

RealRyder ABF8

ИНСТРУКЦИЯ



внимание!

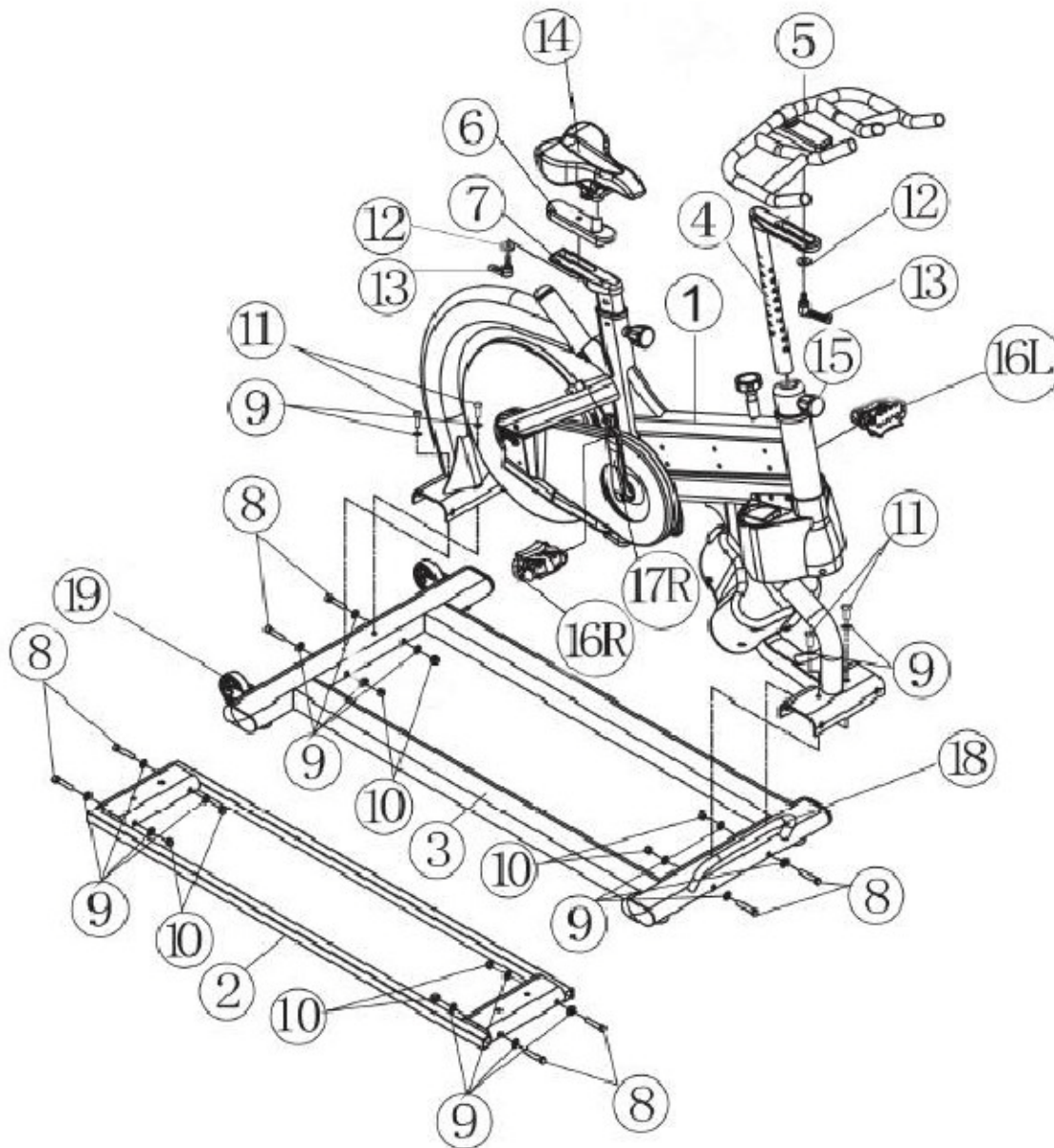
Пожалуйста, ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом эксплуатации тренажера. Сохраните данное руководство пользователя для дальнейшего использования.

Возможны изменения в спецификации тренажера и иллюстрациях без дальнейшего уведомления пользователей.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. После сборки тренажера, проверьте все крепежные детали, такие как болты, гайки и шайбы, надежно ли они прикручены.
2. Регулярно проверяйте состояние подвижных частей тренажера и защиту предохранителя.
3. Перед тем как сесть на спин байк, проверьте, надежно ли прикручено сиденье, ползунок сиденья; педали и руль.
4. Рекомендуется ежегодно производить смазку подвижных деталей.
5. Запрещается тренироваться в свободной одежде, во избежание попадания ее в движущие части тренажера.
6. Ноги разрешается убирать с педалей только при полной их остановки.
7. Тренироваться следует всегда в обуви.
8. Проводите влажную уборку тренажера после каждого использования. Запрещается использование средств на нефтяной основе во избежание повреждений наружного покрытия.
9. Детям запрещается тренироваться на спин байке. Тренажер спроектирован только для взрослых, пользователей.
10. Демонтаж тренажера разрешается только после полной остановки педалей.
11. При тошноте, затрудненном дыхании, слабости, головной боли, болях, тяжести в груди или каком-либо дискомфорте, незамедлительно прекратите тренировку.
12. Не вставляйте пальцы или какие-либо другие предметы в движущие части велосипеда.
13. Перед началом тренировки, в первую очередь проконсультируйтесь с вашим врачом, чтобы определить частоту тренировок, их продолжительность и интенсивность.
14. После тренировки, опускайте регулятор сопротивления, пока педали прекратят вращение.
15. Максимальный вес пользователя 130кг

схема сборки



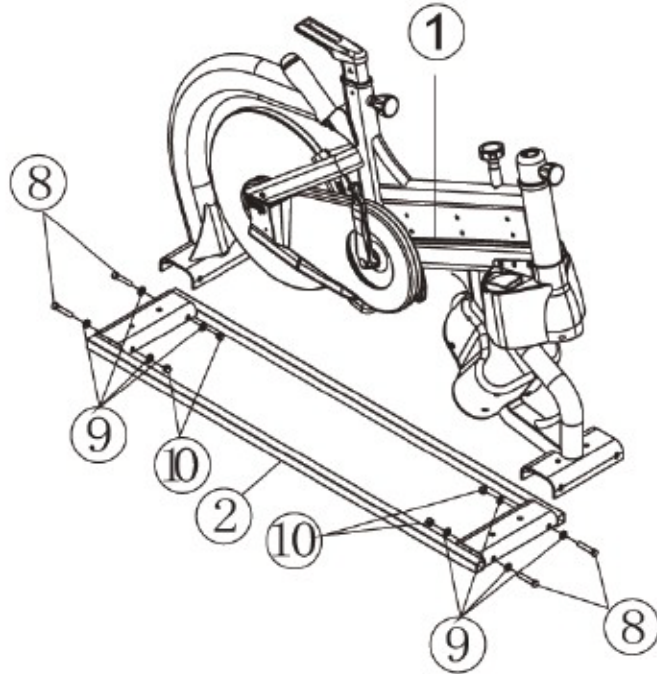
список запчастей

Part No.	описание	Ко-во	Part No.	описание	Ко-во
1	основная рама	1	11	болт M10*25	4
2	несущая конструкция	1	12	шайба D10.2* ϕ 35*8	2
3	основа рамы	1	13	L-образный рычаг	2
4	держатель руля	1	14	сиденье	1
5	руль	1	15	рычаг	1
6	ползунок сиденья	1	16L/R	педаль	1pr
7	держатель сиденья	1	17L/R	кривошип	1pr
8	болт M10*125	4	18	ручка	1
9	шайба D10	12	19	транспортные колесики	2
10	гайка M10	4			

инструкции по сборке

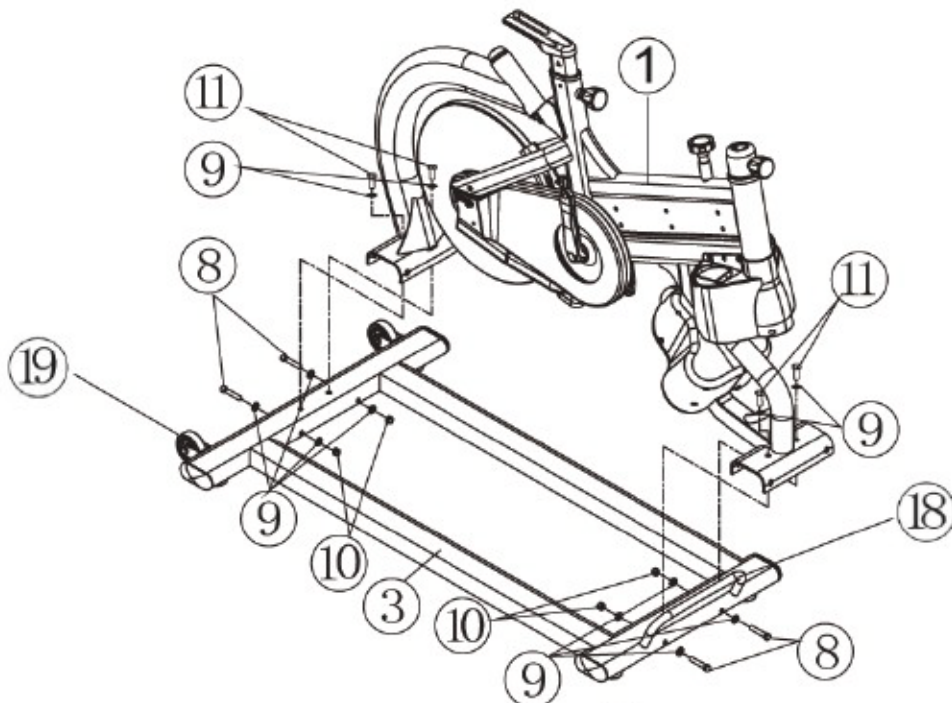
шаг 1:

В то время как один человек стабилизирует блок, аккуратно извлеките болты с шестигранной головкой (8), плоские шайбы (9) и нейлоновые гайки (10) с помощью ключа S17. Осторожно, поднимите основную раму (1) по сравнению с несущей конструкцией (2).



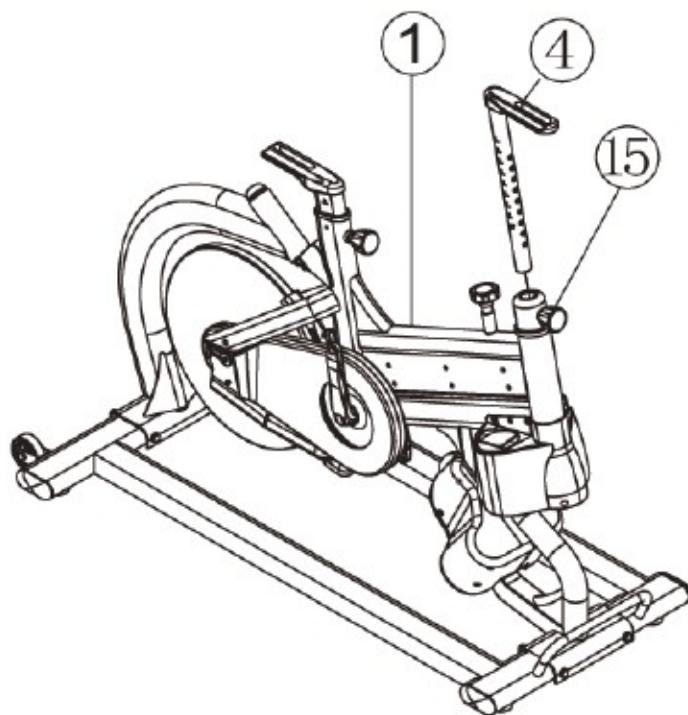
Шаг 2:

Установите основную раму (1) на основу (3). Примите во внимание, что ручки (18) должны располагаться спереди, а диски (19) - сзади, как показано на рисунке ниже. Закрепите основную раму (1) на основе (3) при помощи болтов (8), плоской шайбы (9), нейлоновой гайки (10) и шестигранного болта (11).



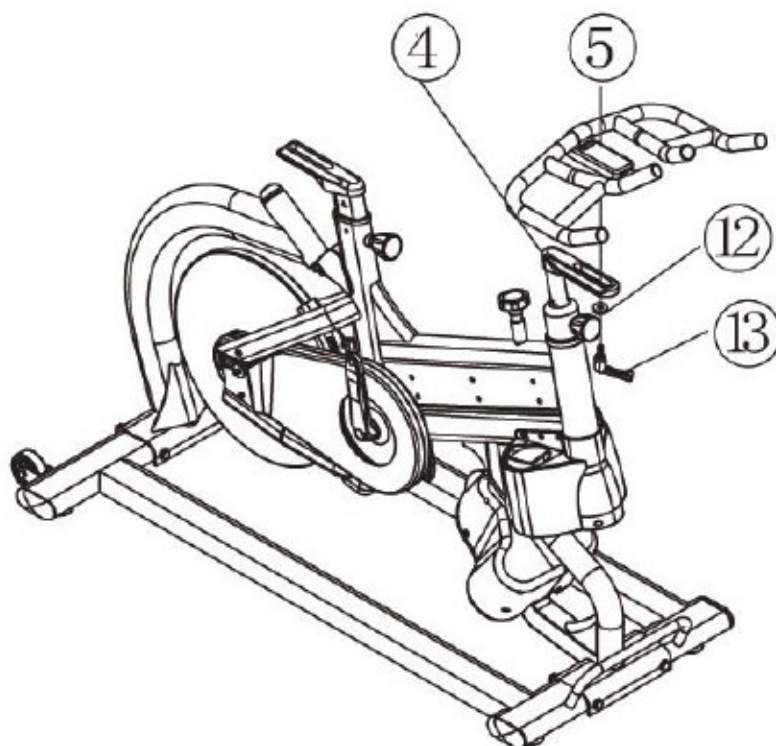
шаг 3:

Для установки руля (4) на основной раме (1), как на рис ниже, необходимо раскрутить (против часовой стрелки) и вытянуть рычаг (15). Внутри рулевой трубки находится сальник (прокладка), который обеспечивает плотное прилегание руля и рулевого держателя. Будьте осторожны, чтобы не повредить его при первичной установке руля.



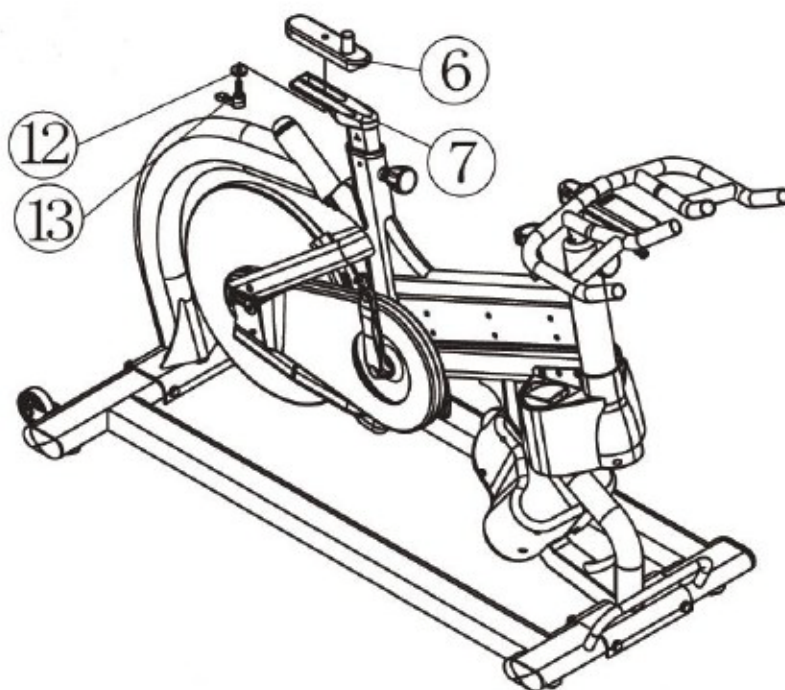
Шаг 4:

Установите руль (5) на рулевом держателе (4), используя L-образный рычаг (13) и шайбу (12).



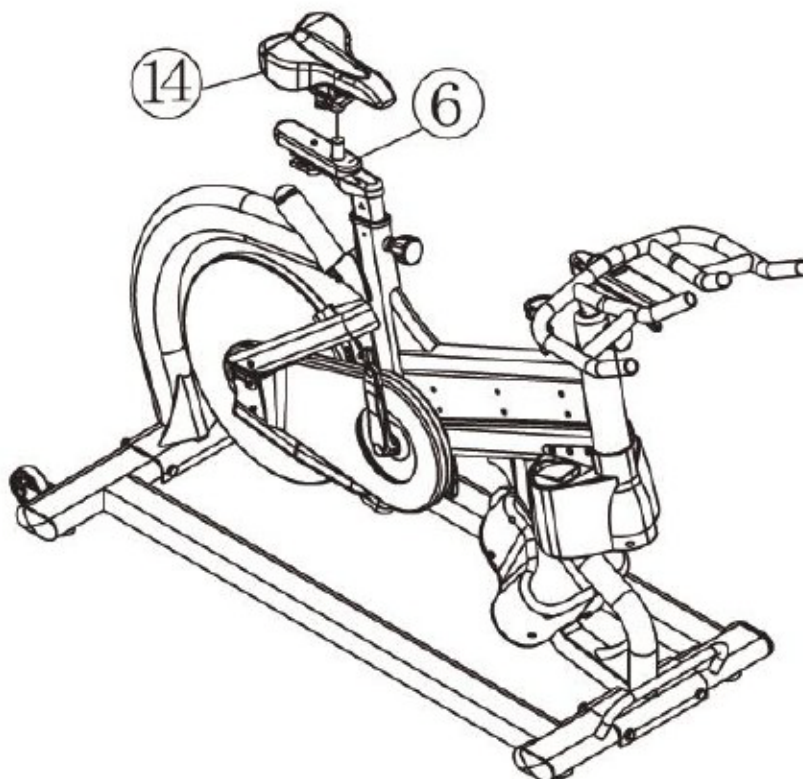
шаг 5:

установите ползунок сиденья (6) в держателе (7), используя L-образный рычаг и шайбу (12).



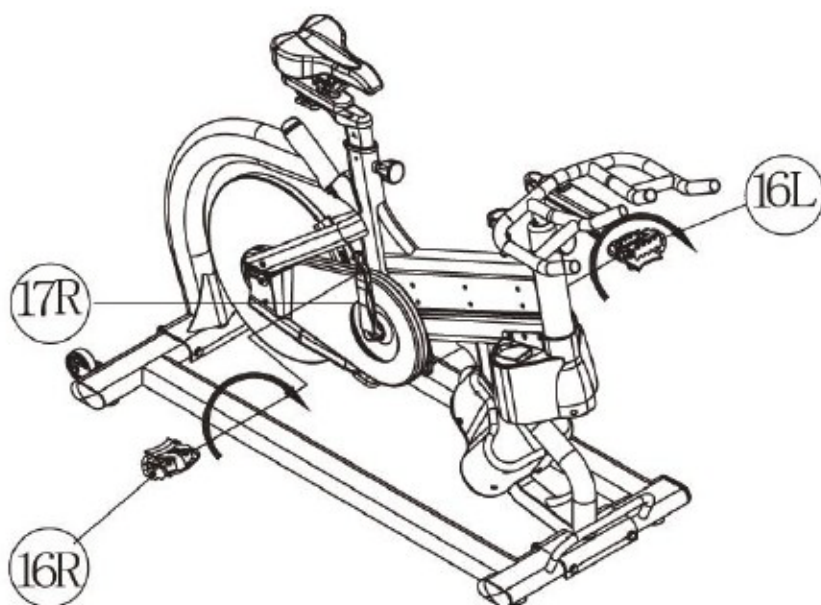
Шаг 6:

Установите сиденье (14) на ползунке (6), используя ключ S14. Сиденье необходимо установить, как показано на рисунке ниже.
shown in diagram with clamping mec



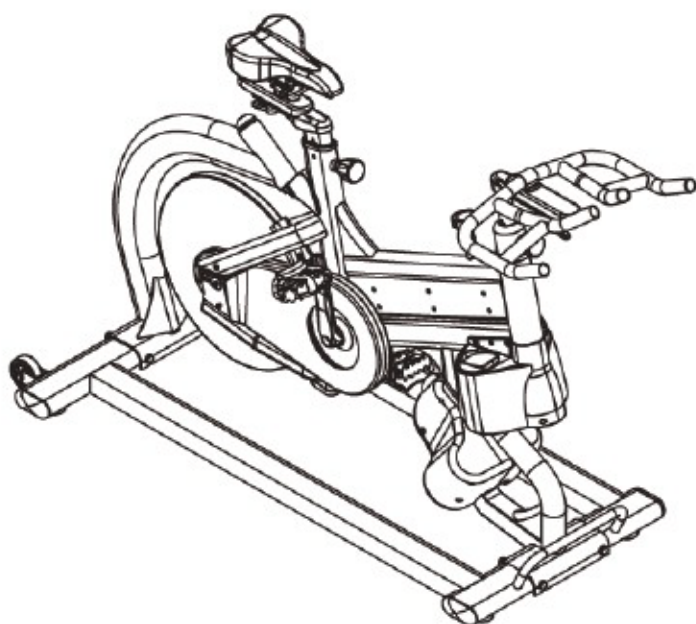
шаг 7:

Правую и левую педали (16L) (17R) необходимо вручную вкрутить в соответствующие кривошипные, Правую педаль вкручивают по часовой стрелке, левую – против.



Шаг 8:

Перед каждым использованием спин байка необходимо проверять, надежно ли прикручены крепежные элементы, нет ли посторонних шумов/вибраций. Убедитесь в том, что все рычаги в правильном положении и надлежащим образом затянуты.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПИН БАЙКА

Тренировки на спин байке предоставят Вам ряд преимуществ. Вы улучшите Ваше физическое состояние, тонус, мышцы, а в сочетании с низкокалорийной диетой помогут Вам похудеть.

Фаза разогрева

Фаза разогрева целенаправленна на подготовку организма к физическим упражнениям и сведет к минимуму травмы. Разогревайтесь от 2х до 5ти минут перед силовой или аэробной тренировкой. Выполняйте упражнения, которые повысят частоту сердечных сокращений и разогреют мышцы.

Данные упражнения могут включать прыжки, выпады, бег трусцой, быструю ходьбу, скакалку.

Растяжка

Растяжку мышц легче всего проводить после разминки или тренировки, пока они разогреты, что значительно снижает риск их травмирования. Растяжка должна занимать 15-30 секунд.

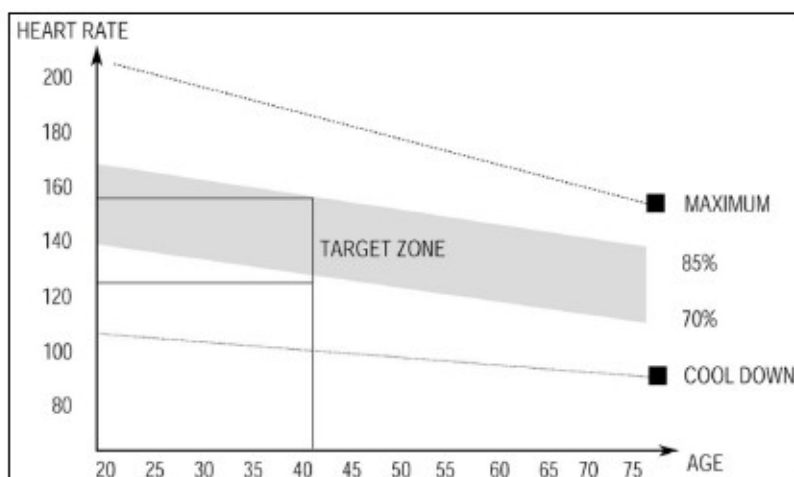
Всегда помните, что перед любой физической нагрузкой необходимо проконсультироваться с врачом.



ТРЕНИРОВКА

На данном этапе необходимо приложить значительные силы, после чего Ваши ноги станут более гибкими.

Тренируйтесь в собственном темпе, который должен быть достаточным для поднятия Вашего пульса в нужный целевой диапазон.



ФАЗА ОСТЫВАНИЯ

Цель данной фазы вернуть организм в нормальное или приближенное к нормальному состояние после тренировки.