

105 mm

100g铜版纸 不覆膜 黑色印刷 105\*180mm,

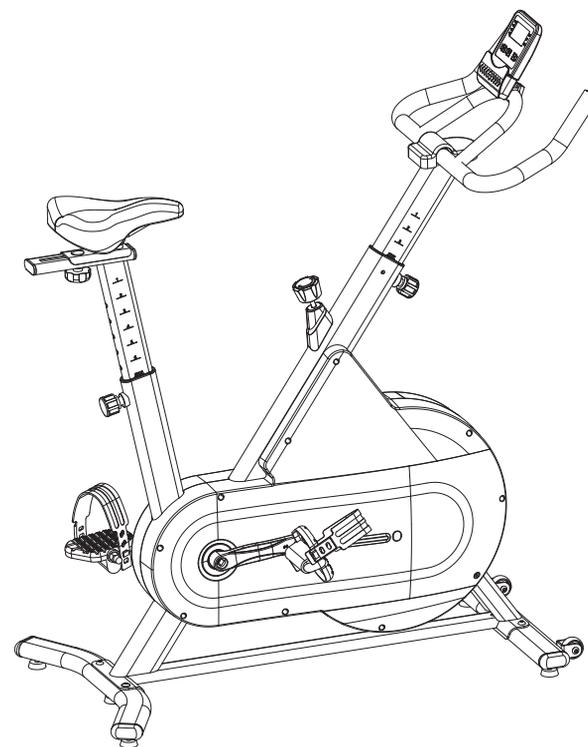


**СПИН-БАЙК DFC**

Артикул: Q101C

Модель: OVICX

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



180 mm



Благодарим вас за приобретение данного изделия. Пожалуйста, внимательно прочитайте данное Руководство пользователя перед использованием, чтобы обеспечить правильную работу и использование данного Изделия. Сохраните данное руководство пользователя для использования в будущем.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по безопасному использованию	1
Краткое описание продукта	2
Список деталей	3
Инструкция по сборке	5
Установка батареи	8
Регулировка велосипеда	9
Перевозка велосипеда	10
Руководство по использованию фитнес-оборудования	11

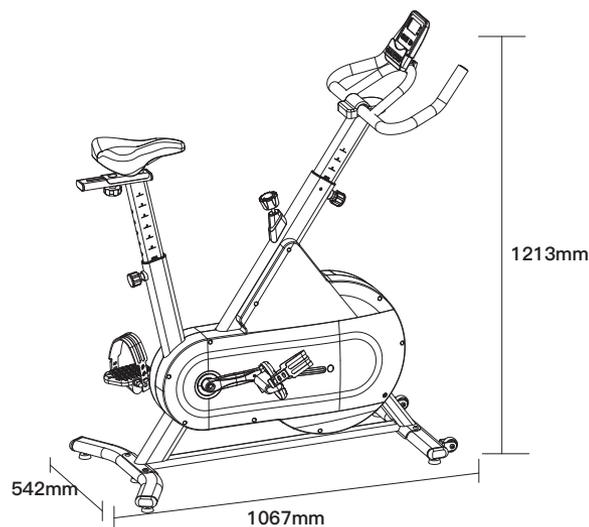
### Внимание!

Перед использованием данного оборудования внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации.

#### I. Инструкции по безопасному использованию

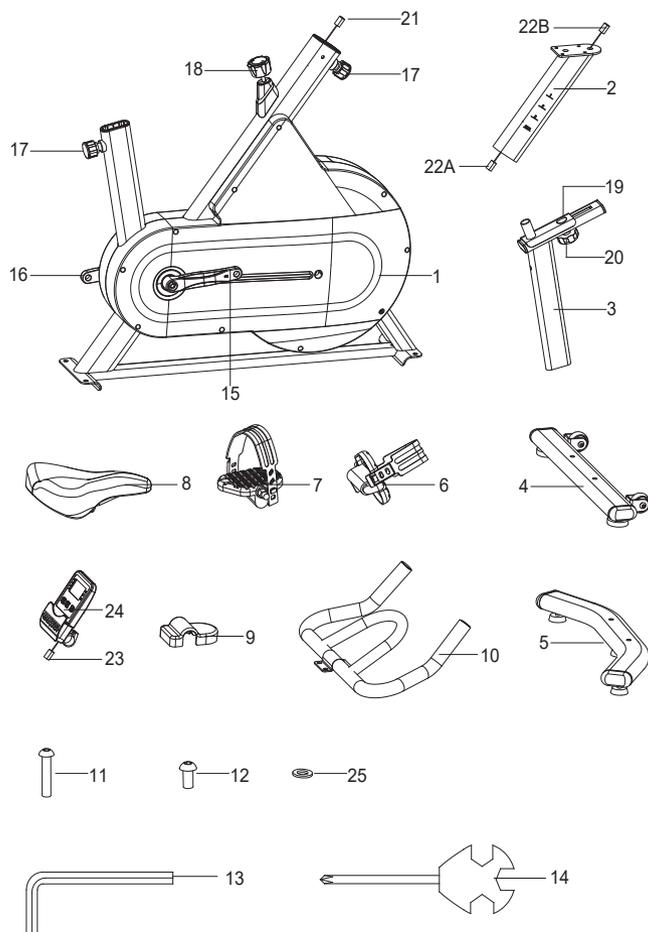
Благодарим вас за покупку нашей продукции. Правильное использование этого тренажера является гарантией безопасности и здоровья для вас. Перед использованием велотренажера внимательно ознакомьтесь со следующим содержанием:

- Очень важно полностью прочитать руководство пользователя перед установкой и эксплуатацией оборудования. Безопасные и эффективные тренировки будут возможны только в том случае, если оборудование установлено, обслуживается и эксплуатируется правильно и нормально.
- Прежде чем начать программу упражнений, проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить ваше текущее физическое состояние и выяснить, нет ли риска для вашего здоровья при занятиях с оборудованием. Консультация с врачом необходима, если вы проходите определенное лечение, касающееся сердечного ритма, кровяного давления или уровня холестерина.
- Обращайте внимание на определенные сигналы собственного тела. Неправильные и чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите занятия, если вы почувствовали любой из следующих симптомов: Боль, болевые ощущения в грудной клетке, тахикардия, одышка, головокружение или тошнота. Если вы хотите продолжить программу упражнений, сначала проконсультируйтесь с врачом.
- Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру, который предназначен только для взрослых.
- Накройте основание под оборудованием твердым и плоским материалом, чтобы защитить пол и ковер. В целях безопасности убедитесь, что вокруг оборудования есть свободное пространство не менее 0,5 м.
- Перед использованием убедитесь, что все винты и гайки затянуты.
- Пожалуйста, используйте оборудование осторожно. Если вы обнаружили какой-либо дефект или услышали ненормальный звук при установке или эксплуатации оборудования, немедленно прекратите занятия. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
- При выполнении упражнений надевайте удобную одежду, чтобы свободная одежда не спотыкалась об оборудование и не ограничивала движения. Помните, что неправильные и чрезмерные физические нагрузки могут привести к травмам.
- Оборудование подходит только для домашнего использования и в быту. Максимальная нагрузка на оборудование составляет 110 кг.
- Пожалуйста, будьте осторожны при обращении с оборудованием, чтобы избежать ненужных травм.
- Данный продукт не может быть использован в качестве медицинского прибора.



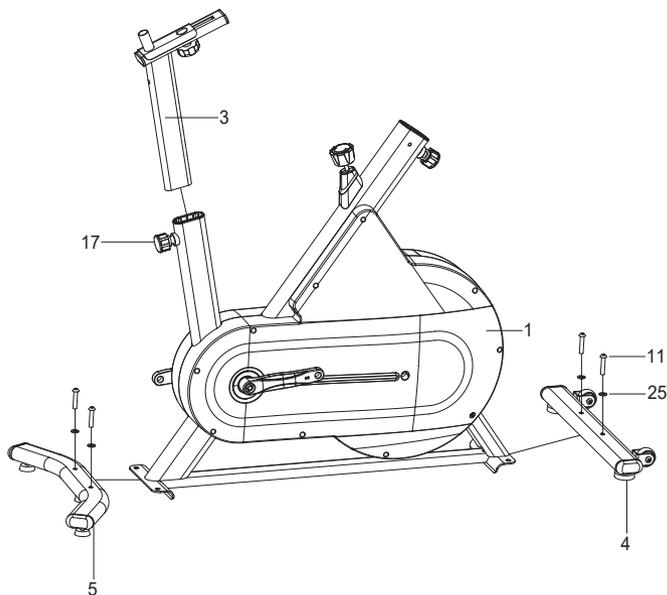
Название изделия	СПИН-БАЙК
Артикул	Q101C
Система устойчивости	Система магнитного сопротивления
Привод	Ременной привод
Источник питания изделия	3V
Цвет изделия	Тёмно-серый, белый
Предельная высота тела	150 ~ 190CM
Максимальная номинальная нагрузка	110 КГ
Вес нетто	22.6 КГ
Вес брутто	26.4 КГ
Поддерживаемая версия ПО	Android, IOS
Размер изделия	1067 * 542 * 1213mm
Размер упаковки	915 * 195 * 880mm

## Список деталей

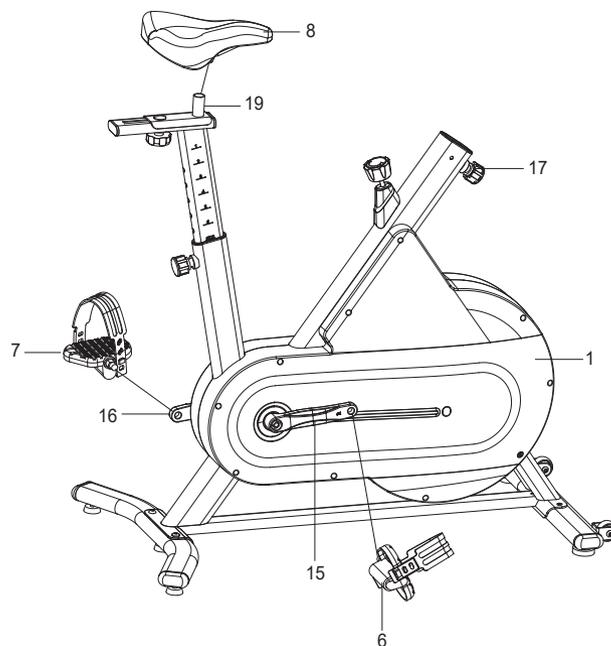


## Список деталей

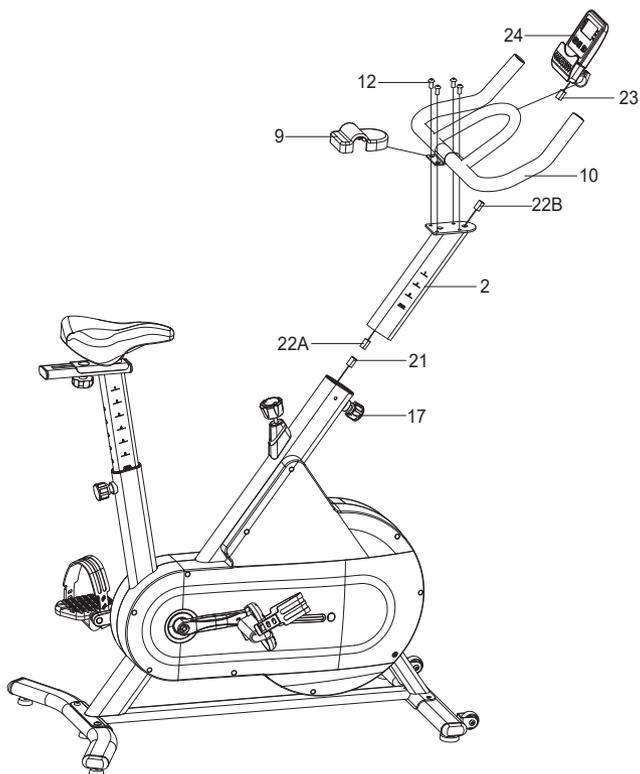
No.	Название	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама в сборе	Субъект - материальный объект	1
2	Подлокотник с телескопической трубкой	Субъект - материальный объект	1
3	Элементы подседельной трубы	Субъект - материальный объект	1
4	Передняя нижняя труба	Субъект - материальный объект	1
5	Задняя нижняя труба	Субъект - материальный объект	1
6	Правая педаль	Субъект - материальный объект	1
7	Левая педаль	Субъект - материальный объект	1
8	Седло	Субъект - материальный объект	1
9	Держатель для телефона	Субъект - материальный объект	1
10	Ручка в сборе	Субъект - материальный объект	1
11	Винт с шестигранной головкой	M8*40	4
12	Винт с шестигранной головкой	M8*16	4
13	Шестигранный торцевой ключ	S6	1
14	Крестообразный гаечный ключ	S13-14-15	1
15	Правая рукоятка	Субъект - материальный объект	1
16	Левая рукоятка	Субъект - материальный объект	1
17	Пружинный штифт	Субъект - материальный объект	1
18	Тормозная ручка	Субъект - материальный объект	1
19	Фиксатор седла	Субъект - материальный объект	1
20	Регулировочная ручка	Субъект - материальный объект	1
21	Магистральная линия 1	Субъект - материальный объект	1
22	Магистральная линия 2	Субъект - материальный объект	1
23	Крышка батарейного блока	Субъект - материальный объект	1
24	Электронные часы	Субъект - материальный объект	1
25	Плоская прокладка	M8	1

**ШАГ 1**

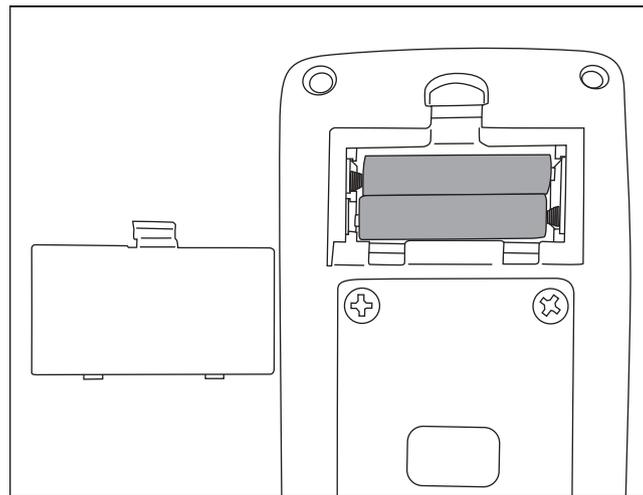
1. 1. Сначала установите переднюю нижнюю трубу (11) и заднюю нижнюю трубу (12) в основную раму (1), затем установите четыре винта (17) и четыре плоских прокладки (25) в переднюю нижнюю трубу (11) и заднюю нижнюю трубу (12) соответственно и затяните винты с помощью внутреннего шестигранного ключа (13).
2. Ослабьте ручку пружинного штифта (17), открыв ее против часовой стрелки, и потяните ее наружу, вытащите узел трубы седла (3) и поверните на 180 градусов, затем вставьте в узел основной рамы (1) и плотно зафиксируйте его ручкой пружинного штифта (17).

**ШАГ 2**

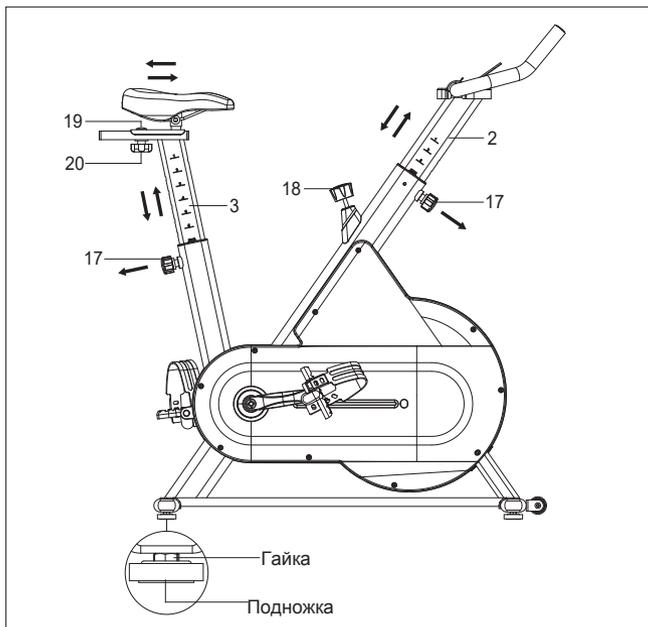
1. 1. Сначала установите седло (8) на узел крепления седла (19), отрегулируйте горизонтальное положение, а затем плотно зафиксируйте шестигранную гайку на седле с помощью гаечного ключа (14).
2. Установите правую педаль (6) по часовой стрелке на правую рукоятку (15) и затяните ее крестовым ключом (14). Установите левую педаль (7) против часовой стрелки на левую рукоятку (16) и затяните ее крестовым ключом (14). (Пожалуйста, обратите внимание на левую и правую педали и не устанавливайте их в обратном порядке, иначе это приведет к повреждению зубьев винта).

**ШАГ 3**

1. 1. Соедините магистраль 1 (21) и магистраль 2 (22), вставьте узел телескопической трубки подлокотника (2) в узел основной рамы (1) и плотно зафиксируйте его с помощью пружинного штифта (17).
2. Установите ручку (10) на телескопическую трубу подлокотника (2) и затяните четыре винта (12) с помощью внутреннего шестигранного ключа (13).
3. Ослабьте винты электронных часов (24) с помощью крестового шестигранного ключа (14), установите электронные часы на блок ручки (10), правильно соедините линию электронных часов и магистраль 2 (22B), а затем наденьте крышку подлокотника (9).

**Шаги:**

Если обнаружилось, что электронные часы не отображают информацию, это, вероятно, связано с разрядом батареи; откройте крышку батарейного отсека за электронными часами, замените две батареи AAA (батарейки включены в комплект), установите батареи в соответствии с маркировкой на электронных часах, обратите внимание на направления положительного и отрицательного полюсов, и не устанавливайте их в обратном направлении.



**Регулировка баланса**

Чтобы добиться плавной и комфортной езды, необходимо обеспечить надежную устойчивость велосипеда. Если вы заметили, что велосипед не сбалансирован при использовании, необходимо отрегулировать кормовые подкладки передней и задней нижней трубы, которые расположены под передней и задней нижней трубой в передней и задней частях велосипеда. Для этого ослабьте гайки по часовой стрелке с помощью крестообразного ключа (14). После ослабления гаек поверните и отрегулируйте подножки на нужную высоту, а затем плотно закрепите гайки. При необходимости повторите эту процедуру, чтобы отрегулировать баланс.

**Регулировка сопротивления**

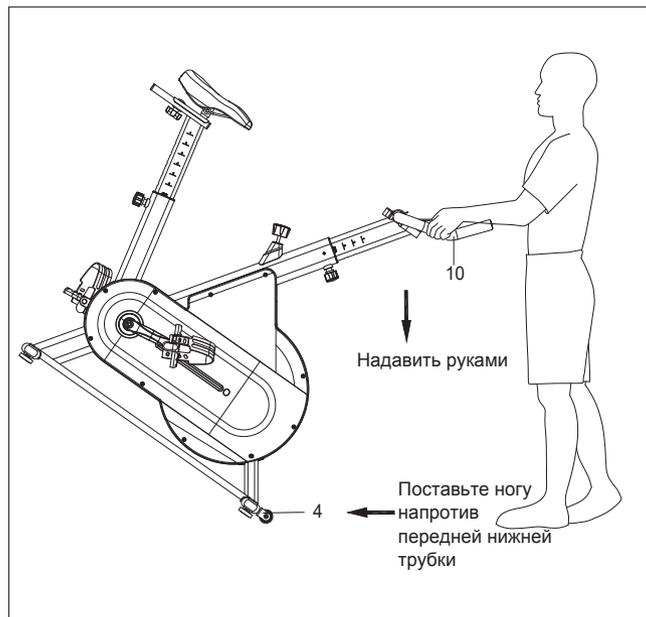
Увеличьте сопротивление, вращая ручку тормоза (18) по часовой стрелке; и уменьшите сопротивление, вращая ручку тормоза (18) против часовой стрелки. Для экстренного торможения нажмите на кнопку тормоза (18).

**Регулировка сиденья**

Ослабьте ручку пружинного пальца (17) и вытяните ее, чтобы отрегулировать седло (3) в нужное положение. Убедитесь, что ручка пружинного штифта (17) зафиксирована в нужном отверстии. Ослабьте регулировочную ручку (20) и переместите седло вперед или назад в нужное положение, после чего плотно зафиксируйте регулировочную ручку (20).

**Регулировка рукоятки**

Ослабьте ручку пружинного штифта (17) и потяните ее наружу, чтобы отрегулировать узел подлокотника (2) в нужное положение, и убедитесь, что ручка пружинного штифта (17) зафиксирована в нужном отверстии.

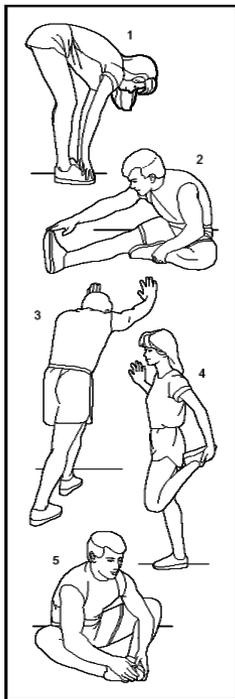


**Перемещение велосипеда**

Чтобы переместить велосипед, встаньте перед велосипедом лицом к нему, возьмитесь обеими руками за подлокотники по обе стороны от узла ручки (10), поставьте одну ногу на переднюю нижнюю трубу (4), с силой нажмите обеими руками на узел ручки (10) и наклоняйте велосипед, пока транспортные колеса не коснутся земли. В этот момент вы можете легко перевезти велосипед в нужное место.

Соблюдайте меры безопасности

Перед выполнением физических упражнений проконсультируйтесь со специалистом, он поможет подобрать частоту, интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием. Если во время занятий вы почувствовали сдавленность или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите занятия!  
Пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем продолжать упражнения.



#### 1. Растяжка

Слегка согните колени, медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, максимально коснитесь пальцев ног (сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

#### 2. Разгибание подколенного сухожилия

Сядьте на чистую подушку, выпрямите одну ногу, другую поставьте внутрь так, чтобы она упиралась во внутреннюю часть выпрямленной ноги, и постарайтесь коснуться пальцев рук (сохраняйте эту позу 10-15 секунд), а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

#### 3. Растяжка стоп и ахилловых сухожилий

Встаньте, опираясь двумя руками о стену или дерево, и поставьте одну ногу на заднюю позицию. Держите задние ноги прямо, а пятки на земле, наклоняясь в сторону стены или дерева. Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги.

#### 4. Разгибание квадрицепса

Держите равновесие левой рукой у стены или стола, затем вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую лодыжку и медленно тянитесь к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы перед бедрами напряглись. Держите это положение в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза для каждой ноги.

#### 5. Разгибание сарториуса (мышца на внутренней поверхности бедра)

Подшвы ног находятся напротив друг друга, сядьте так, чтобы колени были направлены наружу. Возьмитесь за стопы обеими руками и потянитесь в направлении паха. Держите так 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите это три раза.