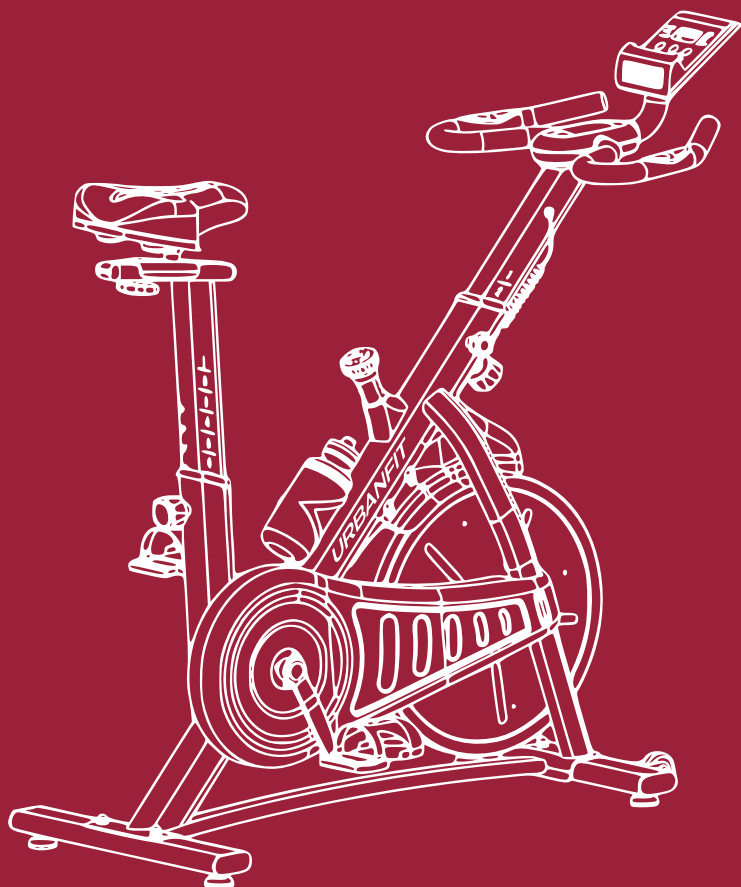


URBANFIT

Руководство пользователя

Спин-байк Spinride



Оглавление

Важная информация и меры безопасности	2
Взрыв-схема	4
Перечень деталей	5
Инструкция по сборке	7
Экстренная остановка и регулировка усилия	14
Дисплей и управление	15
Рекомендации по питанию	17
Разминка	18
Тренировка	20
Подключение приложений	22
Устранение неисправностей	25
Контакты	27

Перед первым использованием беговой дорожки внимательно прочитайте руководство пользователя. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна только при правильной сборке, обслуживании и использовании изделия. Владелец отвечает за ознакомление всех пользователей с предупреждениями и мерами предосторожности.

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы исключить противопоказания. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.

Прислушивайтесь к своему состоянию. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить здоровью. Прекратите тренировку при появлении боли, одышки, головокружения, тошноты, давления в груди или нарушения сердечного ритма и обратитесь к врачу.

Не допускайте детей к использованию тренажера. Не позволяйте детям и домашним животным находиться рядом с тренажером во время тренировки.

Перед использованием убедитесь, что все винты и соединения надежно затянуты и установлены правильно.

Регулярно проверяйте тренажер на наличие повреждений и износа. Не используйте изделие при наличии поврежденных деталей. При обнаружении неисправностей прекратите эксплуатацию до их устранения.

Используйте тренажер на твердой ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно быть не менее 0,6 м.

Избегайте попадания прямых солнечных лучей на тренажер.

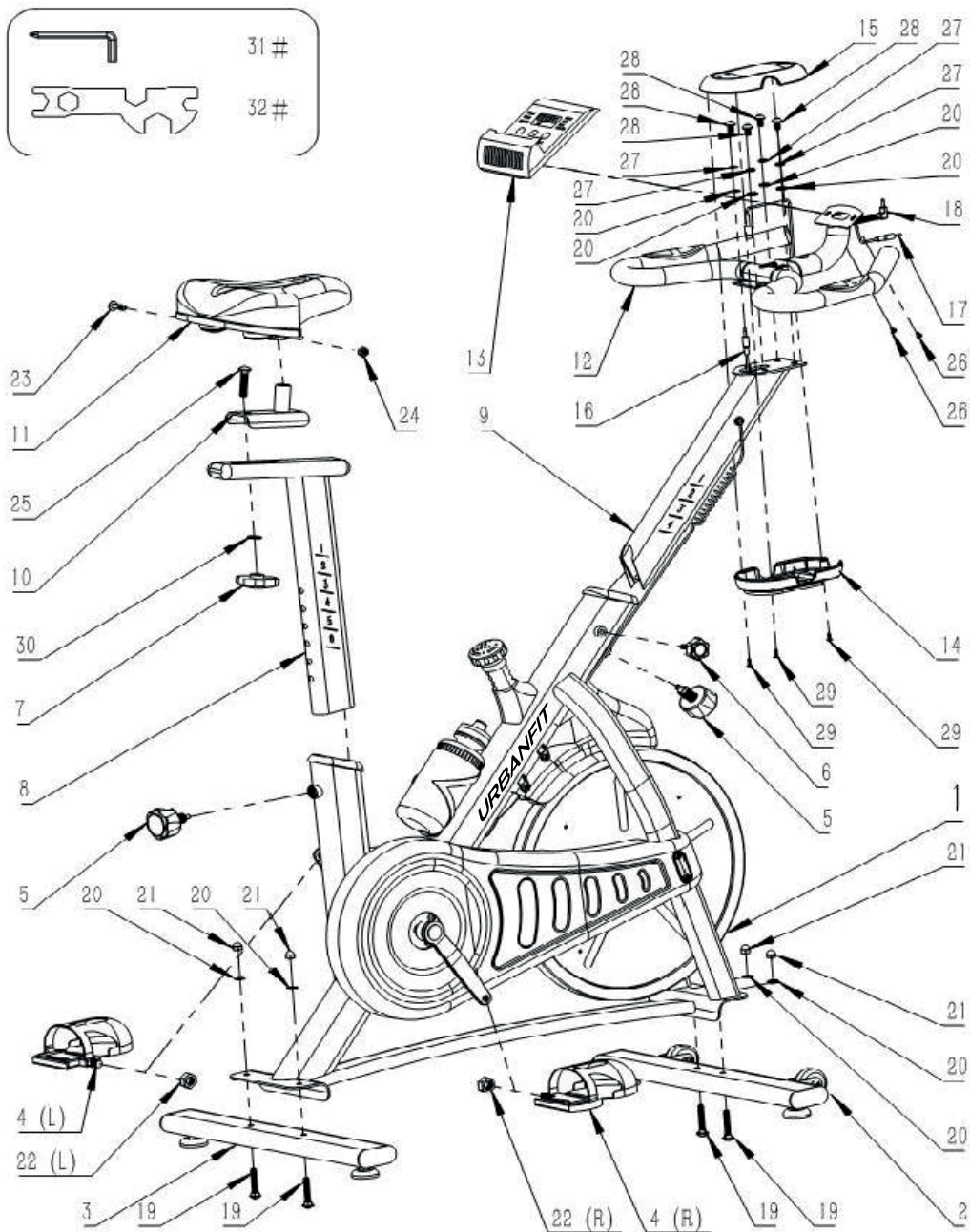
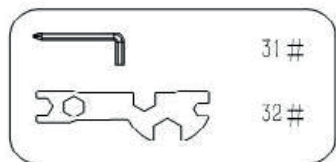
Для занятий используйте подходящую одежду. Не надевайте длинную свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части. Всегда используйте спортивную обувь с резиновой подошвой. Никогда не занимайтесь босиком, в одних носках или в обуви без фиксации стопы. Перед началом тренировки отрегулируйте ремешки педалей и убедитесь, что стопы надежно зафиксированы.

Тренажер предназначен только для домашнего использования. Использование в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Изделие не является медицинским изделием и не предназначено для использования в медицинских целях.

Максимальный рекомендуемый вес пользователя: **150 кг.**

Перемещайте тренажер правильно, чтобы избежать травм и повреждения изделия. Возьмитесь обеими руками за руль тренажера, поставьте одну ногу на край основания ближе к транспортировочным колесикам. Плавное наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные колесики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.

Взрыв-схема



Перечень деталей

№	Наименование	Количество
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Педаль левая L/ правая R	2
5	Регулировочная ручка высоты стойки	2
6	Фиксирующая ручка M8	1
7	Ручка регулировки положения сиденья M10	1
8	Подседельная стойка	1
9	Стойка руля	1
10	Салазки сиденья	1
11	Сиденье	1
12	Руль	1
13	Дисплей	1
14	Нижняя декоративная крышка	1
15	Верхняя декоративная крышка	1
16	Сигнальный кабель	1
17	Соединительный кабель	1
18	Кабель датчиков пульса	1
19	Болт M8x45	4
20	Шайба Ø 8	8
21	Колпачковая гайка	4
22	Стопорная гайка левая L/ правая R	2
23	Болт M8x60	1
24	Гайка M8	1

№	Наименование	Количество
25	Болт М10х50	1
26	Винт М5х10	2
27	Пружинная шайба	4
28	Винт М8х16	4
29	Винт М4х16	3
30	Шайба Ø 10	1
31	Шестигранный ключ 5 мм	1
32	Гаечный ключ	1

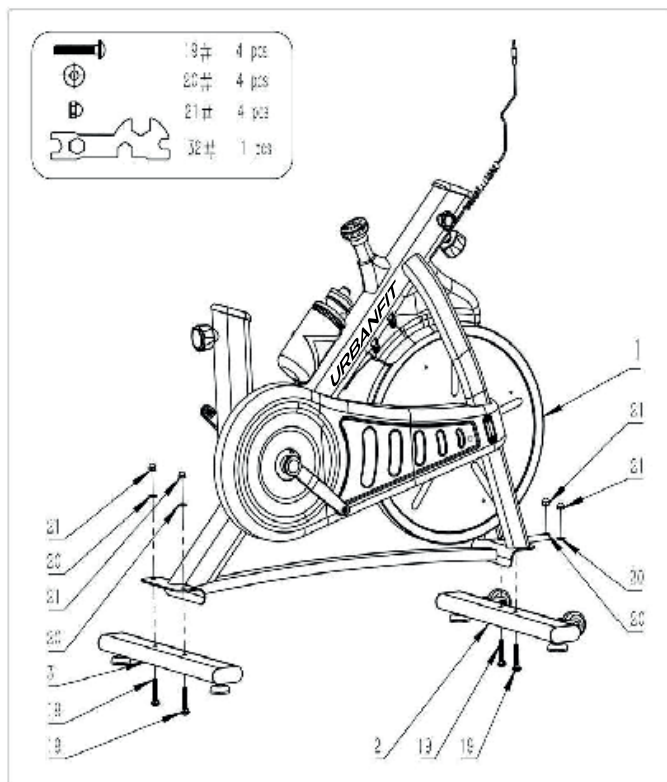
Инструкция по сборке

Перед началом сборки разложите все детали на свободной поверхности и проверьте слыми при необходимости.

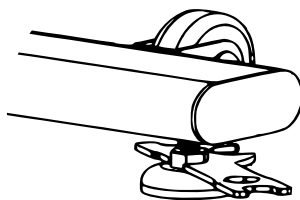
Для безопасной сборки и перемещения тренажера может потребоваться помощь второго взрослого.

Шаг 1. Установка переднего и заднего стабилизаторов

1. Вставьте два болта с квадратной головкой (19) через отверстия в переднем стабилизаторе (2) и основной раме (1). Затем закрепите их с помощью двух плоских шайб (20) и двух колпачковых гаек (21). Затяните крепление с помощью гаечного ключа (32). **Примечание: используйте сторону ключа с обозначением «13».**
2. Повторите предыдущий шаг для установки заднего стабилизатора (3) на основную раму (1).



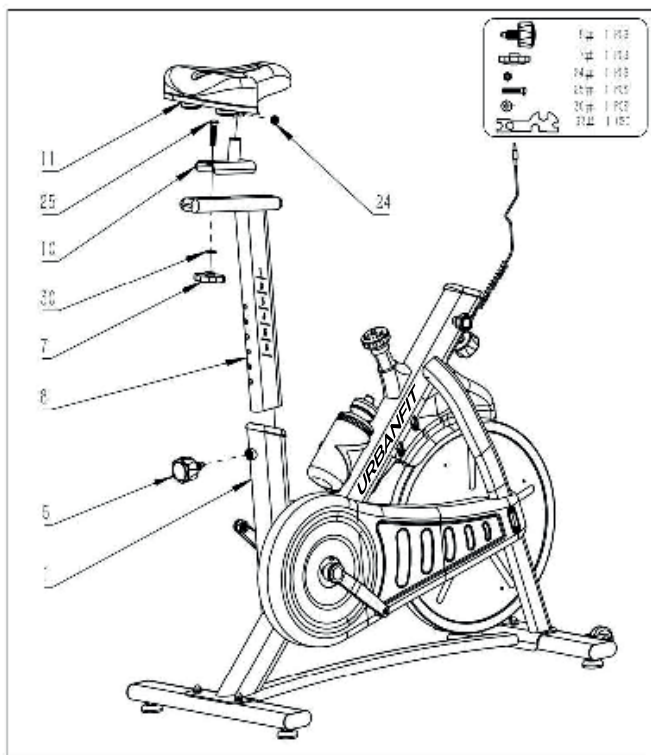
Для выравнивания тренажера на полу — поверните ножки стабилизаторов по или против часовой стрелки.



Шаг 2. Установка стойки сиденья

1. Ослабьте регулировочную ручку (5), вставьте подседельную стойку (8) в заднюю трубу основной рамы (1). Установите стойку (8) на необходимую высоту и затяните регулировочную ручку (5).
2. Установите салазки сиденья (10) на подседельную стойку (8). Вставьте болт с квадратной головкой (25) через отверстия в салазках сиденья (10) и подседельной стойке (8). Закрепите его с помощью плоской шайбы (30) и ручки регулировки положения сиденья (7).
3. Установите крепление сиденья (11) на салазки (10), выровняйте сиденье и равномерно затяните гайку (24) с помощью гаечного ключа (32).

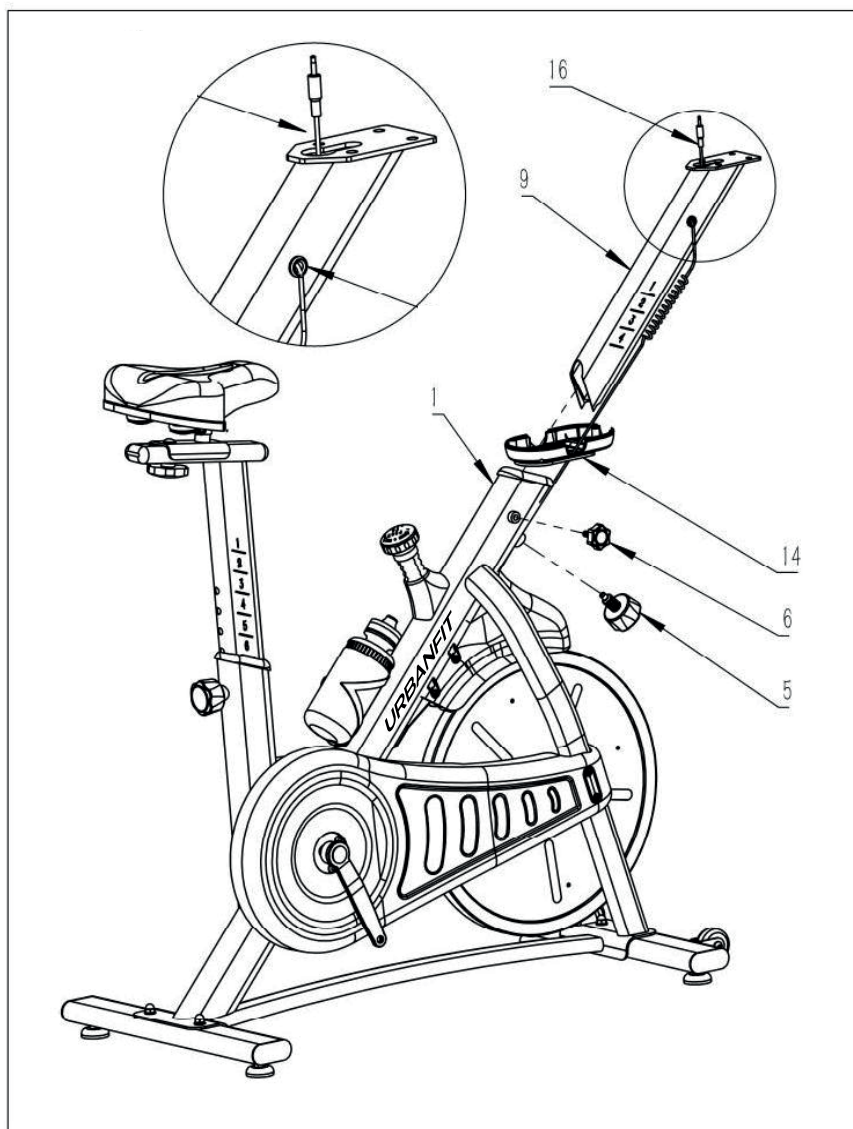
Примечание: используйте сторону ключа с обозначением «13».



Шаг 3. Установка стойки руля

Сначала ослабьте регулировочную ручку (5) и фиксирующую ручку (6). Затем вставьте стойку руля (9) в декоративную крышку (14) и основную раму (1).

Затяните регулировочную ручку (5) и фиксирующую ручку (6). Протяните сигнальный кабель (16) через отверстие в стойке руля (9) так, чтобы его конец немного выступал наружу.

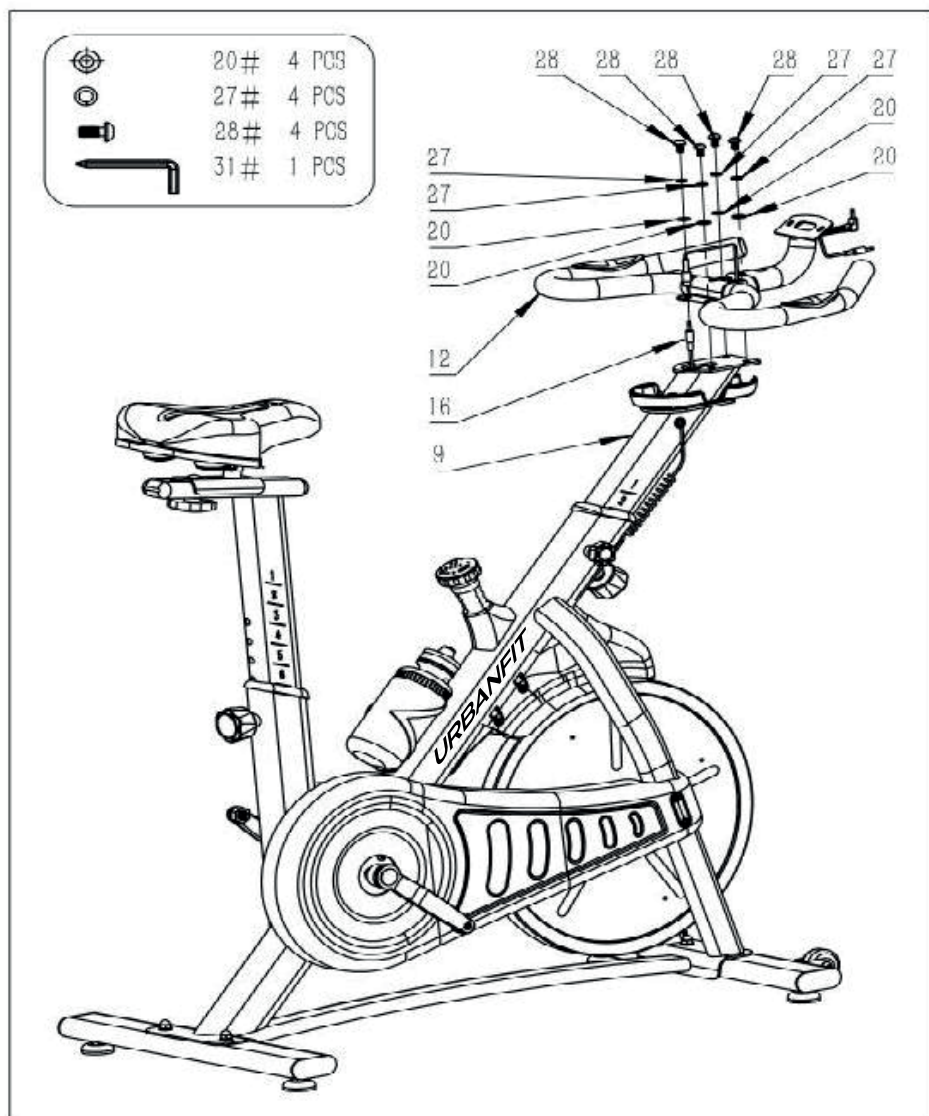


Шаг 4. Установка руля

Установите руль (12) на стойку руля (9).

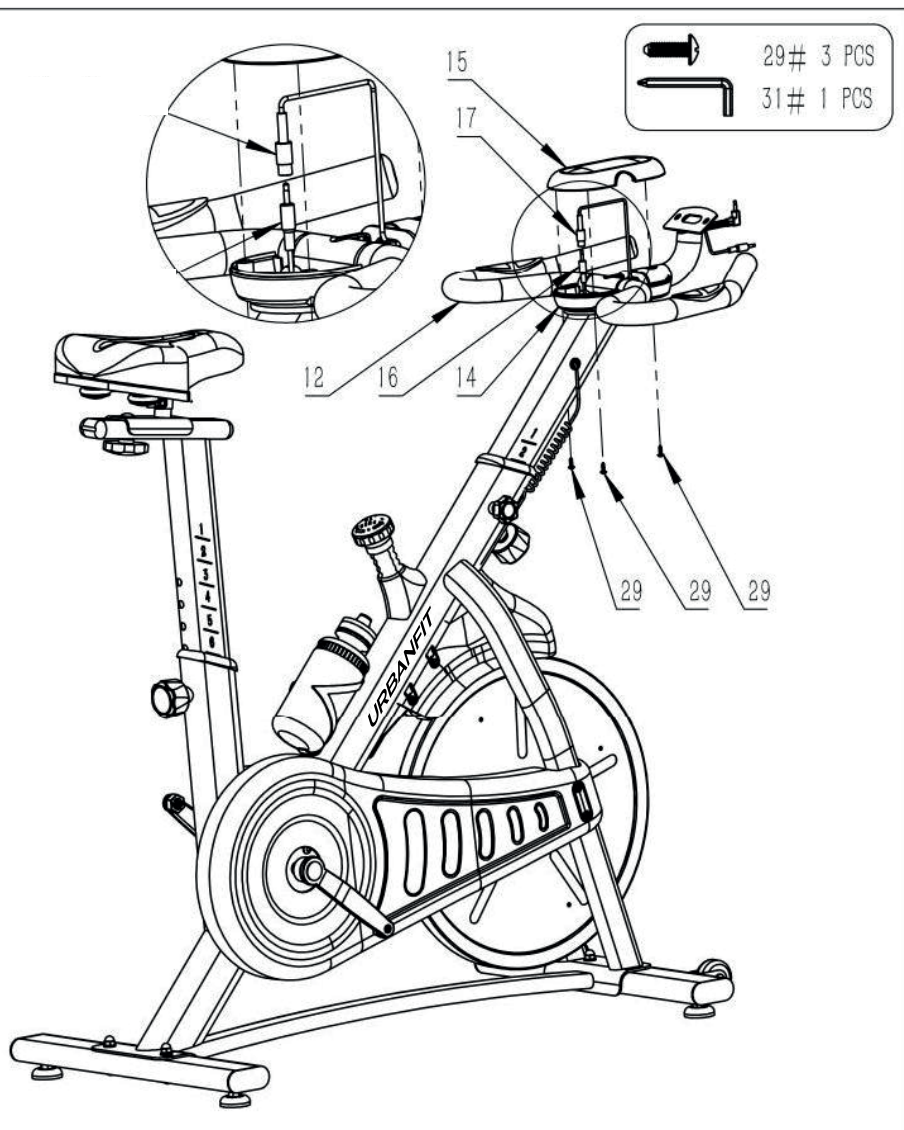
Вставьте четыре винта с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (28) через четыре пружинные шайбы (27) и четыре шайбы (20). Затяните крепеж с помощью шестигранного ключа (31).

Примечание: не пережимайте и не повреждайте сигнальный кабель (16).



Шаг 5. Подключение кабелей и установка декоративных крышек

1. Соедините сигнальный кабель (16) и соединительный кабель (17).
Убедитесь, что соединение выполнено правильно и надежно.
2. Соедините верхнюю (15) и нижнюю (14) декоративные крышки, затем затяните винты (29) с помощью шестигранного ключа (31).



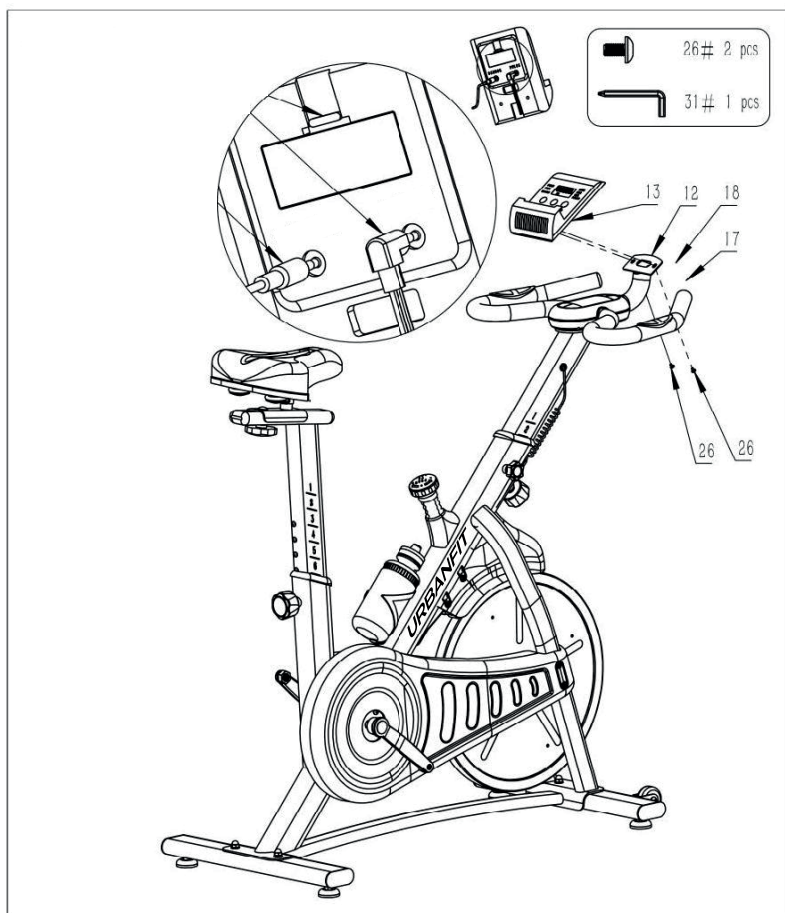
Шаг 6. Установка дисплея

1. Откройте крышку батарейного отсека дисплея (13) и установите две батарейки типа AAA напряжением 1,5 В.

ВНИМАНИЕ

Батарейки в комплект не входят. Не используйте одновременно новые и использованные батарейки или батарейки разных типов.

2. Подключите соединительный кабель (17) к разъему SENSOR, затем подключите кабель датчиков пульса (18) к разъему PULSE. Убедитесь, что соединения выполнены правильно.
3. Установите дисплей (13) на кронштейн руля (12), совместите крепежные отверстия и затяните винты (26) с помощью шестигранного ключа (31).



Шаг 7. Установка педалей

Обратите внимание, что шатуны и педали имеют отметки: «R» — правая, «L» — левая.

1. Установка правой педали (4R):

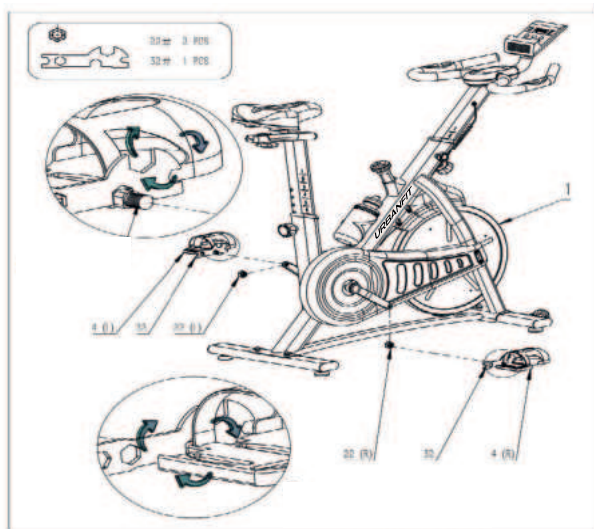
Как показано на рисунке, установите правую педаль (4R) на шатун и затяните ее **по часовой стрелке** с помощью гаечного ключа (32). Затем зафиксируйте правую стопорную гайку (22R) тем же гаечным ключом (сторона «19»).

2. Установка левой педали (4L):

Повторите предыдущий шаг для установки левой педали (4L). Соедините ее с шатуном и затяните **против часовой стрелки** с помощью гаечного ключа (32), затем зафиксируйте левую стопорную гайку (22L).

Примечание: используйте сторону ключа с обозначением «15» для педалей и сторону «19» для стопорных гаек.

После первых нескольких тренировок проверьте затяжку педалей и при необходимости подтяните их.



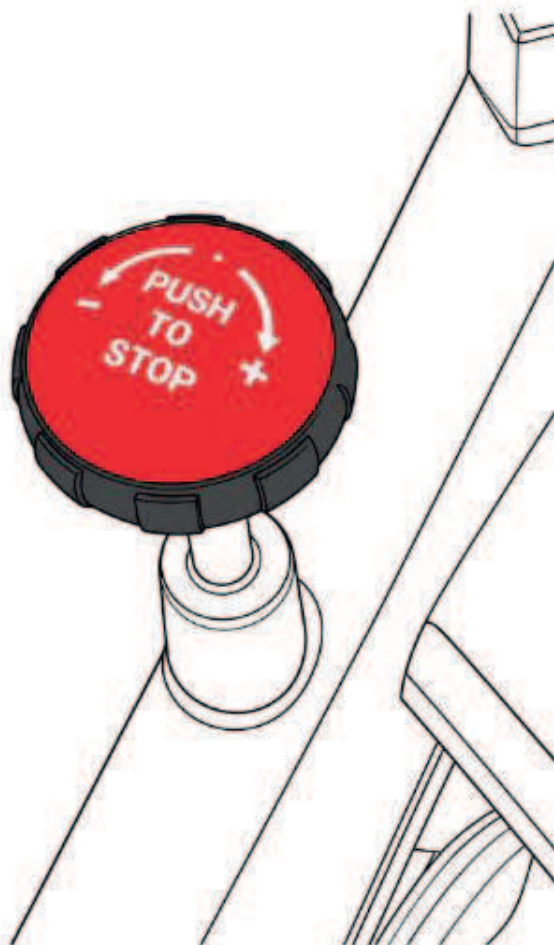
После завершения сборки убедитесь, что все крепежные элементы надежно затянуты, стойки и сиденье зафиксированы, педали установлены на соответствующие стороны, а кабели не пережаты».

Добавить проверку перед каждой тренировкой. Перед каждым использованием проверяйте фиксацию сиденья, руля, педалей и регулировочных ручек

Экстренная остановка и регулировка усилия

Для немедленной остановки маховика нажмите на регулятор нагрузки сверху до полной остановки педалей. Не пытайтесь резко остановить педали обратным усилием ног. Перед продолжением тренировки убедитесь, что маховик полностью остановился.

Нажмите и вращайте регулятор для увеличения или уменьшения нагрузки.



Дисплей и управление

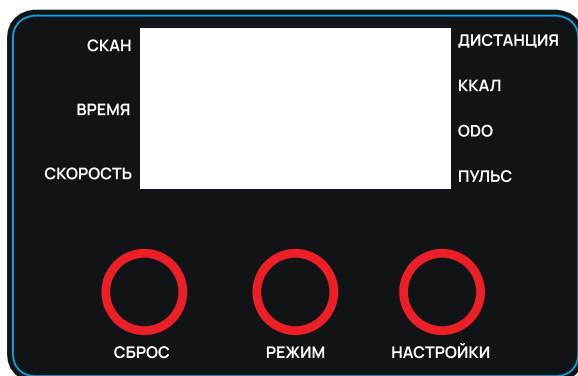
Дисплей автоматически активируется от движения педалей. Через 4 минуты после окончания тренировки дисплей автоматически гаснет.

Параметры, отображаемые на экране:

- **СКАН** — режим, в котором попеременно отображаются все показатели (включается и отключается нажатием на кнопку «РЕЖИМ»);
- **ВРЕМЯ** — продолжительность текущей тренировки;
- **СКОРОСТЬ** — условная скорость движения, км/ч;
- **ДИСТАНЦИЯ** — условная пройденная дистанция, км;
- **ККАЛ** — количество сожженных килокалорий за тренировку*;
- **ODO** — суммарное количество пройденной дистанции за несколько тренировок**;
- **ПУЛЬС** — частота пульса, измеренная с помощью сенсорных датчиков, уд/мин***.

Активные кнопки:

- **СБРОС** — нажатие в течение двух секунд приводит к обнулению всех показателей, за исключением показателя одометра (ODO);
- **РЕЖИМ** — ручной выбор отображаемого параметра;
- **НАСТРОЙКИ** — позволяет задать обратный отсчет следующих параметров: «ВРЕМЯ», «ДИСТАНЦИЯ», «ККАЛ».



ВНИМАНИЕ

Батарейки в комплект не входят (требуется 2 батарейки тип AAA 1,5В)

*Показатель сожженных во время тренировки килокалорий. Приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей (так как зависит от веса, пола, возраста и физической подготовки).

**Показания одометра сбрасываются до нулевой отметки при замене батареек.

***Для корректной работы датчиков пульса необходимо, чтобы ладони плотно, но не слишком сильно обхватывали сенсорные пластины. Датчики пульса не являются медицинским прибором, их показания следует использовать только в справочных целях для контроля интенсивности тренировки.

Рекомендации по питанию

До тренировки (за 1–2 часа):

Важно дать организму источник энергии. Сложные углеводы — это медленные источники энергии, которые обеспечат устойчивую выносливость.

- Цельнозерновые крупы (бурый рис, гречка, булгур, овсяная крупа, киноа);
- Паста из твердых сортов пшеницы;
- Бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица);
- Цельнозерновой хлеб.

Белки перед тренировкой помогают предотвратить разрушение мышечной ткани во время нагрузки.

- Отварное мясо;
- Отварное яйцо.

Не рекомендуется есть жирную пищу, сладости, острое или слишком объемные блюда. Они могут вызывать тяжесть и снизить работоспособность.

Во время тренировки:

Пить воду нужно небольшими порциями каждые 10–15 минут.

При тренировке продолжительностью более 60 минут или в жаркую погоду полезно употреблять изотонические напитки.

После тренировки (в течение 30–60 минут):

После занятий организм особенно восприимчив к усвоению питательных веществ: глюкоза быстро восполняет потраченную энергию, а белки способствуют восстановлению мышц. Пропуск приема пищи после тренировки может замедлить прогресс и усилить утомление.

- Куриное филе с киноа
- Запеченная рыба с картофелем и зеленым салатом

Важно также восполнить потерю жидкости: пейте воду, пока не исчезнет чувство жажды.

Разминка

Любая тренировка должна состоять из 3 основных этапов:

РАЗМИНКА, ТРЕНИРОВКА, ЗАМИНКА.

Так тренировка будет эффективной и безопасной.

Начните с разогрева мышц. Двигайтесь плавно, без рывков, не допускайте острой боли.

1. Стойте ровно, ноги на ширине плеч.
Наклоните голову к одному плечу, затем к другому.
Наклоните голову вперед, затем назад.
Поверните голову в одну сторону, затем в другую.
Медленно сделайте полный оборот головой по часовой стрелке, затем против.
Повторите несколько раз.
2. Поднимите одно плечо и сделайте несколько круговых движений в одну сторону, затем в другую. Повторите другим плечом.
3. Поднимите прямые руки вверх (старайтесь не поднимать плечи и не зажимать шею).
Выполните 10 вращений в плечевом суставе по часовой стрелке и 10 против.
4. Разведите руки в стороны, параллельно полу.
Согните руки в локтях и выполните вращения в локтевом суставе 10 раз в одну сторону, затем в другую.
5. Разведите руки в стороны и выполните 10 круговых движений кистями в одну сторону, затем в другую.
6. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед.
Потянитесь правой рукой к ступне левой ноги, заведя левую руку за спину. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной.
Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки.
Повторите 10 раз на каждую руку.
7. Расположите руки на поясе, ноги на ширине плеч.
Выполните вращение тазом, зафиксировав положение ног и плеч.

8. Поставьте ноги вместе. Для равновесия вы можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.
Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
Плавнo отведите бедро в бок, рисуя круг.
Выполните 10 вращений одной ногой, затем другой.
 9. Поставьте ноги вместе. Для равновесия вы можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.
Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
Плавнo отведите бедро в бок, рисуя круг.
Выполните 10 вращений одной ногой, затем другой.
 10. Поставьте ноги вместе, немного согните колени и положите руки на бедра чуть выше коленей.
Медленно начните рисовать круг коленями, сперва по часовой стрелке, затем против. Не давите сильно на бедра.
Повторите 10 раз в каждую сторону.
 11. Поставьте ноги вместе. Поднимите пятку одной ноги, затем опустите.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
 12. Поднимите пятку одной ноги и выполните круговые движения.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
 13. Встаньте лицом к стене на расстоянии нескольких шагов. Выставив руки вперед, ладони должны касаться стены. Наклоните тело под углом в 45 градусов.
Попеременно вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.
- Надеемся, что вы еще не устали и готовы приступить к тренировке!

Тренировка

Регулировка и техника

Сиденье: Установите сиденье так, чтобы нога в нижней точке педали была слегка согнута в колене. Это обеспечит комфортную посадку.

Руль: Руль должен находиться на таком уровне, чтобы спина была слегка наклонена, вы не должны наваливаться на руль. Основная нагрузка должна приходиться на педали. При этом вы должны иметь возможность свободно менять положение тела относительно руля для разгрузки спины и шеи.

Посадка должна быть прямой, спина слегка выгнутой. Нельзя горбиться и переносить вес тела на руль. Плечи и руки должны быть расслаблены, основная нагрузка ложится на нижнюю часть тела.

Педали: Зафиксируйте голеностопный сустав ремешками, чтобы стопа надежно держалась на педали. Нагружайте ноги равномерно и избегайте перекоса веса. Начинайте и заканчивайте тренировку на минимальной скорости.

Основной блок тренировки зависит от цели:

- **Жиросжигание:** равномерная нагрузка в течение 30–45 минут. Сопротивление среднее, темп — умеренный.
- **Выносливость:** интервальные тренировки. Пример: 1 минута интенсивной езды — 2 минуты восстановления, 6–10 циклов.
- **Мышечный тонус:** короткие сессии с высоким сопротивлением и фокусом на технику.

Начните с медленного темпа на низком уровне сопротивления (5–10 минут). Сосредоточьтесь на ровном и глубоком дыхании.

Постепенно увеличивайте уровень нагрузки и темп.

За 5–10 минут до окончания тренировки постепенно снижайте скорость и сопротивление, чтобы подготовить тело к восстановлению.

Контроль пульса:

Пульс — ключевой индикатор эффективности тренировки. Измеряйте его с помощью монитора или фитнес-браслета. Формула максимального пульса: $220 - \text{возраст}$.

Целевые зоны:

- 50–60% — разминка, восстановление.
- 60–70% — жиросжигание.
- 70–80% — выносливость.
- 80–90% — пиковая аэробная нагрузка.

Рекомендуем заниматься на велотренажере в среднем 3-4 раза в неделю. Начинаящим — 2-3 раза в неделю.

Не забывайте, что регулярность важнее интенсивности. Если вы только начинаете заниматься, лучше начать с меньшего количества тренировок и постепенно увеличивать их частоту.

Заминка

1. Встаньте прямо, руки вытяните перед собой. Поочередно направляйте пальцы вверх, натягивая кисть на себя и вниз. Выполните 10 повторов.
2. Встаньте прямо, держите спину ровно. Скрепите руки в замок и поднимите их над головой. Сделайте наклон вправо, потянитесь руками в ту же сторону и задержитесь в таком положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите на другую сторону.
3. Поставьте ноги на ширине плеч. Параллельно полу вытяните руку к противоположному плечу, другой рукой мягко надавливайте на область локтя. Повторите на вторую руку.
4. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной. Голова смотрит в сторону руки за спиной. Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки. Повторите 10 раз на каждую руку.
5. Лягте на пол, согните ногу в колене и прижмите бедро к животу. Вторую ногу старайтесь не поднимать от пола и держать прямо. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы. Повторите на другую ногу.

Отличная работа!

Подключение приложений



FitShow



Kinomap



Zwift

Убедитесь, что на вашем телефоне (или другом устройстве, которое вы используете для подключения) включен Bluetooth.

В приложениях FitShow, Kinomap и Zwift выбирайте устройство с Bluetooth-именем, включающим название модели тренажера.

**Не подключайте тренажер через настройки Bluetooth телефона.
Подключение выполняется только внутри приложения.**

FitShow

Скачайте и установите приложение FitShow из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

В приложении FitShow перейдите в раздел «Устройства» (Device) и выберите подходящий тип оборудования или откройте страницу Workout и нажмите Quick Start.

Выберите свой тренажер и нажмите «Подключить» (Connect).

После успешного подключения параметры тренировки будут отображаться в приложении.

Kinomap

Скачайте и установите приложение Kinomap из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

Перейдите в меню Профиль (Profile).

Нажмите кнопку Настройки (значок шестеренки) в правом верхнем углу.

Выберите раздел Управление оборудованием (Equipment management).

Нажмите значок плюс () в правом верхнем углу.

Выберите тип оборудования (велотренажер, беговая дорожка, гребной тренажер или эллипс).

Нажмите «Поиск устройства» (Search) или выберите FitShow/FTMS в списке брендов.

Выберите обнаруженный тренажер и подтвердите подключение.

После подключения можно выбрать любой маршрут и начать тренировку.

Zwift

Скачайте и установите приложение Zwift из магазина приложений вашего смартфона.

Запустите приложение и создайте учетную запись или войдите в существующий аккаунт.

Выберите подходящий режим.

На главном экране вы увидите окно Сопряженные устройства (Paired Devices).

Выберите свой тренажер и нажмите кнопку LET'S GO.

Найдите подходящую карту, чтобы начать выбранную тренировку.

Рекомендация: Для большинства пользователей в России оптимальным выбором является FitShow – приложение обеспечивает наиболее стабильную работу, полностью совместимо с тренажером и не требует дополнительных настроек.

ВАЖНО

Последовательность этапов подключения может меняться в зависимости от версии приложения. Не подключайте дорожку через настройки Bluetooth телефона: подключение выполняется только внутри приложения. Следуйте подсказкам на экране.

Если подключение не удалось

- Убедитесь, что тренажер включен.
- Проверьте, что Bluetooth активирован на смартфоне.
- Закройте другие приложения, которые могут использовать Bluetooth.
- Если тренажер уже подключен к другому устройству, отключите его.
- Перезапустите Bluetooth на смартфоне и повторите поиск.

ВАЖНО

По вопросам подключения, настройки и работы приложений обращайтесь в службу поддержки соответствующего приложения. Мы не можем консультировать по работе сервисов сторонних разработчиков.

Устранение неисправностей

Вопрос: Почему на дисплее ничего не отображается или экран неактивен?

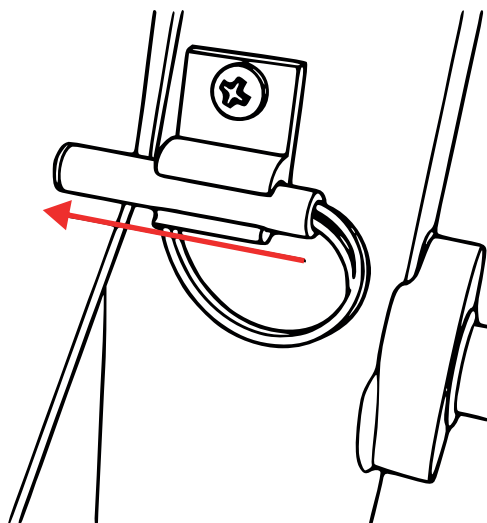
Решение 1: Проверьте, правильно ли подключен сигнальный кабель к дисплею.

Решение 2: Замените батарейки и повторите проверку. Если дисплей по-прежнему не работает, обратитесь к продавцу через форму обратной связи на сайте urbanfit.pro.

Вопрос: Почему во время вращения педалей дисплей показывает только значение «0»?

Решение 1: Если дисплей поддерживает измерение пульса, возьмитесь руками за датчики пульса на руле и удерживайте их несколько секунд. Если значение пульса отображается, дисплей работает исправно.

Если дисплей по-прежнему показывает только «0», то проверьте прилегание датчика к пластиковому корпусу (который закрывает внутренний механизм). Аккуратно прижмите сенсор, проверьте работу дисплея.



Если дисплей по-прежнему показывает только «0», то обратитесь к продавцу через форму обратной связи на сайте urbanfit.pro.

Вопрос: Тренажер неустойчив или раскачивается во время использования.

Решение: Убедитесь, что тренажер установлен на твердой и ровной поверхности. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола, чтобы выровнять тренажер.

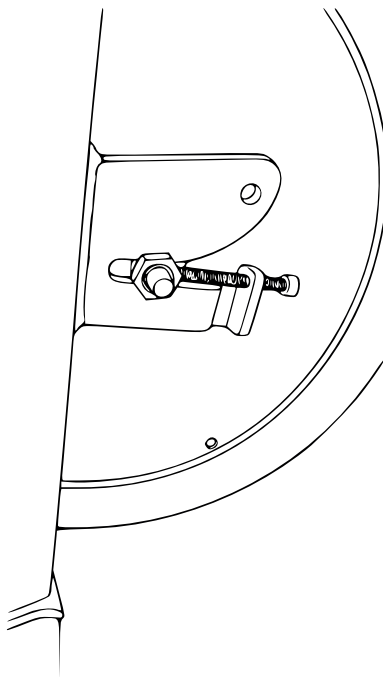
Вопрос: Во время тренировки появляется скрип или посторонний звук.

Решение: Убедитесь, что тренажер установлен на твердой и ровной поверхности. Возможен шум из-за неплотного прилегания педали к шатуну. Ослабьте крепежные элементы, нанесите небольшое количество смазки на резьбу болтов, затем повторно и равномерно затяните педали. Если звук остается, то возможно повреждение подшипника, обратитесь к продавцу через форму обратной связи на сайте urbanfit.pro.

Регулировка махового колеса.

После длительного использования тренажера возможно смещение махового колеса, что может повлечь посторонние звуки, а также блокировку движения махового колеса.

Необходимо затянуть ослабленные крепежи.



Производитель оставляет за собой право на внесение изменений в конструкцию, дизайн и комплектацию товара без предварительного уведомления.

По всем вопросам, связанным с работой беговой дорожки, обращайтесь через форму обратной связи на сайте urbanfit.pro.

Мы надеемся, что вы остались довольны нашей продукцией. Если вы довольны товаром, будем благодарны за ваш отзыв. Он поможет другим покупателям принять решение.

Если у вас возникли какие-либо вопросы или проблемы, не переживайте! Мы всегда готовы помочь. Пожалуйста, свяжитесь с нами через личный кабинет или через функцию «Задать вопрос». Также вы можете отправить нам сообщение на нашем сайте – urbanfit.pro или воспользоваться чатом в telegram – @UrbanfitSupportBot

Для более оперативного решения проблемы мы будем признательны, если вы приложите видео. Это поможет быстрее определить причину и предложить решение.

Наша продукция проходит строгий контроль качества, но, к сожалению, никто не застрахован от ошибок. Мы искренне просим вас не стесняться обращаться к нам — мы сделаем все возможное, чтобы решить любую проблему и обеспечить вам положительный опыт.

Спасибо, что выбираете нас!

Больше товаров на сайте urbanfit.pro

URBANFIT



urbanfit.pro



t.me/urbanfit_pro



vk.com/urbanfit_pro

URBANFIT