

Спинбайк VF-S300
Руководство пользователя

Важная информация о технике безопасности

Обратите внимание: Перед началом использования тренажера внимательно изучите все инструкции. Обязательно сохраните руководство пользователя для обращений в будущем.

1. Храните тренажер вне досягаемости детей и домашних животных.
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ маленьких детей без присмотра в одном помещении с тренажером.
2. Людям с ограниченными возможностями запрещается использовать тренажер без присмотра врача или иного квалифицированного специалиста.
3. Немедленно ПРЕКРАТИТЕ использование тренажера при появлении головокружения, тошноты, боли в груди или любых других подобных симптомов. НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.
4. Перед началом тренировки уберите любые предметы в радиусе 2 метров от тренажера. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ вблизи тренажера острые предметы.
5. Поставьте тренажер на чистую ровную поверхность вдали от воды и источников влаги. Поместите под тренажер специальный коврик, защищающий напольное покрытие и повышающий устойчивость при использовании.
6. Используйте тренажер строго по его прямому назначению, указанному в настоящем руководстве. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ никакие аксессуары за исключением рекомендованных производителем.
7. Сборку тренажера следует проводить строго в соответствии с описанием в руководстве.
8. Проверьте затяжку болтов и прочих соединений перед эксплуатацией тренажера. Также убедитесь, что тренажер исправен.
9. Регулярно проводите осмотр тренажера. Обращайте особое внимание на компоненты, наиболее подверженные износу. Прежде всего, это соединительные узлы и колеса. Поврежденные или изношенные компоненты необходимо незамедлительно заменять. Только таким образом можно поддерживать безопасность эксплуатации тренажера. Пожалуйста, воздержитесь от использования тренажера до момента его приведения в полностью исправное состояние.
10. НИКОГДА не используйте тренажер, работающий ненадлежащим образом.
11. Тренажер может быть одновременно использован только одним человеком.
12. Не используйте абразивные средства для чистки тренажера.
Убирайте капли пота с корпуса тренажера сразу же после окончания тренировки.
13. Для тренировок всегда надевайте соответствующую спортивную одежду, а также обувайте кроссовки для бега или аэробики.
14. Не забывайте выполнять разминку перед тренировкой.

15. Мощность тренажера возрастает пропорционально увеличению скорости и сопротивления.

Данный тренажер оснащен механизмом регулирования сопротивления.

16. Тренажер протестирован и сертифицирован в соответствии со стандартом EN957 для использования исключительно в домашних условиях и в закрытых помещениях.

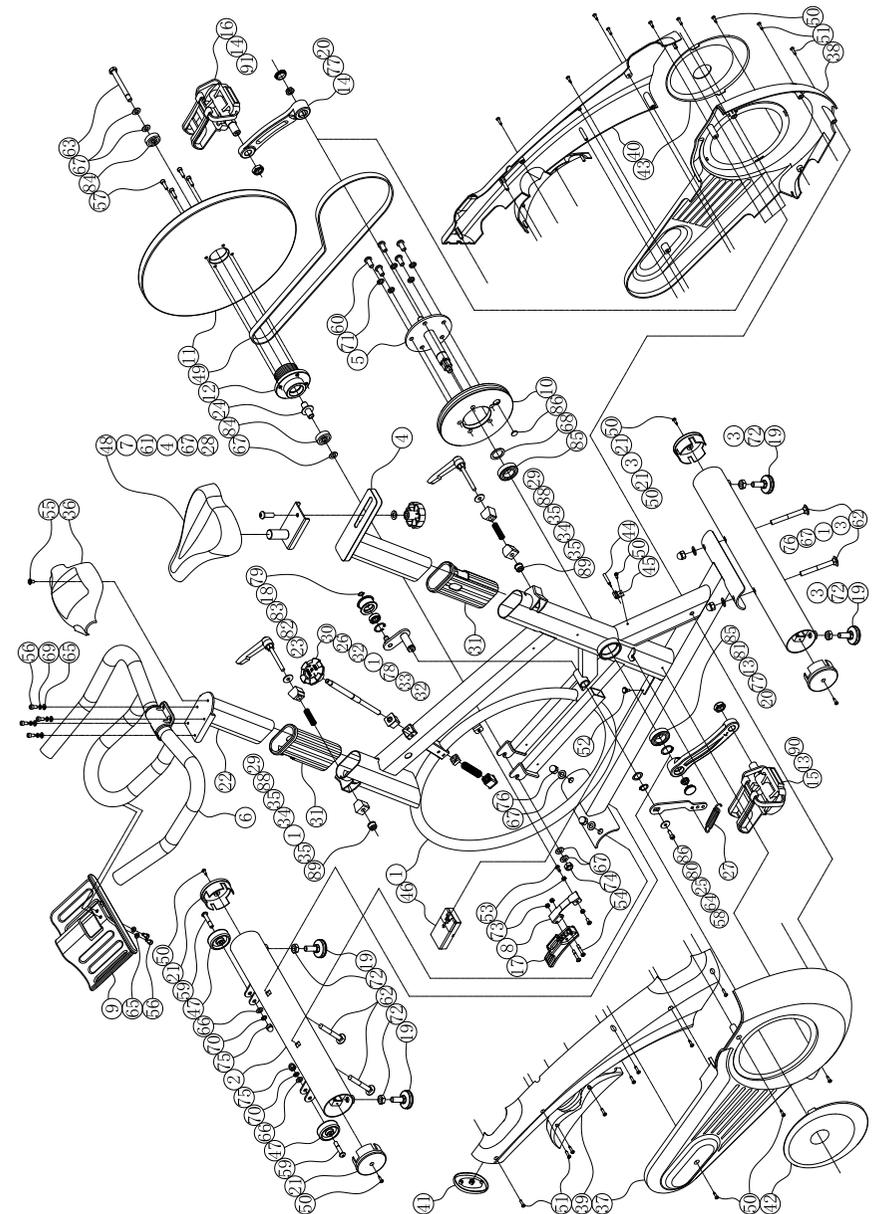
17. Тренажер не пригоден для терапевтического применения.

18. Во избежание получения травм будьте осторожны при перемещении тренажера.

19. Масса пользователя не должна превышать 150 кг.

ВНИМАНИЕ: Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы тренировок. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем.

Схема в разборе



Перечень компонентов

№	Название компонента	Кол-во
1	Основная крепежная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Подседельный регулятор	1
5	Вал	1
6	Руль	1
7	Фиксатор седла	1
8	Фиксатор тормозных колодок	1
9	Фляга для воды	1
10	Ременной шкив	1
11	Маховик	1
12	Кожух маховика	1
13	Левый шатун	1
14	Правый шатун	1
15	Левая педаль	1
16	Правая педаль	2
17	Тормозные колодки	1
18	Прижимной ролик	1
19	Регулируемый упор	4
20	Заглушка шатуна	2
21	Ф76 Круглая трубная заглушка	4
22	Регулируемая рулевая стойка	1
23	Прижимной ролик	1
24	Внутренняя шайба маховика	1
25	Пружинный диск	1

№	Название компонента	Кол-во
47	Колесо для перемещения	2
48	Седло	1
49	PK1290 V-приводной ремень	1
50	Самонарезные винты с крестообразным шлицем ST4.2×16	13
51	Самонарезные винты с крестообразным шлицем ST4.2×19	12
52	Винт с накатанной головкой M4×8	1
53	Винты с крестообразным шлицем M5×12	2
54	Самонарезные винты с неполной резьбой M5×30-10	2
55	Самонарезные винты с плоской головкой M6×10	1
56	Шестигранный цилиндрический винт M6×12	6
57	Шестигранный цилиндрический винт M6×20	4
58	Шестигранный цилиндрический винт M6×16	1
59	Шестигранные винты с неполной резьбой M8×40-15	2
60	Шестигранные винты с полной резьбой M10×20	5
61	Шестигранные винты с полной резьбой M10×30	1
62	Большой болт с полукруглой головкой и квадратным подголовником M10×90	4
63	Шестигранные винты с неполной резьбой M10×95-15	1
64	Плоская шайба Ф6.6×Ф22×2	1
65	Плоская шайба Ф6.6×Ф12×1,6	6
66	Плоская шайба Ф 9×Ф16×1,6	2
67	Плоская шайба Ф 11×Ф20×2	10
68	Плоская шайба Ф 25.3×Ф35×1,5	1
69	Эластичная шайба Ф6.7×1.6	4
70	Эластичная шайба Ф8.7×2.1	2
71	Эластичная шайба Ф10.9×2.6	5

26	Рукоятка тормоза	1
27	Натяжная пружина прижимной ленты	1
28	Регулятор M10	1
29	Фиксирующая рукоятка	2
30	Тормозная рукоятка	1
31	Переходная втулка	2
32	Резиновый тормозной рукав	2
33	Тормозная пружина	1
34	Зажимная пружина	4
35	Зажим	1
36	Рулевой кожух	1
37	Левый кожух цепи	1
38	Правый кожух цепи	1
39	Левый кожух передней балки	1
40	Правый кожух передней балки	1
41	Заглушка переднего расширения	1
42	Левый декоративный кожух ремня	1
43	Правый декоративный кожух ремня	1
44	Стержень	1
45	Фиксатор стержня	1
46	Передачик сигналов	1

72	Шестигранные гайки M12	4
73	Шестигранная самостопорящаяся гайка M5	4
74	Шестигранная самостопорящаяся гайка M10	1
75	Заглушка M8	2
76	Заглушка M10	4
77	Шестигранная фланцевая низкая гайка M12 × 1.25	2
78	Квадратная гайка M12×18×18×10	1
79	Пружинное кольцо вала Ф10×1	1
80	Пружинное кольцо вала Ф17×1.2	1
81	Пружинное кольцо вала Ф25×1.2	1
82	Стопорное кольцо Ф26×1.2	1
83	Радиальный шариковый подшипник 6000RS	1
84	Радиальный шариковый подшипник 6300RS	2
85	Радиальный шариковый подшипник 6005RS	2
86	Волнообразное уплотнительное кольцо Ф17×0.2	1
87	Магнит Ф15×2	1
88	Плоская шайба Ф 8.5×Ф24×2	2
89	Круглая гайка с накаткой M8×Ф19×13.5	2
90	Левосторонняя шестигранная самостопорящаяся низкая гайка M18×1.5	1
91	Шестигранная самостопорящаяся низкая гайка M18×1.5	1

Характеристики тренажера

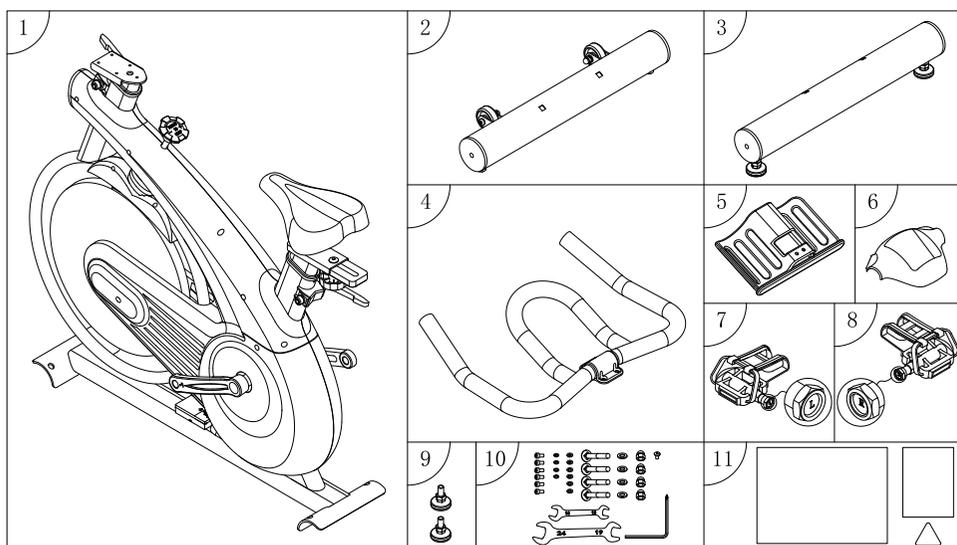


Технические характеристики

Максимальная масса пользователя	150 кг
Габариты:	Максимальные: 1107×556×1137 мм
Масса маховика	21 кг
Метод торможения	Инерционная система торможения
Масса нетто	56 кг
Диапазон регулировки	Диапазон регулировки высоты руля 130 мм Диапазон горизонтальной регулировки седла 65 мм Диапазон вертикальной регулировки седла 120 мм

Упаковочный лист

№	Название компонента	Кол-во	Примечания
1	Основная рама	1	
2	Передний стабилизатор	1	
3	Задний стабилизатор	1	
4	Руль	1	
7	Левая педаль	1	
8	Правая педаль	1	
9	Регулятор	1	
10	Отделение для запасных частей	1	См. таблицу 1
11	Отделение для документов	1	Руководство по эксплуатации, гарантийный талон, сертификат



Перечень запасных частей

№	Название	Кол-во	Примечания
1	Винт с шестигранным отверстием в головке М6×12	6	Фиксатор руля 4 шт.; Фиксатор фляги для воды 2 шт.
2	Эластичная шайба Ф6.6×1.6	4	Фиксатор руля 4 шт.
3	Плоская шайба Ф6.6×Ф12×1,6	6	Фиксатор руля 4 шт.; Фиксатор фляги для воды 2 шт.
4	Большой болт с полукруглой головкой и квадратным подголовником М10×90	4	Фиксатор передней/задней упорной трубки 4 шт.
5	Плоская шайба Ф 11×Ф20×2	4	Фиксатор передней/задней упорной трубки 4 шт.
6	Заглушки М10	4	Фиксатор передней/задней упорной трубки 4 шт.
7	Самонарезные винты с плоской головкой М6×10	1	Фиксатор держателя телефона 4 шт.
8	Ключ 13-16	1	
9	Ключ 19-24	1	
10	5# шестигранный торцевой гаечный ключ	1	С одной стороны - под крестообразный шлиц

Этапы сборки

Для обеспечения надлежащей сборки тренажера строго следуйте указанным ниже инструкциям.

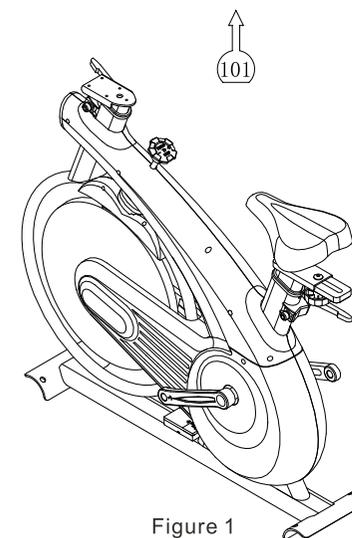


Figure 1

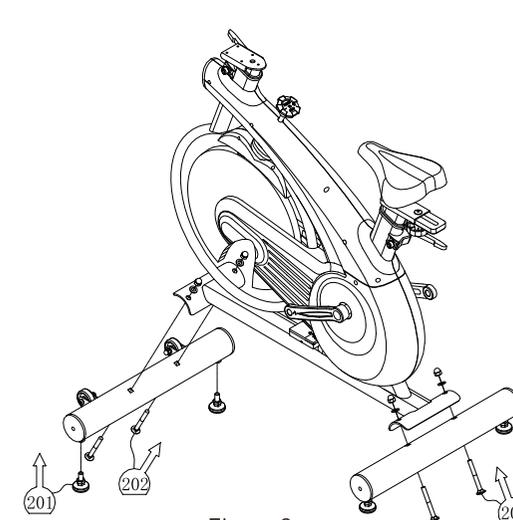


Figure 2

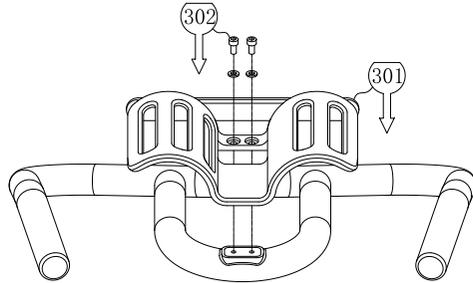
1. Как показано на рис.1, извлеките основную раму из коробки и поставьте ее на пол.

2. В соответствии с указателем 2.01 рис.2, два регулируемых упора вкручиваются в резьбовые отверстия на передней части передней трубки.

В соответствии с указателем 2.02 рис.2, два больших болта с полукруглой головкой и квадратным подголовником М10×9 вставляются в квадратное отверстие передней упорной трубки, при этом колесо для перемещений выдвигается таким образом, чтобы оно могло беспрепятственно проходить через изогнутую часть рамы. Проложите в круглые отверстия плоские шайбы Ф11 × Ф20 × 2 и вкрутите заглушки М10, после чего затяните 16# ключом;

В соответствии с указателем 2.03 рис.2, два больших болта с полукруглой головкой и квадратным подголовником М10×9, соответственно, вставляются в квадратные отверстия задней упорной трубки. При этом регулируемая опора должна располагаться перпендикулярно полу и проходить через корпус. В круглое отверстие в передней изогнутой части рамы, соответственно, прокладываются плоские шайбы Ф11 × Ф20 × 2, вкручиваются заглушки М10 и затягиваются 16# ключом.

3. В соответствии с указателем 3.01 рис.3, отверстия для крепления фиксатора фляги соответствуют двум отверстиям под винты М6 на передней части руля. В соответствии с указателем 3.02 рис.3, вставьте два шестигранных винта М6 х 12, проложив плоские шайбы Ф6.6 х Ф12 х 1.6, в отверстия для крепления фиксатора фляги н руле. Используйте 5# шестигранный ключ для затяжки.



4. В соответствии с указателем 4.01 рис.4, четыре крепежных отверстия в средней части руля соответствуют четырем отверстиям под винты М6 на передней части корпуса. В соответствии с указателем 4.02 рис.4, в них следует вставить четыре шестигранных винта М6 х 12, положив эластичные шайбы Ф6.6 х 1.6 и плоские шайбы Ф6.6 х Ф12 х 1.6. Совместите крепежное отверстие рукоятки с передним отверстием для фиксирующего винта на раме и затяните шестигранным 5# ключом.

В соответствии с указателями 4.03 и 4.04 рис.4, фиксатор мобильного телефона крепится к рукоятке, после чего прикручивается винтом с головкой под крестообразный шлиц М6 х 10.

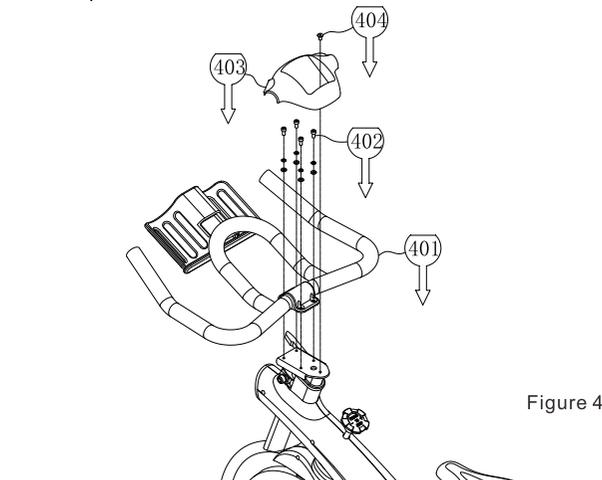


Figure 4

5. Открутите левостороннюю шестигранную самостопорящуюся низкую гайку М18 х 1.5 на конце левой педали в направлении по часовой стрелке. В соответствии с указателями 5.01 и 5.02 рис.5, левая педаль вкручивается против часовой стрелки в отверстие между левым шатуном и рамой, после чего винт левой педали затягивается 19# ключом до упора. После этого винт фиксируется левосторонней шестигранной самостопорящейся низкой гайкой М18 х 1.5 и закручивается в направлении против часовой стрелки при помощи 24# ключа.

Открутите шестигранную самостопорящуюся низкую гайку М18х1.5 на конце правой педали. В соответствии с указателями 5.03 и 5.04 рис.5, правая педаль вкручивается в отверстие между левым шатуном и рамой, после чего винт правой педали затягивается 19# ключом до упора. После этого винт фиксируется шестигранной самостопорящейся низкой гайкой М18 х 1.5 и закручивается в правую педаль при помощи 24# ключа.

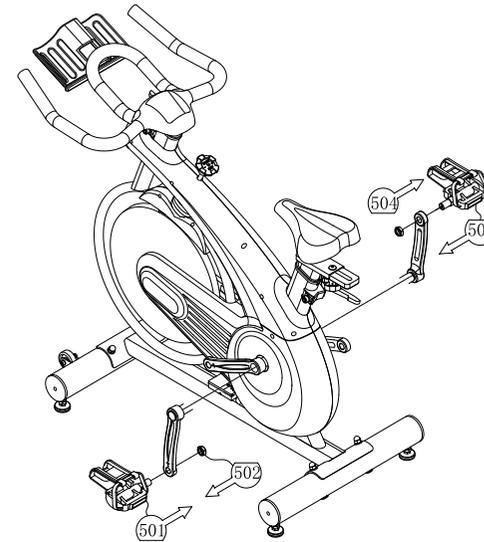


Figure 5

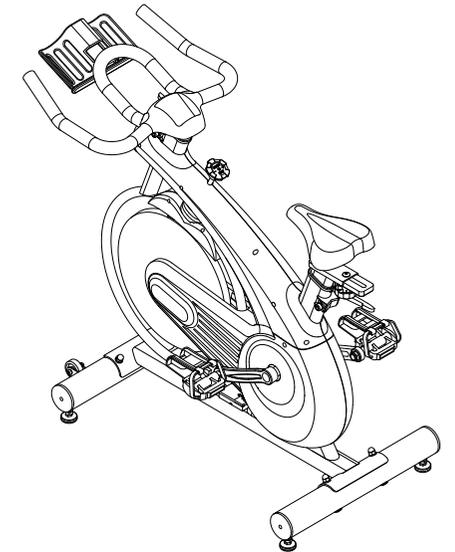


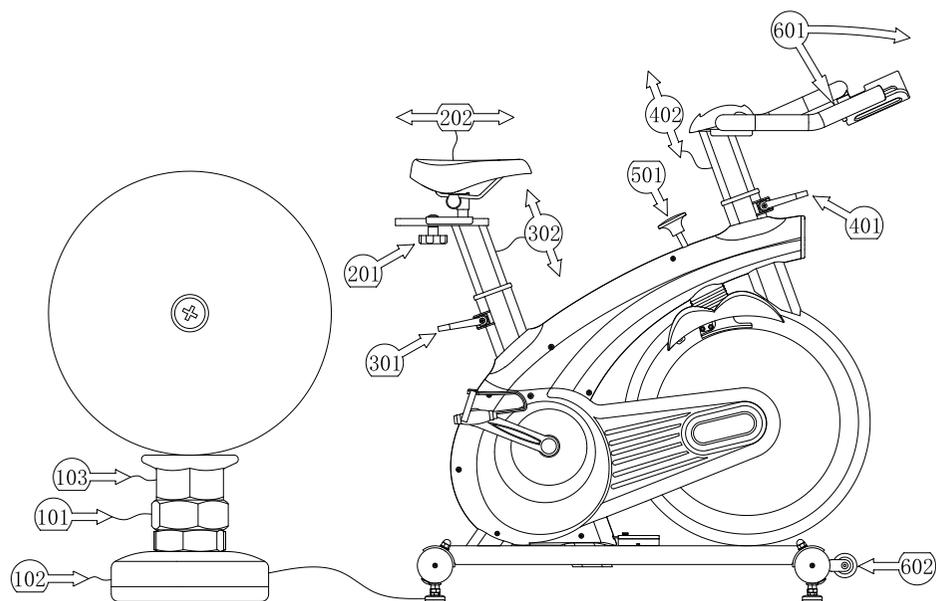
Figure 6

6. Сборка тренажера завершена, как показано на рис. 6.

Обратите внимание:

После сборки тренажера повторно проверьте затяжку всех резьбовых соединений.

Руководство по использованию



Регулировка устойчивости тренажера

Если одна из опорных ножек расположенного на полу тренажера не касается пола, это необходимо исправить. Диапазон регулировки не превышает 10 мм. Если же для достижения равновесия требуется больший диапазон, попробуйте отрегулировать вторую ножку, расположенную по диагонали от первой. Полное описание процедуры представлено ниже: При помощи 19# ключа крутите 101 (гайку) против часовой стрелки, вращайте 102 (регулируемая ножка опоры) до положения максимального касания пола, после чего прикрутите 101 (гайку) к 103 (гайка опорной ножки).

Обратите внимание: В зависимости от роста, комплекции и т.д. пользователя каждую часть тренажера можно отрегулировать следующим образом:

1. Горизонтальная регулировка седла

Ослабьте 201 (регулятор) передвиньте седло в желаемое положение, после чего затяните регулятор.

2. Вертикальная регулировка седла

Вытяните 301 (пружинная защелка), установите 302 (подседельный регулятор) в желаемое положение, после чего отпустите пружинную защелку для автоматического попадания в отверстие.

3. Регулировка высоты руля

Вытяните 401 (пружинная защелка), установите 402 (регулятор рулевой стойки) в желаемое положение, после чего отпустите пружинную защелку для автоматического попадания в отверстие.

4. Использование рукоятки тормоза

Если вам нужно резко затормозить во время тренировки, нажмите 501 (рукоятка тормоза) для прямо остановки маховика. Промежуток времени с момента нажатия до момента полной остановки маховика зависит от силы нажатия.

Также рукоятку тормоза можно вращать по часовой стрелке, чтобы тормозная система постепенно останавливала маховик. В таком случае рукоятка тормоза используется в качестве регулятора уровня сопротивления. Обратное действие снизит уровень сопротивления.

5. Регулировка приводного ремня

Для снижения необходимости в техобслуживании тренажер оснащен механизмом автоматической регулировки натяжения приводного ремня.

6. Перемещение тренажера

Если вы хотите переместить тренажер, как показано на рис. 6.01, следует стать лицом к рулю. Возьмитесь обеими руками за левый и правый поручень руля, после чего надавите вниз и вперед. Задний конец тренажера подается вверх, и после касания 602 (колесо для перемещения) пола слегка надавите для выравнивания баланса, после чего тренажер можно перемещать в любом направлении.