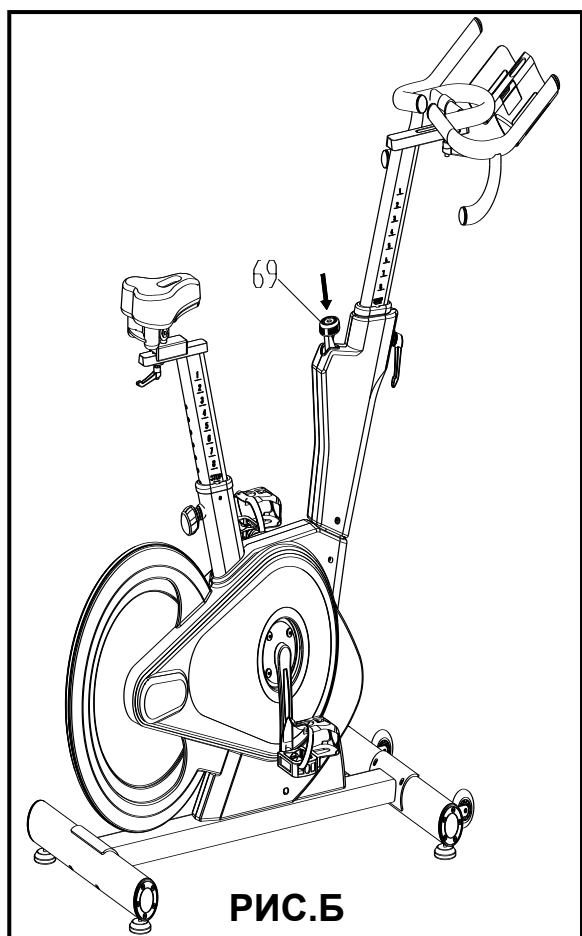




А.) Изменение уровня нагрузки:

Увеличение или уменьшение нагрузки, которая достигается за счёт регулировки сопротивления тренажёра, позволит внести разнообразие в Вашу программу тренировок.

**Чтобы увеличить сопротивление тренажёра, и соответственно повысить нагрузку во время тренировки, поверните ручку (69) вправо. Чтобы снизить сопротивление и уменьшить нагрузку, поверните ручку (69) влево.**



Б.) Использование функции аварийного торможения:

Ручка (69), отвечающая за регулировку нагрузки, также выступает в качестве ручного тормоза, который позволяет выполнять аварийное торможение тренажёра. Используйте данную функцию безопасности в любой ситуации, когда Вам необходимо сойти с тренажёра и/или приостановить вращение маховика.

Чтобы воспользоваться функцией экстренного торможения, нажмите на ручку (69) вниз, плотно прижав её к основанию тренажёра, до полной остановки вращения педалей.

## РЕГУЛИРОВКА:

- Чтобы отрегулировать высоту сиденья, возьмитесь за регулировочную ручку, расположенную на стойке сиденья, и открутите её. Затем потяните ручку на себя, поднимите или опустите стойку на необходимую высоту, и опустите ручку в одно из регулировочных отверстий на стойке. Немного подвигайте сиденье вверх и вниз, чтобы убедиться, что ручка заняла одно из регулировочных отверстий в стойке. Закрутите ручку.
- Для регулировки сиденья в продольном направлении сначала ослабьте фиксатор. Переместите сиденье вперед или назад в нужное положение, затем затяните фиксатор.
- Чтобы отрегулировать высоту руля (поручней), ослабьте регулировочную ручку, расположенную на стойке с рулем (поручнями) и открутите ее. Затем потяните ручку на себя, поднимите или опустите стойку на необходимую высоту, и опустите ручку в одно из регулировочных отверстий на стойке, чтобы зафиксировать конструкцию, после чего затяните ручку.
- Для регулировки руля (поручней) в продольном направлении сначала ослабьте фиксатор. Переместите руль (поручни) вперед или назад в нужное положение, затем затяните фиксатор.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

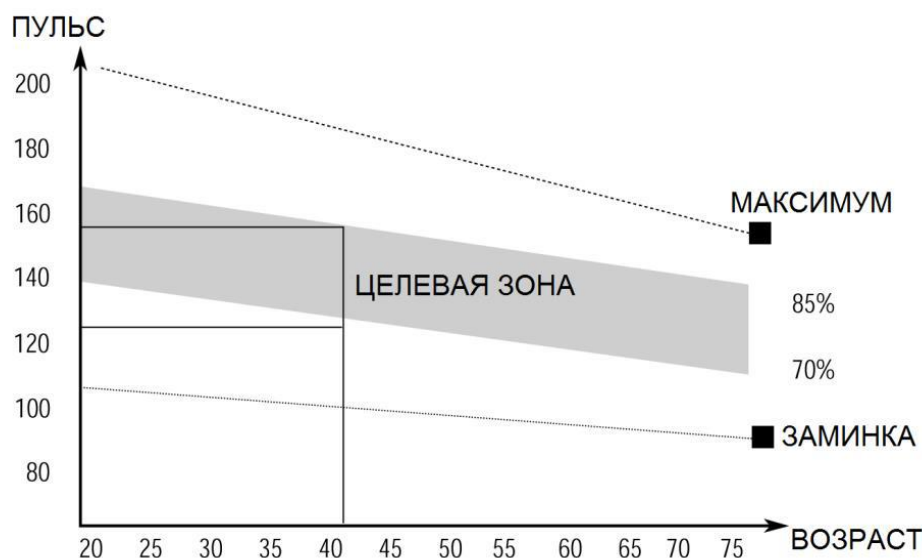
### 1.Разогревающая разминка

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.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.

### **3. Заминка**

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

### **ПОДДЕРЖКА МЫШЕЧНОГО ТОНУСА**

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо установить высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, вам придется снизить скорость.

### **ПОТЕРЯ ВЕСА**

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

### **РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ**

Регулятор натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Сильное сопротивление делает вращение педалей более трудным, слабое сопротивление – более легким. Для достижения наилучших результатов увеличивайте сопротивление в процессе тренировки.