ИНСТРУКЦИЯ

Сайкл - тренажер SHUA SHB-8860S

тел. 8-800-700-04-09
E-mail: office@shua-fitness.com
Сайт: www.shua-fitness.com

УВАЖАЕМЫЙ КЛИЕНТ,

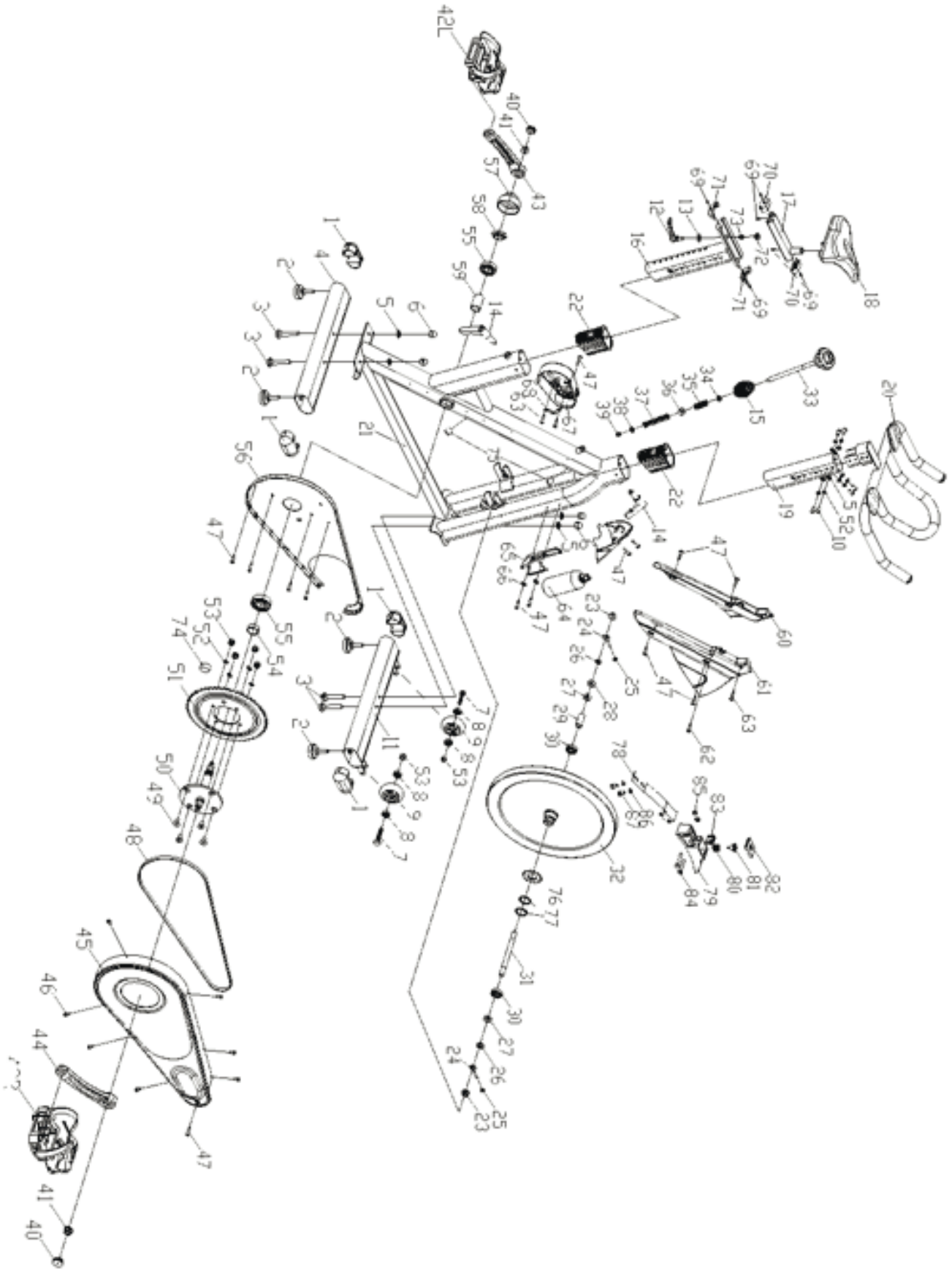
Пожалуйста, внимательно прочтите данную инструкцию перед использованием тренажера. Здесь Вы найдете полезную информацию о безопасном использовании Вашего спин байка.
ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСТНОСТИ Перед сборкой и использованием тренажера обратите внимание на следующие меры предосторожности.

- Не подпускайте детей и домашних животных к спин байку. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ детей без присмотра в одной комнате с тренажером.
- Использование спин байка лицам с физическими недостатками и инвалидам стоит проводить только в присутствии квалифицированного медработника или терапевта.
- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы недомогания, немедленно ПРЕКРАТИТЕ тренировку и ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.
- Перед началом тренировки уберите от тренажера все вещи в радиусе двух метров. НЕ КЛАДИТЕ острых предметов возле спин байка.
- Установите спин байк на ровной поверхности вдали от воды и влаги. Подложите подстилку под тренажер в целях лучшей устойчивости, а также для защиты пола.
- Используйте спин байк только по предназначению согласно руководству по эксплуатации. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ никакие другие вспомогательные приспособления нерекомендуемые производителем.
- Соберите тренажер в точности с инструкцией.
- Перед первым использованием проверьте все винты и другие соединительные элементы и убедитесь, что тренажер находится в надежном и безопасном состоянии.
- Проводите регулярный технический осмотр оборудования. Обращайте особое внимание на детали, которые более всего поддаются изнашиванию, например, соединительные узлы и колеса. Неисправные детали должны быть немедленно заменены. Только так можно поддерживать данное оборудование в безопасном для использования состоянии. Пожалуйста, не используйте спин байк, пока его не отремонтируют.
- Никогда не используйте спин байк, если он плохо работает.
- Одновременно тренажер может использоваться только для тренировки одного человека.
- Не используйте абразивные чистящие средства для очистки тренажера. Вытирайте капли пота с тренажера сразу же после окончания тренировки.
- Всегда одевайте подходящую одежду для тренировок. Необходимо обувать кроссовки для бега или фитнесса.
- Всегда перед началом тренировки разминайте мышцы.
- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен специальной рукояткой для регулировки сопротивления.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СНАЧАЛА С ТЕРАПЕВТОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ И ЛЮДЕЙ С ПЛОХИМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПИН БАЙКА ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ. КОМПАНИЯ THANE НЕ НЕСЕТ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРИЧИНЕНИЕ ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ИЛИ УЩЕРБ ИМУЩЕСТВА, НАНЕСЕННЫХ В ПРОЦЕСЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

ИЗОБРАЖЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАНОМ ВИДЕ И СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ:



2. Детальная информация о компонентах

№	НАЗВАНИЕ	К-ВО	ХАРАКТЕРИСТИКИ
1.	Заглушка трубы	4	100*50*2
2.	Регулировочная ножка	4	40*35 (M8X25)
3.	Винт с квадратным подголовком	4	GB/T 12-1988 M8x62
4.	Задняя горизонтальная стойка	1	сварная деталь
5.	Плоская шайба 1	10	GB/T 95-2002 8
6.	Колпачковая гайка 1	4	GB/T 802-1988 M8
7.	Винт с шестигранной головкой 1	2	GB/T 5780-2000 M8*40
8.	Подшипник 1	4	608ZZ
9.	Транспортировочный ролик	2	69x26
10.	Винт 1	6	GB/T 70.2-2000 M8*15
11.	Передняя горизонтальная стойка	1	сварная деталь
12.	L-образная рукоятка 1	1	M10*20
13.	Плоская шайба 2	1	GB/T 96-1985 10 (28-30/t2.5)
14.	L-образная рукоятка 2	1	M16*32
15.	Выдвижная стойка сидения	1	40.6*60
16.	Вертикальный держатель седла	1	сварная деталь
17.	Держатель седла	1	сварная деталь
18.	Сидение	1	C-3604T/NT-189
19.	Держатель руля	1	сварная деталь
20.	Руль	1	сварная деталь
21.	Основная рама	1	сварная деталь
22.	Пластиковая втулка	2	100*50*2
23.	Шестигранная фланцевая гайка 1	2	M12x1.25
24.	Крепежный болт	2	M6*57 (12.5)
25.	Шестигранная гайка 1	2	GB/T 41-2000 M6
26.	Плоская шайба 3	2	GB/T 95-2002 12/t1.5
27.	Шестигранная гайка 2	2	M12x1.25 t7
28.	Шестигранная гайка 3	1	GB M12x1.25 t3.5
29.	Металлическая труба 1	1	16*12.1*36
30.	Подшипник 2	2	6001ZZ
31.	Ось маховика	1	12*160
32.	Маховик	1	453*29 (20 кг)
33.	Ручка тормоза	1	M10*200
34.	Плоская шайба 4	1	Ф16*Ф10.2Л1.5
35.	Пружина 1	1	1/8x40
36.	Квадратная гайка	1	16.2*16.2*8 M10
37.	Пружина 2	1	1.0*55
38.	Плоская шайба 5	1	Ф14*Ф6Л2.5
39.	Колпачковая гайка 2	1	GB/T 802-1988 M6
40.	Заглушка	2	28*6.5
41.	Шестигранная фланцевая гайка 2	2	M12x1.25
42.	Педаль	1 набор	JD-304V M20*1.5
43.	Шатун левый	1	M20*1.5-LH
44.	Шатун правый	1	M20*1.5
45.	Защитная крышка	1	735*325*67
46.	Шуруп 1	7	GB/845-85 ST4.2x9.5 F
47.	Шуруп 2	14	GB/T 15856.1-2002 ST4.2x16
48.	Цепь	1	P=12.7, S=108
49.	Винт 2	4	GB/T 70.3-2000 M8*18
50.	Ось шатуна	1	25*182
51.	Шестеренка	1	P=12.7, Z=52 (70)
52.	Пружинная шайба 1	10	GB/T 859-1987 8
53.	Стопорная гайка 1	6	GB/T 889.1-2000 M8

54.	Металлическая труба 2	1	30*25.05*9
55.	Подшипник 3	2	6005ZZ
56.	Внутренняя защитная крышка	1	729*319*30
57.	Заглушка для шатуна	1	59*35
58.	Фиксирующая гайка	1	M25*1
59.	Металлическая трубка	1	30*25.05*56.1
60.	Декоративная заглушка 1	1	453*84*205 169 гр
61.	Декоративная заглушка 2	1	453*81*205 170 гр
62.	Шуруп 3	1	ST 2.9*9.5
63.	Шуруп 4	3	GB/T 845-1985 ST4.2*19
64.	Бутылка для воды	1	73*215
65.	Держатель бутылки для воды	1	6
66.	Плоская шайба 6	2	GB/T 95-2002 5
67.	Декоративная заглушка 3	1	235*155*235
68.	Пластмассовая пластина	1	30*79*4
69.	Винт 3	6	GB/T 70.1-2000 M4*8
70.	Декоративная заглушка 4	2	19*59*25
71.	Декоративная заглушка 5	2	19*59.5*23
72.	Болт	1	Ф25*10.5 (M10)
73.	Пружина 3	1	1x11.5
74.	Винт с шестигранной головкой 3	2	GB/T 5780-2000 M5*10
75.	Пластмассовая заглушка	2	14*14
76.	Звездочка	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
77.	Стопорная гайка	2	M33*1*4
78.	Металлопластиковая пластина	1	1.0
79.	Тормозная колодка	1	200*47*30
80.	Пружина 4	1	2.2
81.	Маленькая пластиковая заглушка 1	1	16.4*16
82.	Маленький колпак	1	32*23*2
83.	Маленькая пластиковая заглушка 2	1	14*9*14
84.	Винт с шестигранной головкой 2	2	GB/T 5780-2000 M5*30
85.	Стопорная гайка 3	2	GB/T 889.1-2000 M5
86.	Пружинная шайба 2	2	GB/T 859-1987 5

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

Подготовка: Перед сборкой убедитесь в наличии свободного пространства вокруг оборудования. Используйте сопутствующие инструменты для сборки. Перед началом сборки проверьте, пожалуйста, есть ли в наличии все необходимые детали для данного тренажера (вверху данной инструкции Вы найдете изображение тренажера в разобранном виде со всеми запчастями, которые помечены номерами).

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

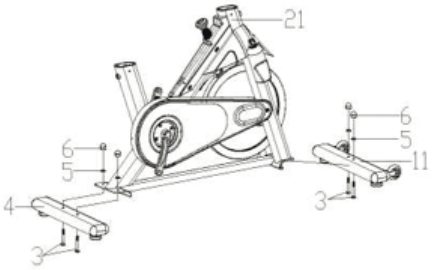
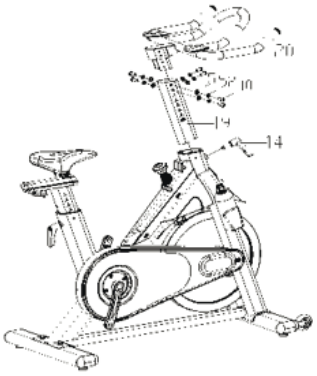


РИС.1:
Прикрепите Переднюю Горизонтальную Стойку (11) к Основной Раме (21) двумя наборами 08 Плоских Шайб (5), Колпачковых Гаек M8 (6) и Винтами Крепления горизонтальной стойки M8*62 (3). Прикрепите Заднюю Горизонтальную Стойку (4) к Основной Раме (21) двумя наборами 08 Плоских Шайб (5), Колпачковых Гаек M8 (6) и Винтами Крепления горизонтальной стойки M8*62 (3).
РИС.2:
Установите предварительно собранный держатель седла, в трубу для держателя сед коятку (14) и вытащите ее. Затем выберите нужную высоту. Вставьте рукоятку обра зафиксируйте, используя Рукоятку (12) и Плоскую Шайбу (13). Зафиксируете Сиден показано на рисунке, и закрутите гайки под седлом.

РИС.3:
Установите Держатель руля (19) в трубу для держателя руля на основной раме. Ослабьте Рукоятку (14) вытащите ее. Затем выберите нужную высоту. Вставьте рукоятку обратно и затяните ее повторно. Потом прикрепите Руль (20) к Держателю Руля (19) с помощью шести наборов Винтов (10), Пружинных Шайб (52) и Плоских Шайб (5).



ВНИМАНИЕ: РУЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАКРЕПЛЕН ПЛОТНО

РИС.4:
На рисунке Педали обозначены буквами L и R - левая и правая. Соедините их с соответствующими шатунами. Правый шатун находиться с правой стороны тренажера, когда Вы на нем сидите. Обратите внимание, что Правую Педаль нужно крепить по часовой стрелке, а Левую Педаль - против часовой стрелки.

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Повышение или понижение нагрузки позволяет разнообразить тренировки с помощью регулировки уровня сопротивляемости спин байка. Для повышения нагрузки и сопротивления (что потребует большей силы для кручения педалей), необходимо повернуть Рукоятку ручного тормоза и Ручку контроля нагрузки (33) вправо. Для понижения нагрузки и сопротивления (что потребует меньшей силы для кручения педалей), необходимо повернуть Рукоятку ручного тормоза и Ручку для контроля напряжения (33) влево. Функция ручного тормоза.

Рукоятка, что позволяет регулировать нагрузку на спин байке, также используется и для ручного тормоза. Используйте эту функцию в любой ситуации, когда Вам необходимо будет сойти со спин байка или остановить маховик. Для того чтобы воспользоваться функцией ручного тормоза в любой нужной Вам ситуации, просто надавите на рукоятку ручного тормоза и контроля нагрузки (33).

РЕГУЛИРОВКА:

- Для того чтобы отрегулировать высоту сидения, необходимо ослабить рукоятку, которая находится на вертикальном держателе седла, и вытащить ее. Поднимите вертикальный держатель седла на нужную высоту, так чтобы выровнять отверстия, а затем вставьте рукоятку обратно и затяните ее повторно.
- Для того чтобы подвинуть сиденье вперед ближе к рулю или назад дальше от руля, необходимо ослабить рукоятку и вытащить ее. Подвиньте горизонтальный держатель сидения в нужном направлении. Выровняйте отверстия, вставьте рукоятку обратно и затяните повторно.
- Для того чтобы отрегулировать высоту руля, необходимо ослабить обе рукоятки регулировки и вытащить их. Поднимите держатель руля, который находиться на основной раме, на нужную высоту, потом выровняйте отверстия, по очереди вставьте и закрепите одну рукоятку, а потом вторую.

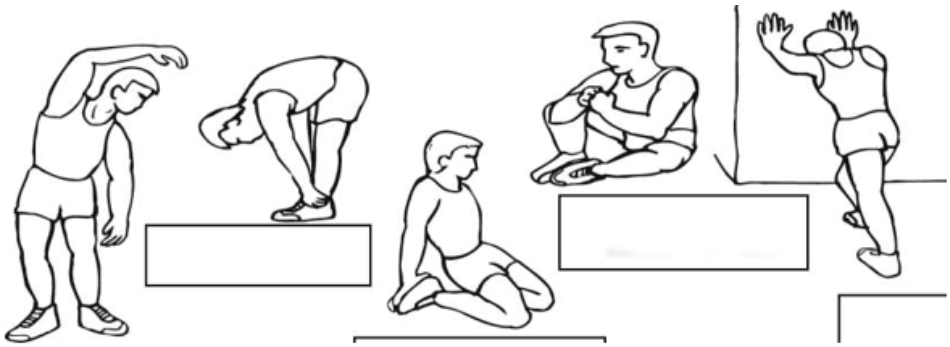
УПРАЖНЕНИЯ

Использование спин байка предоставит Вам разные преимущества. Он поможет Вам улучшить физическое состояние, привести в тонус мышцы и вместе с балансированным питанием поможет сбросить вес.

УПРАЖНЕНИЯ

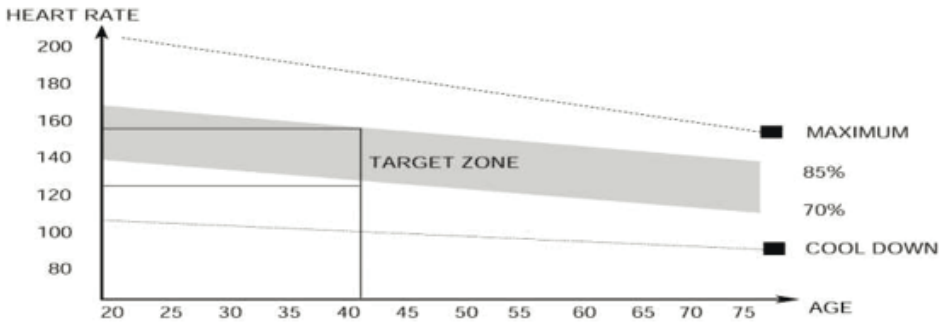
Этот этап поможет улучшить циркуляцию крови по организму, а мышцы начнут правильно работать. Он предотвратит су-

дороги и уменьшить риск мышечных травм. Каждое упражнение на растяжку нужно выполнять по 30 секунд без резких движений. Если Вы почувствуете боль, немедленно прекратите разминку.



ТРЕНИРОВКИ

Это именно тот этап, где нужно приложить усилия. После постоянных тренировок мышцы ног станут намного сильнее. Очень важно соблюдать стабильный темп на протяжении всего занятия. Интенсивность тренировки должна быть достаточной, чтоб повысить Ваше сердцебиение до нужного уровня, как показано ниже на графике.



- Heart rate - частота сердцебиения
- Maximum - максимальная
- Cool down - замедление
- Target zone - необходимый диапазон

Для большинства людей этот этап должен длиться не более 12 минут. На этом этапе Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы начнут постепенно приходить в норму. Этот этап напоминает разминку, например, уменьшите темп и продолжайте тренировку на протяжении 5 минут. Необходимо опять повторить упражнения на растяжку без резких движений. С улучшением физического состояния Вам необходимо будет тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется проводить тренировки три раза в неделю и, если есть возможность, распределяйте свои тренировки равномерно.

ПОДДЕРЖАНИЕ МЫШЦ В ТОНУСЕ

Для поддержания мышц в тонусе с помощью спин байка нужно выставить очень высокий режим сопротивления. Мышцы Ваших ног будут находиться под большим напряжением, а это означает, что Вы не сможете долго тренироваться. Если Вы стараетесь улучшить физическую форму, Вам необходимо изменить программу тренировок. Тренируйтесь в привычном режиме во время этапа разминки и «охлаждения», но под конец этапа самой тренировки нужно увеличить сопротивление, чтоб ваши ноги начали работать интенсивнее. Возможно Вам придется уменьшить скорость, чтоб поддержать сердцебиение на нужном уровне.

ПОТЕРЯ ВЕСА

При потере веса важную роль играет тот факт, сколько сил Вы прилагаете для этого. Чем интенсивнее и длиннее Ваши тренировки, тем больше калорий Вы сожжете. Это очень напоминает тренировки по улучшению физической формы, только здесь у Вас другая цель.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Рукоятка для контроля нагрузки позволит Вам изменить сопротивление на педалях. При повышении сопротивления крутить педали становится труднее, и наоборот. Для лучших результатов настраивайте нагрузку непосредственно во время тренировки на тренажере.