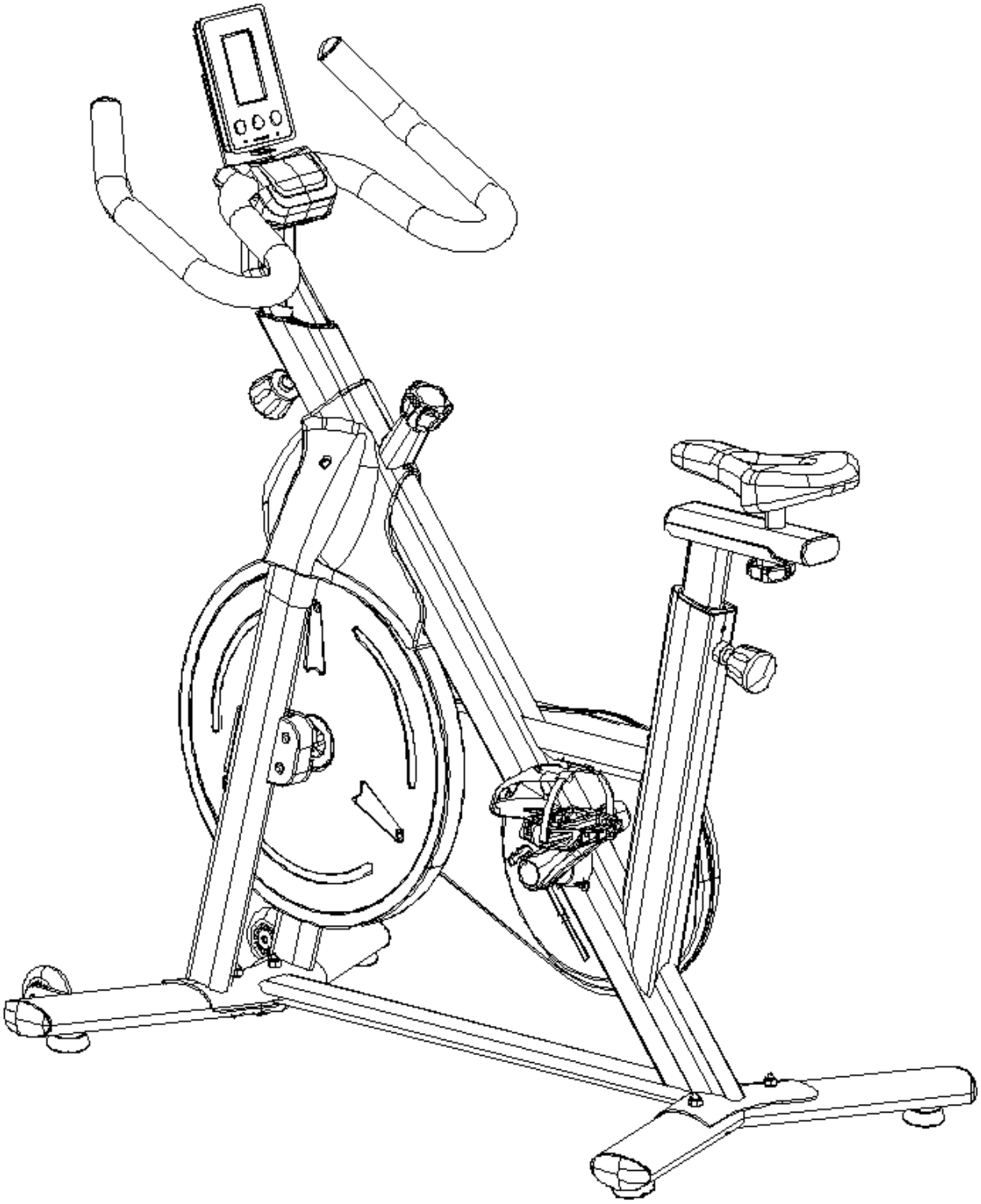
СПІН-БАЙК HSF-712M
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ЗМІСТ

1. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ ЕКСПЛУАТАЦІЇ

2. ПОСІБНИК З ТРЕНУВАНЬ

3. ОПИС ПРОЦЕДУРИ УСТАНОВКИ

4. КРЕСЛЕННЯ ДЕТАЛЕЙ

5. ІНСТРУКЦІЯ З КОРИСТУВАННЯ ЕЛЕКТРОННИМ ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕРОМ

6. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА СЕРВІС

I. Заходи безпеки при користуванні

! НЕ ТОРКАЙТЕСЬ ШКІРОЮ МАХОВИКА ПРИ РУСІ !

Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник, перш ніж почати використовувати велотренажер.

Переконайтеся, що ви отримали правильну інформацію про використання даного тренажеру.

Всі запасні частини, що йдуть у комплекті, ми надаємо безкоштовно

* ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ *

БУДЬ-ЛАСКА, ДОТРИМУЙТЕСЬ ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ, ЩО ОПИСАНІ НИЖЧЕ, ЩОБ УНИКНУТИ ТРАВМ ТА/ЧИ НЕЩАСТНИХ ВИПАДКІВ.

1. ТРИМАЙТЕ ТРЕНАЖЕР В НЕДОСТУПНОМУ ДЛЯ ДІТЕЙ МІСЦІ, НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ДІТЯМ БУТИ ПОРУЧ, КОЛИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ ЦЕЙ ТРЕНАЖЕР.
2. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТОЯЧИ.
3. НЕ ТРЕНУЙТЕСЬ У ШИРОКОМУ ОДЯГУ (ЩО МАЄ ВІЛЬНІ КРАЇ), ШИРОКИХ ШТАНАХ ЧИ СПІДНИЦЯХ.
4. ЗАВЖДИ ВДЯГАЙТЕ СПОРТИВНІ КРОСОВКИ ЧИ ТЕНІСНЕ ВЗУТТЯ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ.
5. РОЗТАШУЙТЕ ТРЕНАЖЕР НА РІВНІЙ ТВЕРДІЙ ПОВЕРХНІ.
6. МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА СКЛАДАЄ 130 КГ.
7. ЕФЕКТИВНІСТЬ ГАЛЬМІВНОЇ СИСТЕМИ ТРЕНАЖЕРА ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ШВИДКОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ.
8. ЦЕЙ ТРЕНАЖЕР РОЗРОБЛЕНИЙ ТІЛЬКИ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ВДОМА. ВІН НЕ Є ПРОФЕСІЙНИМ ТРЕНАЖЕРОМ.
9. ПЕРЕД КОЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ПЕРЕКОНУЙТЕСЬ, ЩО ВСІ КРІПЛЕННЯ ТА ГВИНТИ НА ТРЕНАЖЕРІ ЗАКРУЧЕНІ ДОБРЕ. ЯКЩО ВИ ВИЯВИЛИ ЯКІ-НЕБУДЬ ДЕФЕКТИ, НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТРЕНАЖЕР ПОКИ НЕ ВІДРЕМОНТУЄТЕ ЙОГО.
10. ГАЛЬМІВНА НАКЛАДКА ЗНОШУЄТЬСЯ ШВИДШЕ ВСЬОГО. ПЕРЕД ТИМ, ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ТРЕНАЖЕР, ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ВІН НОРМАЛЬНО ФУНКЦІОНУЄ.
11. БЕЗПЕЧНІСТЬ ЕКСПЛУАТАЦІЇ ТРЕНАЖЕРА ЗБЕРІГАЄТЬСЯ ТІЛЬКИ ПРИ ПОВЕДЕННІ РЕГУЛЯРНИХ ПЕРЕВІРОК НА НАЯВНІСТЬ ПОШКОДЖЕНЬ ТА ЗНОШЕННЯ ДЕТАЛЕЙ.
12. ЦЕЙ ТРЕНАЖЕР НЕ ПРИЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ТЕРАПЕВТИЧНИХ АБО

МЕДИЧНИХ ЦІЛЯХ.

Увага! * Якщо тренажер не використовується, поверніть голівку гальмівного механізму за годинниковою стрілкою, щоб маховик не обертався.

* Неправильне використання або надмірне використання велотренажера може призвести до травм користувача. Користувачеві рекомендується звертати увагу на час використання та встановлений рівень опору при першому використанні велотренажера. Правильним вважається спочатку виставити малий опір тренажера. Після певного періоду тренувань, опір може збільшуватися повільно по наростаючій.

1. Ця фітнес-машина - це домашнє (побутове) фітнес-обладнання з максимальною вантажопідйомністю до 130 кг.

2. Будь ласка, при роботі з тренажером, дійте в суворій відповідності з інструкціями.

3. Будь ласка, перевірте фітнес-машину ретельно перед першим її використанням та перевіряйте її у суворій відповідності з правилами експлуатації кожні 1-2 місяці після початку використання. Будь ласка, намагайтесь дотриматись нормального режиму використання машини та використовувати тільки оригінальні аксесуари та запасні частини.

4. Якщо цей тренажер не може використовуватись у нормальному режимі, зверніться до продавця.

5. Будь ласка, уникайте контакту машини з агресивними миючими засобами та іншими предметами, що можуть пошкодити елементи тренажеру.

6. Будь ласка, використовуйте тренажер тільки після правильної установки та огляду.

7. Перед установкою встановіть усі регульовані деталі на максимальне значення.

8. Цей продукт - фітнес-обладнання для дорослих. Якщо він використовується дітьми, будь ласка, використовуйте його під наглядом опікуна чи батьків. Діти без відповідного нагляду не повинні використовувати даний тренажер.

9. Будь ласка, не використовуйте цей виріб для здійснення небезпечних дій.

10. Будь ласка, використовуйте цей продукт після консультації лікарів та фітнес-професіоналів - в такому випадку ефективність тренажеру буде максимальною, а його експлуатація - безпечною для здоров'я.

11. Будь ласка, складіть оптимальний план тренувань перед використанням тренажеру та використовуйте цей продукт у чіткій відповідності до складеного плану.

12. Опір цього виробу регулюється. Будь ласка, виберіть потрібний вам опір.

13. Перевірте уважно всі ручки та гвинти перед використанням, щоб гарантувати вашу безпеку при тренуванні.

14. Фітнес-машина може використовуватись лише однією людиною за раз. Інші особи повинні зберігати безпечну відстань (більше 50 см) при використанні тренажеру.

15. Будь ласка, відкоригуйте висоту ручки та висоту сідла при використанні тренажеру. Орієнтовна оптимальна висота сідла визначається так, щоб коли користувач сидить на сідлі з прямими ногами він міг просто торкатися поверхні стопою. Рекомендується регулювати висоту ручки трохи вище висоти сідла.

16. Під час користування перевірте, чи педаль велотренажеру перебуває у справному стані та чи справна втулка її кріплення. Вставте ступню у педаль, закріпіть і зафіксуйте її, щоб уникнути ковзання при тренуванні. При цьому шнурки вашого взуття потрібно добре зв’язати та приховати, щоб уникнути намотування на елементи велотренажеру при тренуванні. Якщо ступні не зафіксовані, а інерція сильно провертає маховик тренажера, то тоді стопи легко можуть вислизнути з педалі, що може викликати небезпеку травмування.

17. Можлива небезпека від маховика. Наприклад, швидкісна їзда може принести до вібрацій або ударів по ногах;

Досягнувши певної швидкості, зупиніть рух. Не намагайтеся зупинити маховик, що обертається на великій швидкості, силою ніг;

Гальма слід використовувати розумно, а ручне гальмо за кермом слід натискати рукою, щоб уникнути аварійних ситуацій. Не злазьте з тренажеру, поки маховик не зупиниться повністю.

При обертанні маховика забороняється торкатися його частинами тіла, такими як руки чи ноги, а також забороняється торкатися маховика іншими предметами, бо це може викликати небезпеку травмування.

18. На трубці, що регулює висоту керма, і регулювальній трубі висоти сидіння є позначка "Max". Будь ласка, не перевищуйте цю висоту під час регулювання.

19. Фітнес-тренажер слід розміщувати у нерухомому і рівному місці, щоб запобігти його перекидання при експлуатації. Відповідно, забороняється встановлювати тренажер на нахиленій поверхні.

II. Посібник з тренувань

Правильне користування фітнес-машиною може зробити сідниці і ноги більш пружними та спортивними, збільшити насиченість кисню в крові та зробити ваше загальне почуття і настрій більш розслабленими. Тож як можна безпечно та правильно користуватися цим велотренажером?

1. Розминка перед початком використання велотренажеру.

Повна розминка перед початком вправ не може бути меншою, ніж легка пробіжка, присідання, високі підйоми ніг, присідання та згинання ніг, скручування талії / повороти, рухи руками. Загалом, це має бути активність, яка викликає в організмі невелике потовиділення та загальний розігрів, як правило, на протязі 5-10 хвилин.

2. Відрегулюйте висоту сидіння, переднє та заднє положення та висоту рукоятки фітнес-машини

3. Встановіть правильне положення велотренажера

Правильне положення для виконання вправи: правильне виконання вправи на тренажері повинно включати: натискання педалі, протягування, піднімання та штовхання - 4 послідовних рухи. Стопа спочатку рухається вниз, потім гомілка відводиться, потім піднімається вгору і, нарешті, висувається вперед, тільки закінчуючи рух по колу. Хороший ритм та техніка педалювання не тільки економить споживання енергії, але і покращує швидкість.

4. Ви можете рухатись на тренажері з потрібною вам швидкістю

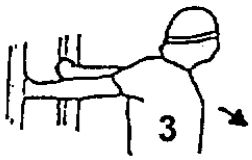
Частота та інтенсивність - це основні принципи фізичних вправ. Спочатку пропонується знайти правильну частоту, а потім збільшити кількість вправ. Середня людина педалює з частотою приблизно від 60 до 80 обертів за хвилину.

5. Мета різних способів їзди на тренажері різна, але ви повинні робити все, що можете - викладатись при тренуваннях. Але при цьому, якщо ви відчуваєте себе некомфортно, будь ласка, припиніть тренуватися.

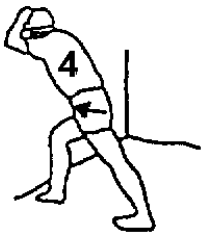
ВПРАВИ ДЛЯ РОЗІГРІВУ

15 секунд на кожну

20 секунд



20 секунд



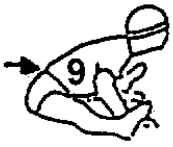
25 секунд

20 секунд

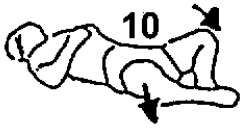
20 секунд

30 секунд

25 секунд на кожну ногу



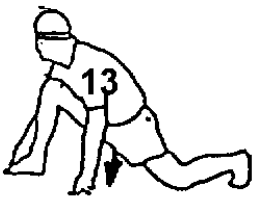
30 секунд



20 секунд

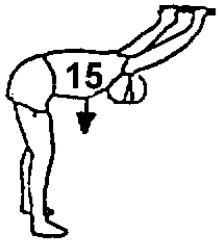
5 секунд х 3 рази

20 секунд



20 секунд на кожну ногу

5 разів



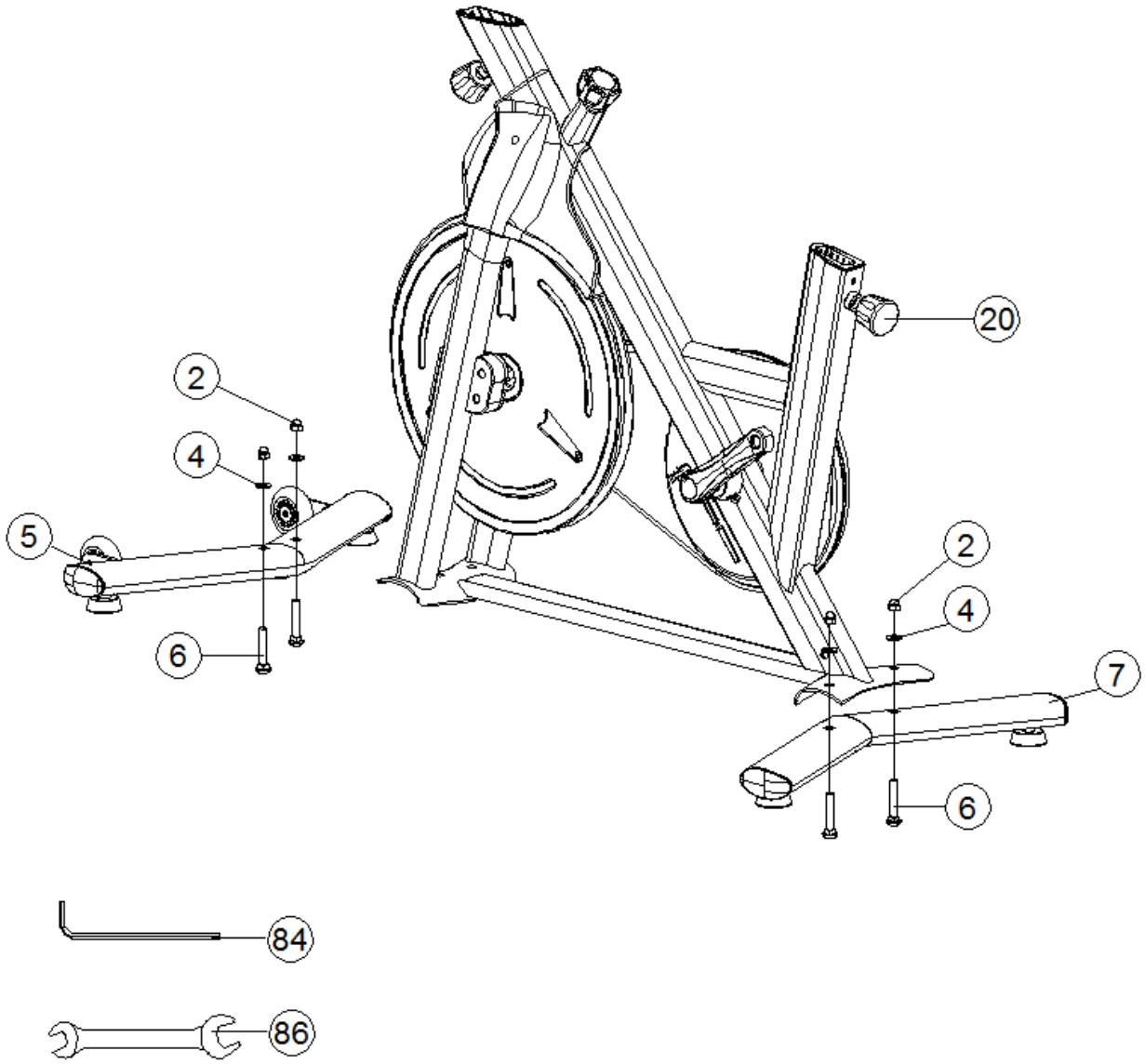
15 секунд

III. Послідовність збирання

Перший крок.

1. З'єднайте передню горизонтальну трубу 5 за допомогою гвинта 6, плоскої накладки 4 та гайки 2 до основної рами 20.

2. Приєднайте задню горизонтальну трубу 7 до основної рами 20 за допомоги гвинта 6, плоскої накладки 4 і гайки 2.

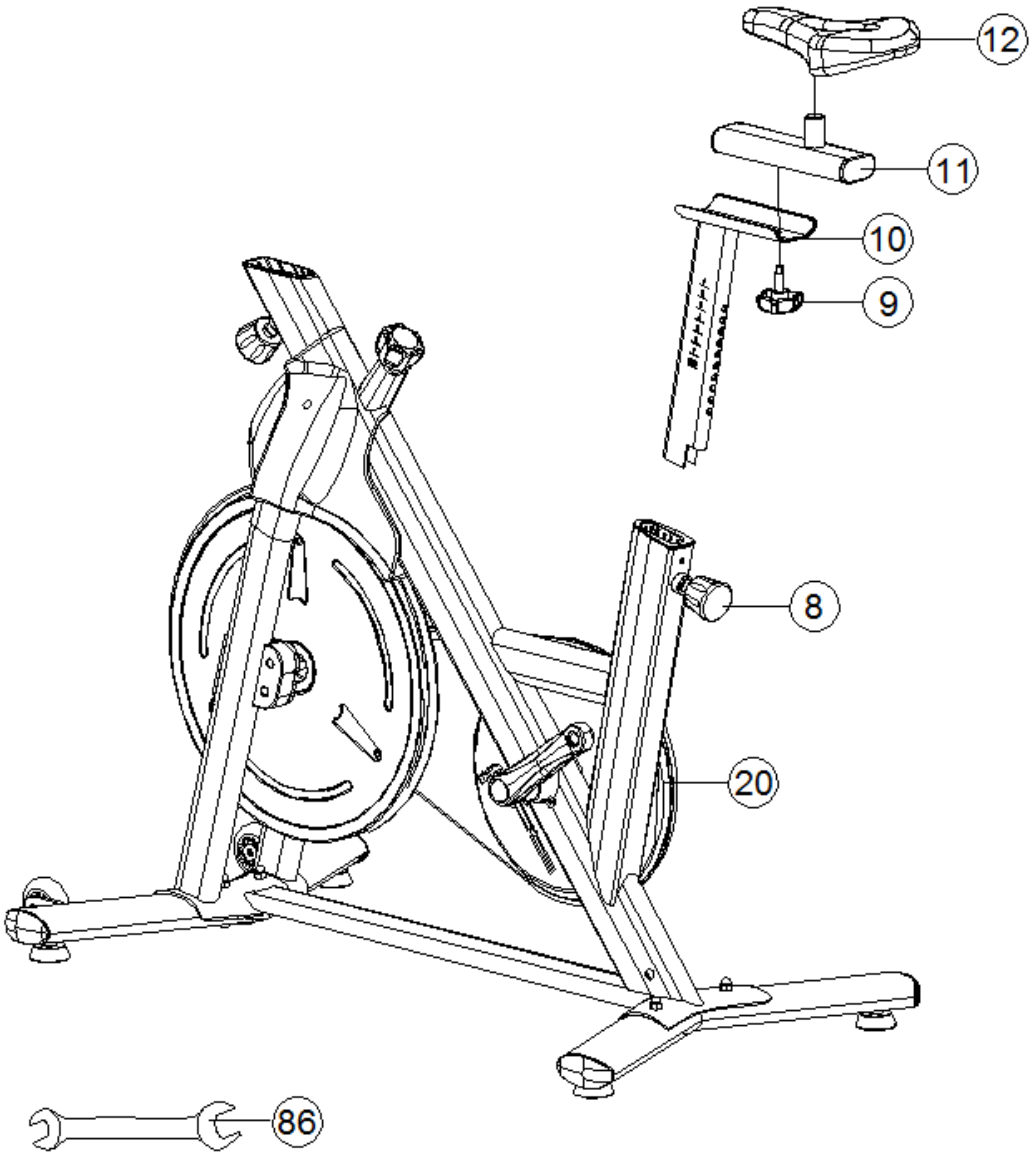


Другий крок.

1. Встановіть ковзну горизонтальну трубку 11 та змонтуйте її на збірку регулювальної вертикальної трубки 10 за допомогою ручки 9.

2. Вставте зібрану трубку сидіння в основну раму 20 і міцно зафіксуйте її ручкою 8.

3. Встановіть подушку сидіння 12 на ковзну горизонтальну трубку 11.

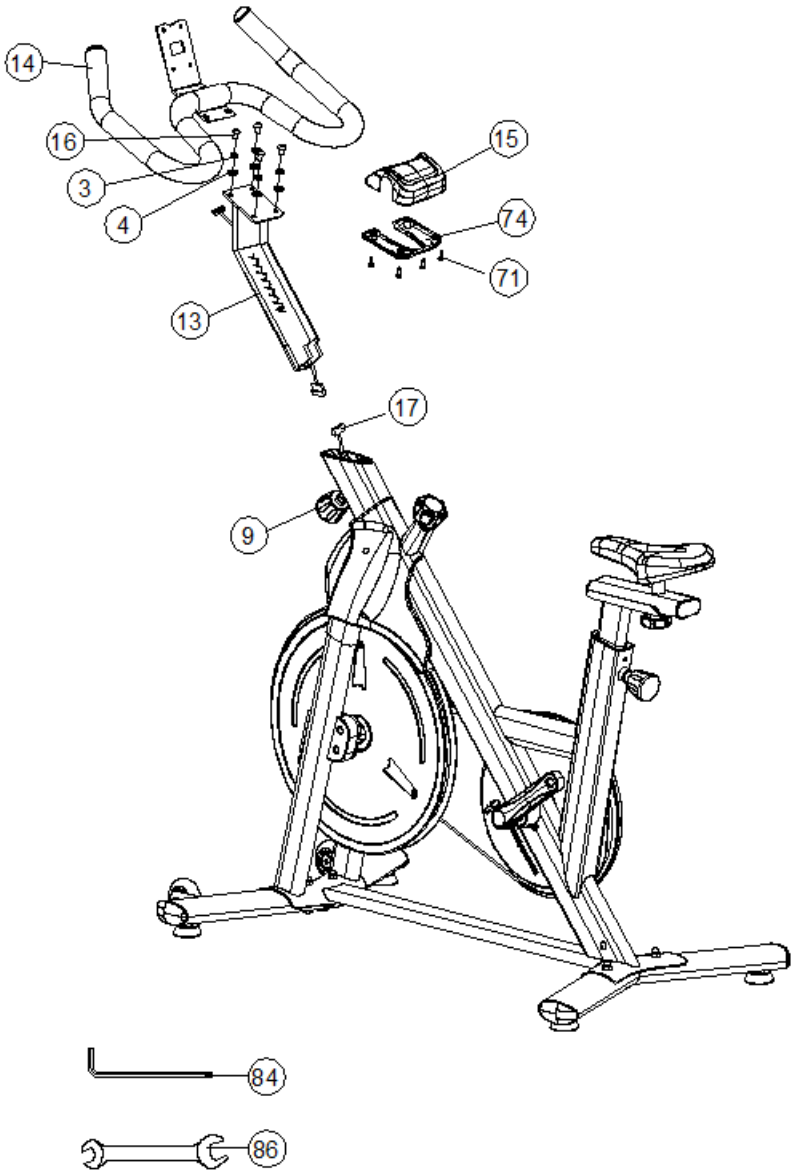


Третій крок.

1. Встановіть вертикальну ковзну трубку керма 13 у основну раму 20 і зверніть увагу на необхідність протягування проводу 17 з трубки.

2. Встановіть кермо (рукоятку) 14 на ковзну трубку керма 13 за допомогою гвинта 16, плоскої колодки 4 та пружинної колодки 3.

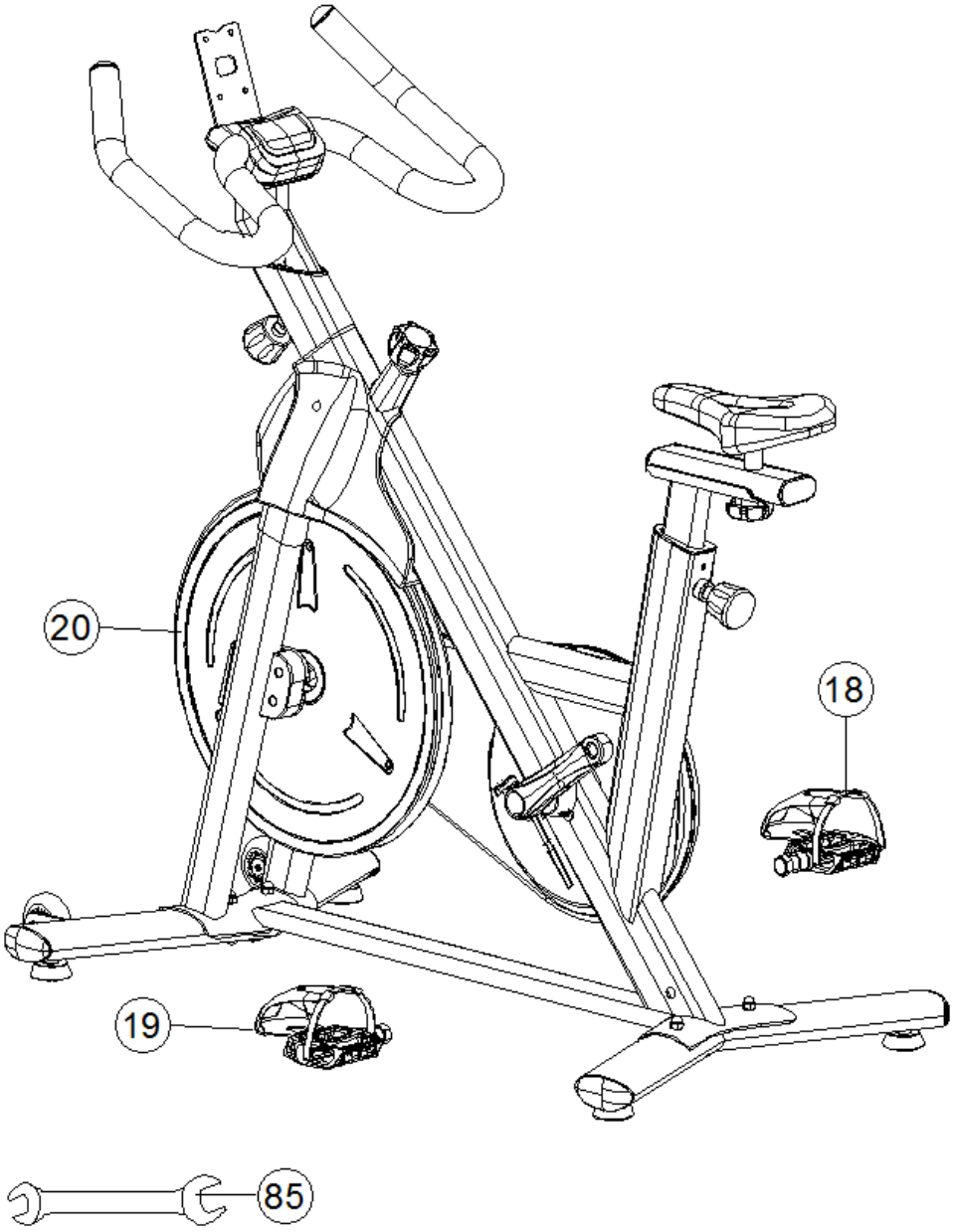
3. Встановіть кожухи 15 та 74 на кермо.



Четвертий крок.

1. Встановіть ліву педаль 19 на лівий кривошип. Зверніть увагу на позначку "L" (ліва) на педалі. Поверніть по різьбі вліво.

2. Встановіть праву педаль 18 на правий кривошип. Зверніть увагу на позначку "R" (права) на педалі.



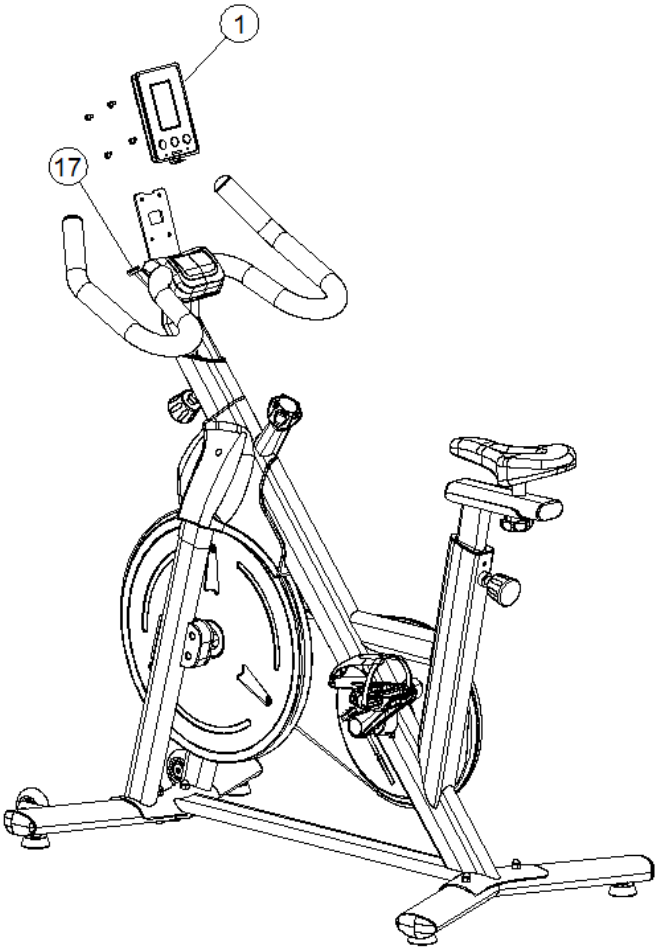
П’ятий крок.

1. Встановіть електронний фітнес-комп'ютер 1 на основну раму.

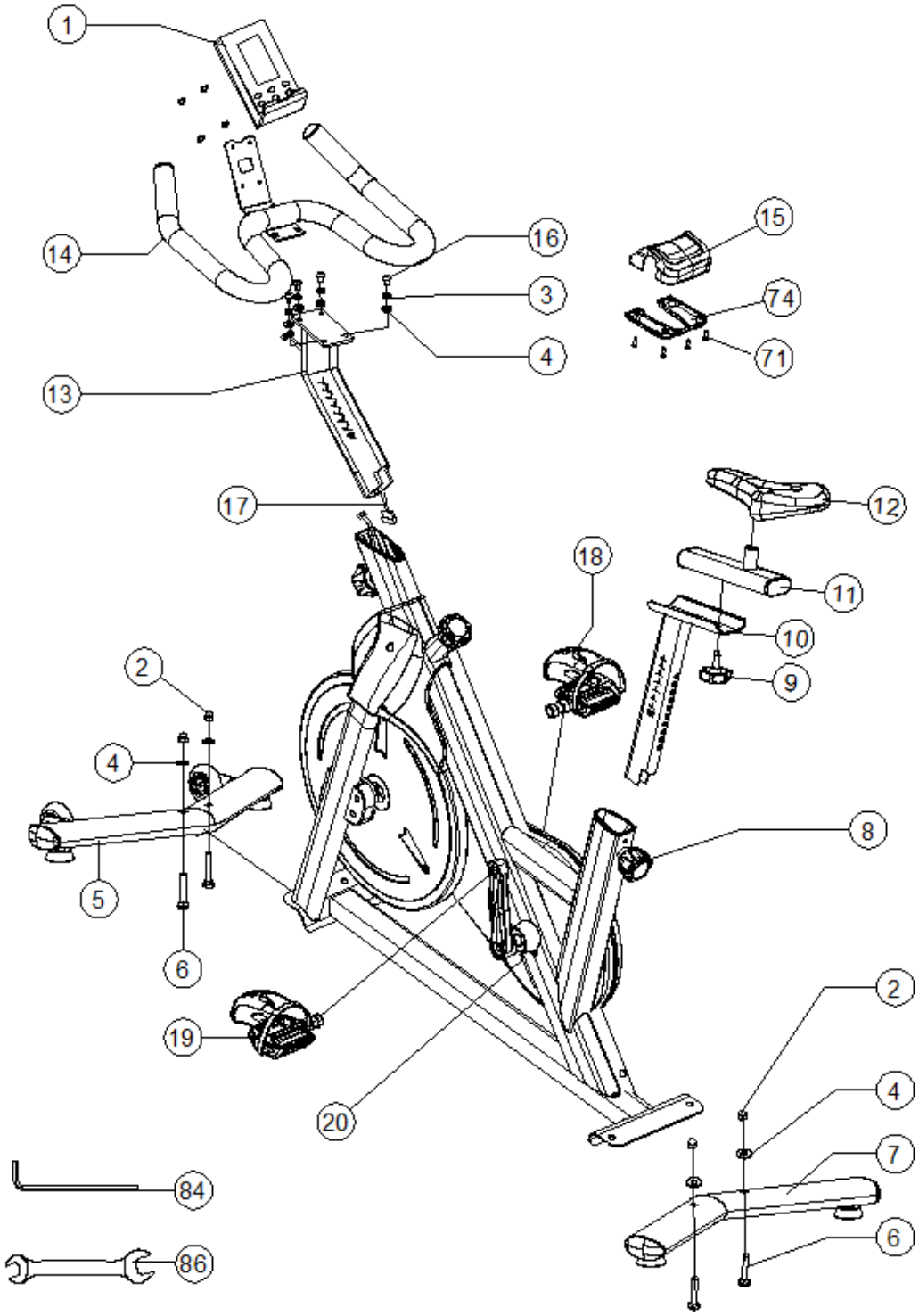
2. Вставте провід 17 у відповідний роз'єм електронного комп'ютера.

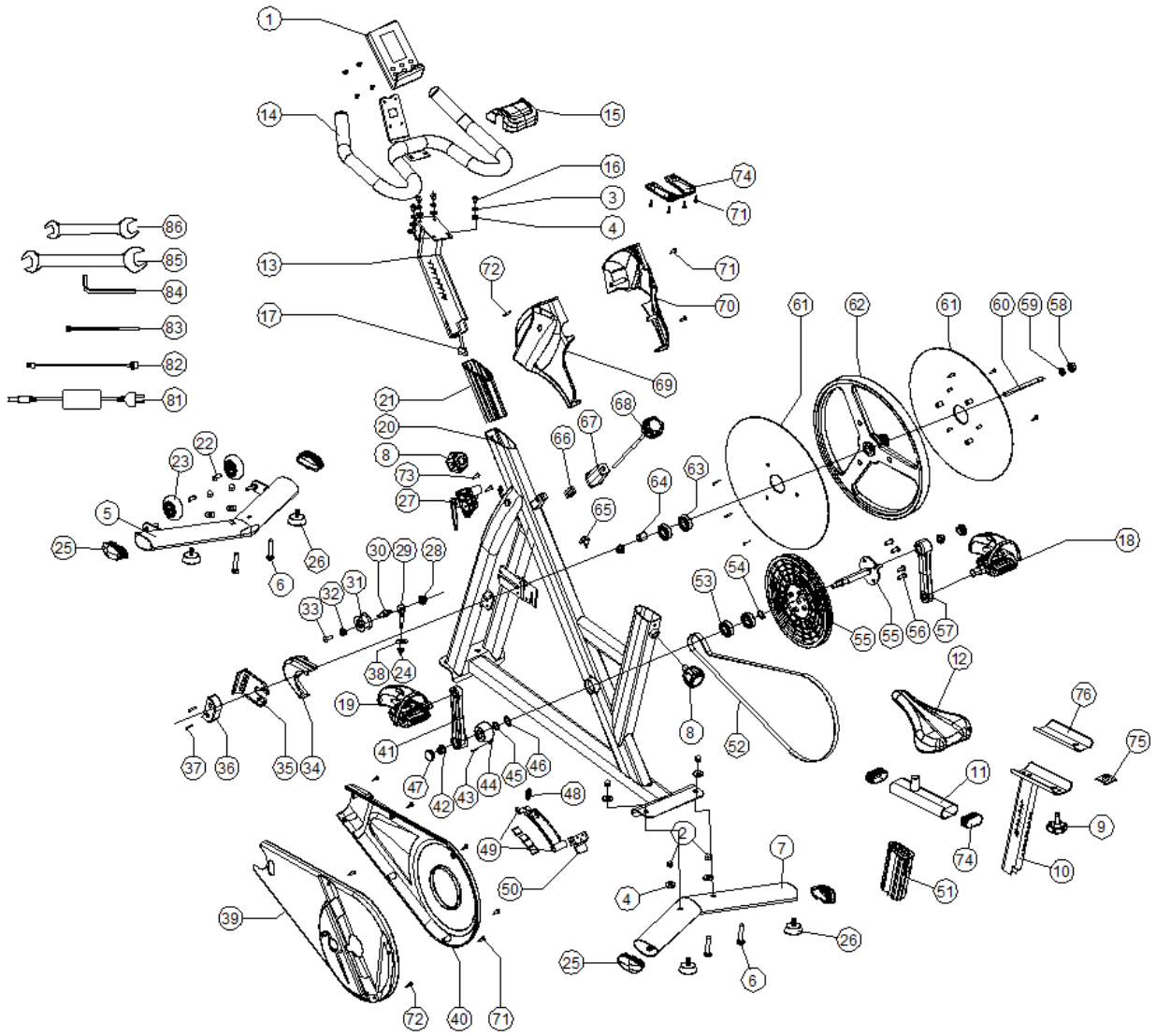
3. Підключіть випрямляч 81 до джерела живлення та підключіть його до інтерфейсу подачі постійного струму фітнес-комп'ютеру.

4. Очистіть простір навколо фітнес-машини, перевірте стійкість тренажеру на поверхні - тільки після цього тренажером можна нормально користуватися.



IV. Креслення деталей



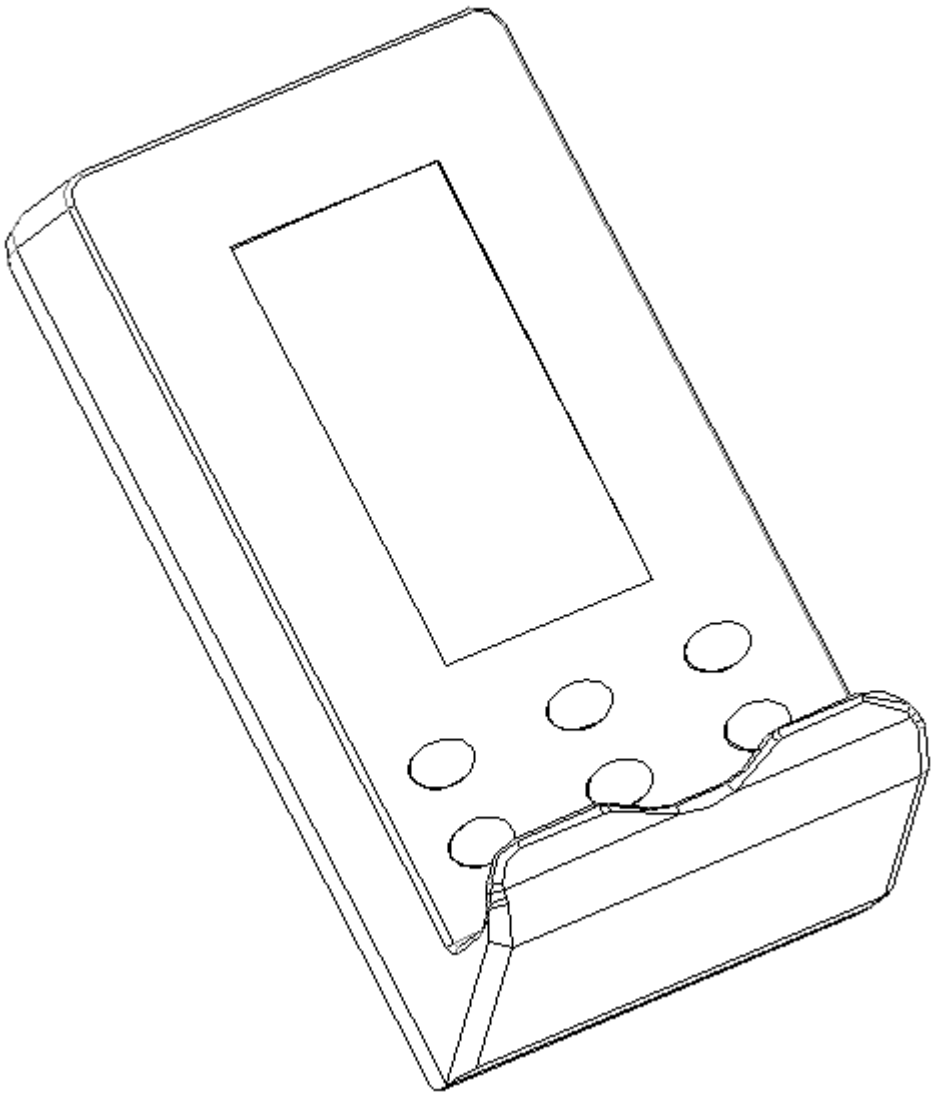

1
14
15
16
3
4
74
71
86
85
84
83
82
81
13
72
71
70
17
69
61
62
61
60
59
58
21
68
20
67
66
8
73
27
64
63
65
22
23
5
25
26
6
30
29
28
31
32
33
53
54
18
55
55
56
57
38
24
19
12
76
75
37
36
35
34
41
46
45
44
43
42
47
8
52
11
48
9
49
2
7
74
10
50
4
51
39
26
25
6
72
40
71

Номер	Назва	Специфікація	Кіл-ть
1	Монітор	Великий екран	1
2	Гвинт	M8	4
3	Амортизатор	φ8	4
4	Амортизатор	φ8*φ16*1,5	8
5	Передній стабілізатор		1
6	Гвинт	M8*55	4
7	Задній стабілізатор		1
8	Рукоятка вертикальної трубки сидіння	M16*1,5	2
9	Рукоятка горизонтальної ковзної трубки	M10	1
10	Регулююча трубка сидіння		1
11	Ковзна горизонтальна трубка сидіння		1
12	Сидіння		1
13	Труба, що регулює кермо		1
14	Ручка		1
15	Покриття ручки	ABS	1
16	Гвинт	M8*12	4
17	Кабельна лінія (дріт до комп'ютера)		1
18	Права педаль		1
19	Ліва педаль		1
20	Рама		1
21	Передня порожня втулка	PP	1
22	Гвинт	M8*35	2
23	Колесо		2
24	Гайка	M8	3
25	Овальна заглушка для труби	40*80	4
26	Опора		4
27	Редукторна група		1

28	Гайка	M10*1,25	1
29	Домкратний болт		1
30	Натяжний вал	M10*1,25	1
31	Натяжне колесо		1
32	Накладка	Ф6*Ф12*1,6	1
33	Гвинт	M6*10	1
34	Кріпильний елемент	PP	1
35	Вставка	PP	1
36	Втулка	PP	1
37	Гвинт	ST4.2*16	2
38	Гайка		1
39	Кришка внутрішнього ланцюга	PP	1
40	Кожух внутрішнього ланцюга	PP	1
41	Кривошип (Лівий)	165	1
42	Гайка	M10*1,0	2
43	Гвинт	ST4.2*16	2
44	Кришка підшипника		1
45	Пружинне стопорне кільце валу	Ф17	2
46	Хвиляста шайба 17	Ф17	1
47	Кожух кривошипа		2
48	Гальмівна пружина		1
49	Магнітна стійка		1
50	Магнітний тримач		1
51	Задня порожня втулка		1
52	Ремінь	PJ530	1
53	Підшипник	6003	2
54	Пружинне стопорне кільце валу		
55	Центрувальна вісь	170	1
56	Гвинт	M8*12	4
57	Кривошип (Правий)	165	1
58	Контргайка	M10*1,25	2

59	Амортизатор	Ф10*Ф20*2	2
60	Вісь маховика	M10	1
61	Кришка маховика	ABS	2
62	Махове колесо		1
63	Підшипник	6300	2
64	Вставка маховика	Ф10.5*Ф14*42	1
65	Кріпильна деталь кришки ланцюга		1
66	Гальмівний блок		1
67	Кожух гальма	PP	1
68	Гальмівний штифт		1
69	Кожух мотора (Лівий)	ABS	1
70	Кожух мотора (Правий)	ABS	1
71	Гвинт	ST4.2*16	7
72	Гвинт	ST4.2*13	7
73	Гвинт	M5*10	2
74	Нижній кожух керма	ABS	1
75	Регулювальний елемент амортизатора	M10	1
76	Ковзний елемент амортизатора	PP	1
81	Випрямляч	9В 1,3А	1
82	Лінія постійного струму	950L	1
83	Дріт датчика	600L	1
84	Гайковий ключ	5MM	1
85	Гайковий ключ	13-15	1
86	Гайковий ключ	17-19	1
87			

Інструкція з користування електронним фітнес-комп'ютером:



I. ЗАГАЛЬНИЙ ОПИС

Цей велотренажер використовує електронний фітнес-комп'ютер для управління мотором та магнітними системами, які використовуються для контролю за навантаженням під час тренувань.

I. Опис основної функції:

1. MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ): Дозволяє встановлювати вправи вручну.

2. PROGRAM (ПРОГРАМА): 12 автоматичних вправ з контролем навантаження (від p1 до p12), також можна відрегулювати загальне значення рівня навантаження.

3. WATT CONSTANT (ПОСТІЙНА ПОТУЖНІСТЬ): Встановіть значення фіксованої потужності і автоматично регулюйте навантаження відповідно до значення швидкості для досягнення встановленого рівня фіксованої потужності.

4. PERSONAL (ПЕРСОНАЛЬНИЙ РЕЖИМ): Користувач може самостійно встановити багатоступеневе навантаження, яке може бути збережено автоматично після налаштування. Є 4 групи користувачів u1-u4. Якщо активована група U0, то налаштування можна встановити, але вони не будуть збережені у пам'яті. Якщо ви вийдете з цієї групи, пам'ять буде очищена.

5. RECOVERY (ВІДНОВЛЕННЯ): Визначений фіксований час для тестування відновлення функцій серця.

6. USER DATA (ДАНІ КОРИСТУВАЧА): Є 5 груп користувачів U0~U4. Кожен користувач може встановити стать, вік, зріст та вагу.

Але коли обрано групу U0 або обране повне скидання даних, дані будуть очищені негайно, а дані з груп u1-u4 буде збережено назавжди відразу після встановлення.

7. Функція вікна: TIME, RPM, SPEED, DISTANCE, CALORIES, WATT,ШВИДКІСТЬ, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ, ПОТУЖНІСТЬ,).

II. ОПИС ФУНКЦІЇ

Номер	Елемент	Діапазон відображення
	ЧАС	0:00~99:59
	ШВИДКІСТЬ	0.0~ 99,9 км/год.
	об./хв.	0~15~999
	ПОТУЖНІСТЬ (у Вт)	0~999
	ВІДСТАНЬ	0.00～99,99 км
	КАЛОРІЇ	0~ 999 Кал
	Символ у формі серця	ГОРИТЬ / НЕ ГОРИТЬ / МИГОТИТЬ
	РУЧНИЙ РЕЖИМ (етап навантаження)	1~16 (рівень)
	ПРОГРАМА (Процедурний режим)	P1~P12
	Постійна потужність (постійна потужність)	10~350
	ПЕРСОНАЛЬНИЙ РЕЖИМ (Особисті параметри)	U1~U4
	Ч.С.С. (цільова частота пульсу)	55%, 75%, 90%, індивідуальне значення (ЦІЛЬОВЕ ЗНАЧЕННЯ)

III. ЕТАПИ ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Підключіть джерело живлення, електронний фітнес-комп'ютер відобразить U1 після увімкнення всього дисплею, натисніть клавішу UP / DOWN, щоб вибрати групу U0 ~ U4, виберіть і натисніть кнопку MODE для підтвердження, потім у верхньому правому вікні можна встановити особисті дані за статтю, віком, зростом та вагою. Після цього натисніть кнопку MODE для підтвердження. Далі, оберіть функцію у верхньому рядку. Ви можете вибрати режим керування за

допомогою клавіші UP / DOWN Якщо для підтвердження використовується клавіша MODE, відповідний функціональний елемент з’явиться та відобразиться. Наприклад, може бути обраний режим PROGRAM, тоді з'явиться на екрані P1 ~ P12. Наприклад, у режимі постійної потужності у вікні індикації кількості Ватів відображається значення за замовчуванням, і користувач може регулювати значення потужності як йому потрібно. Наприклад, в персональному режимі графічна лінія дозволяє користувачеві відрегулювати криву навантаження власноруч. Натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного рядка для налаштування. Якщо більше не потрібно здійснювати налаштування, натисніть кнопку MODE протягом 2,5 секунд, щоб вийти з графічного режиму. Потім вікна TIME (ЧАС), DST (ВІДСТАНЬ) та CAL (СПАЛЕНІ КАЛОРІЇ) будуть блимати, що означає їх готовність до налаштування. Для регулювання використовуються клавіші UP / DOWN та MODE.

2. Коли всі налаштування виконані та перевірені, натисніть кнопку START / STOP для запуску тренажеру.

IV. ОПИС КНОПОК

1. MODE: Вибір функції та кнопка підтвердження
2. UP: Кнопка налаштування збільшення параметру
3. DOWN: Кнопка налаштування зменшення параметру
4. RESET: Кнопка очищення параметрів.
5. START/STOP: Кнопка запуску / зупинки тренажеру.

V. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА СЕРВІС

1. Попередження: Для підтримки необхідного рівня безпеки обладнання необхідно регулярно перевіряти його деталі та елементи на предмет зношування та пошкодження.

2. Рекомендується негайно замінити несправні деталі та/або не використовувати обладнання до виконання кваліфікованого ремонту.

3. Зверніть особливу увагу на деталі, які легко піддаються зношуванню.