



# **Руководство пользователя**

## **Спин байк MB550**

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ВАШЕГО НОВОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

## **ВНИМАНИЕ**

Данный тренажер предназначен только для домашнего - использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

### ***ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ***

1. Используйте данное оборудование только для целей, описанных в данном руководстве. Не пытайтесь использовать велотренажер на высокой скорости, пока вы не привыкли к нему и не чувствуете себя уверенно на низкой.
2. Этот тренажер НЕ оснащен системой свободного хода, что говорит о том, что когда маховик находится в движении, педали двигаются тоже. Не пытайтесь остановить педали давлением в обратную сторону, так как это может привести к повреждению коленей. Не пытайтесь убрать ноги, пока педали находятся в движении.
3. Дождитесь, пока маховик остановится, чтобы слезть с велотренажера. Если Вы хотите остановить маховик, нажмите на ручку тормоза.
4. Перетренированность может привести к получению серьезной травмы или смерти. Проконсультируйтесь с врачом или квалифицированным фитнес-инструктором, чтобы определить тренировочную программу, подходящую Вашему уровню подготовки.
5. Не пытайтесь поворачивать педали руками. Не касайтесь любых подвижных механизмов, так как их движение может привести к травме.
6. Не подпускайте дома детей к тренажеру, когда он не используется. Не подпускайте детей и животных к тренажеру, когда он используется.
7. Не пытайтесь поднять велотренажер за руль.
8. Не засовывайте никакие предметы в открытые части тренажера.
9. Используйте тренажер только на прямом, прочном полу.
10. Следуйте инструкциям по безопасности, занимайте правильное сидячее положение, постановку рук и положение ног на педалях. Не пытайтесь вытянуть рукояти или сиденье выше отметки 'MAX'.
11. Для безопасного использования, оставьте как минимум 1 фут (30см) свободного пространства по обоим сторонам от тренажера и 2 фута (60 см) спереди и сзади.

Регулярно проверяйте тренажер на наличие повреждений и изношенных частей. Несоответствующие компоненты должны быть незамедлительно заменены, а

тренажер не должен использоваться до окончания ремонта. Несоблюдение всех рекомендаций может поставить под угрозу эффективность тренировок, подвергнуть Вас (и, возможно, других) риску получения травмы и снизит долговечность оборудования.

## **ОПАСНОСТЬ!**

**КАК ВЛАДЕЛЕЦ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА, ВЫ ДОЛЖНЫ НАСТОЯТЬ НА ТОМ, ЧТОБЫ ВСЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛИ ОЗНАКОМИЛИСЬ С ДАННЫМ РУКОВОДСТВОМ, СДЕЛАЙТЕ РУКОВОДСТВО ДОСТУПНЫМ ДЛЯ ВСЕХ.**

1. Пройдите полное медицинское обследование у своего врача и обратитесь к специалисту по здоровью/фитнесу для разработки программы упражнений, соответствующей Вашему состоянию здоровья.
2. При начале тренировки двигайтесь медленно в течении 5 минут, как минимум. После того, как Ваши мышцы разогреются, постепенно увеличивайте скорость вращения педалей.
3. Скорость и продолжительность Вашей тренировки должна соответствовать Вашему состоянию. Никогда не допускайте, чтобы давление со стороны сверстников превалировало над Вашим личным мнением во время тренировки.
4. Люди с физическими недостатками и лишним весом должны быть особенно осторожны во время первого использования тренажера. Даже если у таких людей нет полученных травм, они выполняют упражнения гораздо менее интенсивно, чем нужно, это может привести к перенапряжению и получению травмы.
5. Для обеспечения безопасности пользователей необходима правильная установка и надлежащее техническое обслуживание тренажера. Техническое обслуживание лежит на владельце тренажера.

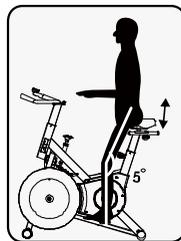
# НАСТРОЙКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Потратьте некоторое время, чтобы узнать, как правильно настроить велотренажер под себя – это сделает Ваши тренировки более приятными и безопасными. Езда на неправильно настроенном велотренажере может привести к дискомфорту и увеличит риск повышения травмы.

## Настройка положения сиденья:

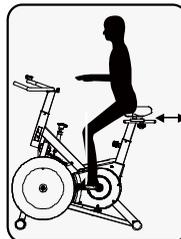
### Настройка высоты сиденья

1. Встаньте рядом с тренажером, настройте сиденье по высоте бедра.
2. Поверните рычаги до тех пор, пока педали не займут вертикальное положение – на 12 и 6 часов.
3. Поместите Вашу ногу в упор для носка педали ближней к полу педали и взберитесь на велотренажер. Убедитесь, что Ваше колено находится за центром педали. Ваша нога должна быть согнута примерно на 5 градусов.
4. Если Ваша нога слишком выпрямлена или не может достать педали, Вам нужно опустить сиденье. Если нога согнута слишком сильно, нужно поднять сиденье.
5. Слезьте с велотренажера. Ослабьте рычаги и измените положение сиденья.
6. Когда сиденье находится в нужном положении, затяните рычаги, чтобы закрепить сиденье.
7. Запомните положение сиденья на будущее.



### Настройки положения вперед/назад

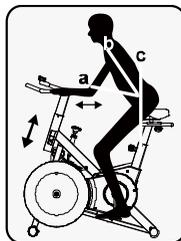
1. Сядьте на велотренажер с положением педалей на 3 и 9 педалей. Для тренировки на дорожном велосипеде правильное положение сиденья достигается, когда небольшая часть голени выступает над осью педали.
2. Слезьте с велотренажера. Ослабьте подстречные рычаги под сиденьем и подвиньте его вперед или назад, как Вам нужно. Затяните рычаги.



## Настройка рукоятей:

### Настройка высоты рукоятей

1. Высота рукоятей является вопросом личного предпочтения. Начните с высоты руля, совпадающей с высотой сиденья. Регулировка высоты даст пользователю занимать более вертикальное или наклоненное положение.
2. Поднимите или опустите руль, открутив фиксирующую ручку на стойке руля и сдвиньте его вверх или вниз. Затем затяните фиксирующую ручку. Обратите внимание на положение руля для дальнейшего использования.



### Настройка положения рукоятей вперед/назад

1. Ослабьте ручку быстрого доступа под рулем и сдвиньте руль вперед или назад по желанию. Подходящее положение для пользователя – когда в локте присутствует небольшой угол.
2. Затяните ручку быстрого доступа для закрепления рукояти в сборе.

# ОСНОВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Теперь, когда Вы заняли правильное положение на велотренажере, потратьте несколько минут, чтобы проехать на нем и убедиться, что это положение действительно удобно для Вас. Начните езду на небольшой скорости, когда Ваш носок и колени направлены прямо. Держите руль легко, чтобы Ваши плечи были расслаблены. Вращайте педали легко, при низкой нагрузке, пока не почувствуете себя уверенно все время выполнения упражнения.

## **ВНИМАНИЕ!**

*ЕСЛИ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ БОЛЬ, МЫШЕЧНЫЙ ДИСКОМФОРТ, ВОЛНЕНИЕ ИЛИ ПРЕРЫВИСТОСТЬ ДЫХАНИЯ, ОСТАНОВИТЕСЬ. ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ НЕ ПРОХОДИТ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.*

1. Сопротивление педалей регулируется ручкой натяжения. Сопротивление может быть изменено в любое время: по часовой стрелке сопротивление усиливается, против часовой уменьшается.
2. Чтобы воспользоваться тормозом, нажмите на ручку натяжения.
3. Перед тем, как слезть с тренажера, воспользуйтесь тормозом, чтобы остановить маховик или увеличьте сопротивление, чтобы маховик остановился.

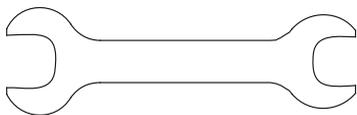
## **РУКОВОДСТВО ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ**

### РАСПИСАНИЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЕТАЛЬ	ДЕЙСТВИЯ	ЧАСТОТА	ЧИСТКА	СМАЗКА
Педали	Убедитесь, что педали туго держатся на шатунах, винты туго затянуты, pedalные ремни не изношены	Перед каждым использованием	N/A	N/A
Рама	Вытрите мягкой чистой смоченной тканью	Ежедневно	Вода	N/A
Маховик	Протрите смоченной тряпкой и нанесите тонкий слой на стороны маховика	Еженедельно	WD-40 спрей.	N/A
Тормозная колодка	Осмотрите на предмет чрезмерного износа войлочной тормозной колодки	Еженедельно	N/A	N/A

1. Не обслуживайте внутренние части педалей. Если они изношены, мы рекомендуем их заменить.
2. Использование смазок и чистящих растворов, не указанных в спецификации, может привести к ухудшению производительности и снижению времени службы этой части.

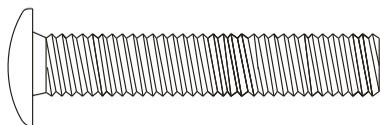
# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ



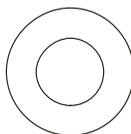
#109. 14/15мм Ключ (1 шт.)



#117. Комбинированный шестигранный ключ М5 с крестовой отверткой (1 шт.)



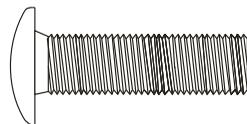
#106. 3/8" x 2"  
Транспортировочный болт (4 шт.)



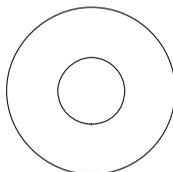
#107. 3/8" x 19 x 1.5Т  
Плоская шайба (4 шт.)



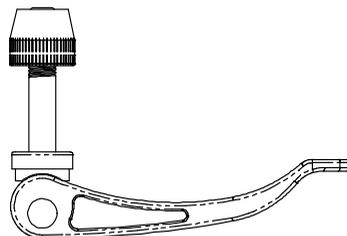
#108. 3/8"  
Колпачковая гайка (4 шт.)



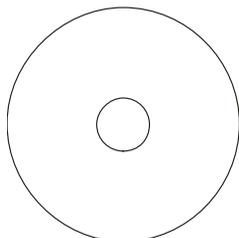
#110. 3/8" x 1-3/4"  
Транспортировочный болт (4 шт.)



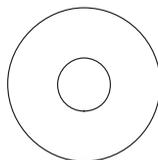
#111. 3/8" x 25 x 2Т  
Плоская шайба (1 шт.)



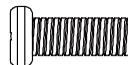
#112. 8x25  
Рычаг быстрого доступа (1 шт.)



#113. 5/16" x 35 x 3.0Т  
Плоская шайба (1 шт.)



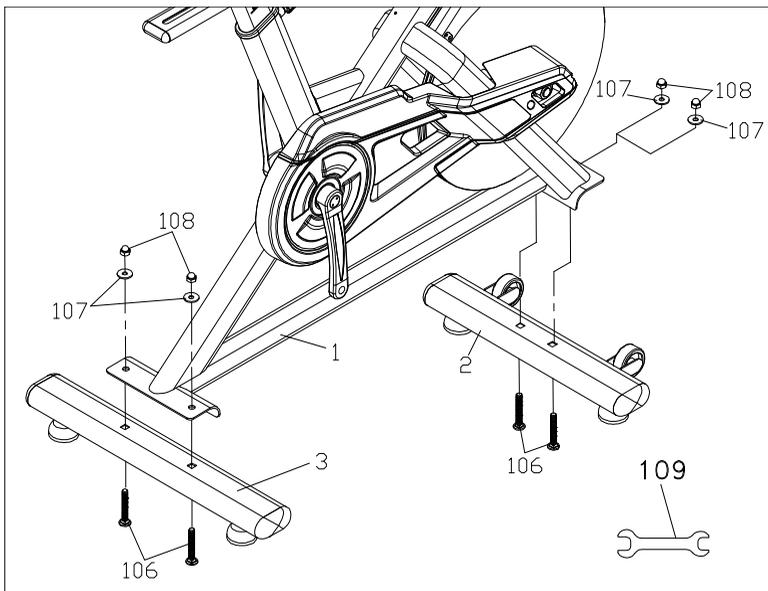
#114. 5/16" x 23 x 2.0Т  
Плоская шайба (1 шт.)



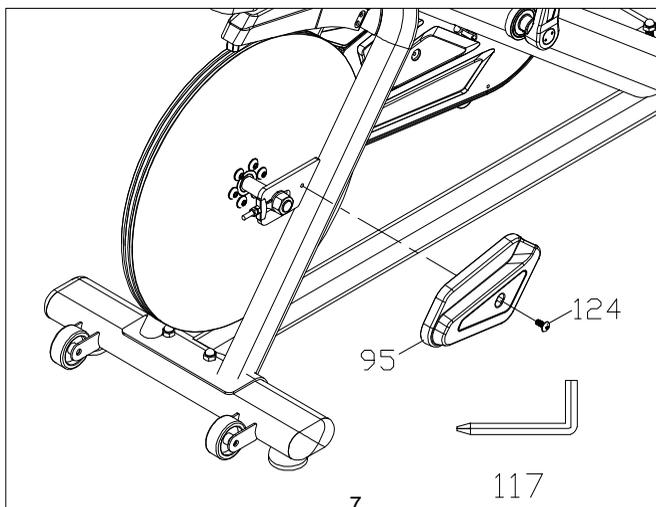
#124. М6 x 12mm  
Винт с крестовой головкой (1 шт.)

# РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

1. Установите Переднюю и Заднюю стойки (2)(3) с помощью 4 Транспортировочных винтов (106), 4 Плоских шайб (107) и 4 Колпачковых гаек (108). Передний и задний стабилизатор отличаются. Убедитесь, что Вы установили стабилизатор с колесиками в переднюю часть велотренажера. Затяните болты Ключом (109).



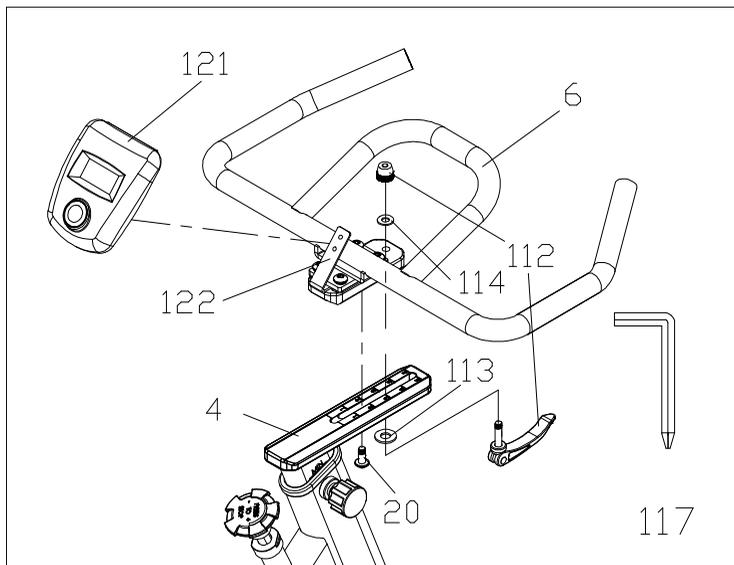
2. Установите Передний кожух (Л)(95) с помощью 1 Винта с крестовой головкой (124). Закрепите его Комбинированным шестигранным ключом М5 с крестовой отверткой (117).



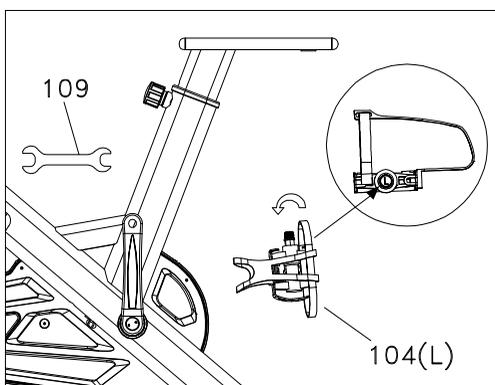
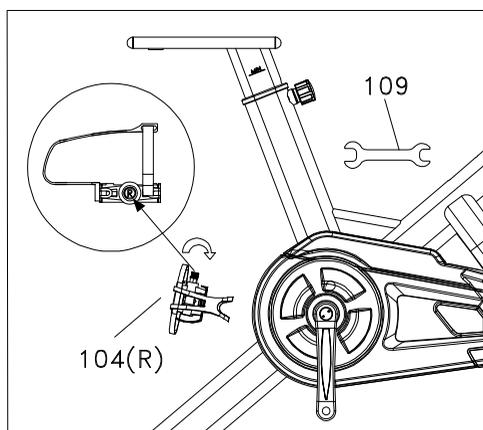
3. Установите Рукояти (6) и Ручки (4) вместе с помощью Рычага быстрого доступа (112) и Плоской шайбы (113), Плоской шайбы (114) и Болта с круглой головкой (20) Закрепите его Комбинированным шестигранным ключом М5 с крестовой отверткой (117).

※ Присоедините консоль к монтажной панели.

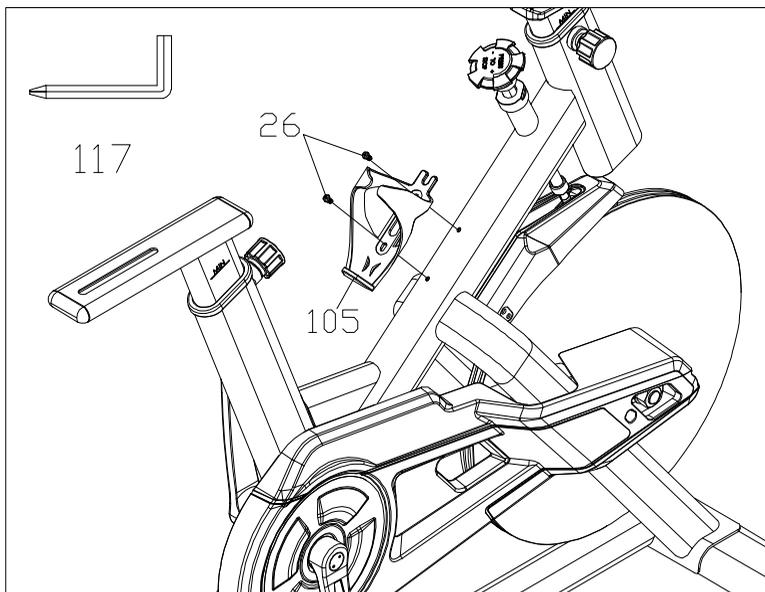
Консоль (121) Монтажная панель (122) (Опционально)



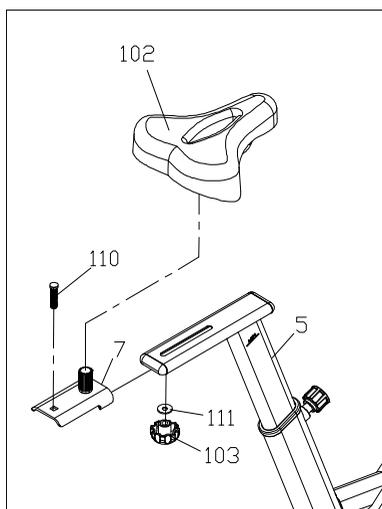
4. Установите Левую (104Л) и Правую (104П) педали на шатуны. Пожалуйста, обратите внимание, что педали имеют обратную резьбу и затягиваются против часовой стрелки. На болте педали имеются отметки R (правая) и L (левая).



**5.** Закрепите Держатель бутылки (105) на Основную раму (1) в Комбинированном шестигранным ключом М5 с крестовой отверткой (117) и 2 Винтами с крестовой головкой (26).



**6.** Установите скользящую Панель сиденья (7) на верхнюю часть Стойки сиденья (5) и продвиньте (не перепутайте направление). Вставьте Транспортировочный болт сверху вниз через Панель сиденья (7), Стойку сиденья (5) и Плоскую шайбу (111). Настройте положения сиденья перед тем, как закрепить рычаг (103).



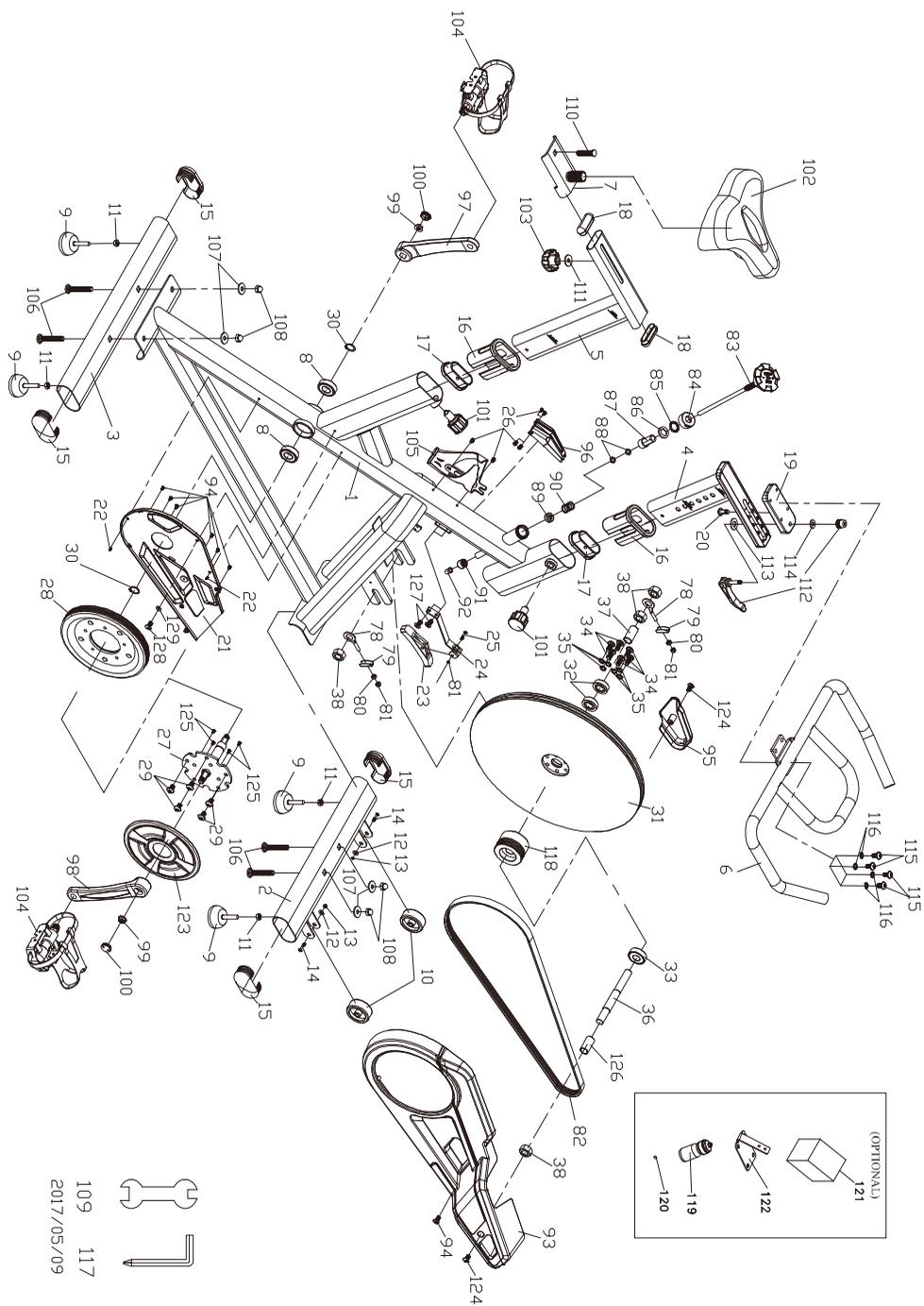
# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К о л -
1	Основная рама	1
2	Передняя стойка	1
3	Задняя стойка	1
4	Стойка рукоятей	1
5	Стойка сиденья	1
6	Рукоять	1
7	Скользящая панель сиденья	1
8	6004_Подшипник	2
9	Регулировочная ножка	4
10	Транспортировочное колесо	2
11	3/8" x 7T_Гайка	4
12	5/16" x UNC18 x 1.5T_Плоская шайба	2
13	5/16" x 6T_Нейлоновая гайка	2
14	5/16" x 42L_Болт с полукруглой головкой	2
15	40 x 80_Овальная заглушка	4
16	Центральная проставка	2
17	Слайд-прокладка	2
18	20 x 60_Овальная заглушка	2
19	Скользящая панель рукояти (Передняя)	1
20	5/16" x 1" _Болт с полукруглой головкой	1
21	Внутренний кожух цепи	1
22	M5 x 12m/m_Винт с крестовой головкой	2
23	Тормозная колодка	1
24	Фиксирующая пластина	1
25	M6 x 30m/m_Винт с крестовой головкой	1
26	M5 x 12m/m_Винт с крестовой головкой	6
27	Кривошипная ось	1
28	Приводной шкив	1
29	5/16" x 1/2" _Болт с полукруглой головкой	5
30	С Кольцо	2
31	Маховик	1
32	6003_Подшипник	2
33	6203_Подшипник	1

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>К о л -</b>
34	5/16" x 1-1/4" _Болт с полукруглой головкой	6
35	5/16" x 1.5T _Разрезная шайба	6
36	Ось маховика	1
37	Ø22.2 x Ø16.1 x 36.9L_Рукав	1
38	M16 x P2.0 x 13T_Гайка	4
78	Винт	2
79	Кожух мотора	2
80	M6 x P1.0 x 5.0T_Гайка	2
81	M6 x 6T_Нейлоновая гайка	3
82	Ремень	1
83	Регулятор натяжения тормоза	1
84	Гайка	1
85	Ø16 x 25.5_Зубчатая шайба	1
86	Противовращающая шайба	1
87	Втулка	1
88	M10 x 3T_Гайка	2
89	Ручка стопора	1
90	Пружина	1
91	Втулка	1
92	Защитная втулка	1
93	Кожух цепи	1
94	Ø3.5 x 12m/m_Саморез по металлу	7
95	Передний кожух (Л)	1
96	Маховик	1
97	Кривошип (Л)	1
98	Кривошип (П)	1
99	M10 x 1.25_Гайка	2
100	Крышка коленвала	2
101	Стопорная ручка	2
102	Сиденье	1
103	Ручка регулировки переднего/заднего хода сиденья	1
104	Педаль (25Л.25П)	1
105	Держатель бутылки	1
106	3/8" x 2" _Транспортировочный болт	4
107	3/8" x 19 x 1.5T_Плоская шайба	4

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>К о л -</b>
108	3/8" _Колпачковая гайка	4
109	14/15мм Ключ	1
110	3/8" x 1-3/4" _Транспортировочный болт	1
111	3/8" x 25 x 2Т_Плоская шайба	1
112	8 x 25_Ручка быстрого доступа	1
113	5/16" x 35 x 3.0Т_Плоская шайба	1
114	5/16" x 23 x 2.0Т_Плоская шайба	1
115	5/16" x 5/8" _Болт с полукруглой головкой	4
116	5/16" x 1.5Т_Зарзерная шайба	4
117	Комбинированный шестигранный ключ М5 с Крестовой от.	1
118	Приводной шкив	1
119	Бутылка для питья (Опционально)	1
120	Магнит (Опционально)	1
121	Консоль в сборе (Опционально)	1
122	Фиксирующая пластина (Опционально)	1
123	Крышка шкива	1
124	M6 x 12m/m_Винт с крестовой головкой	2
125	Ø5 x 10L_Саморез	4
126	Внутренний рукав	1
127	M6 x 12m/m_Болт с шестигранной г	2
128	M5 x 6m/m_Винт с крестовой головкой	1
129	Ø5 x Ø10 x 1.0Т_Плоская шайба	1

# ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ



109 117  
2017/05/09

