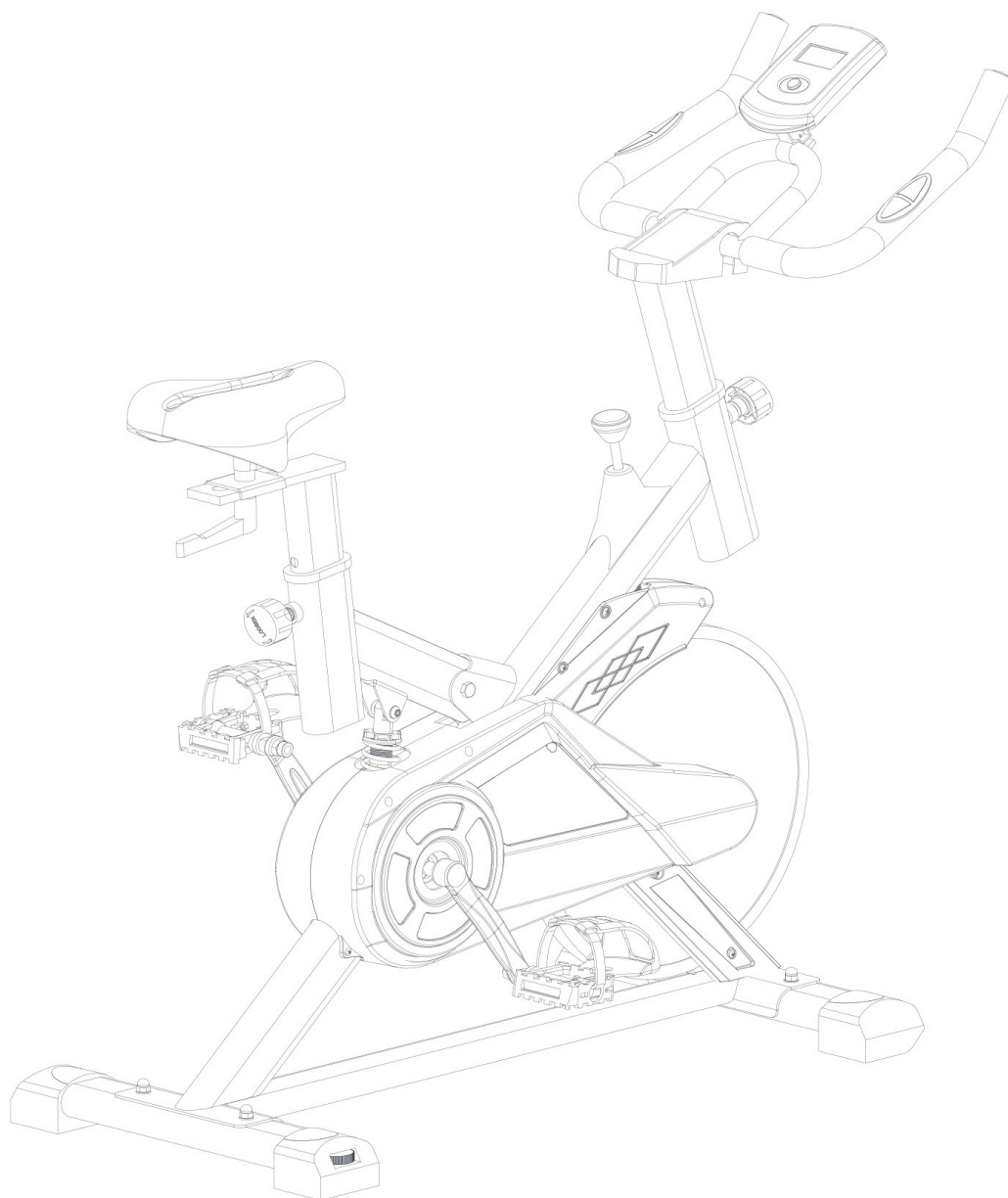




# Спінбайк велотренажер механічний Атлето А-5501

## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА: 120 КГ

ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ОБЛАДНАННЯ УВАЖНО ДОТРИМУЙТЕСЬ ІНСТРУКЦІЙ ТА ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ. ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЕЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

Примітка: Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник перед встановленням або використанням нашої продукції.



# ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ

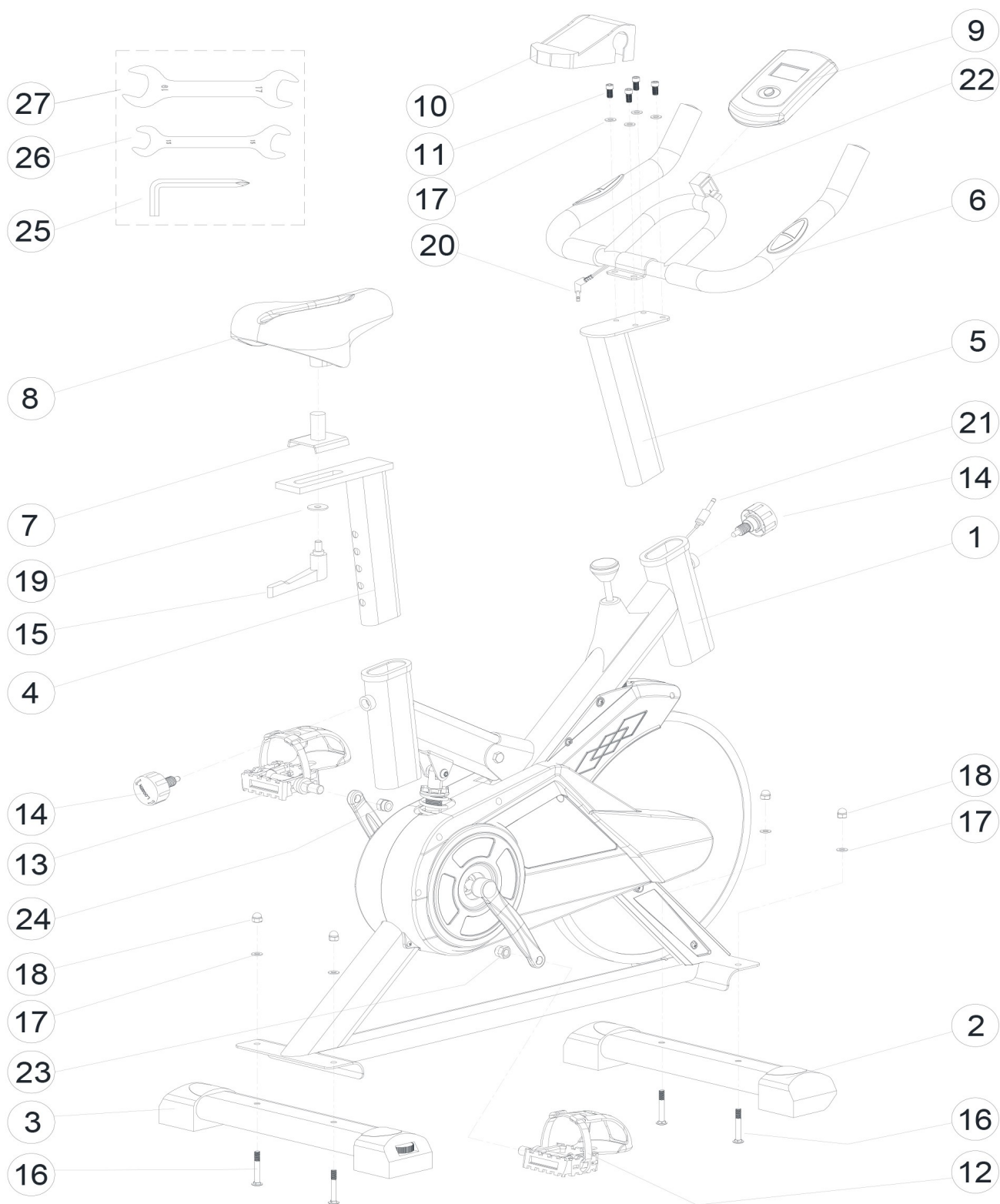
## УВАГА!

ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИК ОТРИМАННЯ СЕРЙОЗНИХ ТРАВМ, ПРОЧИТАЙТЕ НАСТУПНІ ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ

ВАЖЛИВО: ЦЕЙ ПРИСТРІЙ ПРИЗНАЧЕНИЙ ВИКЛЮЧНО ДЛЯ ДОМАШНЬОГО ВИКОРИСТАННЯ

1. Важливо прочитати цей посібник повністю перед збиранням та використанням обладнання. Безпечне та ефективне використання можливе лише за умови правильного збирання, обслуговування та експлуатації. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі обладнання були поінформовані про всі попередження та запобіжні заходи.
2. Перед початком будь-якої програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас фізичні або медичні протипоказання, які можуть створити загрозу вашому здоров'ю та безпеці або завадити правильному використанню обладнання. Порада лікаря є обов'язковою, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на серцевий ритм, артеріальний тиск або рівень холестерину.
3. Слідкуйте за сигналами свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть зашкодити здоров'ю. Припиніть тренування, якщо відчуєте будь-який із наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який із цих станів, проконсультуйтеся з лікарем перед продовженням тренувань.
4. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від обладнання. Тренажер призначений лише для використання дорослими.
5. Використовуйте обладнання на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килима. Для безпеки навколо обладнання має бути не менше 0,6 метра вільного простору.
6. Перед використанням перевірте, чи надійно затягнуті всі гайки та болти.
7. Рівень безпеки обладнання можна підтримувати лише за умови його регулярної перевірки на наявність пошкоджень та/або зносу.
8. Завжди використовуйте обладнання за призначенням. Якщо під час збирання чи перевірки ви виявите дефектні компоненти або почуєте незвичний шум під час використання, негайно зупиніться. Не використовуйте обладнання, доки проблему не буде усунуто.
9. Одягайте відповідний одяг під час тренувань. Уникайте вільного одягу, який може застрягти в механізмах або обмежувати рухи.
10. Обладнання протестовано та сертифіковано відповідно до EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5, клас H.C. Призначено лише для побутового домашнього використання. Максимальна вага користувача — 120 кг.
11. Це обладнання не підходить для високоточних застосувань.
12. Гальмівна система цього обладнання не залежить від швидкості (примітка перекладача: у тексті "not relevant", але в контексті стандартів це зазвичай означає "speed independent" або просто особливість конструкції, тут залишено як "не є

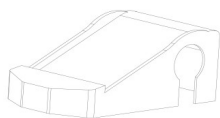
# СХЕМА СКЛАДАННЯ



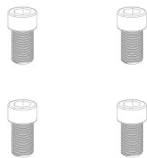
# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва	ТИП	К-СТ	№	Назва	ТИП	К-СТ
1	Основна рама	У зборі	1	15	Регулювальна гайка	M10	1
2	Передній стабілізатор	У зборі	1	16	Болт з круглою головкою	M8x45	4
3	Задній стабілізатор	У зборі	1	17	Плоска шайба	Ø8.5	8
4	Основа сидіння	У зборі	1	18	Накидна гайка	M8	4
5	Стойка керма	У зборі	1	19	Плоска шайба	Ø10.5	1
6	Кермо	У зборі	1	20	Сигнальний провід А		1
7	Кронштейн регулювання сидіння	У зборі	1	21	Сигнальний провід В		1
8	Сидіння	У зборі	1	22	Тримач монітора		1
9	Комп'ютер тренажера	У зборі	1	23	Гайка (Права)		1
10	Тримач для телефону	У зборі	1	24	Гайка (Ліва)		1
11	Болт із напівкруглою головкою	M8X15	4	25	Шестигранний ключ	S6	1
12	Права педаль	R	1	26	Гайковий ключ	13-15	1
13	Ліва педаль	L	1	27	Гайковий ключ	17-19	1
14	Пружинний фіксатор	M16	2				

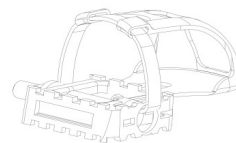




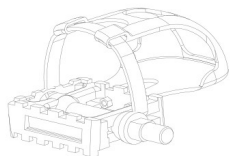
10. Тримач для телефону x1



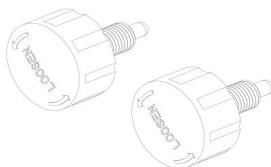
11. Болт із напівкруглою  
головкою x4



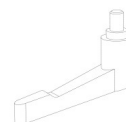
12. Права педаль x1



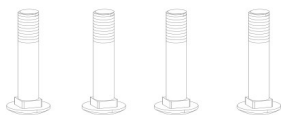
13. Ліва педаль x1



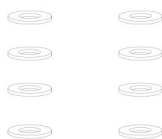
14. Пружинний фіксатор x2



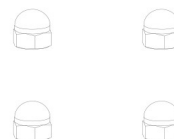
15. Регульовальна гайка x1



16. Болт з круглою головкою  
x4



17. Плоска шайба x8



18. Накідна гайка x4



19. Плоска шайба x1



23. Гайка (права) x1



24. Гайка ліва x1



25. Шестигранний ключ x1



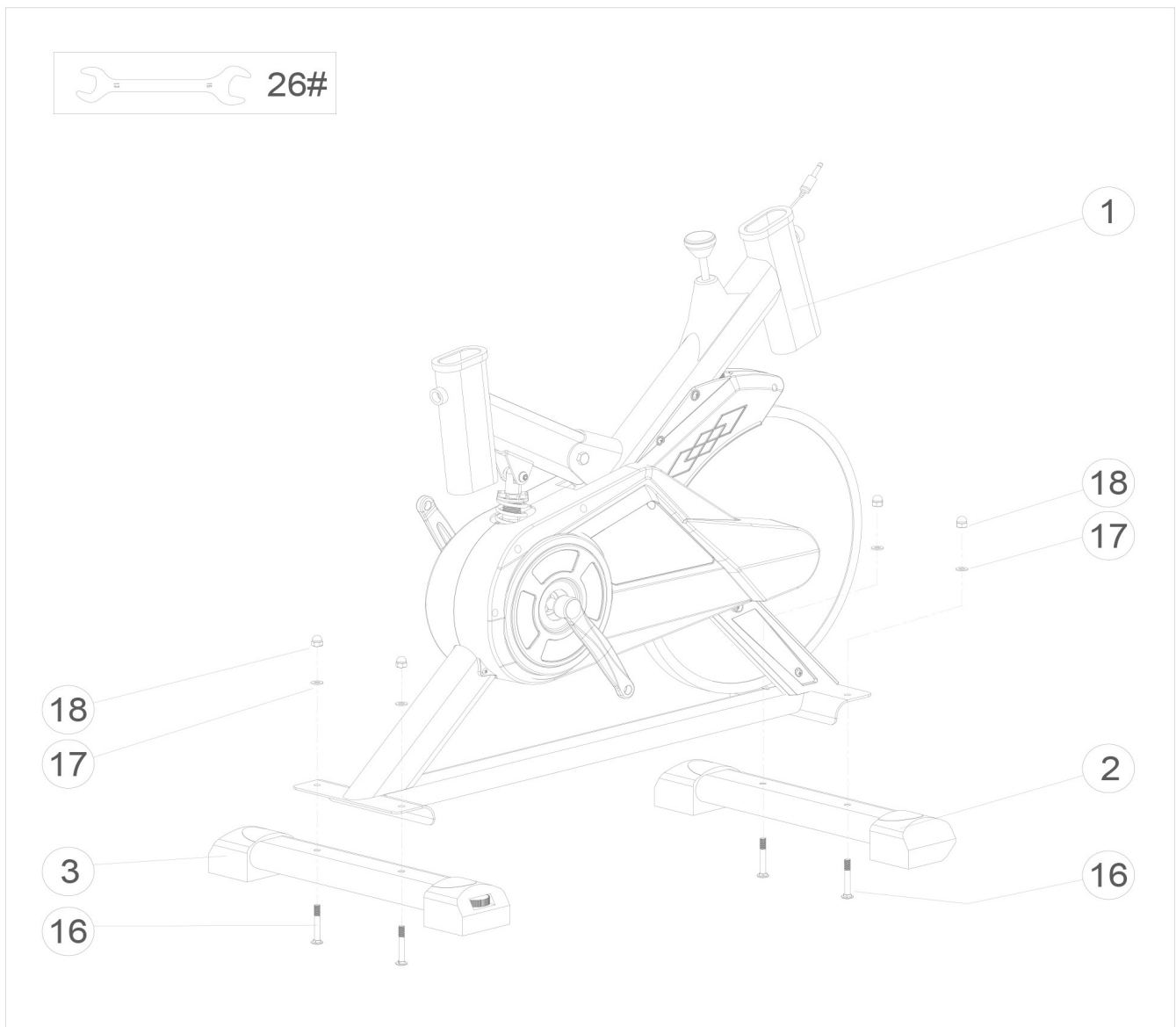
26. Гайковий ключ 13-15 x1



27. Гайковий ключ 17-19 x1

# ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

## Крок 1

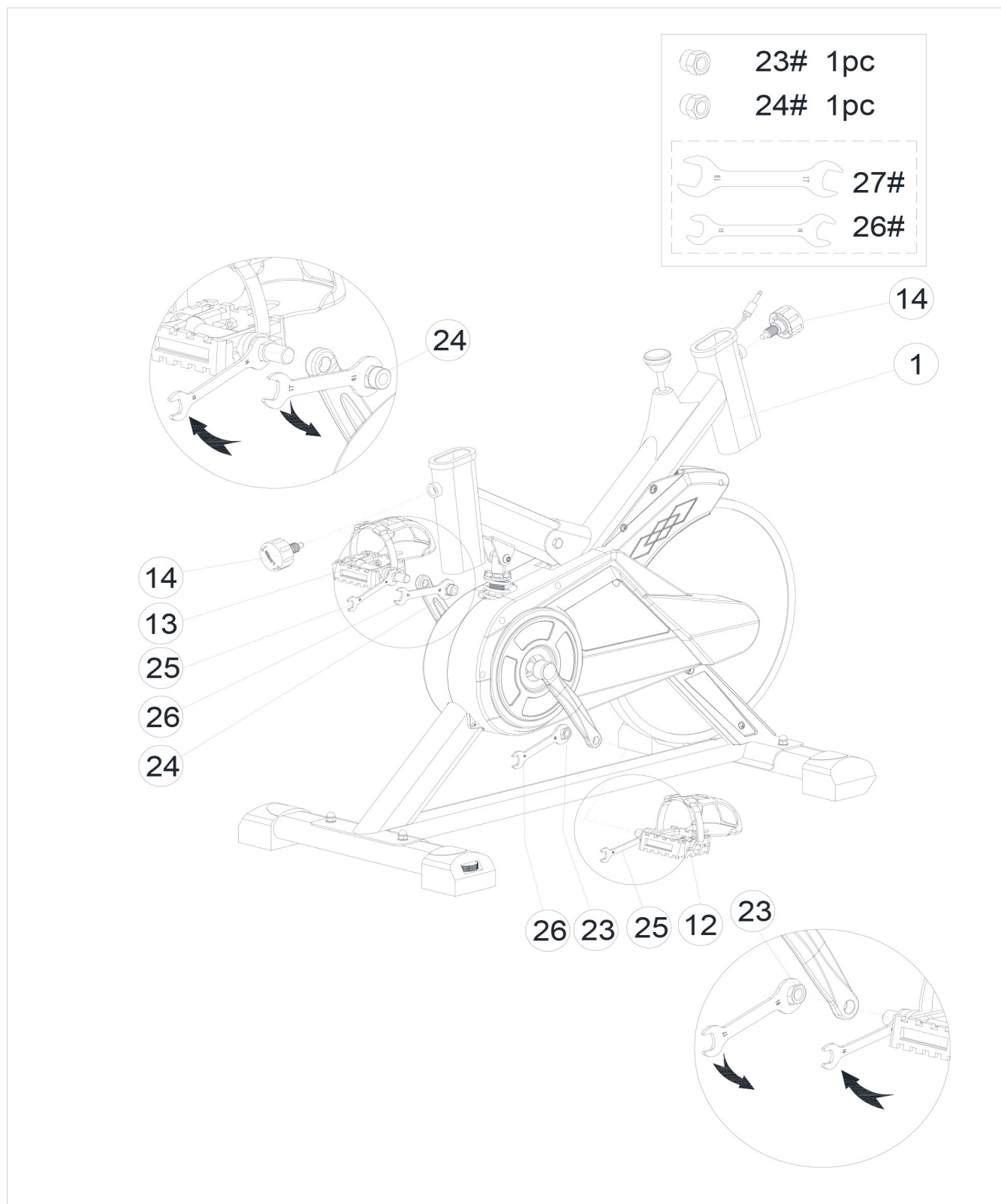


За допомогою асистента прикріпіть Задній стабілізатор (№03) до задньої частини Основної рами (№01). Вставте два Болти з круглою голівкою (№16) крізь отвори Заднього стабілізатора (№03), а потім у задню частину Основної рами (№01). Зафіксуйте їх разом, використовуючи дві Плоскі шайби (№17) та дві Накідні гайки (№18).

Тепер прикріпіть Передній стабілізатор (№02) до передньої частини Основної рами (№01). Вставте два Меблеві болти (№16) крізь Передній стабілізатор (№02), а потім у передню частину Основної рами (№01). Зафіксуйте їх разом за допомогою двох Плоских шайб (№17) та двох Ковпачкових гайок (№18).

Примітка: Зверніть увагу, що Передній стабілізатор (№02) має транспортувальні ролики для легкого переміщення тренажера. Задній стабілізатор (№03) має регульовані ніжки для вирівнювання тренажера на поверхні.

## Крок 2

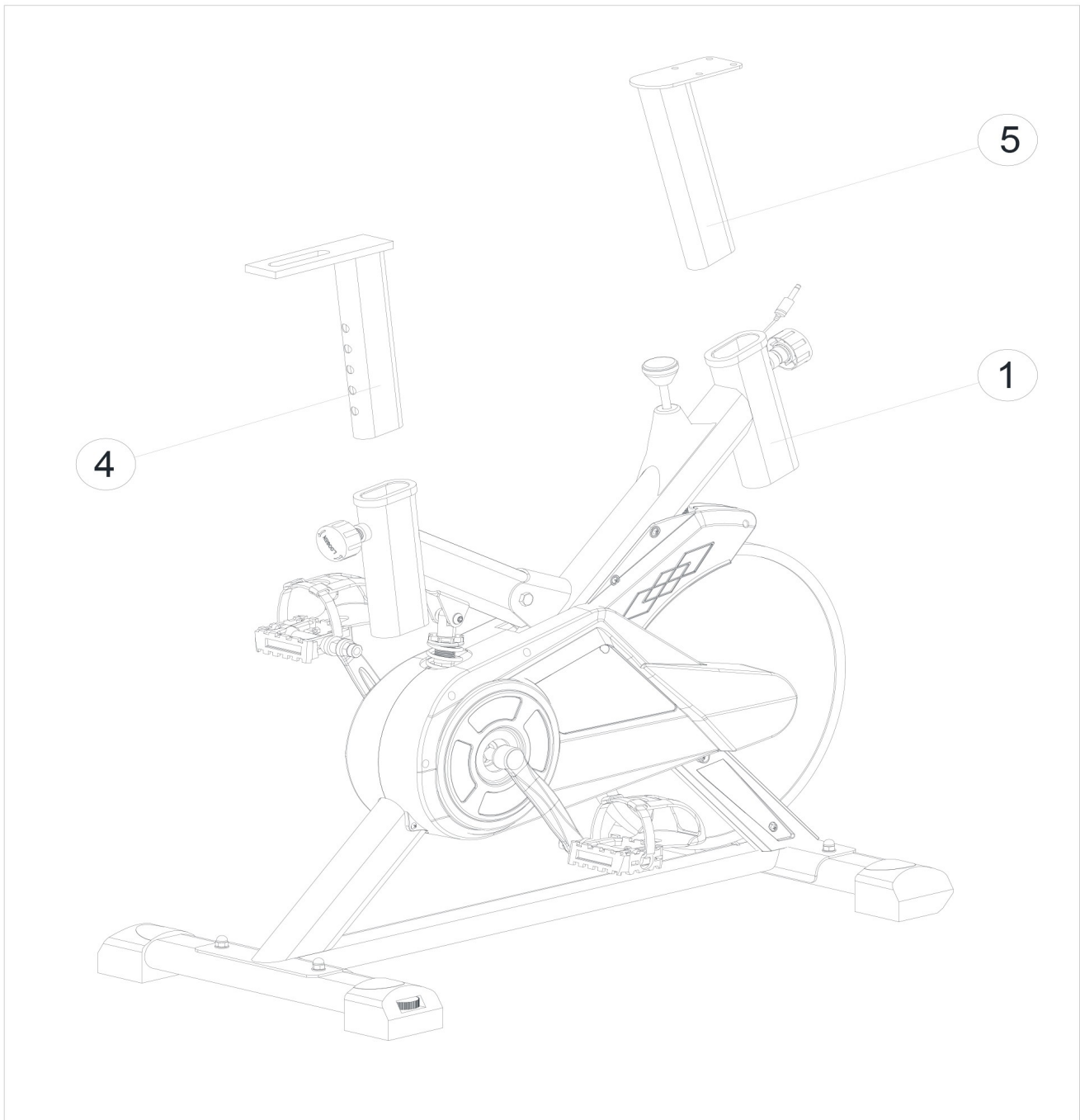


З правого боку встановіть Праву педаль (12) з позначкою "R" на кривошип і зафіксуйте її Гайкою R (23). Примітка: Закручуйте Праву педаль (12) за годинниковою стрілкою, а Гайку R (23) — проти годинникової стрілки.

З лівого боку встановіть Ліву педаль (13) з позначкою "L" на кривошип і зафіксуйте її Гайкою L (24). Примітка: Закручуйте Ліву педаль (13) проти годинникової стрілки, а Гайку L (24) — за годинниковою стрілкою.

Прикріпіть Пружинні фіксатори (14) спереду та ззаду на Основну раму (01) відповідно.

## Крок 3



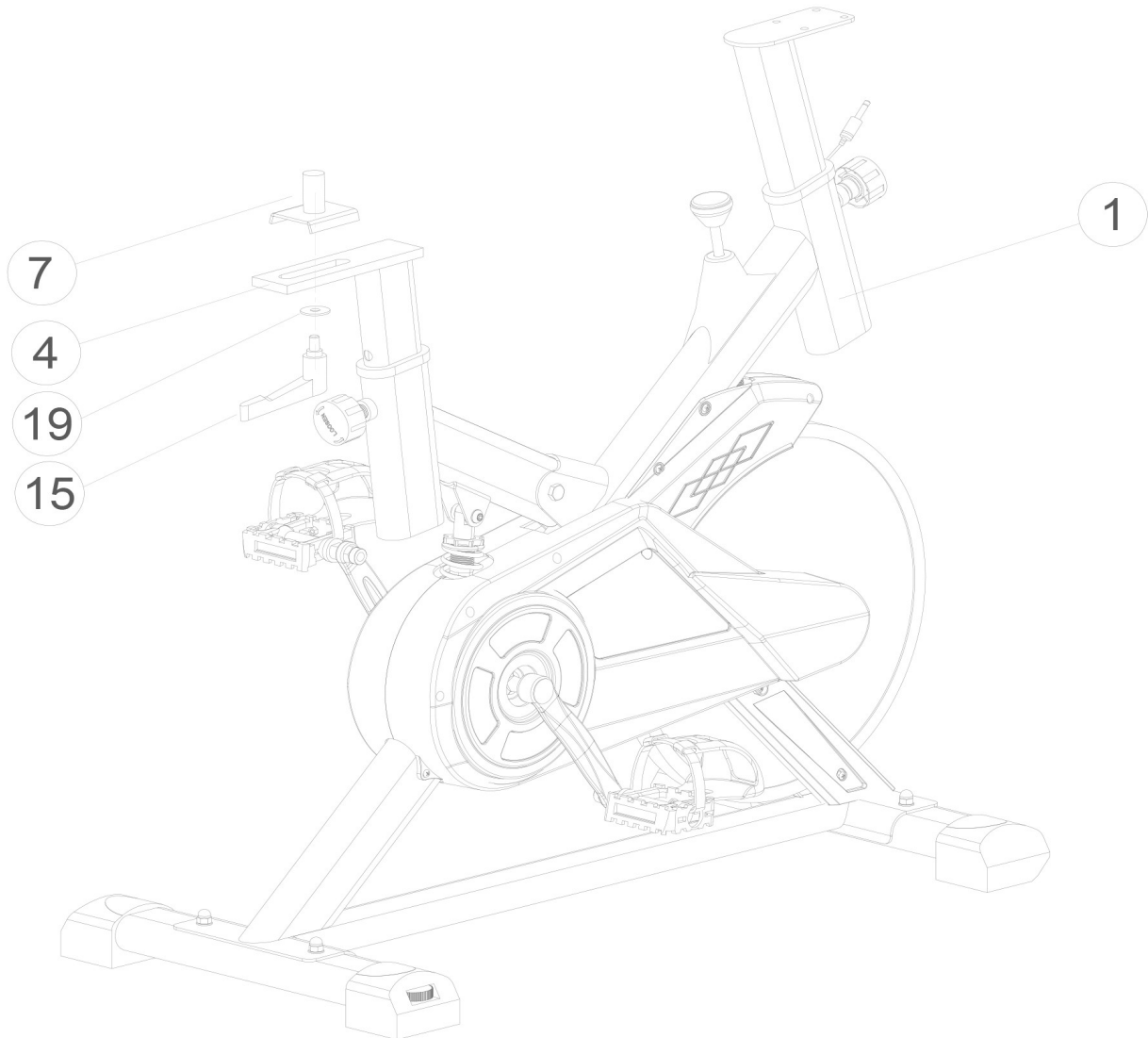
Вставте Основу сидіння (04) у приймальну трубу Основної рами (01) мінімум на 10 см вниз, щоб зафіксувати в найнижчому отворі. Переконайтеся, що отвори на Основі сидіння (04) спрямовані назад перед вставленням. Зафіксуйте Основу сидіння (04) за допомогою Пружинного фіксатора (14).

Вставте Сійку керма (05) у відповідну трубу на Основній рамі (01) мінімум на 10 см вниз. Переконайтеся, що отвори на Сійці керма (05) спрямовані вперед. Зафіксуйте Сійку керма (05) за допомогою Пружинного фіксатора (14).

Примітка: Витягуючи ручку Пружинного фіксатора (№14), можна регулювати висоту сидіння або керма. Після регулювання необхідно обов'язково затягнути фіксатори.

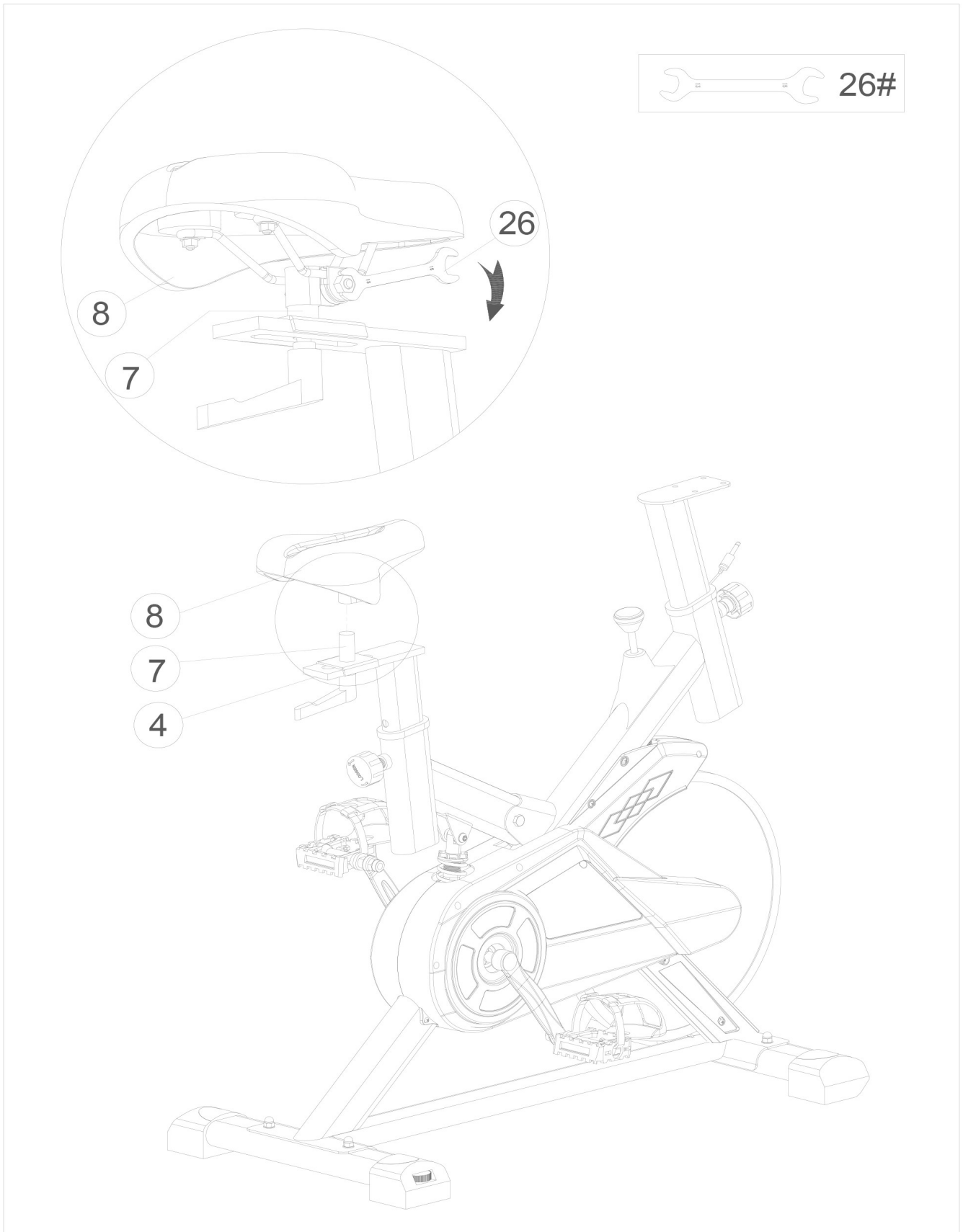
## Крок 4

⊙ 19# 1pc



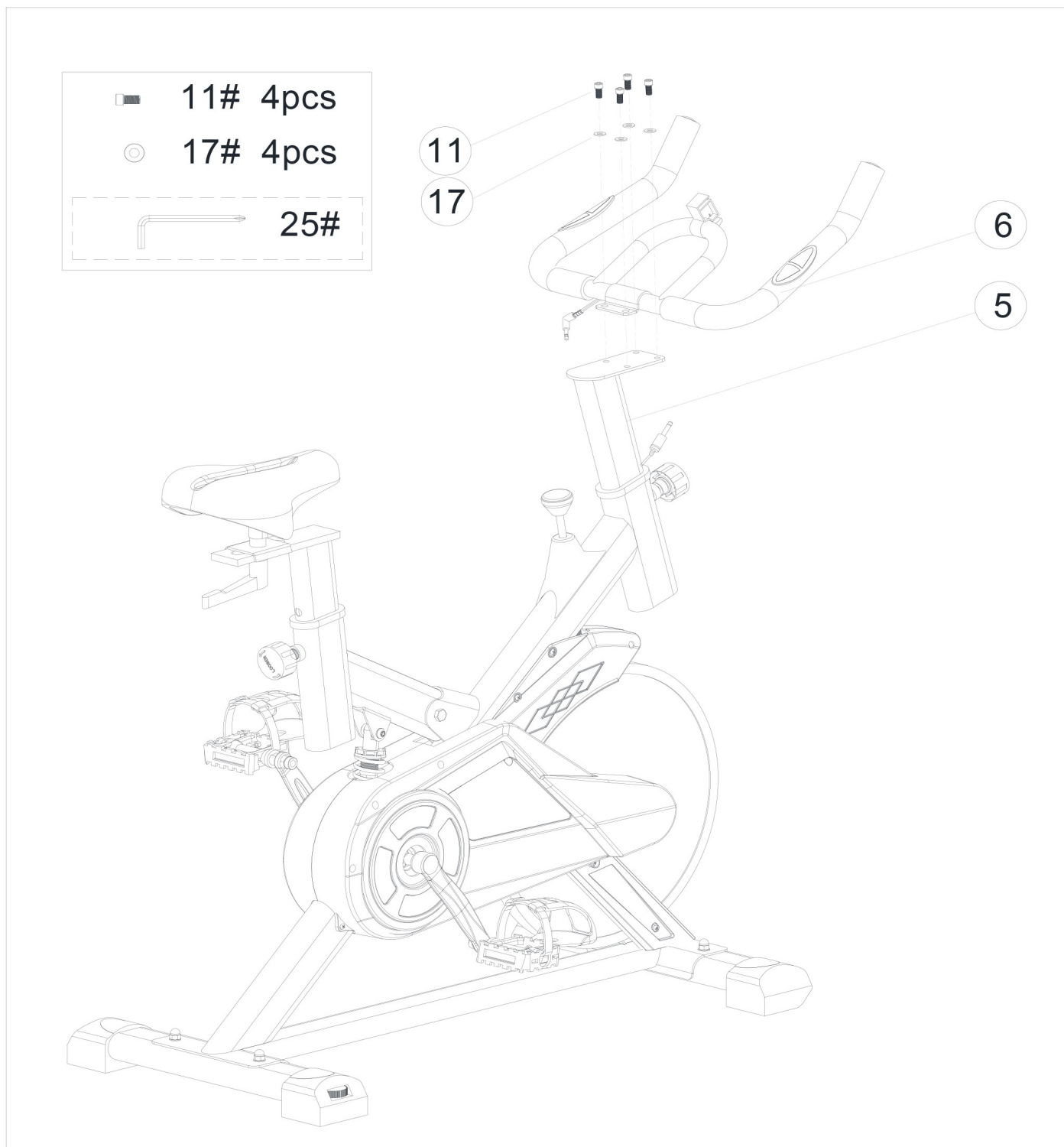
Прикріпіть Кронштейн регулювання сидіння (07) до Основи сидіння (04), зафіксуйте їх разом за допомогою Пласкої шайби (19) та Регулювальної гайки (15). Примітка: Послабте регулювальну гайку (15), щоб налаштувати положення кронштейна (07) вперед-назад. Перед використанням гайку (15) необхідно затягнути.

## Крок 5



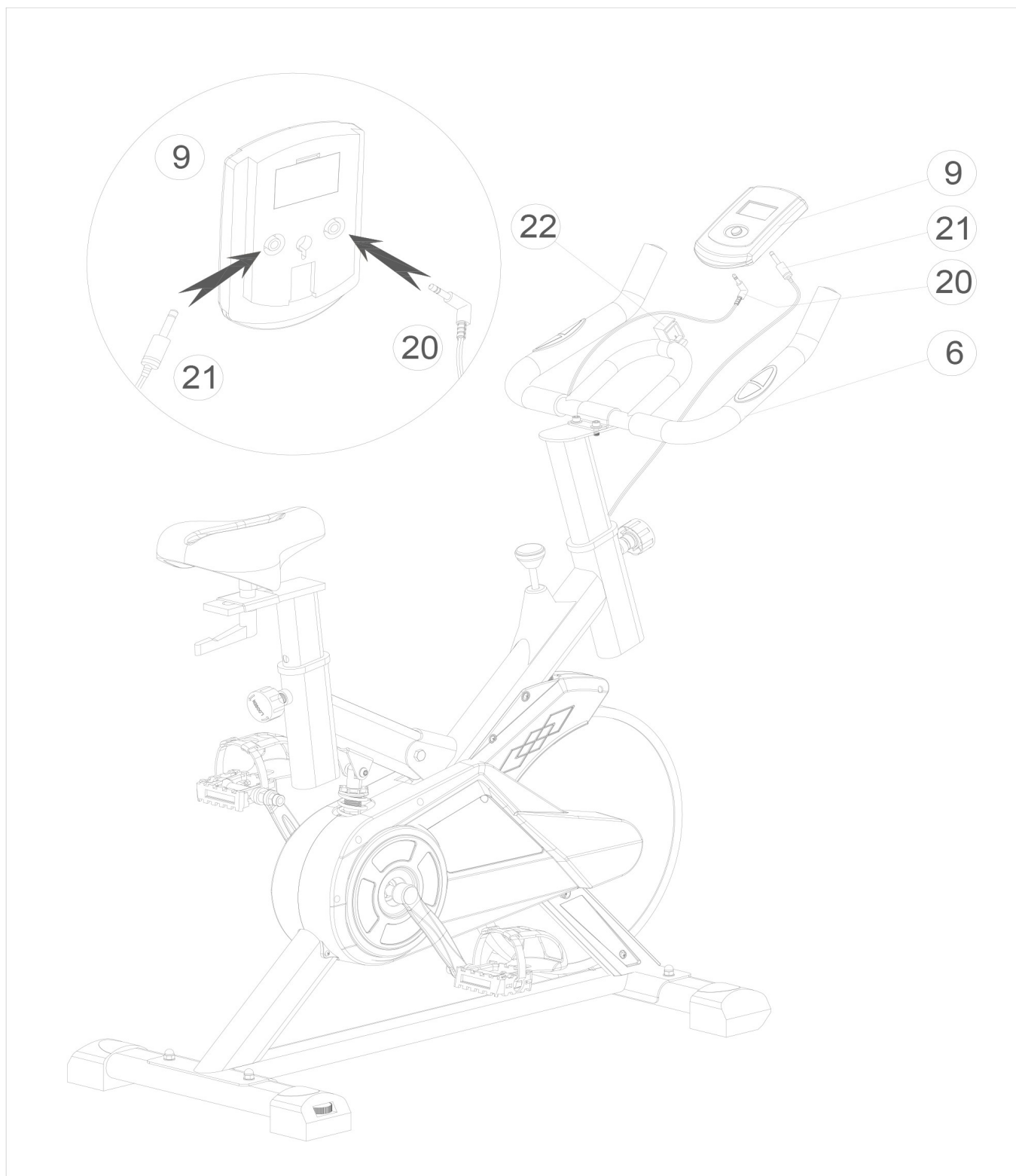
Прикріпіть Сидіння (08) до Кронштейна регулювання сидіння (7) та закріпіть його за допомогою Гайкового ключа (26), як показано на малюнку.

## Крок 6



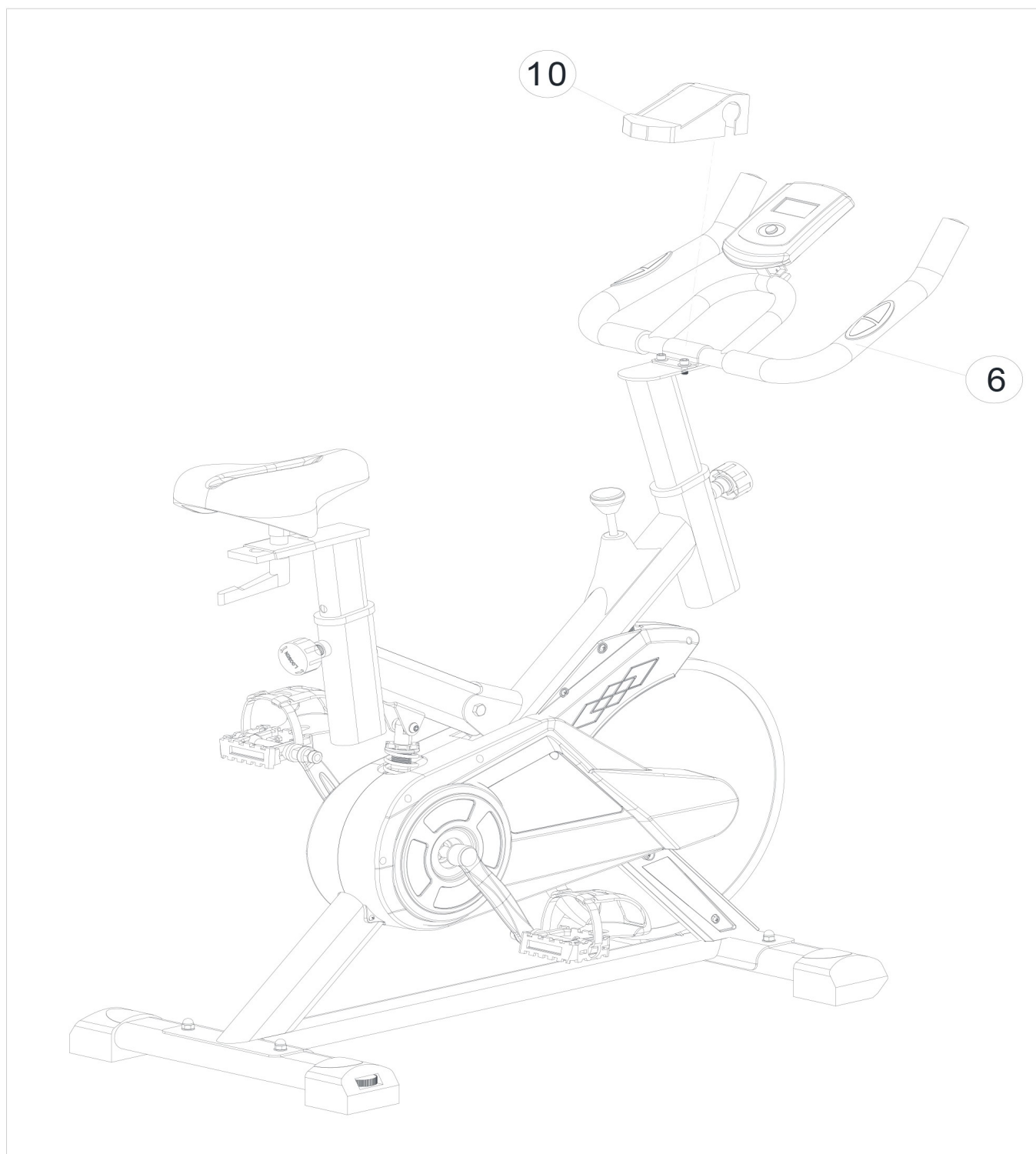
Прикріпіть Кермо (06) до Сійки керма (5) за допомогою чотирьох Пласких шайб (17) та чотирьох Болтів із напівкруглою головою (11).

## Крок 7



Під'єднайте Сигнальний провід А (20) та Сигнальний провід В (21) до двох роз'ємів на задній панелі Комп'ютера тренажера (09) відповідно, як показано на схемі.

## Крок 8

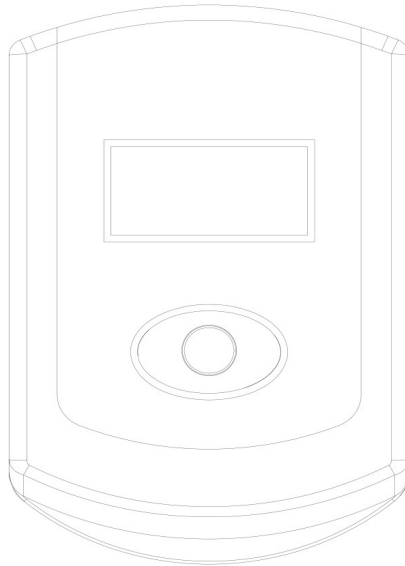


Закріпіть Тримач для телефону (10) на Кермі (6), як показано на малюнку.

Збирання завершено!

**ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** Перед використанням, будь ласка, переконайтеся, що кожна деталь щільно затягнута та надійно закріплена, а тренажер стійко стоїть на поверхні.

# ФУНКЦІЇ КОМП'ЮТЕРА



## А. ВСТАНОВЛЕННЯ БАТАРЕЙОК

Вставте дві батарейки типу AAA 1.5V у відсік для батарейок на задній панелі (після кожної заміни батарейок усі значення скидаються на "0").

## В. ОПИС ФУНКЦІЙ

Автоматичне сканування (SCAN): Увімкніть екран або натисніть кнопку, щоб увійти в режим SCAN. Усі функції (TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL) будуть автоматично по черзі відображатися на головному екрані.

Час тренування (TIME): Накопичувальний підрахунок часу тренування від 00:00 до 99:59. Користувач може натиснути кнопку, щоб вибрати відображення часу.

Дистанція (DIST): Накопичувальний підрахунок пройденої відстані від 0.0 до 999.9. Натисніть кнопку для вибору відображення дистанції.

Калорії (CAL): Показує накопичувальну витрату калорій від 0.0 до 9999. Примітка: Ці дані є приблизними та не можуть використовуватися для медичних цілей.

Швидкість (SPEED): Показує поточну швидкість спортсмена, значення 0.0–999.9 км/год (або миль/год).

Одометр (ODO): Загальна пройдена дистанція (сумарний пробіг) 0–9999 км.

Пульс (PUL): Миттєвий серцевий ритм, 40–240 ударів/хв. Примітка: Ці дані є приблизними та не можуть використовуватися для медичних цілей.

Скидання (Reset): Утримуйте кнопку натиснутою близько 3 секунд — усі значення повернуться до "0".

## С. УВАГА

Якщо електронний дисплей працює некоректно, спробуйте вийняти та знову вставити батарейки.

Специфікація батарейок: 2 батарейки типу AAA 1.5V.

Використані батарейки слід вийняти з пристрою та утилізувати безпечним способом.

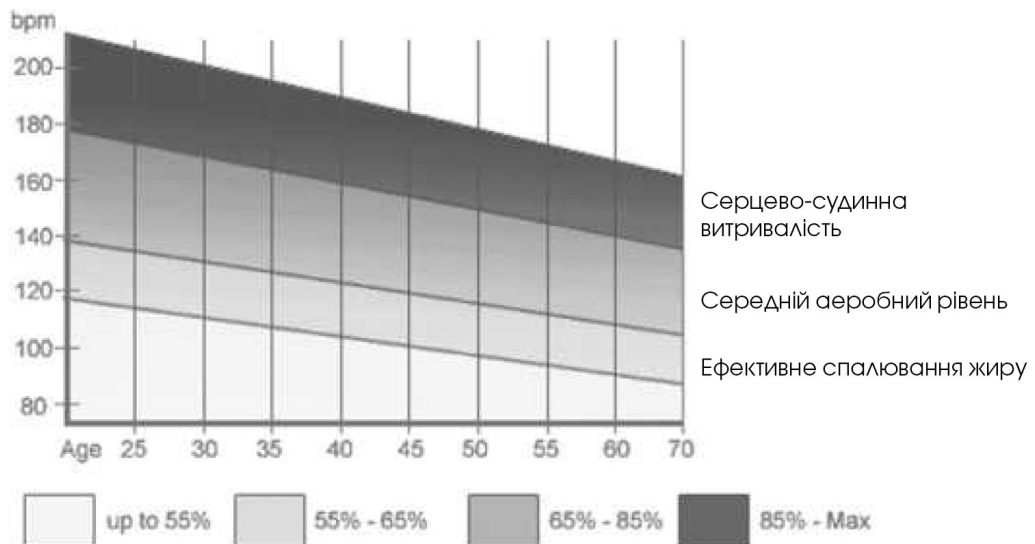
# ІНСТРУКЦІЇ З ТРЕНУВАННЯ

**ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ОБЛАДНАННЯ НЕ ТІЛЬКИ ПОКРАЩУЄ ФІЗИЧНУ ФОРМУ ТА ТРЕНУЄ М'ЯЗИ, АЛЕ Й, У ПОЄДНАННІ З РОЗУМНОЮ ДІЄТОЮ, ВІДІГРАЄ ВАЖЛИВУ РОЛЬ У ВТРАТІ ВАГИ.**

**А. Розминка перед тренуванням** Ця фаза вправ розігріває тіло, покращує кровообіг і готує м'язи до ефективного тренування, одночасно знижуючи ризик судом або пошкодження м'язів. Перед кожним тренуванням виконуйте розминку відповідно до рекомендацій. Кожну розтяжку слід утримувати близько 30 секунд. Не розтягуйтеся занадто інтенсивно — уникайте болю. Якщо відчуваєте біль або пошкодження м'язів, припиніть вправу.



**В. Етап тренування** Після тривалого періоду практики гнучкість м'язів ніг покращиться. У процесі тренування важливо виконувати вправи відповідно до свого фізичного стану та обирати розумну інтенсивність.



Примітка: Тримайте серцевий ритм у відповідному цільовому діапазоні щонайменше протягом 1 хвилини тренування (для більшості людей на початку тренування цей етап триває 15–20 хвилин).