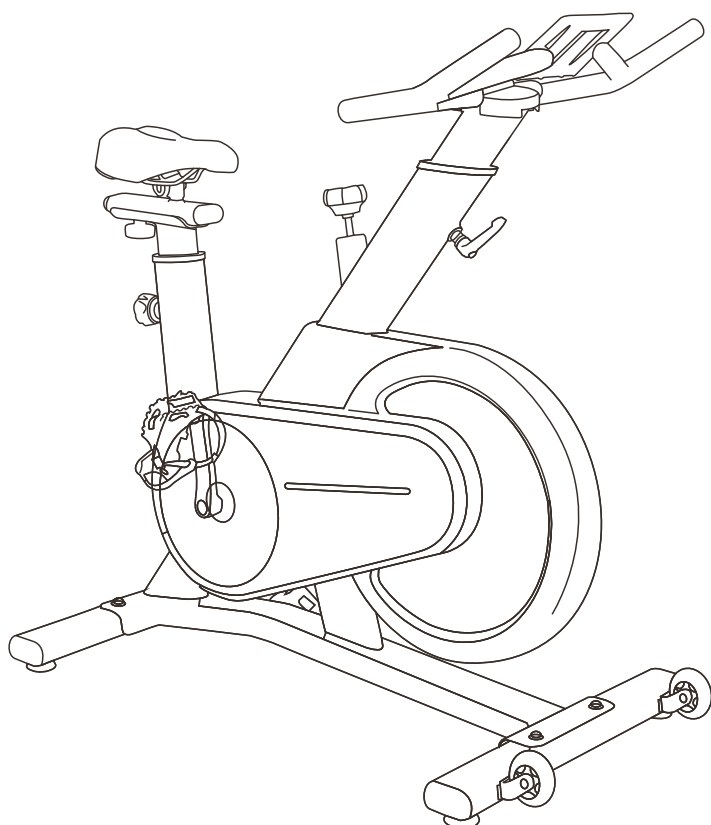


Спин-байк магнитный Proxima, арт. PROB-106

Инструкция по эксплуатации



Содержание

Перед началом использования.....	02
Перечень деталей.....	03
Названия деталей.....	04
Сборка.....	05-07
Ручка регулировки нагрузки.....	08
Регулировка положения деталей..	09-11
Как снимать накладки педалей.....	12
Как перемещать тренажер.....	13



Безопасное использование

Внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации перед началом использования. Сохраните инструкцию по эксплуатации. Производитель имеет право без уведомления изменять технические характеристики изделия.

Меры предосторожности

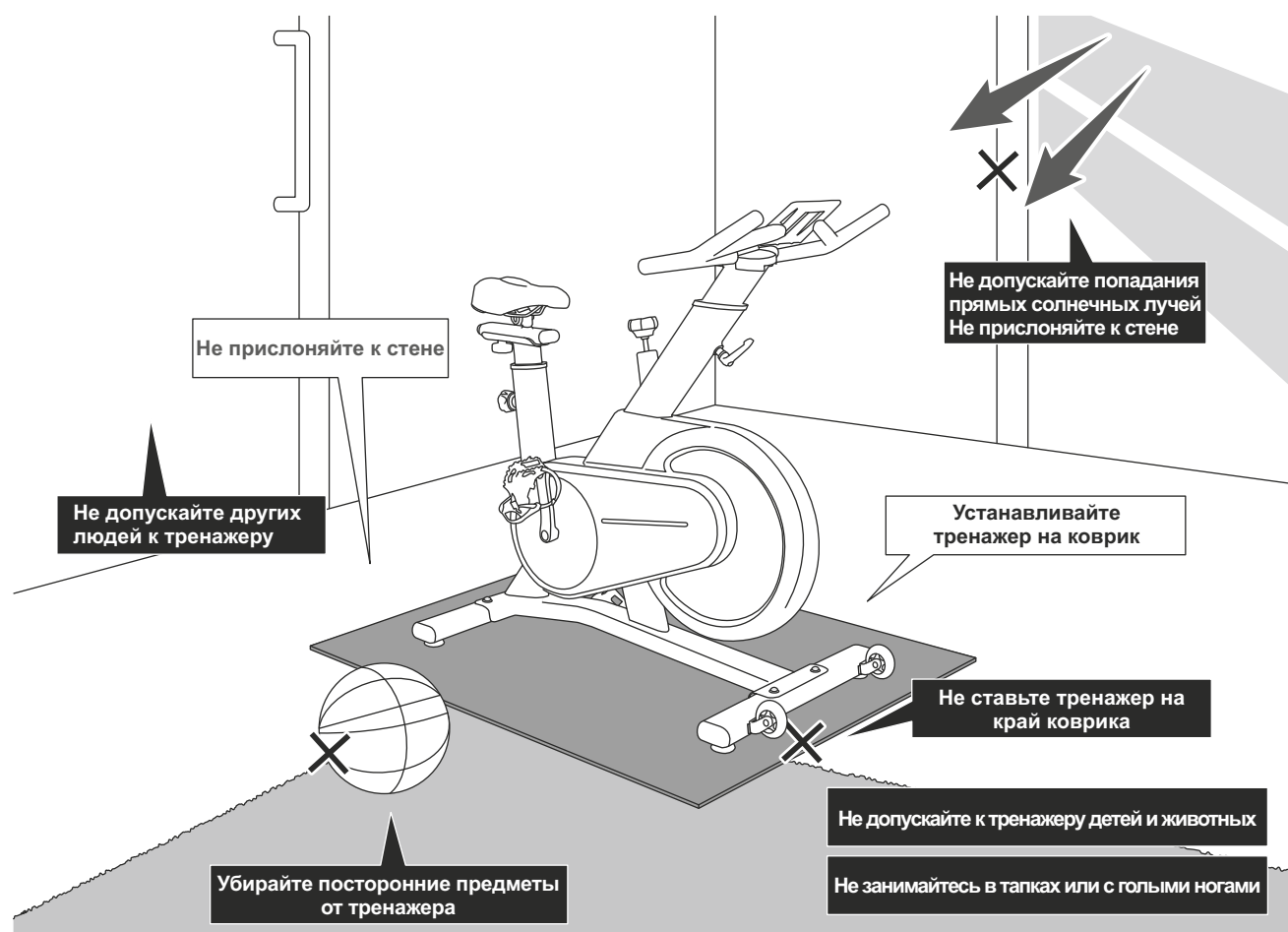
ПРИМЕЧАНИЕ:

Внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования изделия.

I. Безопасное использование

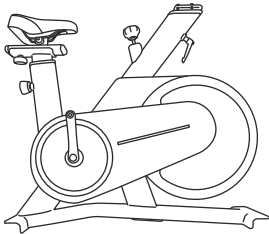
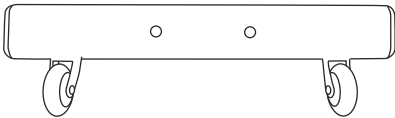
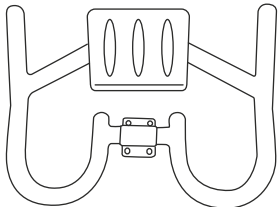
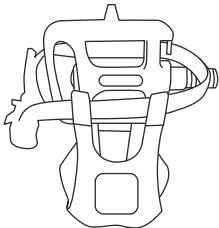
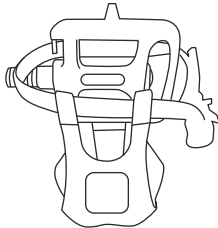
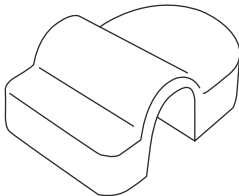
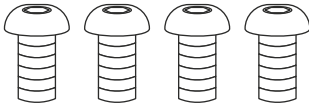
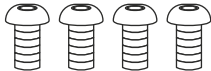
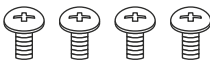
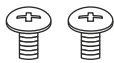
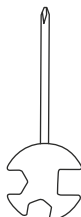
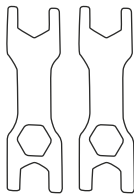
Благодарим Вас за выбор данного изделия. Правильное использование тренажера гарантирует Вашу безопасность и удобство занятий. Обязательно внимательно прочитайте приведенные ниже меры предосторожности перед началом использования тренажера.:

1. Прочитайте инструкцию перед установкой и эксплуатацией тренажера. Только правильная установка, обслуживание и эксплуатация позволят сделать Ваши занятия безопасными и эффективными.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы оценить уровень Вашей физической подготовки и удостовериться, что занятия на спин-байке не нанесут вред Вашему здоровью. Если у Вас есть проблемы с сердечным ритмом, давлением или уровнем холестерина, консультация врача крайне важна.
3. Обращайте внимание на свое самочувствие. Неправильные и чрезмерные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью. Если у Вас возникли следующие симптомы: боль, тяжесть в груди, учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, нарушение равновесия, головокружение и тошнота – немедленно прекратите тренировку. Перед продолжением занятий проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажеру детей и животных. Он предназначен только для взрослых.
5. Подложите под тренажер прочный, ровный материал для защиты пола и ковра. Для обеспечения безопасности оставляйте, по крайней мере, по 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.
6. Перед началом использования удостоверьтесь, что винты и гайки прочно затянуты.
7. Используйте тренажер с осторожностью. Если во время установки или эксплуатации Вы обнаружили какие-либо дефекты или услышали странный звук, немедленно прекратите использование и не используйте тренажер до устранения неисправности.
8. Не надевайте свободную одежду, чтобы ее края не попали в движущиеся части тренажера и не мешали во время занятий. Помните, что неправильное выполнение упражнений и чрезмерные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью.
9. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении.
10. Перемещайте тренажер с осторожностью, чтобы избежать травмирования.
11. Тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.



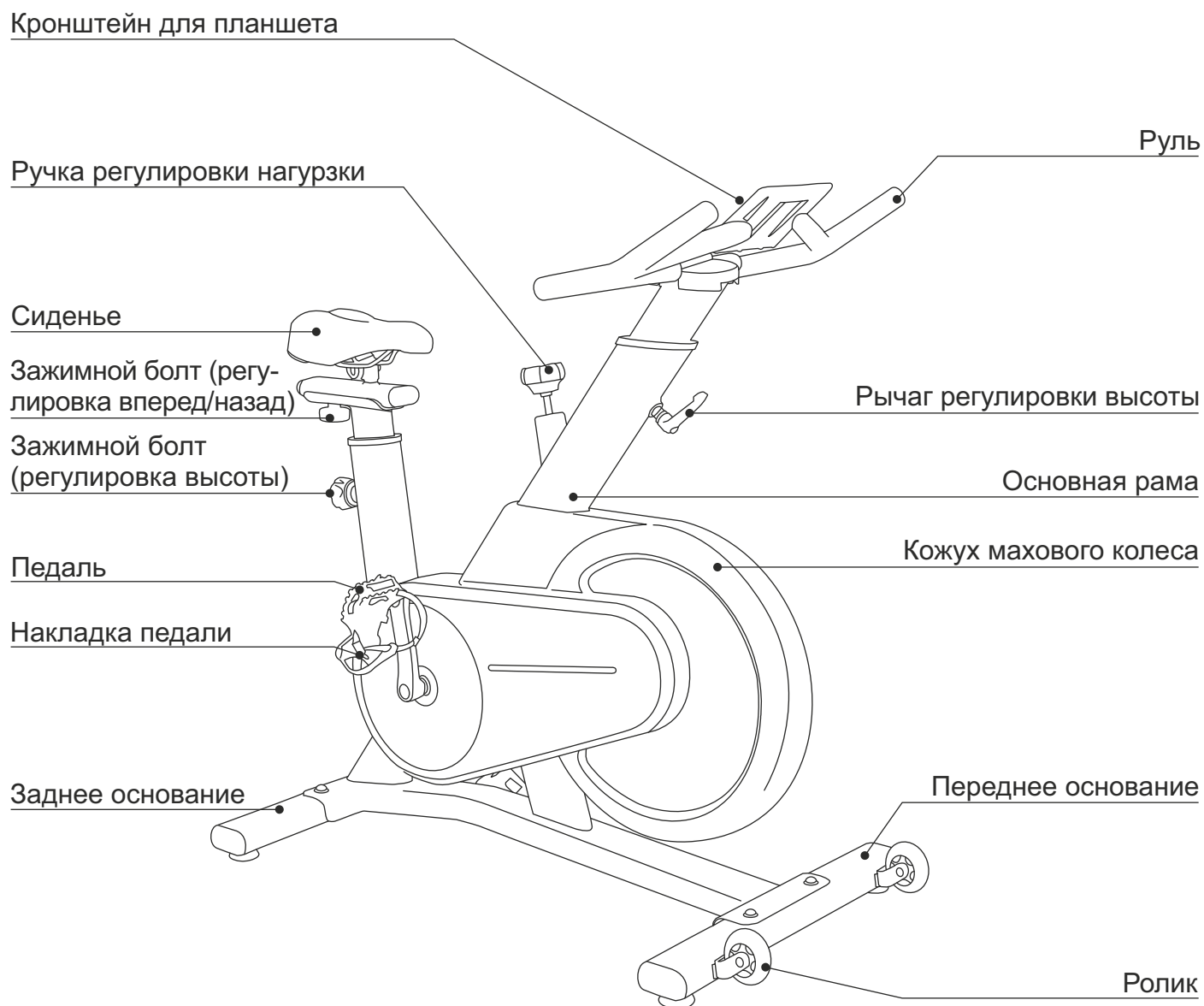
Перечень деталей

После распаковки сверьте имеющиеся детали с перечнем деталей. Если какие-то детали отсутствуют, свяжитесь с дилером.

A Стойка руля и рама предустановлены.  Основная рама ×1	B  Переднее основание ×1	C  Заднее основание ×1		
D  Руль ×1	E  Правая педаль ×1	F  Левая педаль ×1		
G  Накладка руля ×1		H ※  M10*24,0 Болт с головкой под шестигранник ×4		
I  M8*14,0 Болт с головкой под шестигранник ×4	J ※  M5*9,0 Болт с крестовым шлицем ×4	K ※  M6*9,0 Болт с крестовым шлицем ×4	L ※  M10*φ20*T2,0 Шайба ×4	M ※  M8*φ16*T1,0 Шайба ×4
N ※  M6*φ13*T1,0 Шайба ×2	O ※  9/16 дюйма Контргайка ×2	P  0,24 дюйма Шестигранный кпюч ×1	Q  Многофункциональный кпюч×1	R  Гаечный ключ ×2

Этот крепеж можно использовать с любыми деталями.
Технические характеристики приведены для справки.

Названия деталей



Сборка



Сборку необходимо выполнять, по крайней мере, вдвоем.
Не затягивайте винты до конца до завершения сборки.
Не подкладывайте пальцы под движущиеся детали.



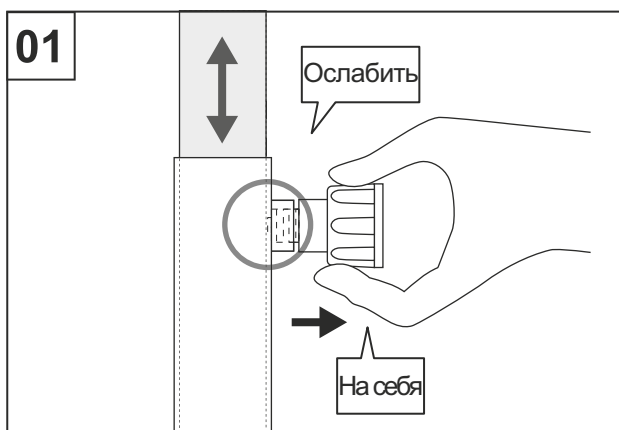
Берегите пальцы



Выполняйте сборку вдвоем

Как выполнять регулировку зажимным болтом

Описания регулировки зажимным болтом приведены в разных разделах данной инструкции



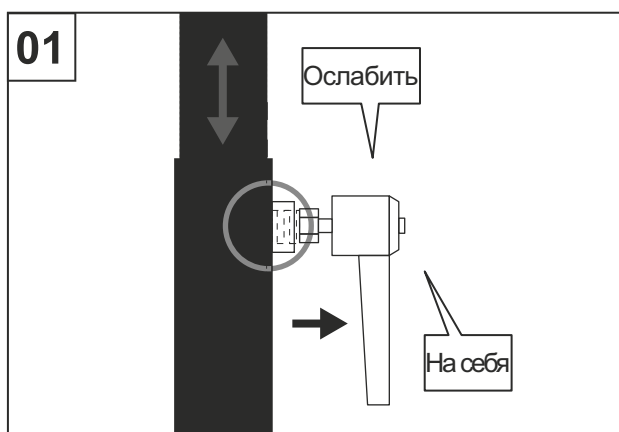
Ослабьте болт, потяните ручку на себя таким образом, чтобы Вы могли сдвинуть регулируемые детали.



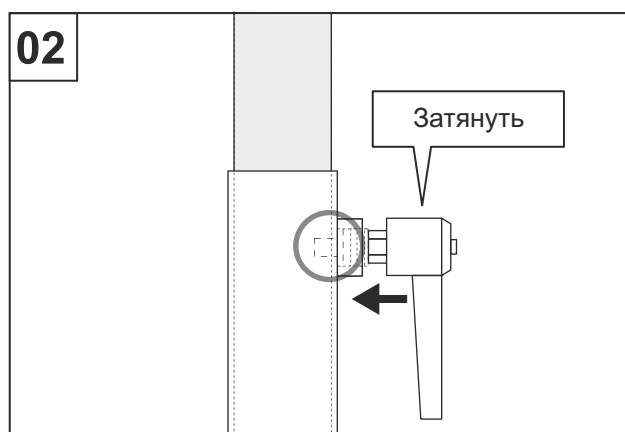
Отпустите ручку. Кончик болта войдет в отверстие. После завершения регулировки прочно затяните болт.

Как выполнять регулировку высоты

Описания регулировки высоты приведены в инструкции по установке и регулировке положения руля



Ослабьте ручку регулировки высоты и потяните ее на себя таким образом, чтобы Вы могли сдвинуть регулируемые детали.

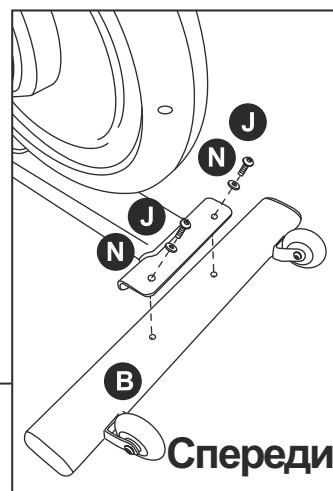
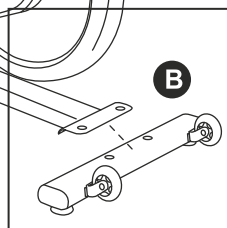
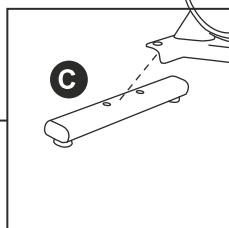
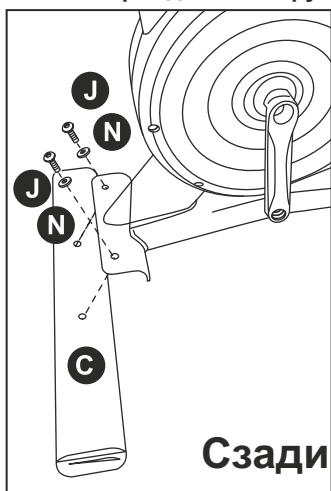


Отпустите рычаг. Кончик рычага войдет в отверстие. После завершения регулировки прочно затяните рычаг.

1

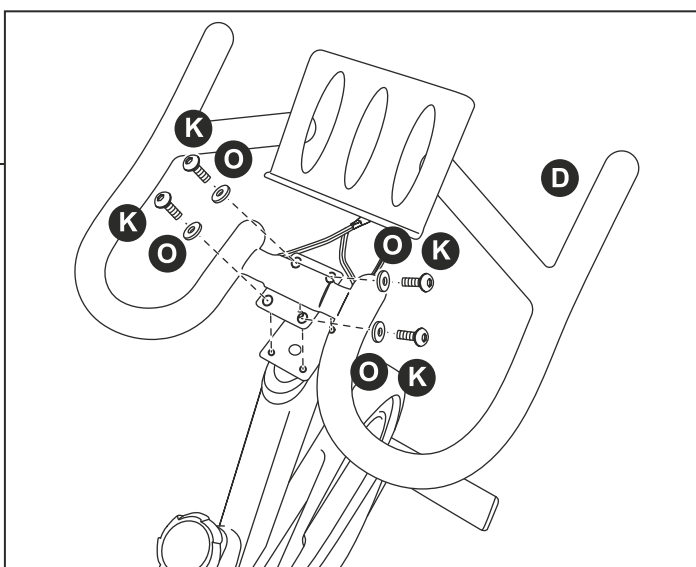
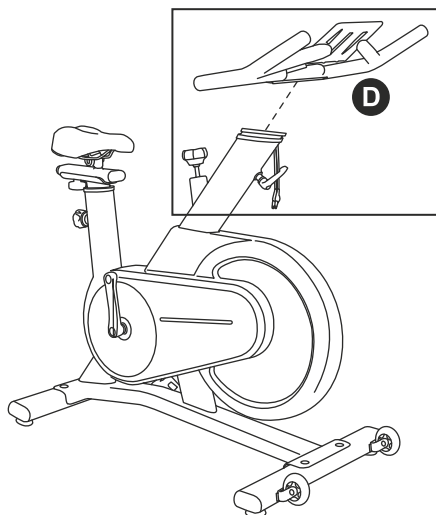
Установите основную раму на переднее и заднее основания.

Ослабьте винты и шайбы на трубке переднего и заднего оснований. Выньте короткие трубки. Используйте для сборки длинные трубки.



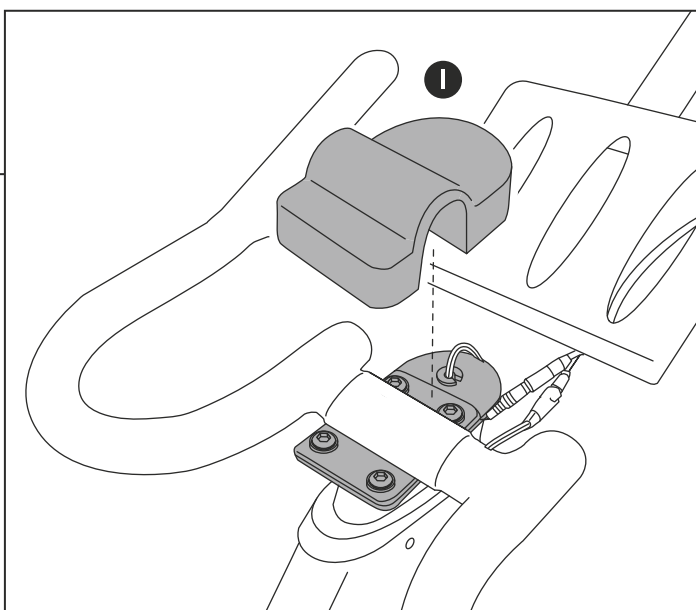
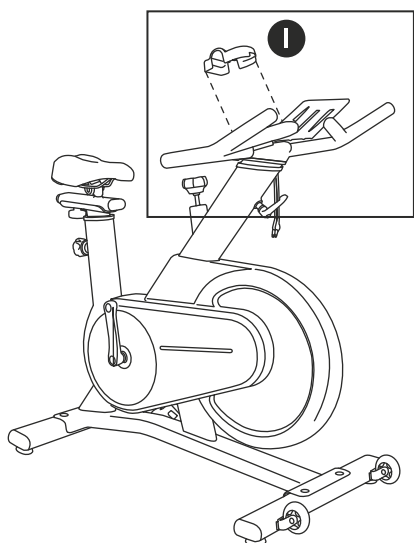
2

Установите руль на стойку руля.



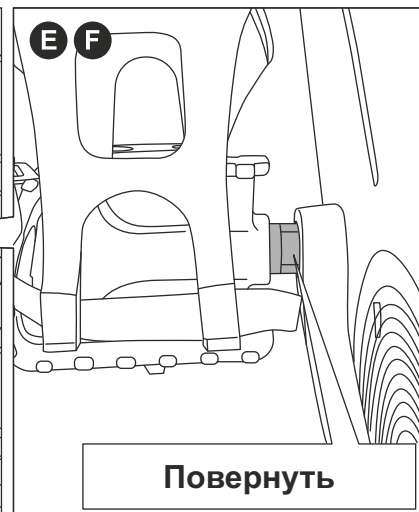
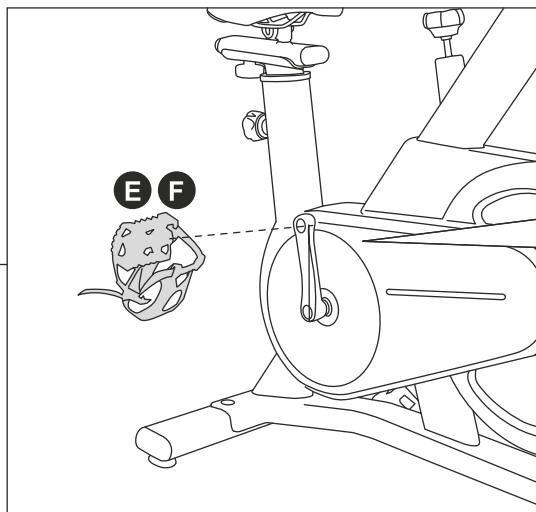
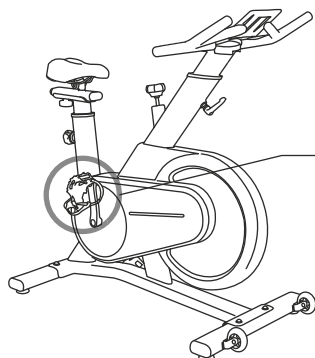
3

Установите накладку руля на руль.

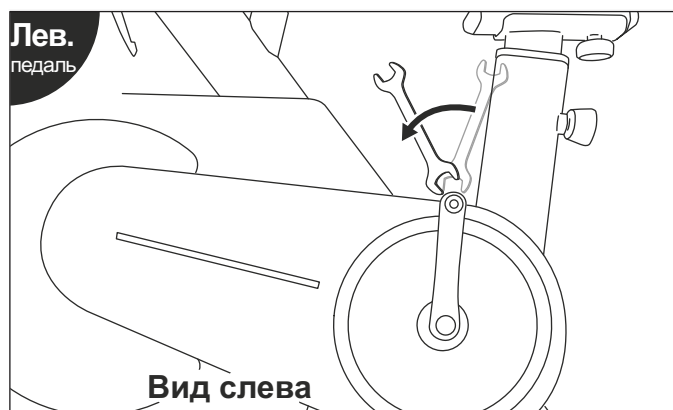


4

Установите левую и правую педали при помощи инструментов, входящих в комплект. Удостоверьтесь, что установили педали с правильной стороны.

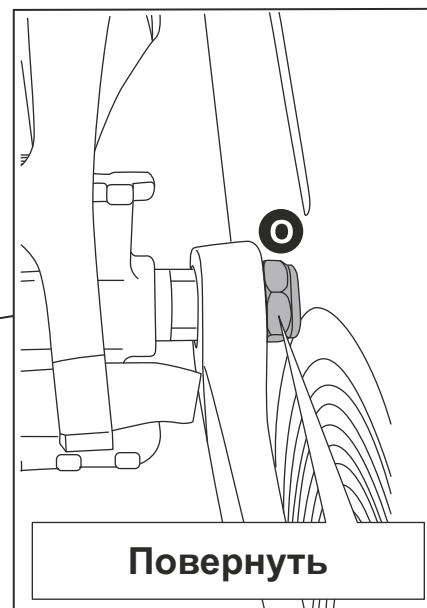
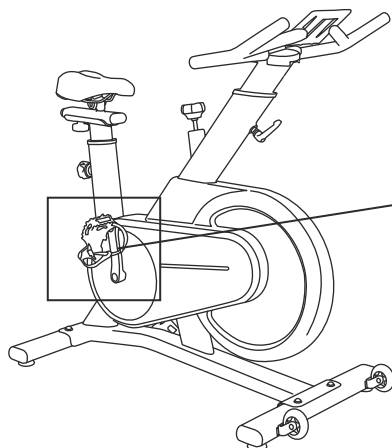


Внимание: Если затянуть педаль в противоположном направлении, изменится направление вращения.



5

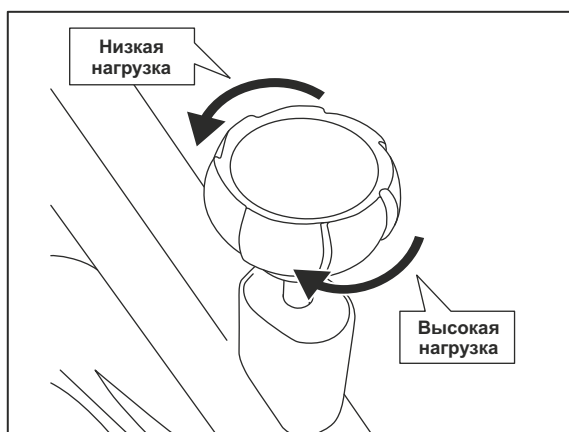
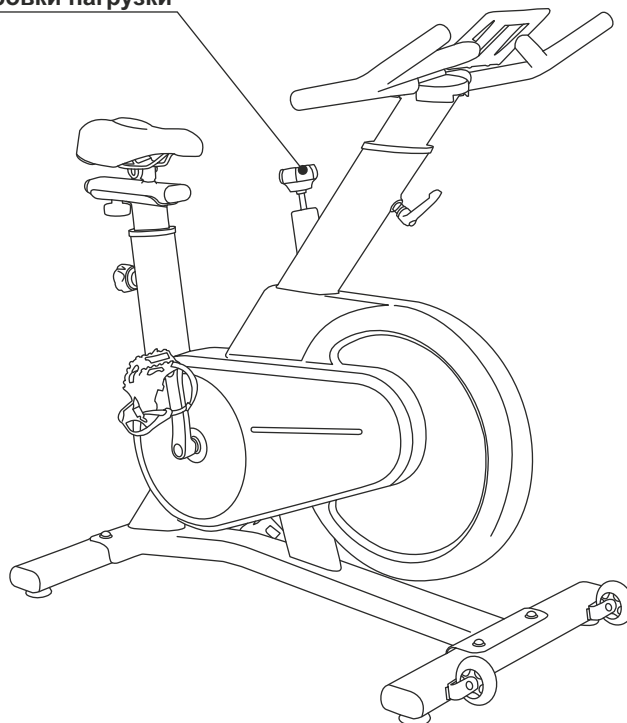
Зафиксируйте педали слева и справа при помощи контргайек. Удостоверьтесь, что педали вращаются в правильном направлении.



★ Затяните все винты. Сборка завершена.

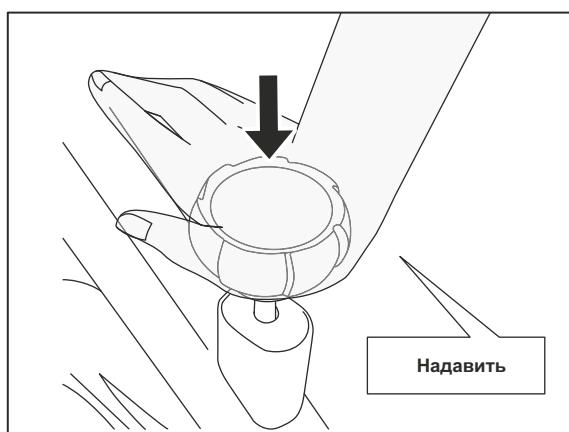
Ручка регулировки нагрузки

Ручка регулировки нагрузки



Направление вращения	Функция
По часовой стрелке	Чем больше уровень сопротивления махового колеса, тем выше нагрузка.
Против часовой стрелки	Чем меньше уровень сопротивления махового колеса, тем ниже нагрузка.

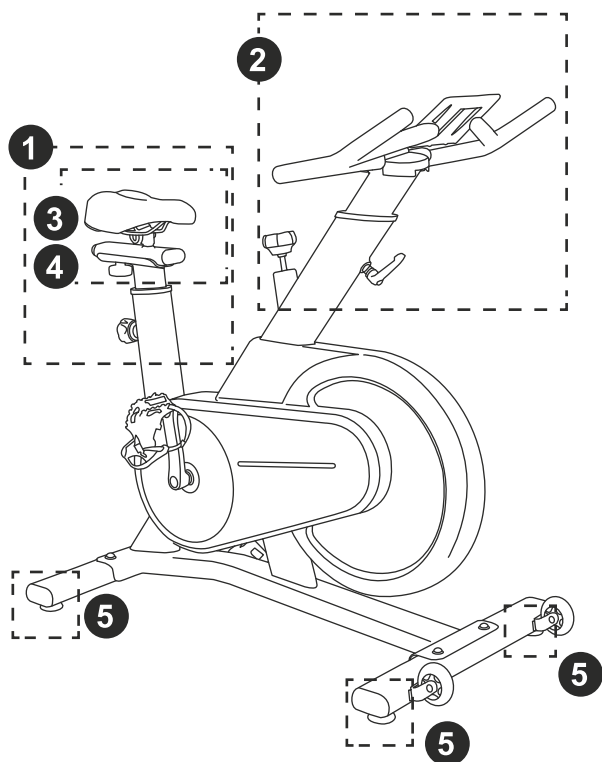
Внимание: Если слишком сильно затянуть ручку, педали перестанут вращаться. Если полностью ослабить ручку во время вращения педалей, это может привести к травмированию или повреждению тренажера.



Функция тормоза

При надавливании ручка регулировки нагрузки выполняет функцию тормоза. Когда тренажер не используется, затяните ручку в направлении по часовой стрелке и затем активируйте тормоз.

Регулировка положения деталей



1 2 Регулировка высоты сиденья и руля

Чтобы отрегулировать высоту, ослабьте зажимной болт.
Регулировка зажимным болтом → Стр. 5
Регулировка высоты → Стр. 5

3 Регулировка сиденья по горизонтали



4 Регулировка угла наклона сиденья



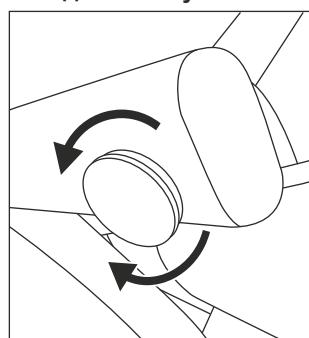
Ослабьте гайку на креплении сиденья.



Во время изменения угла наклона сиденья, может возникать скрип. Это не является признаком неисправности. Обязательно затяните гайку перед использованием.

5 Регулировка ножек основания

Высоту можно отрегулировать, поворачивая ножки основания.
Высоту необходимо отрегулировать, если тренажер находится в неустойчивом положении.



Если тренажер находится в неустойчивом положении, отрегулируйте высоту всех четырех ножек.

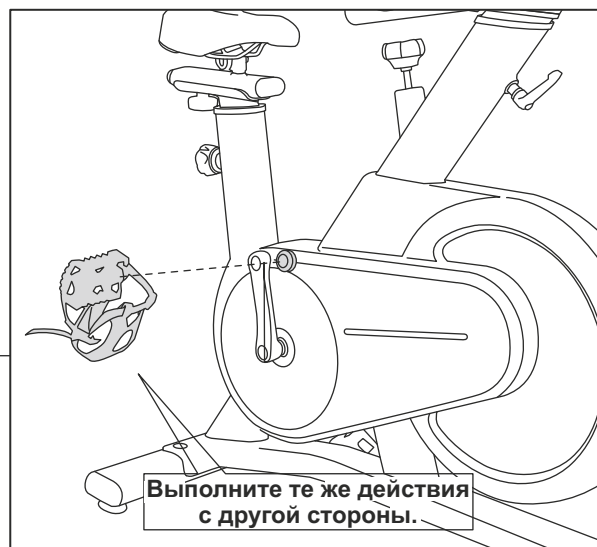
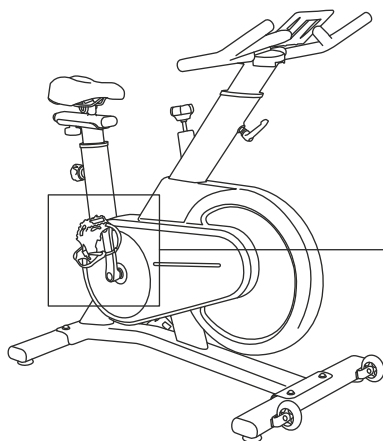
6 Регулировка натяжения ремня

Чтобы отрегулировать натяжение ремня, снимите кожух.

Новичкам может быть сложно выполнить регулировку правильно. В этом случае обратитесь за помощью к более опытным пользователям.

1

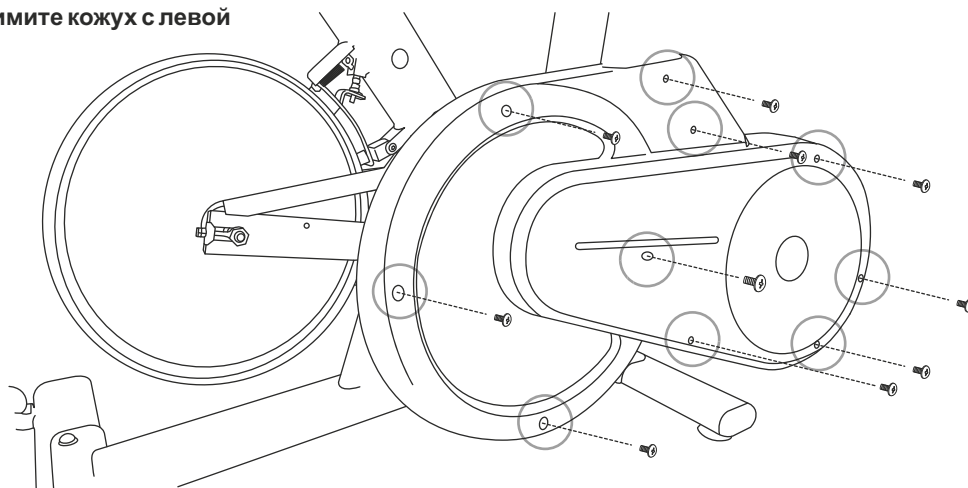
Снимите контргайку и педаль.



Выполните те же действия с другой стороны.

2

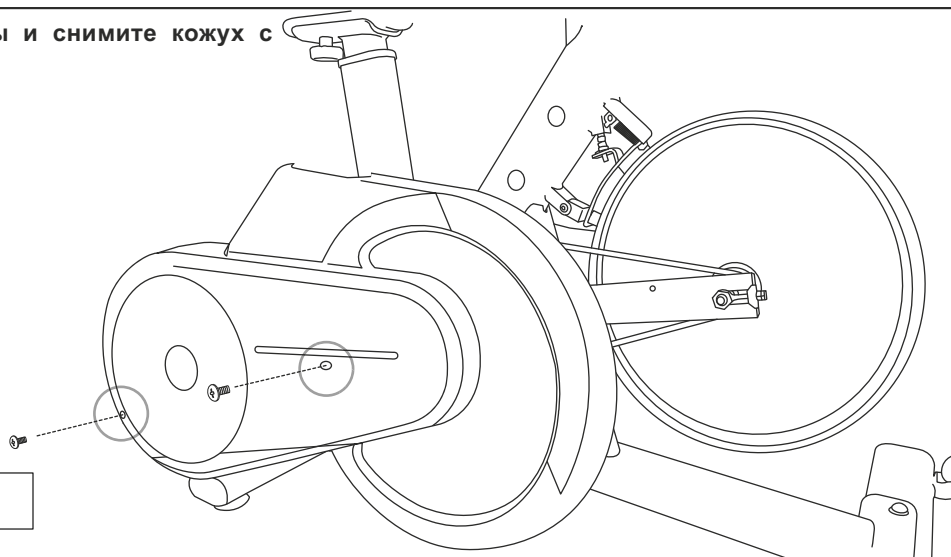
Ослабьте винты и снимите кожух с левой стороны.



10 винтов слева

3

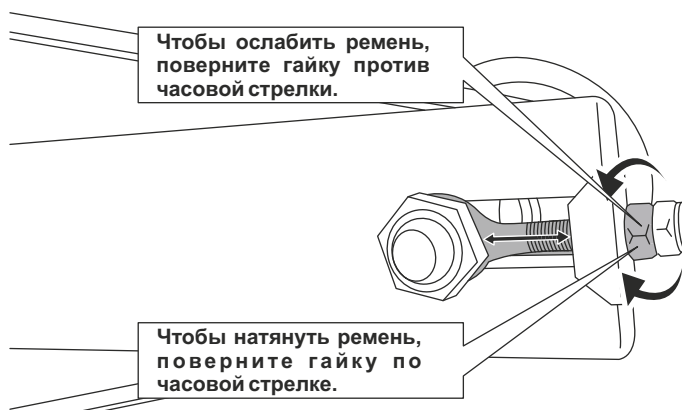
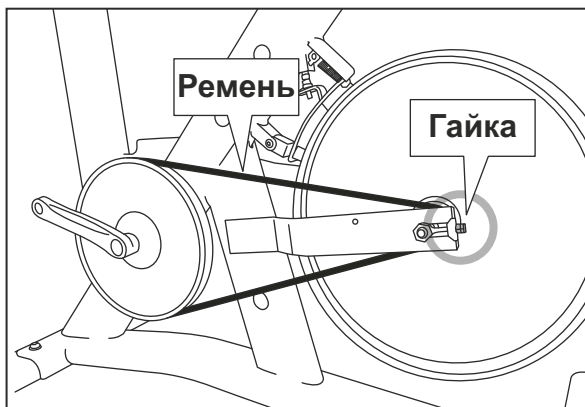
Ослабьте винты и снимите кожух с правой стороны.



2 винта справа

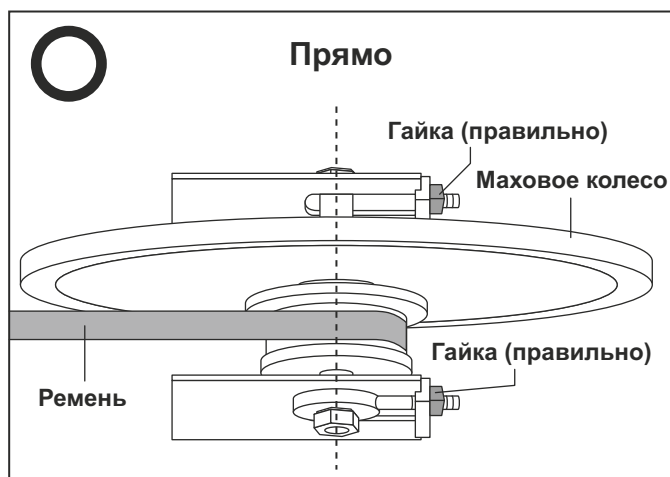
4

Натяжение ремня регулируется положением гайки. Не забудьте отрегулировать гайку с другой стороны. Уровень натяжения с обеих сторон должен быть одинаковым.

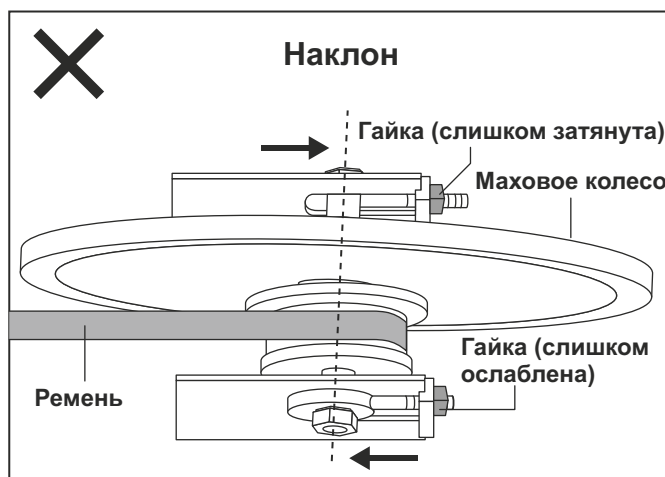


Примечание

Большая разница уровней натяжения гаек слева и справа приведет к нарушению баланса в работе махового колеса и ремня. Помните, что вращение педалей при большом наклоне махового колеса может привести к серьезной неисправности или получению травм.



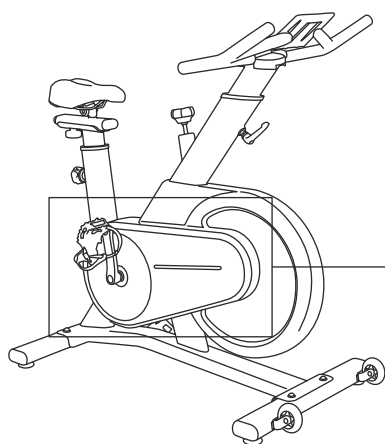
Пример: Правильно отрегулированные гайки с обеих сторон



Пример: Наклон махового колеса вызван слишком сильным или слабым натяжением с одной стороны

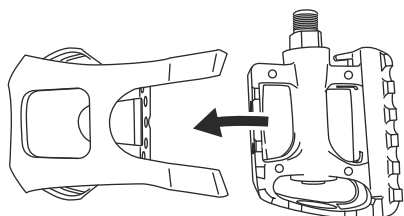
5

После установки кожуха и педалей сборка завершена.

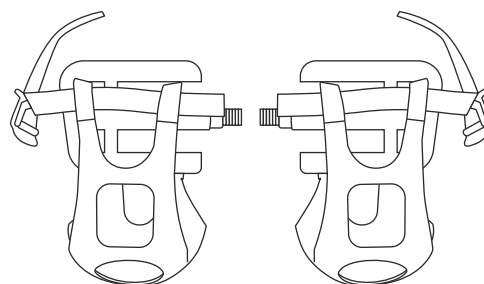


Как снимать накладки педалей

Если Вы опытный пользователь, накладки педалей можно не использовать.



E



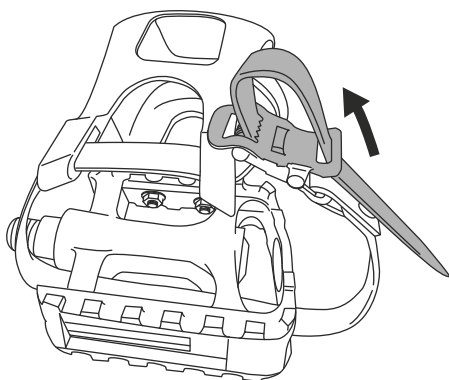
F

Педаль правая • левая

Если снять педаль с основания, вращение будет происходить более плавно.

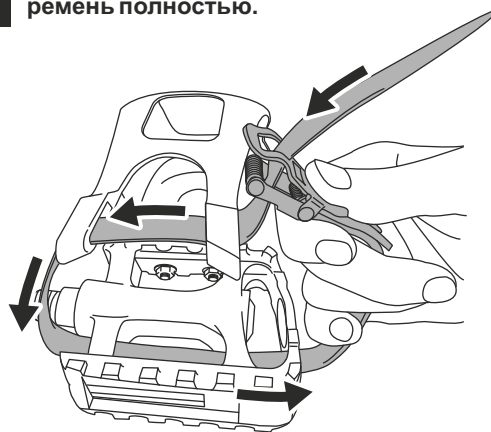
1

Вытяните кончик ремня, как показано на Рисунке



2

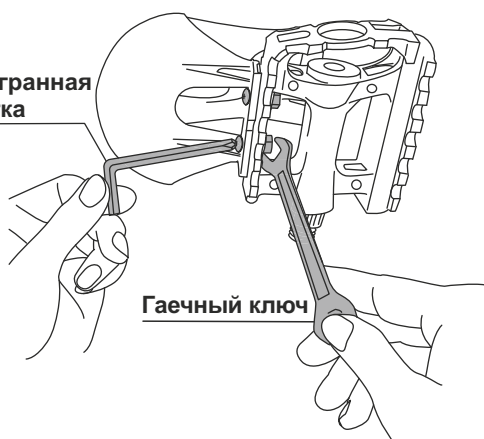
После этого откройте пряжку и вытяните ремень полностью.



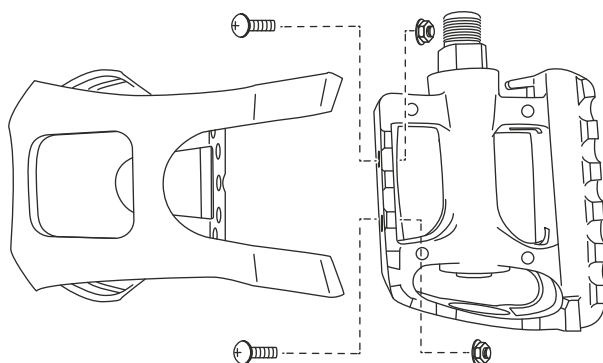
3

Используйте гаечный ключ и шестигранную отвертку, чтобы снять ремень с накладки педали.

Шестигранная
отвертка



Гаечный ключ

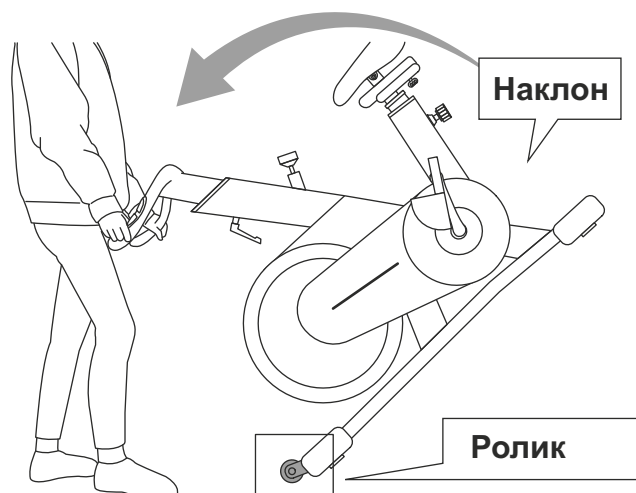


Выполните эти действия для другой педали.

Как перемещать тренажер

Чтобы переместить спин-байк на небольшое расстояние, наклоните переднюю часть и перемещайте его по полу на роликах, прикрепленных к переднему основанию. Тренажер можно перемещать только по ровной, плоской поверхности.

Выполняйте перемещение тренажера на большое расстояние, например, из одной комнаты в другую, вдвоем.



Возможные неисправности

Неисправность	Решение
Счетчик на дисплее не работает	• Проверьте полярность (+ и -) и состояние батареек. • Проверьте соединение кабеля и правильность сборки. • Выньте батарейки и вставьте их обратно через 10 секунд.
Неисправности дисплея (888, EE и т.д.)	
Педали вращаются с рывками	• Вращайте педали назад, затем вперед (отклонение ленты можно выравнивать вращением педалей назад).
При вращении педалей возникает странный звук	• Проверьте затянуты ли левая и правая педали до конца.
Педали не вращаются	• Ослабьте ручку регулировки натяжения, если она затянута.
Тренажер в неустойчивом положении	• Отрегулируйте ножки основания, как показано на Странице 9📖.

☆ Если неисправности не удалось устранить приведенными выше способами, свяжитесь с дилером.