



СПИН-БАЙК DFC
Артикул: Q200-O
Модель: OVICX

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по технике безопасности	02
Перечень деталей	03
Установка батареек	04
Составные элементы тренажёра	04
Инструкции по сборке	05-08
Инструкции по работе с консолью	09
Работа пульсометра	10
Настройка параметров	11
Режим восстановления	12
Регулировка сопротивления	13
Регулировка деталей тренажёра	14-16
Настройка педалей	17
Перемещение тренажёра	18
Устранение неисправностей	18
Послепродажное обслуживание	19



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

Производитель оставляет за собой право изменять комплектацию и характеристики товара без предварительного уведомления

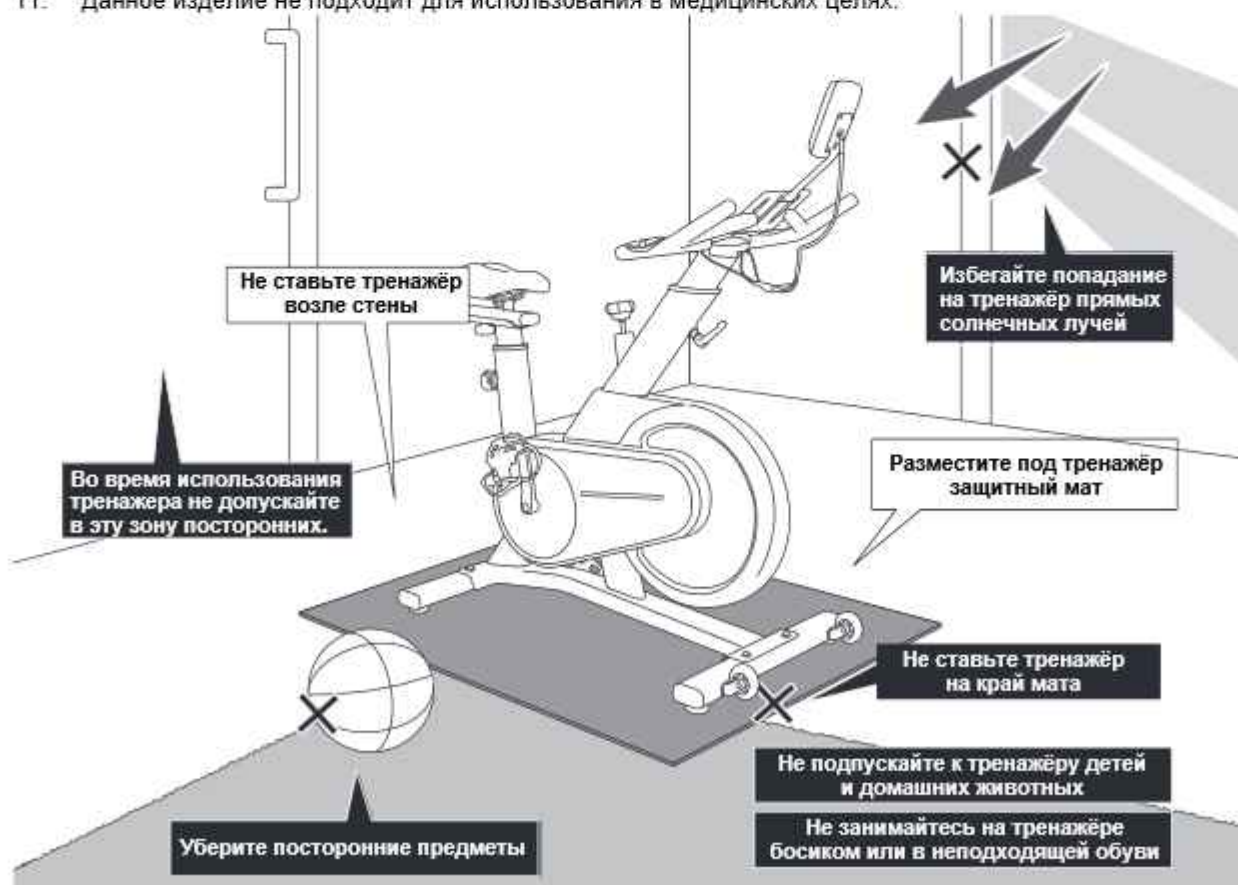
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИМЕЧАНИЕ:

Внимательно прочтите инструкции, прежде чем приступить к использованию тренажёра.

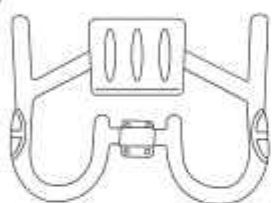
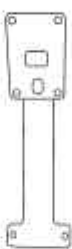
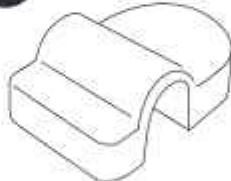
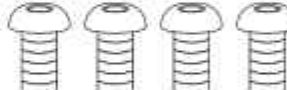
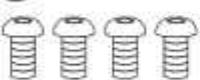
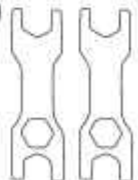
Благодарим вас за приобретение нашего продукта! Ознакомьтесь со всеми инструкциями перед использованием тренажёра. Эти инструкции были составлены в целях гарантии безопасности пользователя и защиты изделия.

1. При работе с изделием следуйте инструкциям настоящего руководства. Безопасное и эффективное использование тренажёра можно обеспечить только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации.
2. Перед началом любой тренировочной программы обратитесь к вашему лечащему врачу. Выясните, нет ли у вас противопоказаний к тренировкам. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за своим самочувствием во время тренировки. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.
4. Тренажёр предназначен исключительно для взрослых спортсменов, не подпускайте к нему детей и домашних животных.
5. Тренажёр рекомендуется размещать на специализированное покрытие, чтобы защитить пол от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
7. Если во время сборки или проверки вы обнаружите неисправные компоненты, услышите необычный шум или треск, немедленно прекратите занятия и обратитесь в сервисный центр. Не возобновляйте тренировки до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
8. При использовании оборудования надевайте удобную спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
9. Данный тренажёр предназначен для бытового использования в закрытом помещении. Максимально допустимый вес пользователя: 110 кг.
10. Будьте осторожны при перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждений.
11. Данное изделие не подходит для использования в медицинских целях.



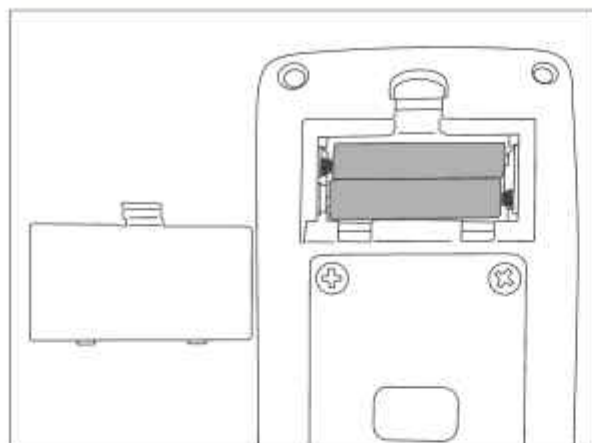
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

После распаковки сверьте детали со списком ниже, убедитесь, что всё необходимое есть в наличии. При обнаружении каких-либо несоответствий свяжитесь с продавцом изделия.

A Передняя стойка и сиденье уже установлены  Главная рама (1 шт.)	B  Передний стабилизатор (1 шт.)	C  Задний стабилизатор (1 шт.)		
D  Поручень (1 шт.)	E  Держатель консоли (1 шт.)	F  Консоль (1 шт.)		
G  Правая педаль (1 шт.)	H  Левая педаль (1 шт.)	I  Защитная накладка на поручень (1 шт.)	J ※  Шестигранный болт M10*24.0 (4 шт.)	
K ※  Шестигранный болт M8*14.0 (4 шт.)	L ※  Болт M5*9.0 (4 шт.)	M ※  Болт M6*9.0 (2 шт.)	N ※  Шайба M10*φ20*T2.0 (4 шт.)	O ※  Шайба M8*φ16*T1.0 (4 шт.)
P ※  Шайба M6*φ13*T1.0 (2 шт.)	Q  Контргайка 9/16 (2 шт.)	R  Шестигранник (1 шт.)	S  Многофункциональный ключ (1 шт.)	T  Гаечный ключ (2 шт.)

Информация, представленная в настоящем разделе, имеет исключительно справочный характер.

УСТАНОВКА БАТАРЕЕК

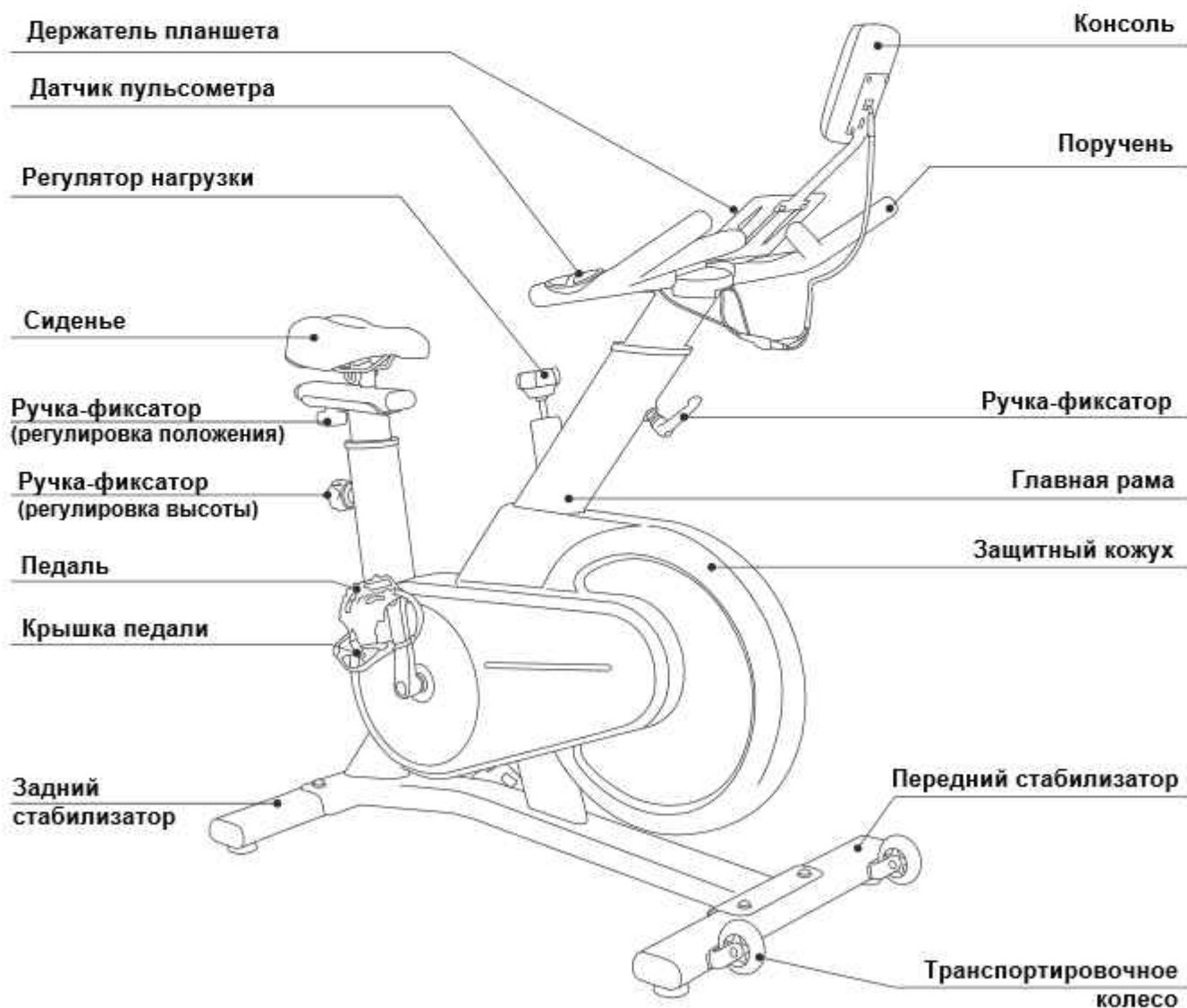


Откройте крышку на задней панели консоли, чтобы получить доступ к батарейному отсеку. Будьте внимательны при установке батареек, не перепутайте полярность. При успешной установке устройство издаст звуковой сигнал.

БАТАРЕЙКА

Щелочная батарейка типа "AAA"
(включены к комплект)

СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНАЖЁРА



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



Сборку тренажёра следует выполнять вдвоём.
При установке винтов сначала наживите все винты, а
затем плотно затяните их.
Держите пальцы подальше от подвижных механизмов.



ПРИНЦИП РАБОТЫ ФИКСИРУЮЩИХ РУЧЕК



Ослабьте ручку и потяните её на себя, чтобы освободить пространство для перемещения внутренней детали.



По завершению регулировки отпустите ручку, проверьте, чтобы она попала в отверстие внутренней детали. Затяните ручку, чтобы зафиксировать конструкцию.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОРУЧНЯ

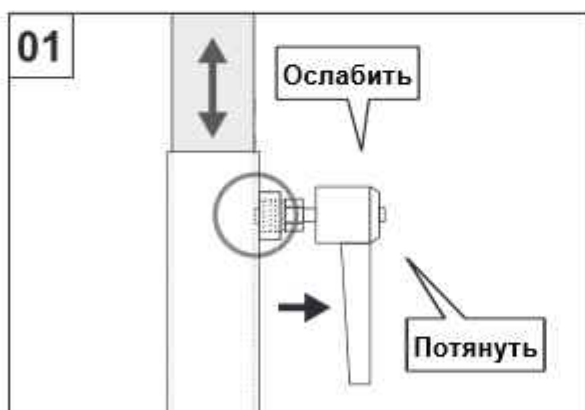
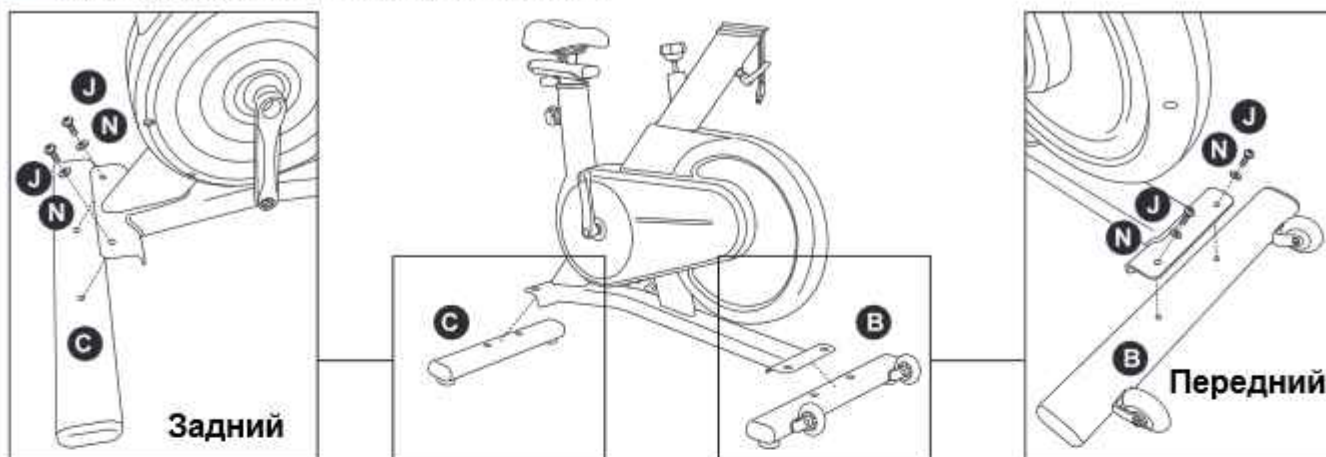


Схема действий аналогичная. Ослабьте ручку и потяните её на себя, чтобы освободить пространство для перемещения внутренней детали.

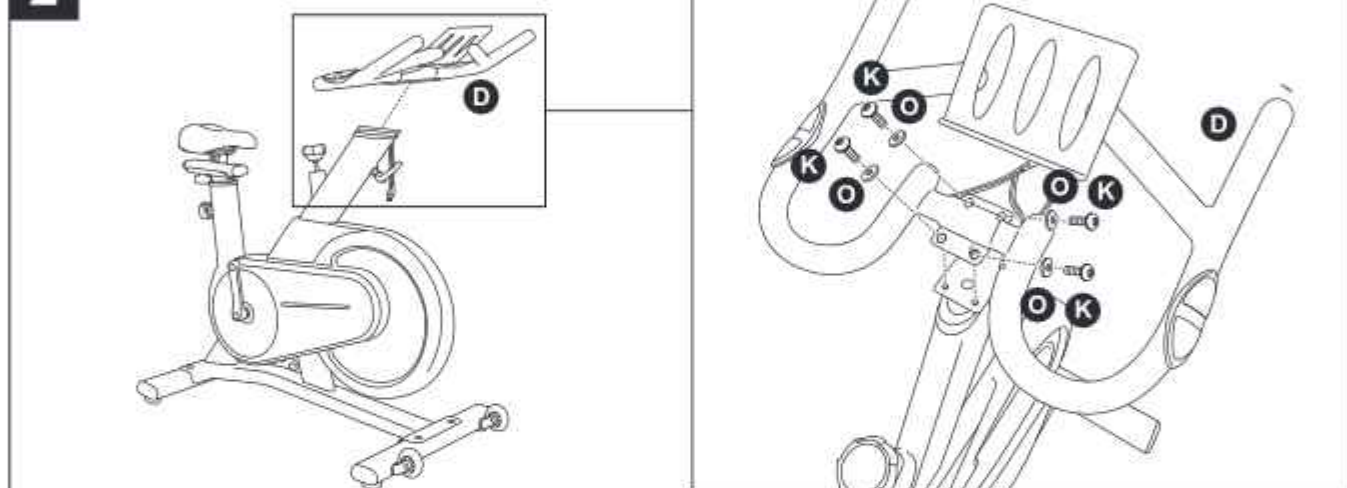


По завершению регулировки отпустите ручку, проверьте, чтобы она попала в отверстие внутренней детали. Затяните ручку, чтобы зафиксировать конструкцию.

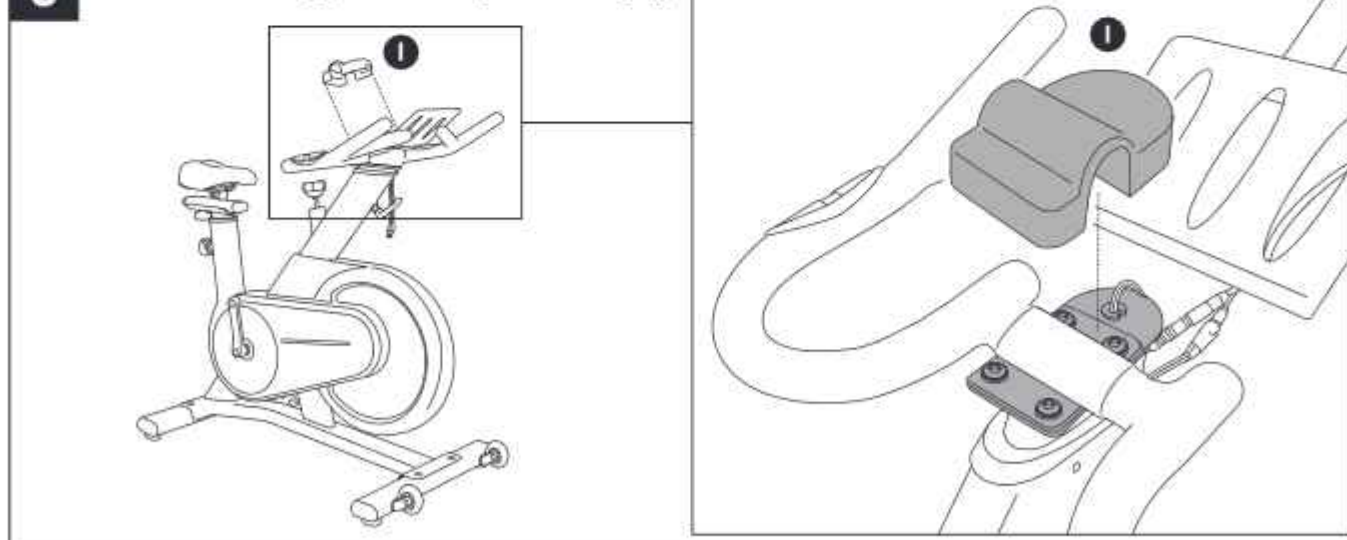
- 1** Прикрепите к главной раме передний (В) и задний (С) стабилизаторы, используя крепёж, обозначенный на рисунке ниже.



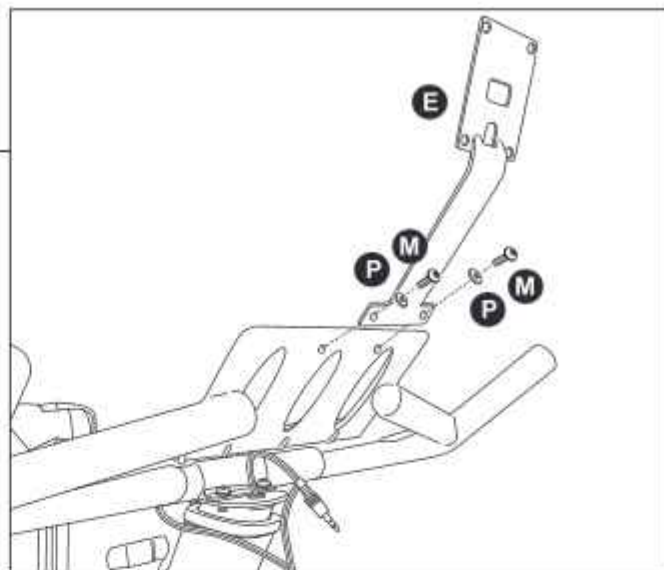
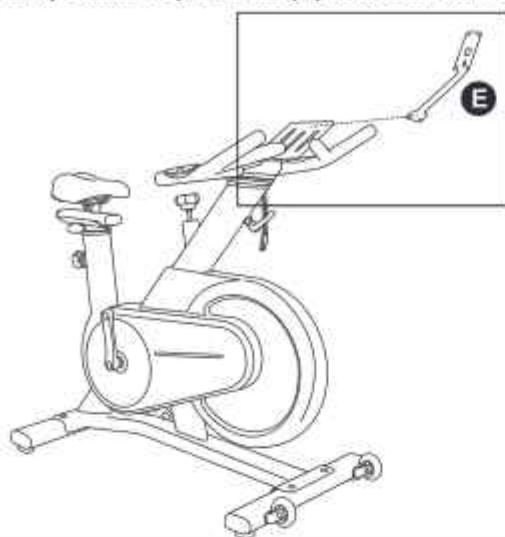
- 2** Закрепите поручень (D) на передней стойке.



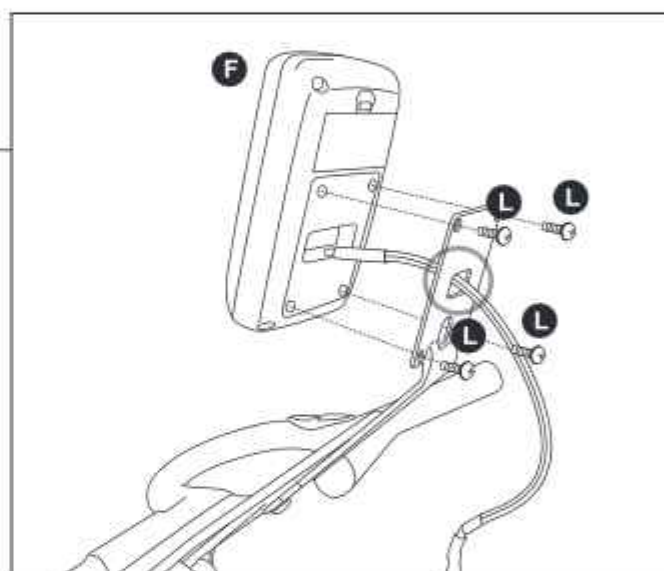
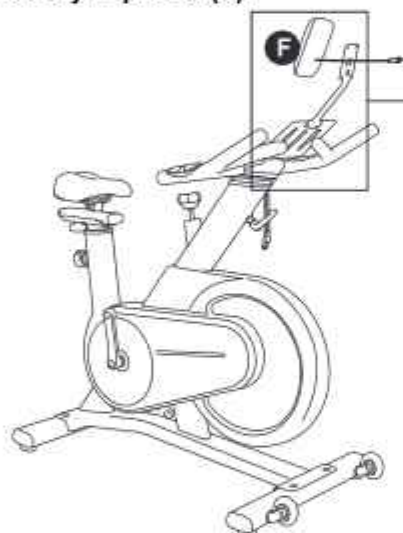
- 3** Разместите на поручне защитную накладку (I).



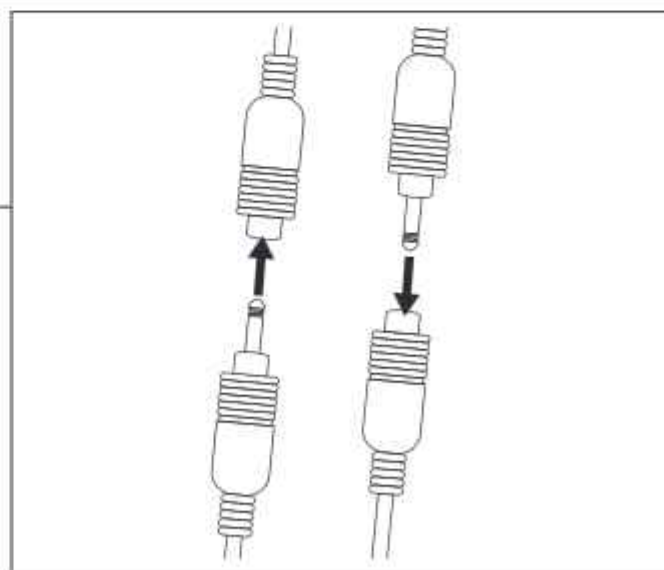
4 Закрепите держатель (E) консоли на поручне.



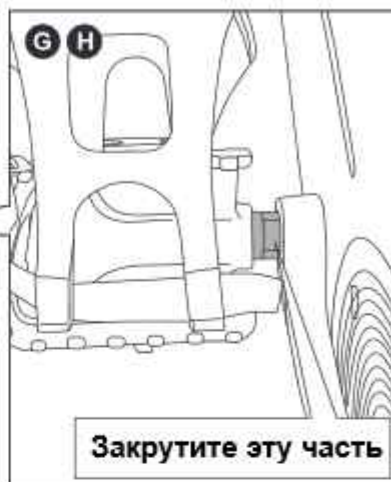
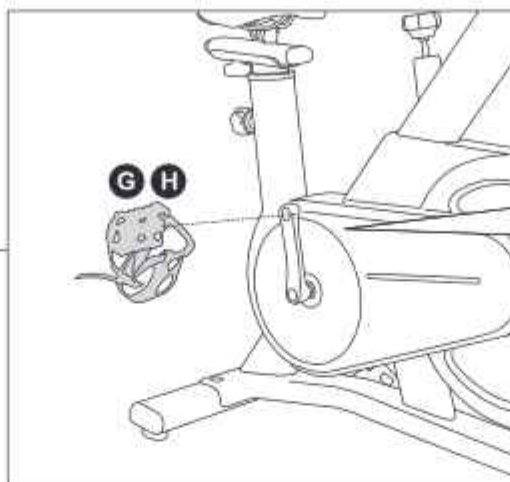
5 Подсоедините к держателю консоль (F), используя крепёж (L).



6 Выполните подключение проводов, как показано на рисунке.



- 7** Закрепите на тренажёре правую и левую педали. Убедитесь, что вы не перепутали детали и установили каждую на нужной стороне.



Закрутите эту часть

Обратите внимание на то, в каком направлении закручиваются педали

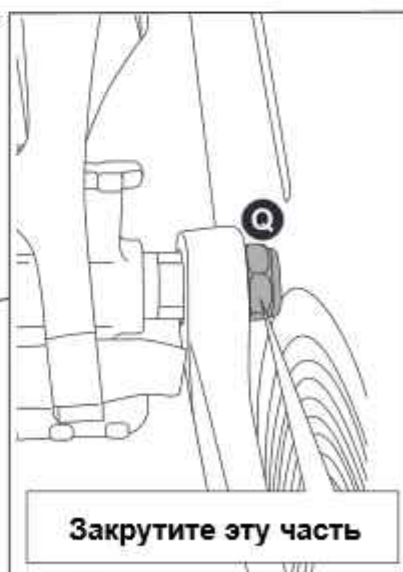
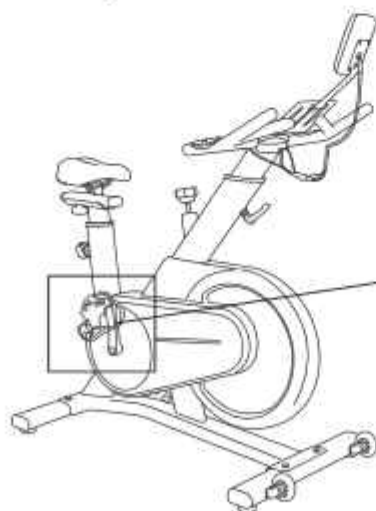


Вид с правой стороны



Вид с левой стороны

- 8** Зафиксируйте педали при помощи контргайек. Ещё раз проверьте все детали, чтобы убедиться, что все они закреплены на своих местах.



Закрутите эту часть

☆ После того, как все крепежи будут затянуты, сборка завершена.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

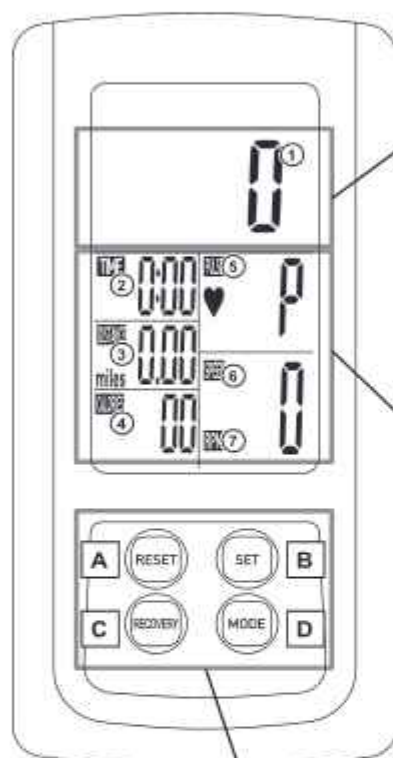
Автоматическое включение

Чтобы активировать устройство, начните крутить педали или нажмите на кнопку консоли

Автоматическое выключение

Устройство автоматически выключится, если в течение нескольких минут на него не будет поступать сигнал

УСТРОЙСТВО КОНСОЛИ



① Режим сканирования

Переключение показателей на данном дисплее происходит автоматически - каждые несколько секунд

② TIME Время

Длительность тренировки

③ DISTANCE Дистанция

Пройденное расстояние

④ CALORIES Калории

Количество сожженных во время тренировки калорий

⑤ PULSE Пульс

Частота сердцебиения (уд/мин)

⑥ SPEED Скорость

В км/ч или мили/ч

Отображается поочередно с частотой

⑦ RPM Частота вращения

Отображается поочередно со скоростью

Количество оборотов педалей в минуту. Поддерживая определённый темп, можно менять нагрузку на тело

РЕЖИМЫ

Обычный режим	50-60 об/мин
Ускорение	70-90 об/мин
Заезд на длинные дистанции	80-120 об/мин
Велосипедная гонка	170 об/мин

A СБРОС (RESET)



В режиме настроек кнопка RESET сбрасывает значение настраиваемого параметра. Удержание кнопки в течение 2-х секунд позволяет сбросить значение всех параметров.

B НАСТРОЙКА (SET)



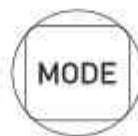
Кнопка SET переключает в режим настроек. Находясь в режиме настроек, используйте кнопку для изменения значения параметра.

C ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)



Переход в режим восстановления пульса. Читайте подробнее на стр. 13.

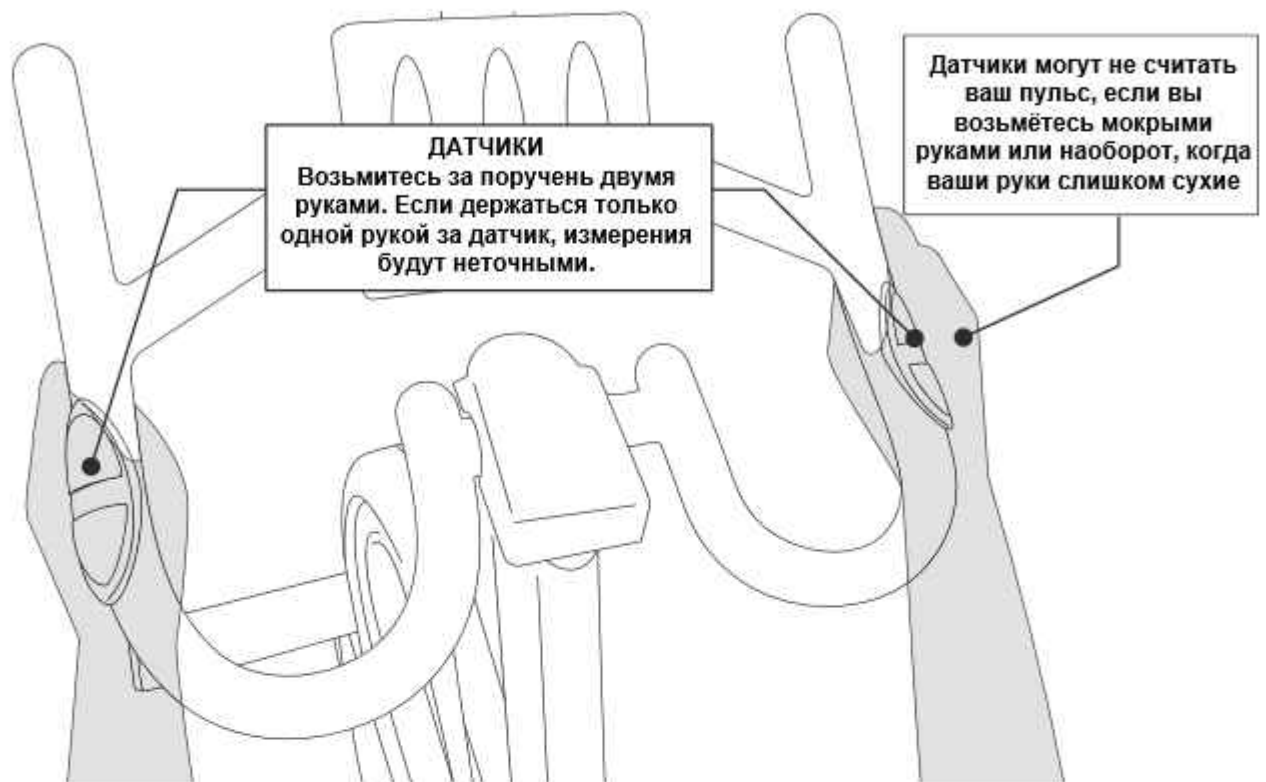
D РЕЖИМ (MODE)



Переключение между параметрами.

РАБОТА ПУЛЬСОМЕТРА

Датчики, с помощью которых считывается пульс пользователя, расположены на поручне тренажёра.



ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА

Для поддержания здорового образа жизни занимайтесь не менее 1 раза в неделю по 30 минут, поддерживая свой пульс на уровне 60-70% от максимального значения.

Как посчитать максимальный пульс

Максимальное значение = $220 - \text{возраст}$

Когда вы достигаете максимальной отметки пульса, это означает, что ваш организм получил максимально допустимую нагрузку

Как посчитать целевой пульс

Например, для пользователя 50 лет

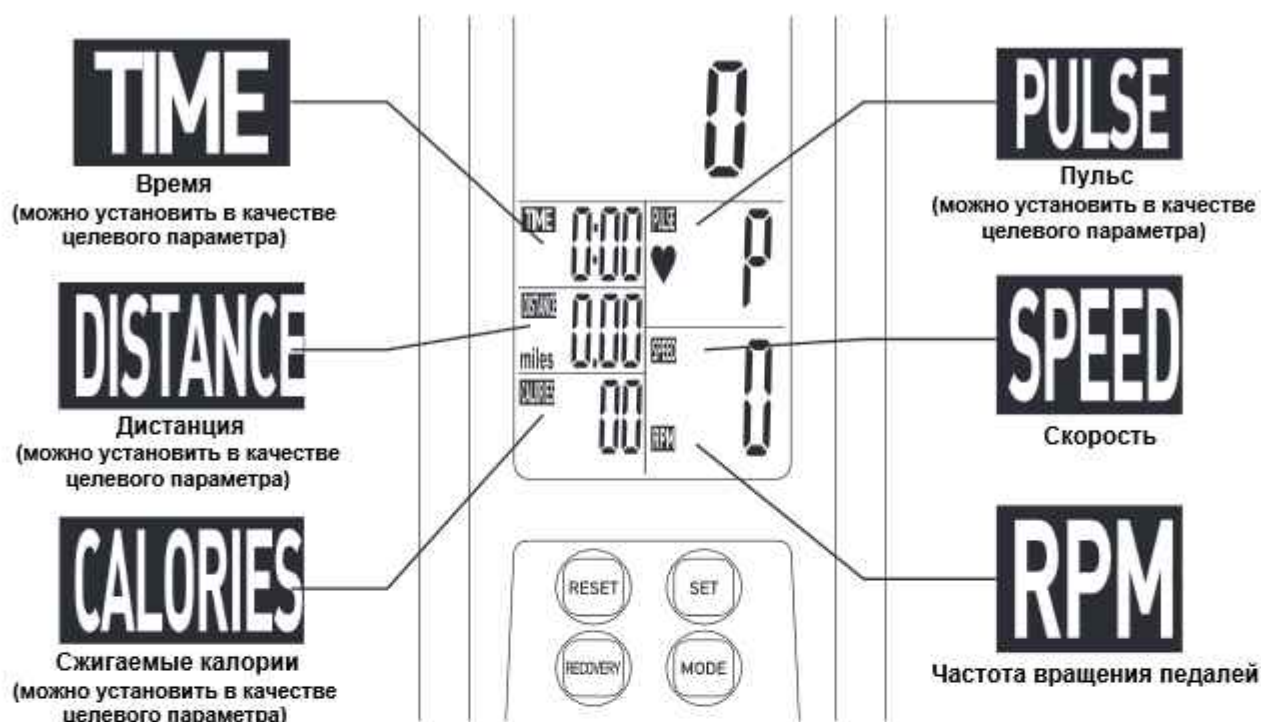
$220 - 50 = 170$ (максим. пульс) * $0,6-0,7 = 102-119$

Возраст	Целевое значение пульса (уд/мин)
20	120~140
30	114~133
40	108~126
50	102~119
60	96~112

Обращаем внимание, что представленные показатели имеют справочный характер и не могут быть использованы для постановки медицинского диагноза. Не перенапрягайте свой организм в попытке достигнуть целевого значения пульса.

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ

В данной модели тренажёра предусмотрен целевой режим работы, где в качестве целевого показателя можно установить параметр времени, дистанции, калорий или пульса.



Например, как установить целевой параметр времени и пульса
"Время: 20 минут" и "Пульс: 120 уд/мин"

1



Перейдите в режим настроек, нажав на кнопку "SET".

2



Нажмите несколько раз на кнопку "MODE" - пока параметр времени (TIME) не начнёт мигать.

3



При помощи кнопки "SET" установите целевое значение (например, 20:00).

4



Нажмите на кнопку "MODE" три раза, и вы перейдёте к параметру пульса (PULSE) - он замигает.

5



Аналогично параметру времени, установите целевое значение для пульса (например, 120 уд/мин), используя кнопку "SET".

Возьмитесь двумя руками за датчики на поручне и начните крутить педали. Продолжайте тренировку до тех пор, пока не достигнете целевых показателей.

При достижении целевого показателя консоль издаёт звуковой сигнал, независимо от того, выполнены ли все цели или нет. Например, если вы добились значения 120 уд/мин, консоль издаст сигнал, даже если 20 минут ещё не прошло. Продолжайте крутить педали и по достижению второй цели консоль издаст звуковой сигнал снова.

РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В данном режиме устройство подсчитывает, как быстро восстанавливается ваш пульс после нагрузки, и разделяет полученный результат на 6 категорий. Измерительный процесс занимает минуту, после чего система сверяет, как близко по истечению этой минуты ваш пульс находится к состоянию покоя.

Режим ограничен в использовании: запустить его можно только сразу после завершения целевой тренировки (где пульс является целевым показателем).

1

После того, как вы достигнете целевого значения пульса, прекратите крутить педали и нажмите кнопку "RECOVERY".



2

Возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра и удерживайте их в течение одной минуты (на дисплее будет производиться отсчет от 0:00 до 0:60).

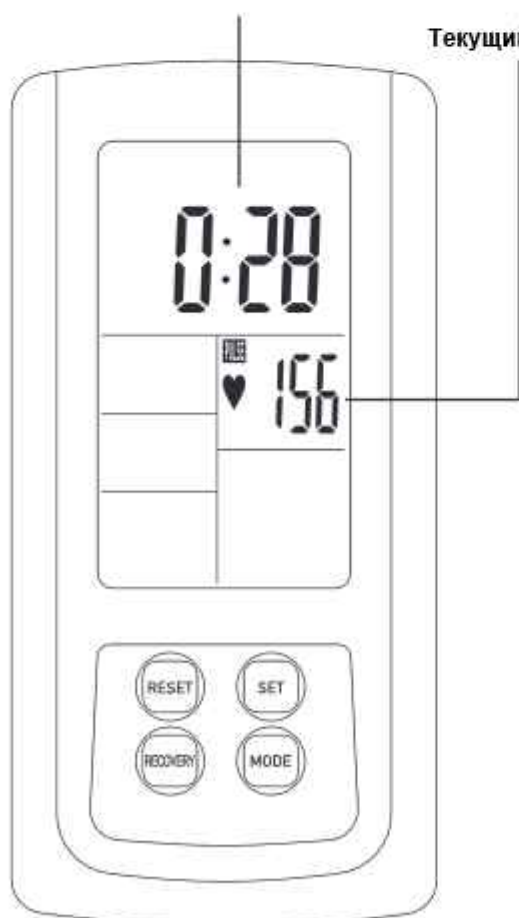
3

По завершению измерения на дисплее отобразятся результаты.

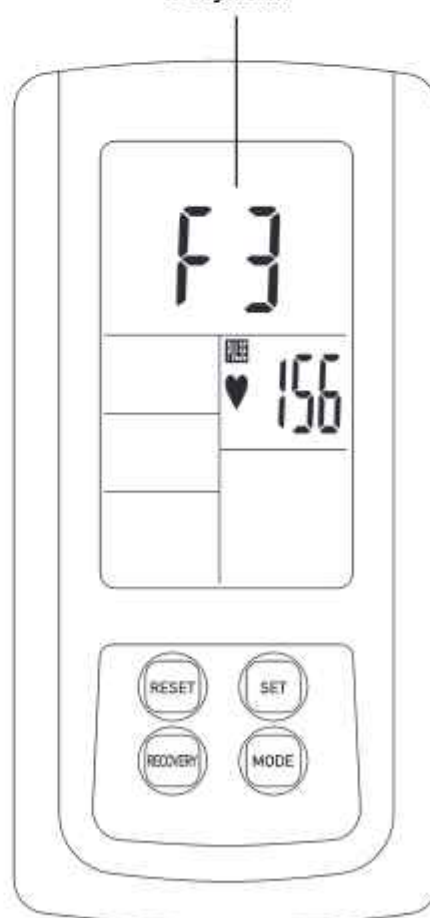
№	Обозначение	№	Обозначение
F1	Идеальный результат	F4	Стандарное значение
F2	Потрясающе	F5	Ниже среднего
F3	Хорошо	F6	Низкий показатель

Отсчёт времени

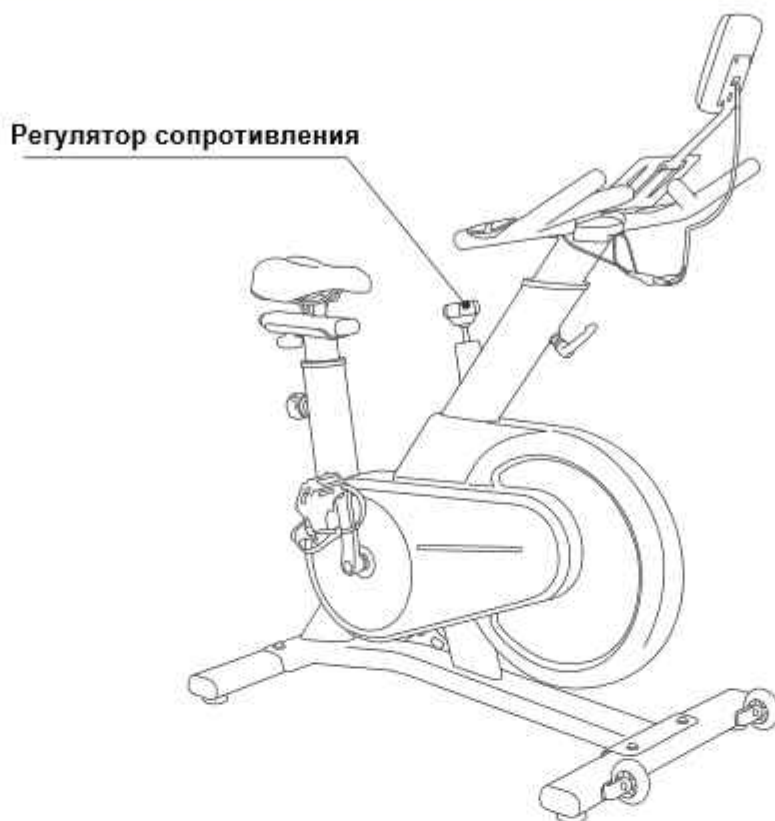
Текущий пульс



Результат

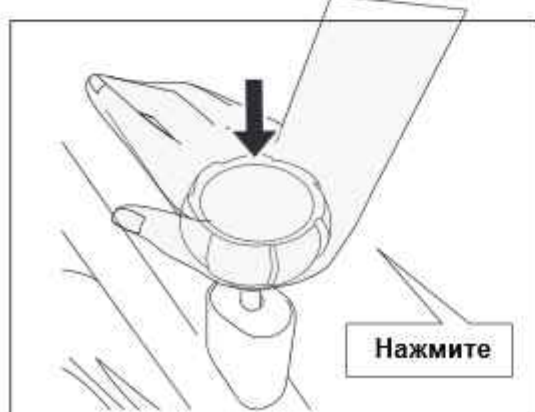


РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ



Направление	Функционал
По часовой стрелке	Увеличение сопротивления (нагрузки)
Против часовой стрелки	Уменьшение сопротивления (нагрузки)

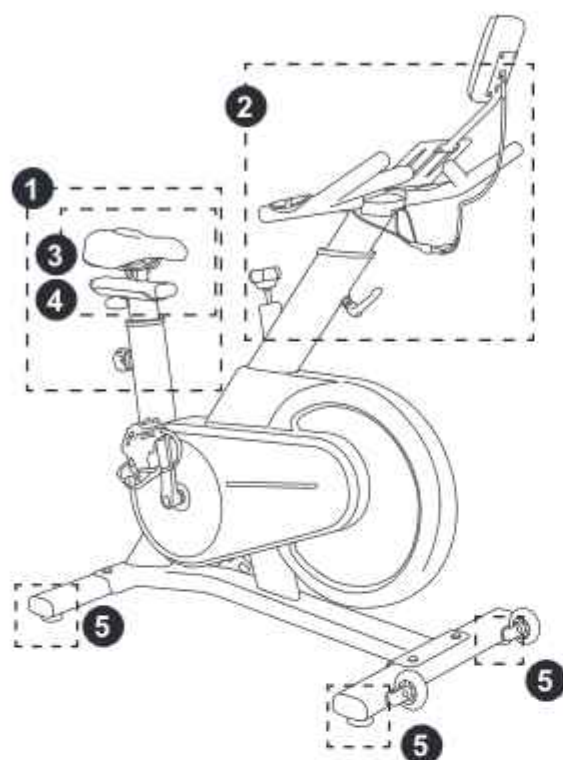
Внимание: Если сильно затянуть регулятор, это может заблокировать педали, а если заниматься на тренажёре при ослабленных педалях, это может привести к повреждениям или травмам пользователя.



Экстренное торможение

Чтобы быстро остановить тренажёр, нажмите на регулятор, как показано на рисунке. Если тренажёр не используется, затяните регулятор до упора, чтобы заблокировать механизм.

РЕГУЛИРОВКА ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЁРА



1 2 Регулировка высоты сиденья и поручня

Инструкции по регулировке представлены на стр.5, в разделе "Принцип работы фиксирующих ручек"

3 Регулировка положения сиденья



4 Регулировка угла поворота



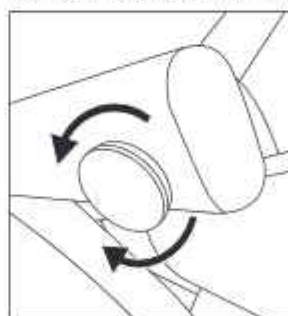
Ослабьте гайку, расположенную под сиденьем.



Во время регулировки шестерни могут издать характерный звук, что является нормальной реакцией и не говорит о неисправности детали. Перед тем, как приступить к тренировкам, убедитесь, что крепёж надёжно затянут.

5 Регулировка устойчивости тренажёра

Если тренажёр шатается во время занятий на нём, отрегулируйте положение его опор (поворачивая их по или против часовой стрелки).

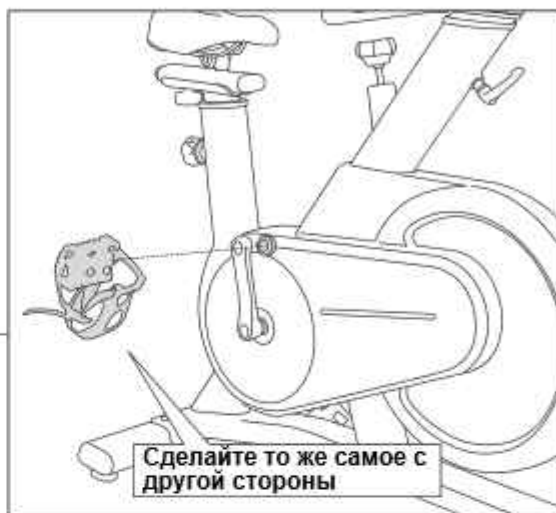
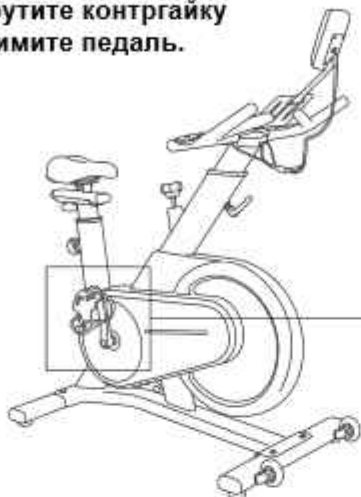


Для решения проблемы вам может потребоваться настройка только одной опоры, а может и всех четырёх.

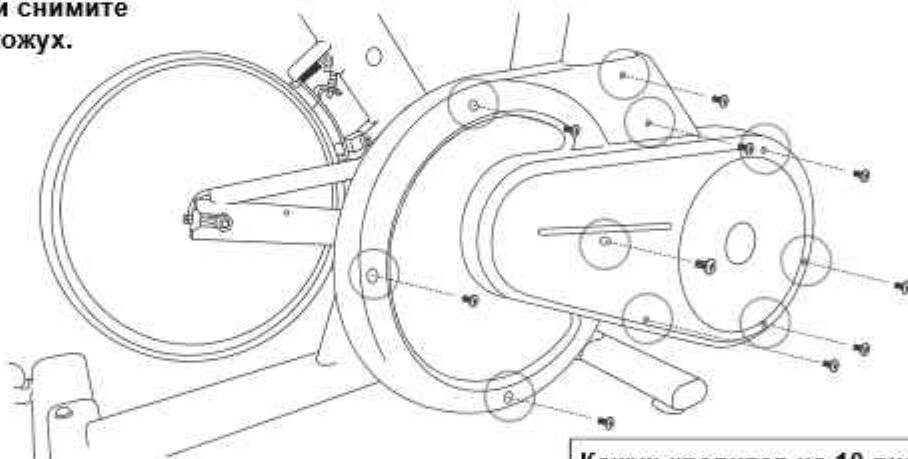
6 Регулировка натяжения ремня

Чтобы отрегулировать натяжение, вам необходимо снять защитный кожух. Для начинающих пользователей процесс регулировки может быть сложным, поэтому обратитесь за помощью к опытному специалисту.

- 1** Открутите контргайку и снимите педаль.

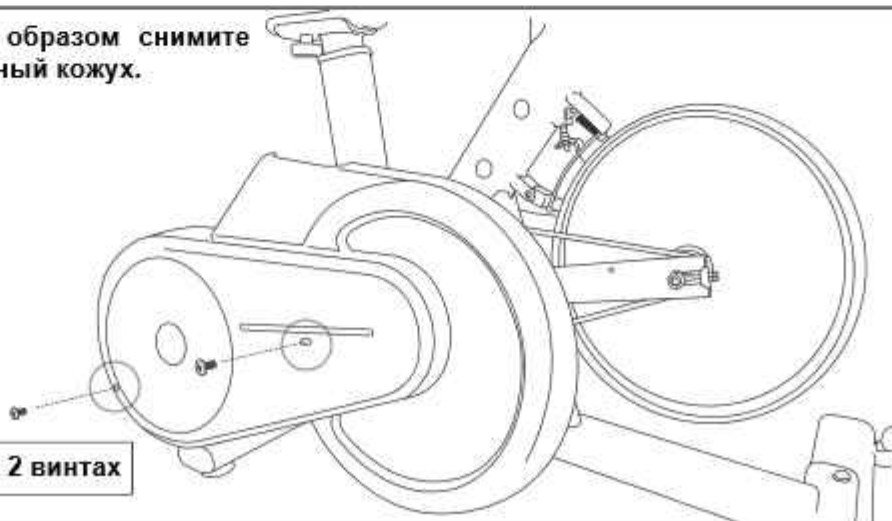


- 2** Выкрутите винты и снимите левый защитный кожух.



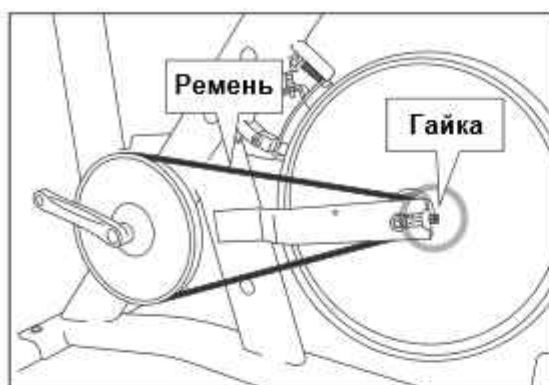
Кожух крепится на 10 винтах

- 3** Аналогичным образом снимите правый защитный кожух.



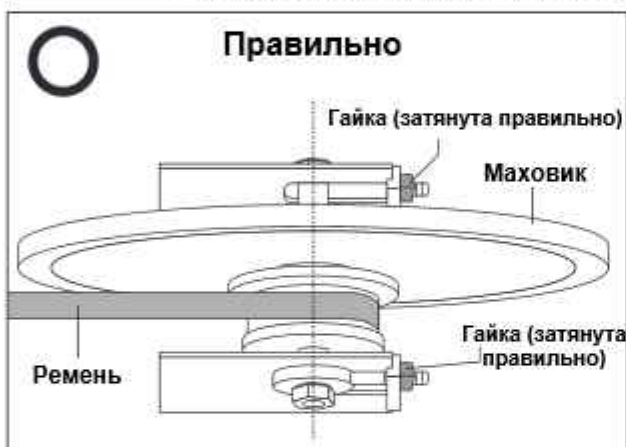
Кожух крепится на 2 винтах

- 4** Натяжение ремня зависит от положения гайки. Для соблюдения баланса регулировку натяжения следует выполнять с обеих сторон тренажёра.

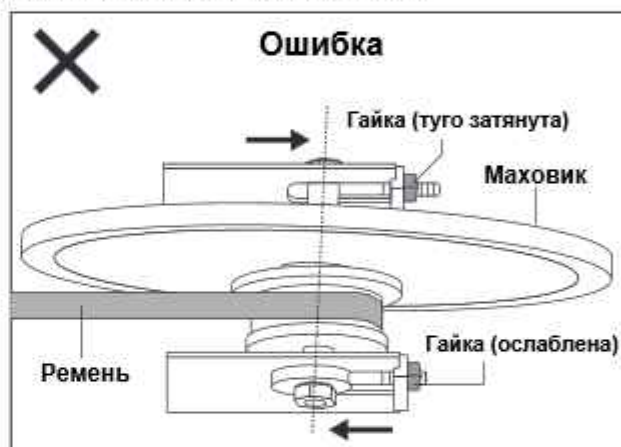


ВАЖНО

Натяжение с обеих сторон тренажёра должно быть на примерно одинаковом уровне. Дисбаланс может привести к расшатыванию маховика, что, в свою очередь, может стать причиной поломки или несчастного случая.



Пример правильно выполненной регулировки



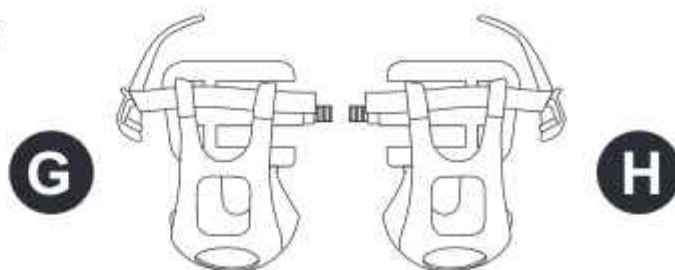
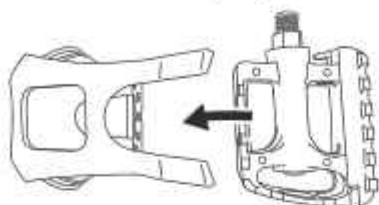
Пример того, как может сместиться маховик при неправильной регулировке

- 5** По завершению регулировки заново установите защитный кожух и педали. Сборка тренажёра завершена!



НАСТРОЙКА ПЕДАЛЕЙ

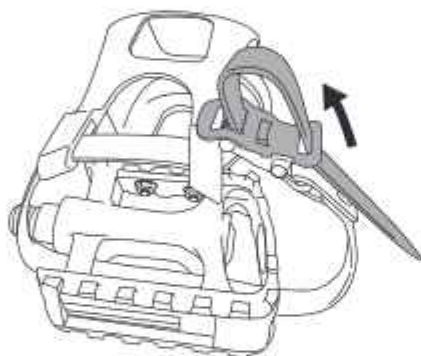
Защитная крышка на педалях - съёмная, поэтому при необходимости её можно отсоединить, если вам она для занятий не требуется.



Правая и левая педали

Если снять крышку с педалей, вращение будет происходить плавнее.

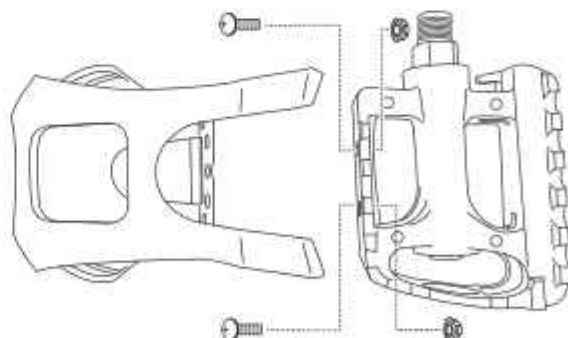
- 1** Потяните ремешок педали вверх, как показано на рисунке.



- 2** После того, как вы освободите край ремешка, вытяните его полностью из педали (см. рисунок).



- 3** При помощи отвёртки и гаечного ключа снимите крепление защитной крышки.

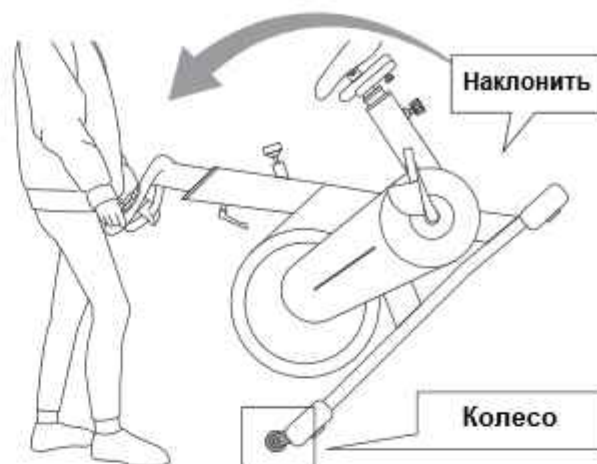


Выполните вышеуказанные действия для правой и левой педали

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Переместить тренажёр на небольшое расстояние можно при помощи транспортировочных колёс на переднем стабилизаторе. Встаньте перед тренажёром, возьмитесь за поручень и потяните его на себя, таким образом, чтобы он опирался на колёса (см. рисунок). Затем передвиньте тренажёр в нужное место.

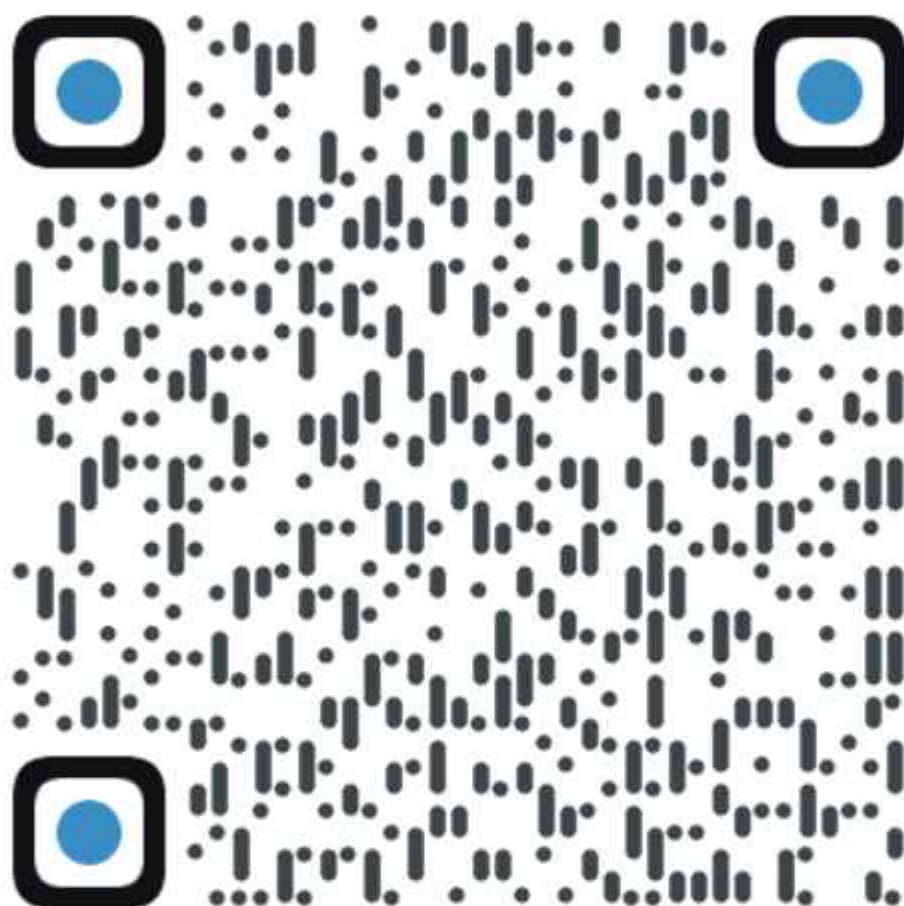
Для больших расстояний (например, если необходимо переместить изделие в другую комнату) вам потребуется дополнительная помощь, в этом случае перемещение тренажёра следует выполнять вдвоём.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Решение
Консоль не включается	1. Проверьте батарейки, убедитесь, что они установлены в соответствии с полярностью. 2. Убедитесь, что подключение проводов было выполнено верно. 3. Выньте батарейки из консоли, подождите не менее 10 секунд и затем установите их заново.
На дисплее консоли отображается ошибка (888, EEE и т.д.)	
Ошибка в работе пульсометра: не отображаются/ не считываются данные	1. Датчики пульсометра не будут работать должным образом, если братья за них мокрыми руками или наоборот, когда руки слишком сухие. 2. Держаться за датчики необходимо двумя руками. 3. Выньте батарейки из устройства, подождите не менее 10 секунд и затем установите их заново.
Педали плохо прокручиваются	Прокрутите педали в обратном направлении, а затем снова попробуйте крутить их как обычно. Смена направления должна устранить ошибку.
Посторонний шум во время вращения педалей	Такая проблема может возникнуть, если какой-то из элементов педали ослаблен. Убедитесь, что все детали затянуты.
Педали совсем не крутятся	Вероятно, регулятор сопротивления установлен на максимальную отметку. Ослабьте его.
Тренажёр издаёт дребезжащий звук	Отрегулируйте положение тренажёра в соответствии с инструкциями на стр.14

☆ Если вышеуказанные инструкции не помогли вам разрешить проблему, свяжитесь с продавцом изделия и сообщите ему о неисправности.



**Для просмотра видеоинструкции по установке
тренажёра отсканируйте QR-код выше.**