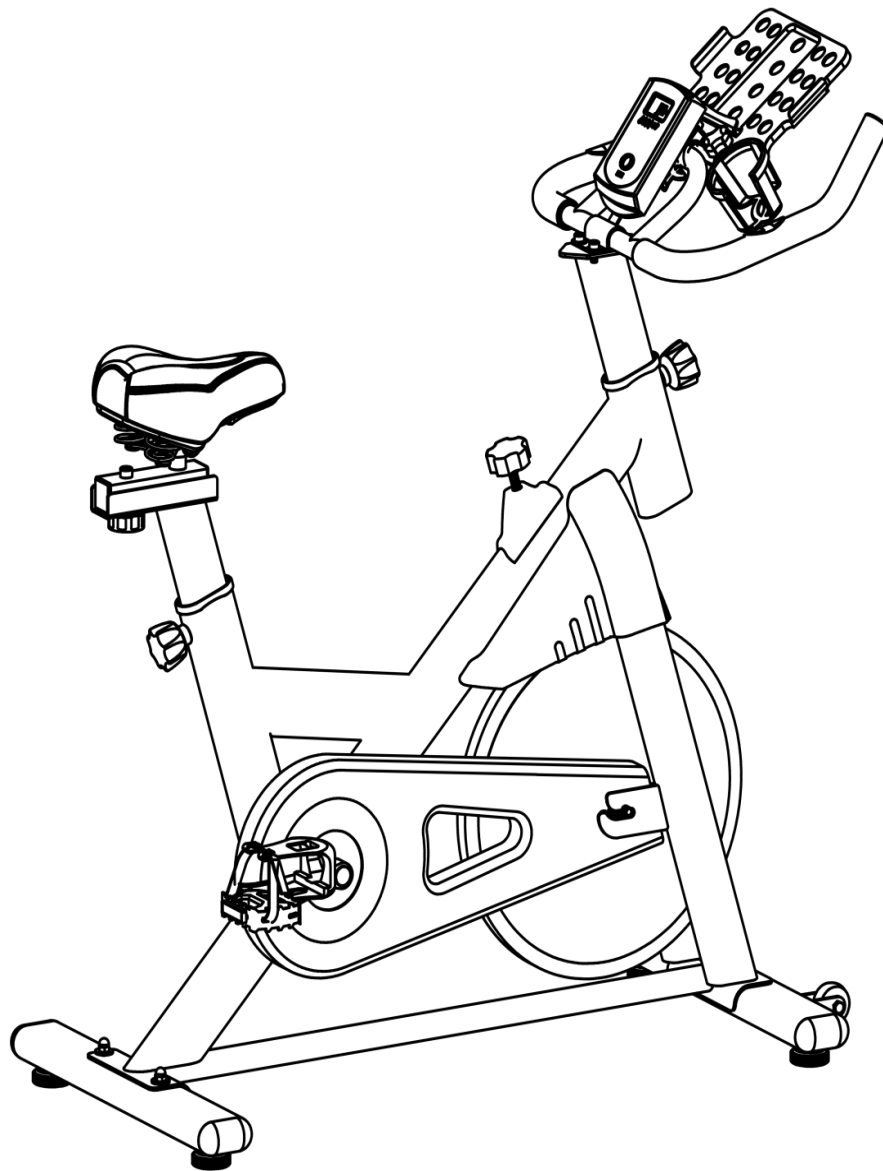


Спин-байк COMBO XT-750

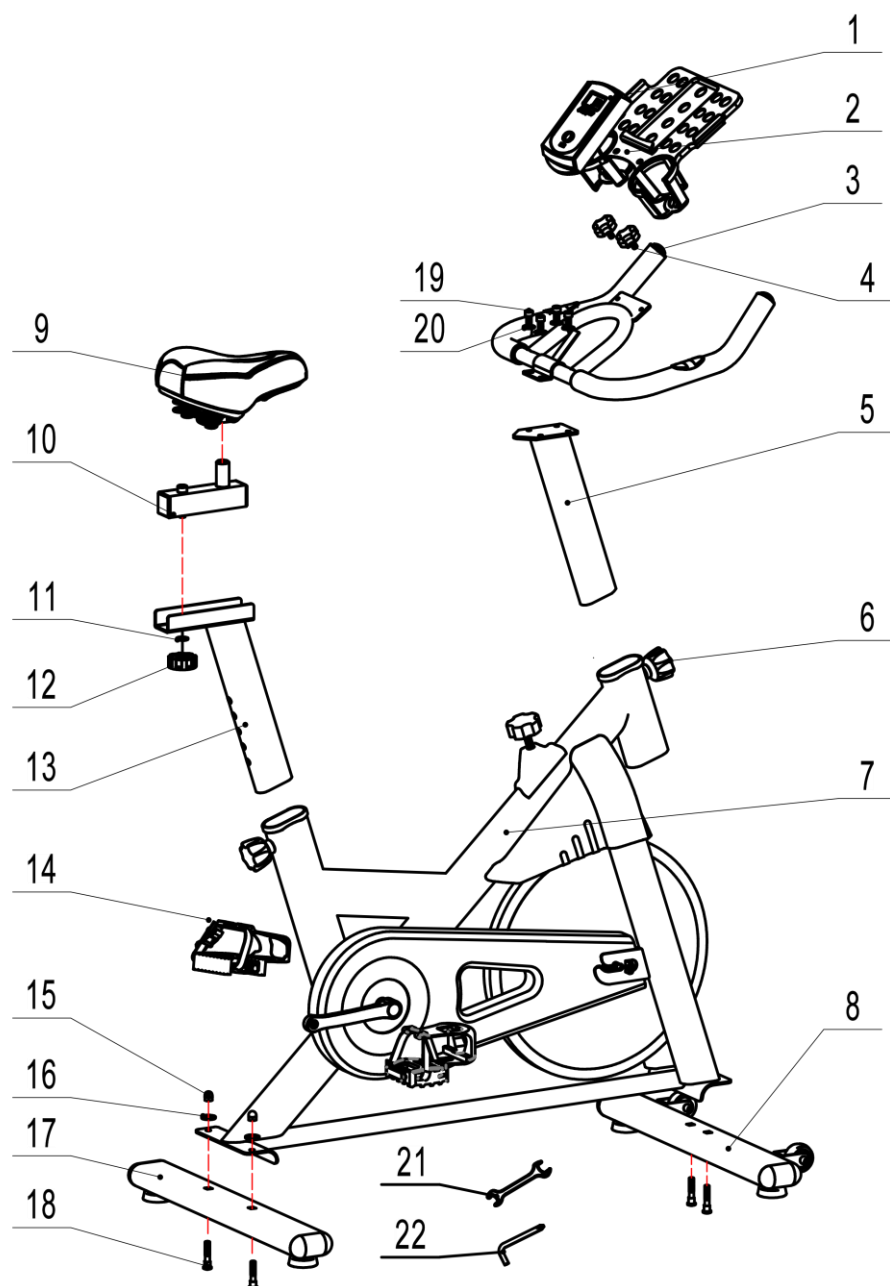
Инструкция по эксплуатации



СОДЕРЖАНИЕ

1. Компоненты, детали	1
2. Информация о безопасности.....	3
3. Инструкция по сборке	5
4. Инструкции по использованию	6
5. Уход и обслуживание	11

1. КОМПОНЕНТЫ - ДЕТАЛИ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО	№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО
1	Монитор	1	14	Педаль (набор)	1
2	Держатель телефона/планшета для	1	15	Гайка стабилизатора	4
3	Руль велосипеда	1	16	Прокладка стабилизатора	4
4	Фиксирующая ручка	2	17	Задний стабилизатор	4
5	Рама стойки ручки	1	18	Болт с шестигранной головкой T1	4
6	Фиксирующая ручка M1	2	19	Болт руля S1	1
7	Основной корпус	1	20	Прокладка руля	4
8	Передний стабилизатор	2	21	Открытый ключ	1
9	Сиденье	1	22	Шестигранник	1
10	Рама регулировки сиденья	1			
11	Прокладка регулировки сиденья	1			
12	Ручка регулировки сиденья	1			
13	Рама стойки сиденья	1			

Каждая деталь предварительно собрана с помощью соответствующих винтов и упакована в пластиковый пакет.

Убедитесь, что каждая деталь входит в комплект, и установите их по очереди.

Примечание : Мелкие компоненты/ детали могут находиться не на корпусе, а в пластиковом пакете. Внимательно проверьте все детали, прежде чем связаться с нами по поводу отсутствующих компонентов.

2.Информация о безопасности

***Спин-байк предназначен только для домашнего использования.**

*** Спин-байк предназначен только для использования взрослыми. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию.**

***Перед тем, как начать тренировку на спин-байке, вы должны убедиться, что у вас нет никаких физических или медицинских состояний, которые могут создать риск для вашего здоровья. Рекомендуем перед тренировкой сделать небольшую разминку.**

***Перед использованием оборудования убедитесь, что гайки и болты, а также другие детали, такие как педали и т.д., надежно затянуты.**

***Выполнять тренировку на спин-байке необходимо в удобной облегающей одежде и спортивной обуви. Не занимайтесь на спин-байке босиком.**

***Перед использованием тренажера рекомендуем выполнять упражнения на растяжку, чтобы разогреть мышцы и подготовиться к тренировке.**

***Используйте оборудование на твердой поверхности, лучше подойдет плоская ровная поверхность с защитным покрытием. Для вашей безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 3 квадратных метров свободного пространства.**

***Не кладите какие-либо острые предметы вокруг оборудования. Держите руки подальше от всех движущихся маховиков и педалей.**

***Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или другие аномальные симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь за медицинской помощью.**

***Внимательно проверяйте оборудование перед первым использованием и каждые 7-15 дней во время использования.**

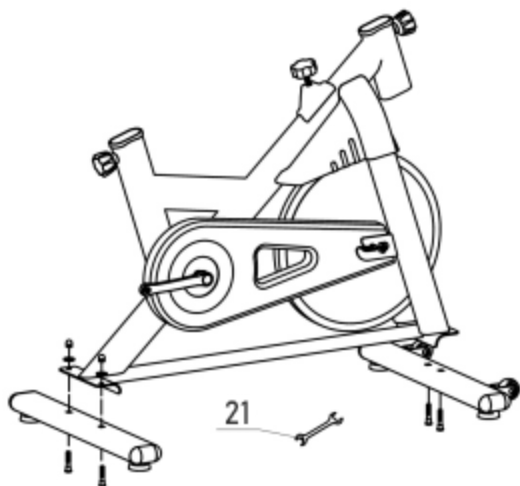
3. Инструкция по сборке

Подготовка к установке:

Откройте коробку и достаньте спин-байк, положив каждую деталь отдельно.

Шаг 1. Установите переднюю базовую стойку и заднюю базовую стойку на основной корпус.

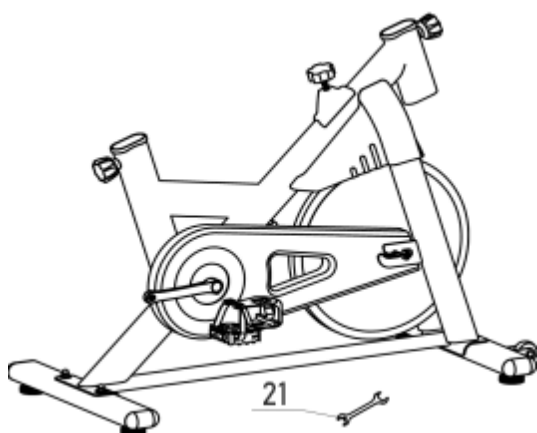
Гайка и болты с шестигранной головкой (№15, №16, №18) предварительно закреплены на стойке (№8, №17), прикручивают их открытым ключом (№21) и прикручивают к спин-байку, как показано на рисунке слева.



Внимание: базовая стойка с колесом находится на передней стороне.

Шаг 2. Установите переднюю и заднюю ручку сиденья.

Установите фиксирующую ручку (#6) в отверстие на основном корпусе, повернув **ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ**, поверните несколько раз, фиксировать ручку не нужно.



Шаг 3. Подсоедините педали (#14) к рукояткам, затяните открытым ключом (#21).

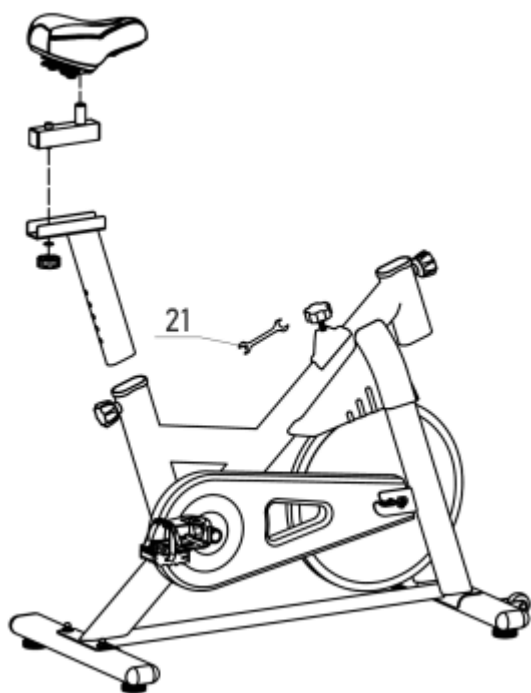
Внимание: На педалях и рукоятках есть метки L/R (левый/правый), убедитесь, что вы устанавливаете их на правильной стороне.

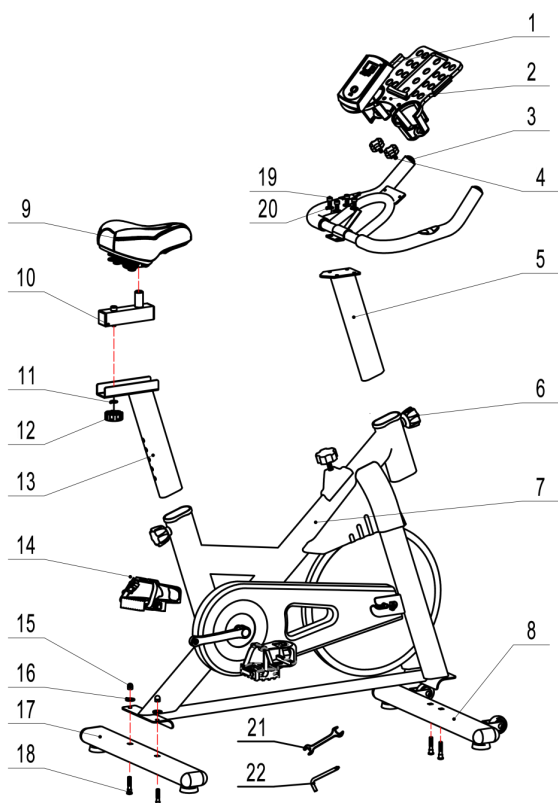
Шаг 4. Установите раму стойки сиденья (#13) на основной корпус.

Прежде чем ослабить фиксирующую ручку, повернув ее **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**, выберите подходящее место для отверстия и затем закрепите фиксирующую ручку.

Шаг 5. Установите сиденье (#9) на раму стойки сиденья (#13).

Сначала ослабьте винты под сиденьем с помощью открытого ключа, затем установите сиденье (#12) на поднятый цилиндр и затем затяните винты. Открутите ручку и прокладку от рамы стойки сиденья (#10), соедините ее с рамой стойки сиденья (#13), затем затяните винты.





Шаг 6. Установите сиденье (#9) на раму регулировки сиденья и затяните стопорные гайки сиденья с помощью открытого ключа (#2).

Последняя часть: установите руль велосипеда, кронштейн для телефона и ЖК-монитор.

Шаг 7. Сначала установите стойку (#13) на основной корпус, выберите подходящее место для отверстия и затем закрепите фиксирующую ручку.

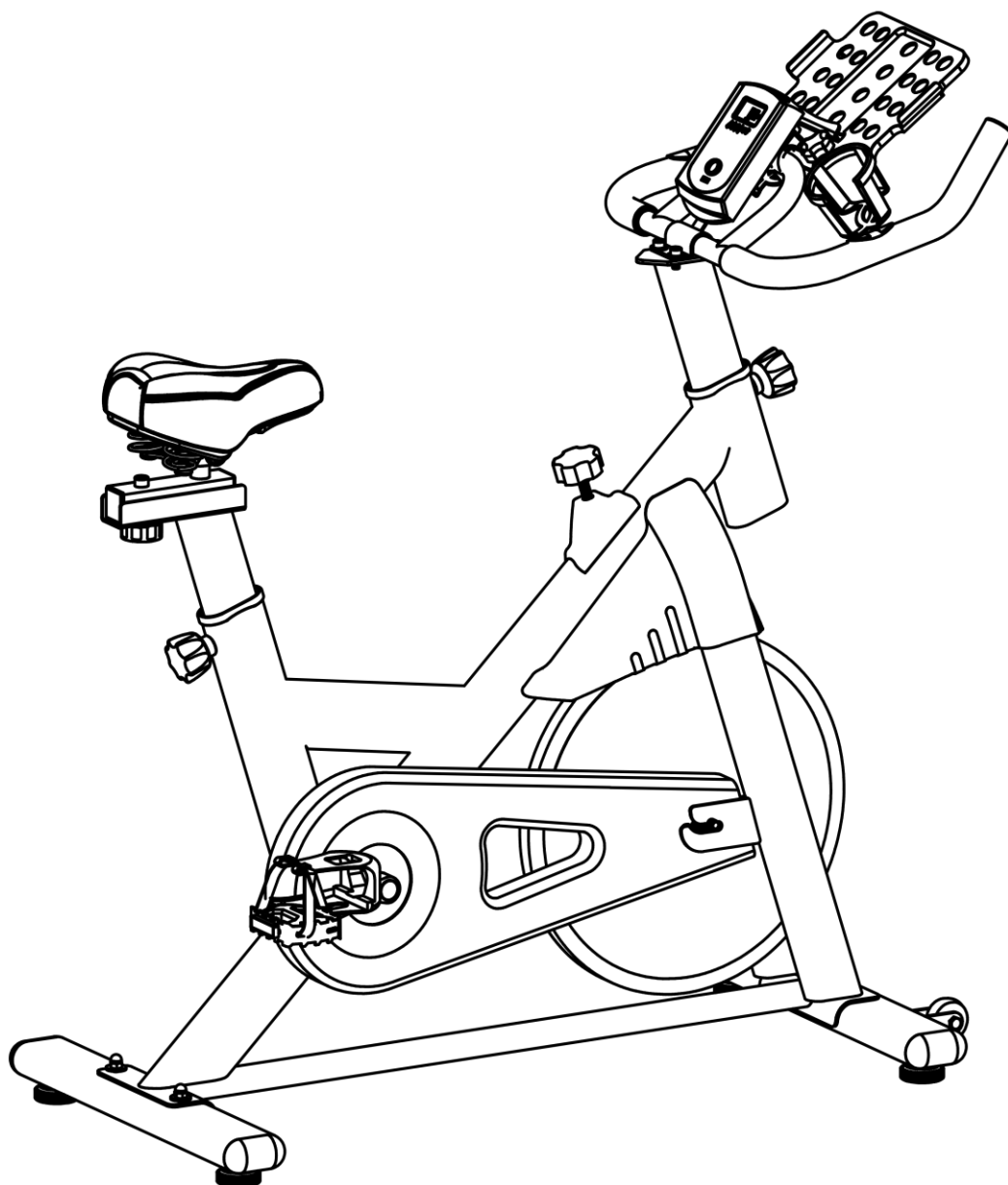
Шаг 8. Установите руль (#3) на раму стойки ручки (#5), выровняйте отверстие и затяните винт #19 #20 шестигранником (#22).

Шаг 9. Закрепите держатель телефона/планшета (#2) на руле с помощью фиксирующих ручек (#4).

Шаг 10. Установите ЖК-монитор (#1) на руль (#3), подключите 3 линии передачи данных к отверстию на задней панели монитора.



Поздравляем!!! Сборка завершена!!!



4. Инструкции по использованию

Система сопротивления: с системой неограниченного сопротивления. Поверните, чтобы увеличить или уменьшить сопротивление. Нажмите ручку сопротивления, чтобы немедленно остановить маховик.

Подставка для бутылок: подставка для бутылки с водой во время тренировки. Эта удобная подставка для бутылок встроена в раму для облегчения доступа.

ЖК-экран: ЖК-экран велотренажера может отслеживать ваше время, скорость, расстояние, сожженные калории и одометр во время езды на велосипеде.

Мобильный телефон/база: мобильный телефон/база позволяет одновременно заниматься спортом и слушать музыку. Подставка может поддерживать 7-дюймовый мобильный телефон или 14-дюймовый планшет.

Колеса для транспортировки: Колеса для транспортировки помогут вам легко перемещать этот спин-байк.

Руководство по эксплуатации ЖК-дисплея:

1. Установите батарею (CR2032 3 В) на задней панели ЖК-монитора.
2. Убедитесь, что 3 кабеля подключены.

Навыки работы:

1. Нажмите любую кнопку на дисплее, чтобы он загорелся.
2. Единица измерения скорости и расстояния - километр или километр в час.
3. Начните тренировку на спин-байке, и на ЖК-дисплее отобразятся ваши данные о физической активности.
4. Удерживайте датчик пульса с двухсторонней серебряной ручкой обеими руками в течение нескольких секунд, а затем начните тренировку. ЖК-дисплей считывает ваше сердцебиение и отображает его на ЖК-дисплее.
5. На ЖК-дисплее информация отображается в порядке сверху вниз:
Скорость (километр в час), об/мин (одно вращение в минуту), калории, расстояние (километр), время, сердцебиение
6. Функция постановки фитнес-целей:
Нажимайте клавишу "вверх" или "вниз", чтобы быстро перейти к необходимому пункту,
Затем нажмите ENTER, чтобы выбрать пункт для редактирования,
Нажмите вверх или вниз, чтобы настроить цели вашего проекта,
Наконец, нажмите ENTER, чтобы зафиксировать цель, затем выполните тренировку,
Вы увидите обратный отсчет своей цели и завершите ее.

5. Уход и обслуживание

- * Периодически осматривайте оборудование на предмет возможных повреждений или износа.**
- * Периодически смазывайте движущиеся части легким маслом во избежание преждевременного износа.**
- * Перед использованием оборудования проверьте и затяните все детали, немедленно замените все дефектные детали и не используйте оборудование, пока оно не будет в идеальном рабочем состоянии.**
- * Оборудование можно чистить влажной тканью и мягким неабразивным моющим средством. Не используйте растворители.**