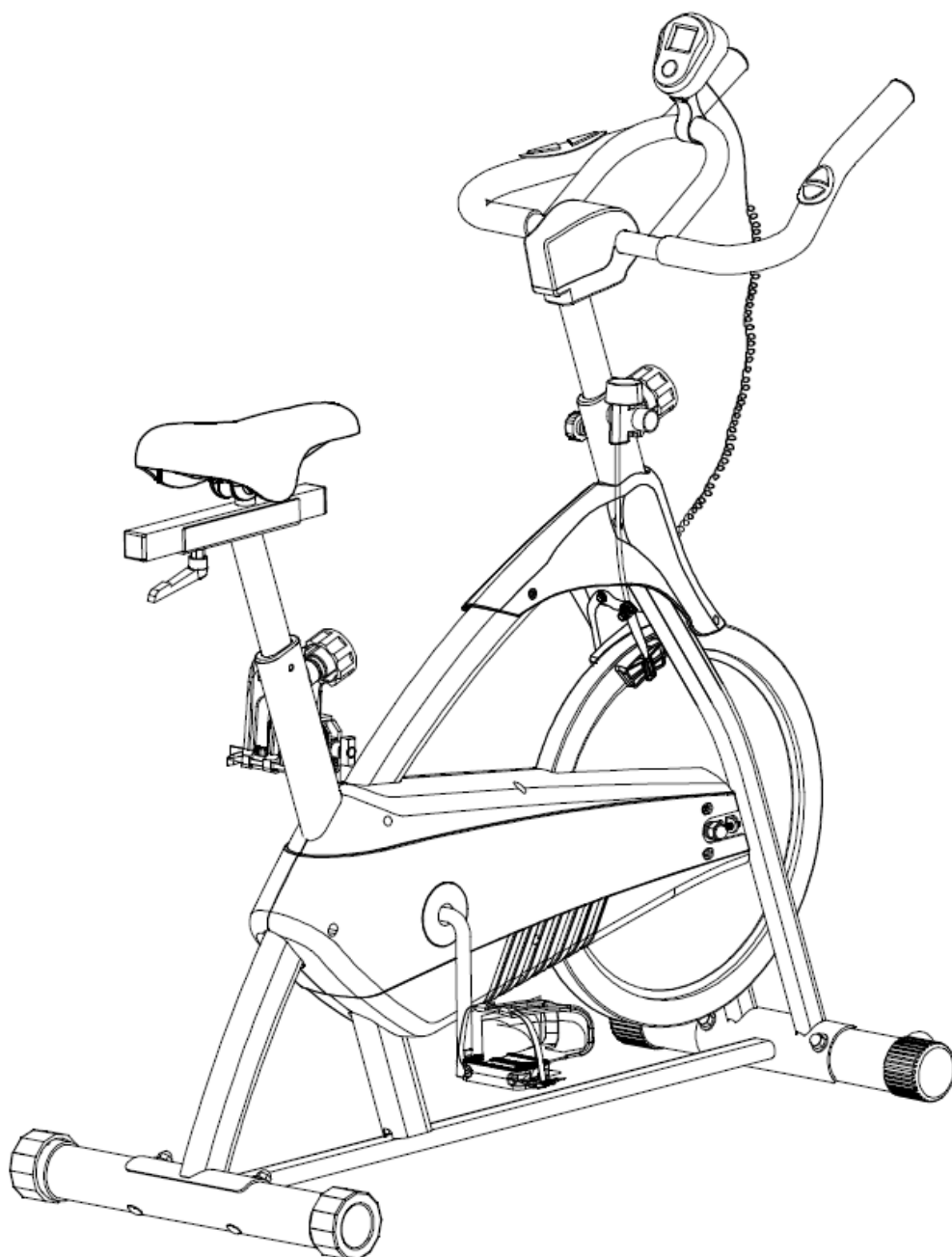


# СПИН БАЙК

---

## ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## ***ВНИМАНИЕ!***

---

***Ознакомьтесь с данной инструкцией, прежде чем приступить к использованию тренажера.***

***Сохраняйте данную инструкцию для последующего обращения к ней.***

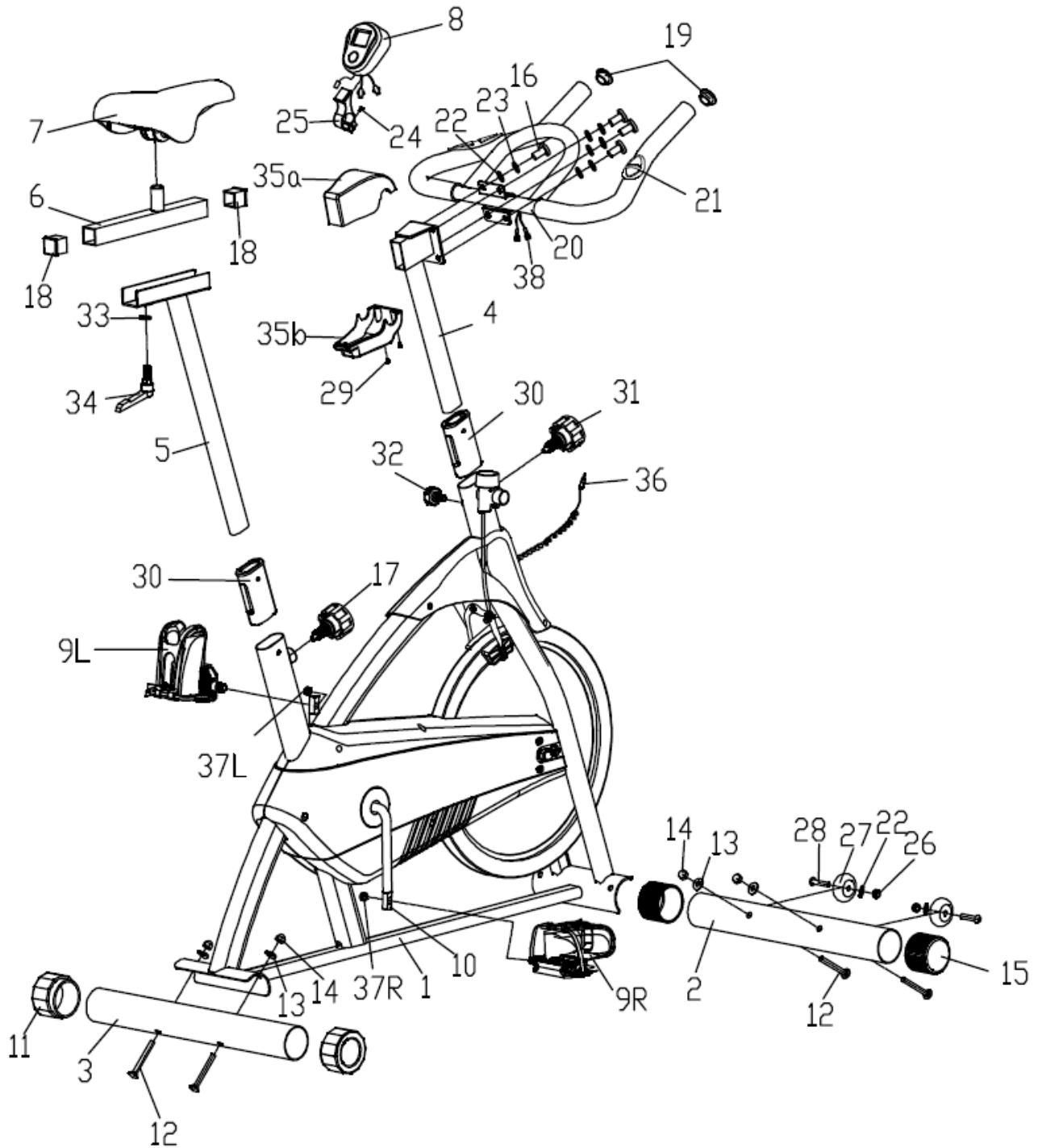
***Внешний вид тренажера может немного отличаться от фото, производитель оставляет за собой право вносить изменения в спецификации тренажера без предупреждения.***

### ***УХОД И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ***

1. После сборки тренажера удостоверьтесь, что болты, шурупы и гайки прочно затянуты.
  2. Регулярно проверяйте состояние защитного кожуха приводной цепи и надежность его фиксации.
  3. Перед каждым использованием тренажера проверяйте надежно ли зафиксированы седло, поручни, педали.
  4. Рекомендуется ежегодно смазывать все подвижные части тренажера.
  5. Во время тренировки не носите слишком свободную одежду во избежание попадания ее частей в движущиеся детали тренажера.
  6. Не убирайте ноги с педалей до их полной остановки.
  7. Всегда тренируйтесь в удобной спортивной обуви.
  8. Протирайте тренажер влажной тряпочкой, смоченной в мыльном растворе после каждого использования для удаления влаги и пота. Не используйте абразивные чистящие средства.
  9. Не подпускайте к тренажеру детей и животных. Тренажер предназначен только для использования взрослыми людьми.
  10. Не сходите с тренажера до полной остановки педалей.
  11. Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете тошноту, затрудненное дыхание, головокружение, головную боль, боль в груди или какой-нибудь иной дискомфорт, связанный со здоровьем.
  12. Не вставляйте пальцы или какие-либо другие предметы в подвижные узлы тренажера.
  13. Прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы он назначил время и интенсивность тренировок, подходящие для Вашего возраста и физического состояния.
  14. После тренировки поставьте уровень сопротивления педалей на максимум, чтобы педали не
-

вращались свободно, во избежание получения травмы.

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



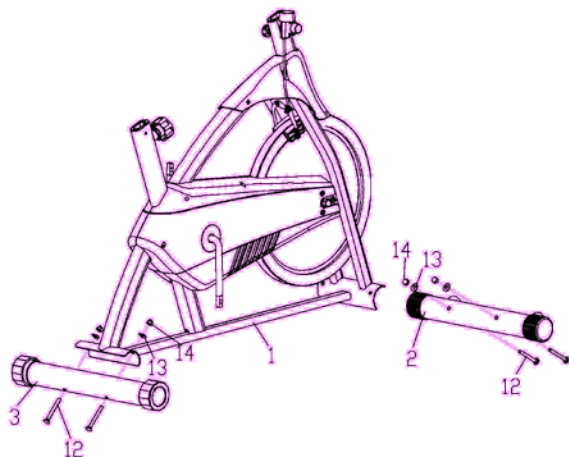
## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	наименование	шт.	№	наименование	шт.
1	Главная рама	1	20	Поручень	1
2	Передний стабилизатор	1	21	Поролоновые рукоятки	2
3	Задний стабилизатор	1	22	Плоская шайба D16*d8*1.5	6
4	Передняя стойка	1	23	Пружинная шайба	4
5	Стойка седла	1	24	Винт ST3.5*16	1
6	Основание седла	1.	25	Основание компьютера	1
7	Седло	1	26	Нейлоновая гайка	2
8	Компьютер	1	27	Транспортировочные ролики	2
9	Педаля(L-левая/R-правая)	1 пр	28	Болт M8*38	2
10	Шатун	1	29	Винт	2
11	Задняя заглушка	2	30	Втулка	2
12	Болт M8*74	4	31	Фиксатор M16*1.5	1
13	Гнутая шайба Ф8*2*Ф20*R30.5	4	32	Малый фиксатор	1
14	Колпачковая гайка M8	4	33	Плоская шайба D25*d10*2	1
15	Передняя заглушка	2	34	L-образный болт	1
16	Болт M8*15	4	35a/b	Крышка полунья	1р.г.
17	Фиксатор M16*1.5	1	36	Соединительный кабель	1
18	Квадратная заглушка	2	37L/R	Нейлоновая гайка 1р.г	
19	Круглая заглушка	2	38	Кабель пульса	2

## СХЕМА СБОРКИ

### ШАГ 1:

Прикрепите передний (2) и задний стабилизаторы (3) к главной раме (1), зафиксируйте с помощью болтов (12), шайб (13) и гаек (14).



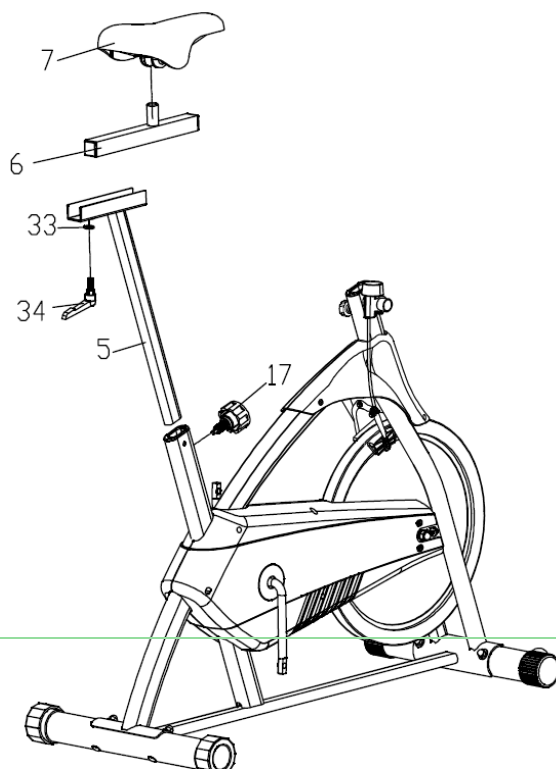
### ШАГ 2:

**А.** Прикрепите седло (7) к основанию (6), прочно закрепите с помощью ключа.

**В.** Прикрепите основание седла (6) к стойке (5) с помощью L-образного болта (34) и плоской шайбы (33).

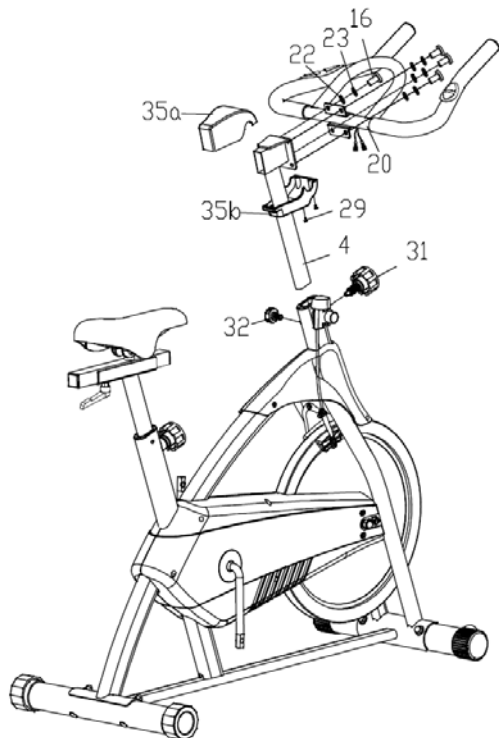
**С.** Вставьте стойку (5) в главную раму (1), закрепите с помощью фиксатора (17).

**ВНИМАНИЕ:** Перед каждым использованием тренажера проверяйте надежность фиксации седла.



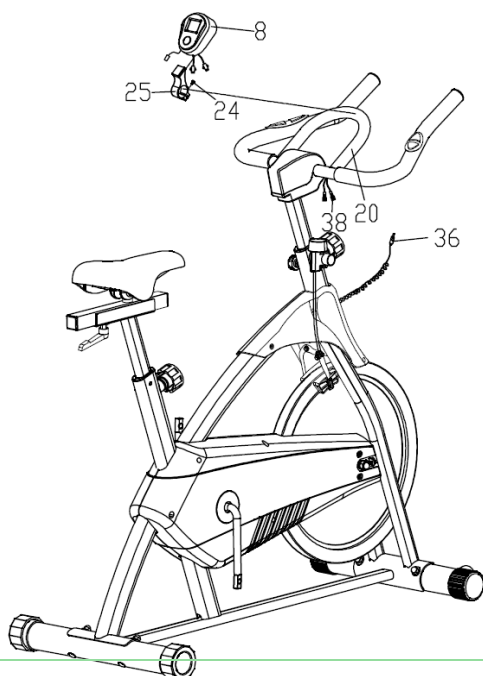
ШАГ 3:

- А. Прикрепите поручень (20) к передней стойке (4) главной рамы (1), закрепите с помощью болта (16), пружинной шайбы (23), плоской шайбы (22).
- В. Прикрепите крышку (35b) к передней стойке (4), закрепите крышку (35a) винтом (29).
- С. Закрепите переднюю стойку (4) на главной раме (1) с помощью фиксатора (31) и малого фиксатора (32).



ШАГ 4:

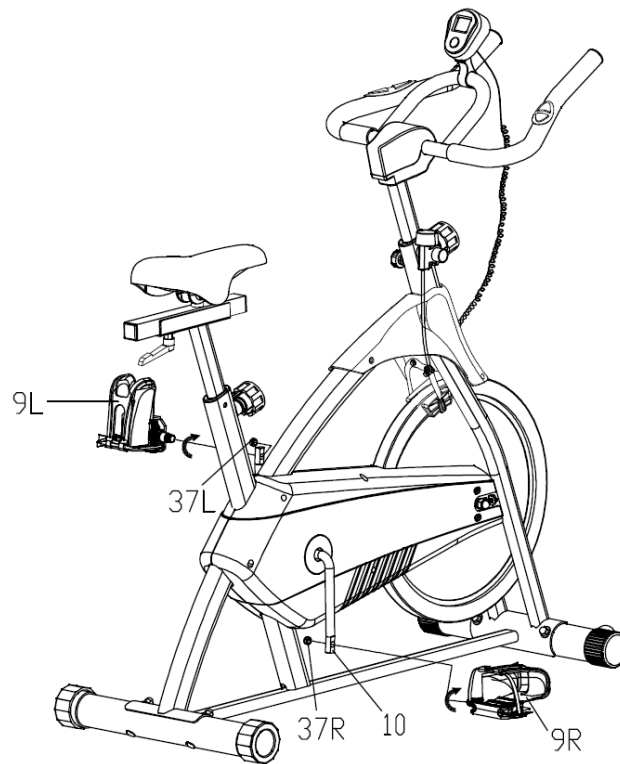
Закрепите основание компьютера (25) на поручне (20) с помощью винта (24). Вставьте компьютер (8) в основание (25). Прикрепите кабель пульса (38), с соединительным кабелем (36) к кабелю компьютера.



ШАГ 5:

Прикрепите педали(9L-левая/R-правая) к соответствующим шатунам (10 L/R) на главной раме (1). Затем надежно закрепите их с помощью нейлоновых гаек (37 L/R).

**ВНИМАНИЕ:** Маркировка “L” и “R” на педалях обозначают правую и левую педали. Левую педаль (L) следует прикручивать к шатуну против часовой стрелки (L). Правую же педаль (R) следует прикручивать по часовой стрелке (R).



# РЕКОМЕНДАЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

## ЭТАП РАЗМИНКИ

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Перед тем как приступить к силовым упражнениям разомнитесь в течении 2-5 минут. Для этого подойдет быстрая ходьба, пробежка, прыжки со скакалкой, или бег на месте.

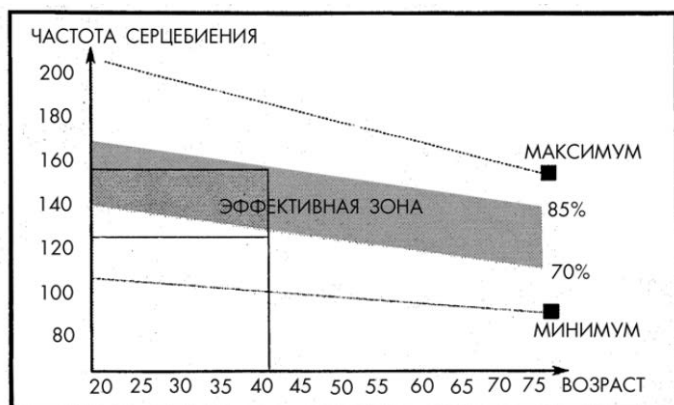
## РАСТЯЖКА

После разминки, пока ваши мышцы разогреты, сделайте упражнения на растяжку. Повторите по окончании работы на тренажере. Каждое упражнение надо выполнять в течение 15-30 секунд без особых усилий и рывков.

**Помните о необходимости проконсультироваться с врачом прежде чем приступать к любой программе тренировок**



## ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ



Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в



своем темпе, но очень Важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

### ***ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ***

На этой стадии Ваша сердечнососудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений.