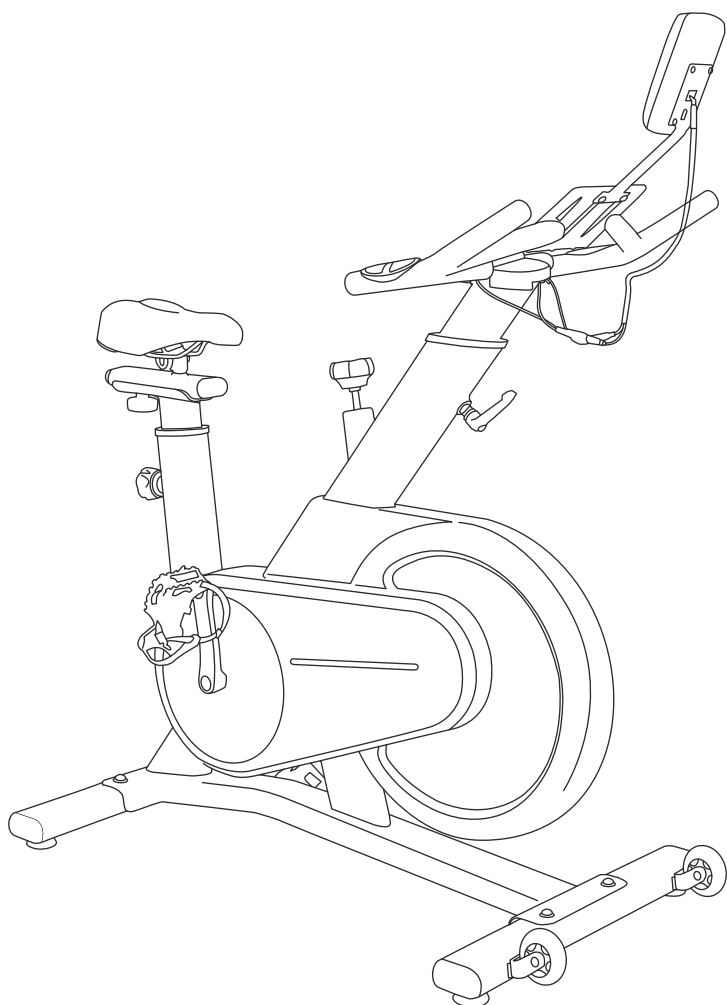


**Спин-байк магнитный Proxima,
арт. PROB-107**

Инструкция по эксплуатации



Содержание

Перед началом использования.....	02
Перечень деталей.....	03
Информация о батарейках.....	04
Названия деталей.....	04
Сборка.....	05-08
Эксплуатация.....	09
Функция измерения частоты пульса...	10
Режим настройки.....	11
Контроль восстановления сердечного ритма.....	12
Ручка регулировки нагрузки.....	13
Регулировка положения деталей..	14-16
Как снимать накладки педалей.....	17
Как перемещать тренажер.....	18
Возможные неисправности.....	18



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

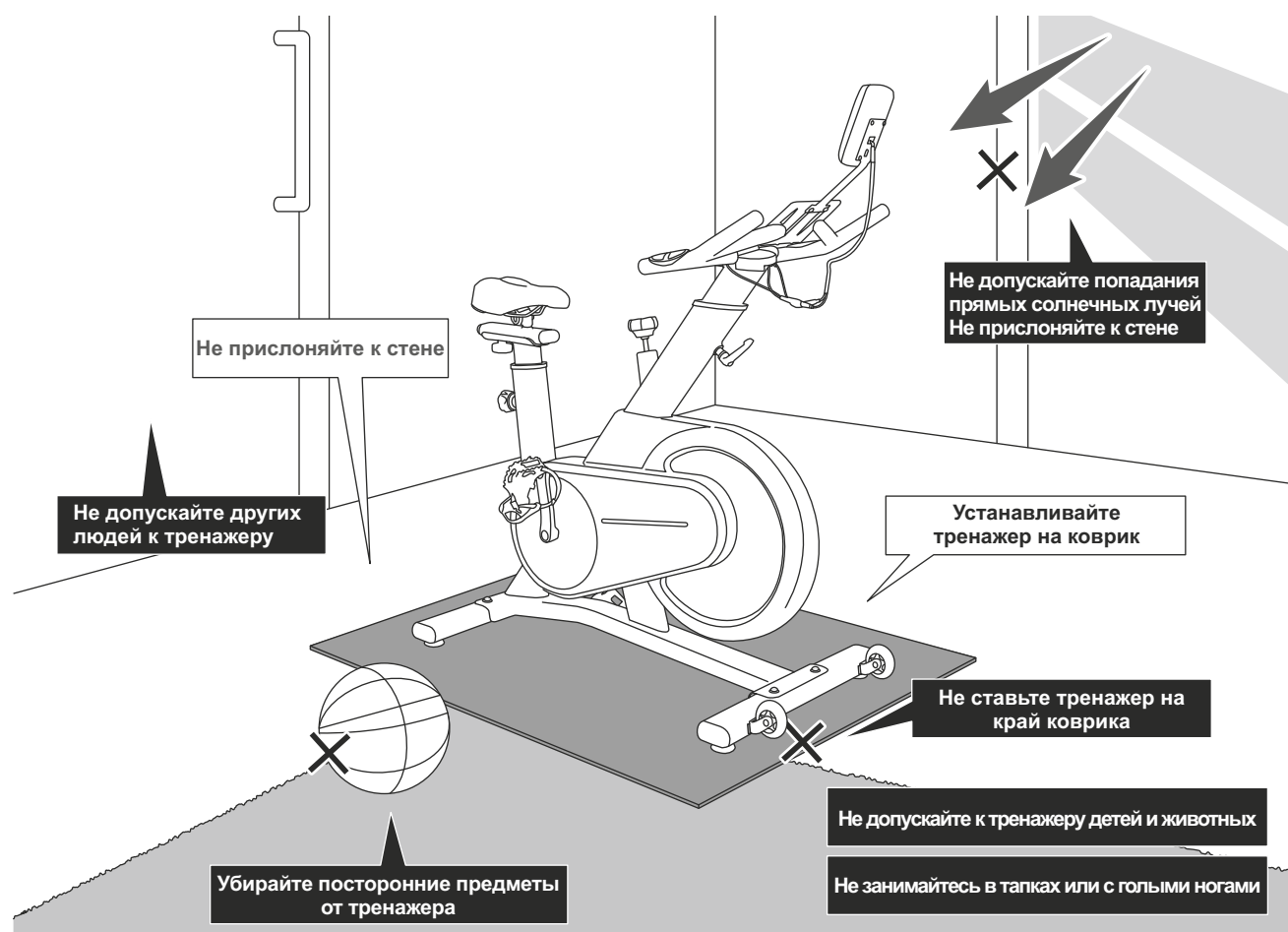
ПРИМЕЧАНИЕ:

Внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования изделия.

I. Безопасное использование

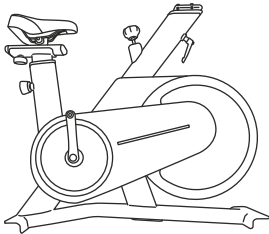
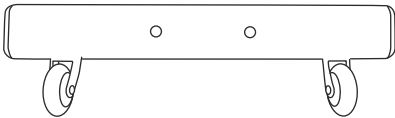
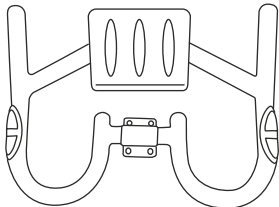
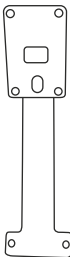
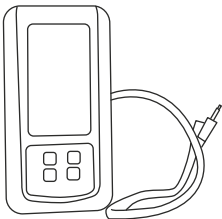
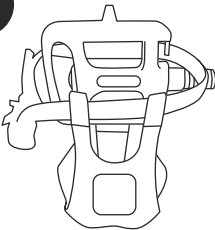
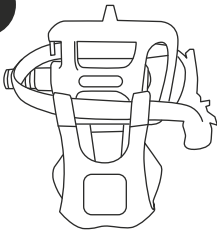
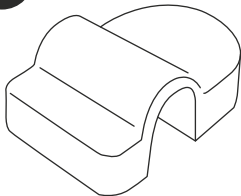
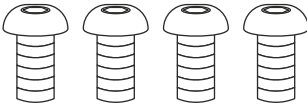
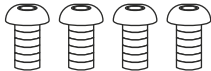
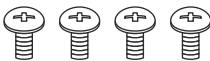
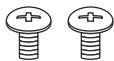
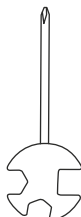
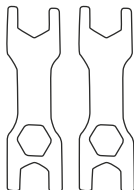
Благодарим Вас за выбор данного изделия. Правильное использование тренажера гарантирует Вашу безопасность и удобство занятий. Обязательно внимательно прочитайте приведенные ниже меры предосторожности перед началом использования тренажера.:

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.



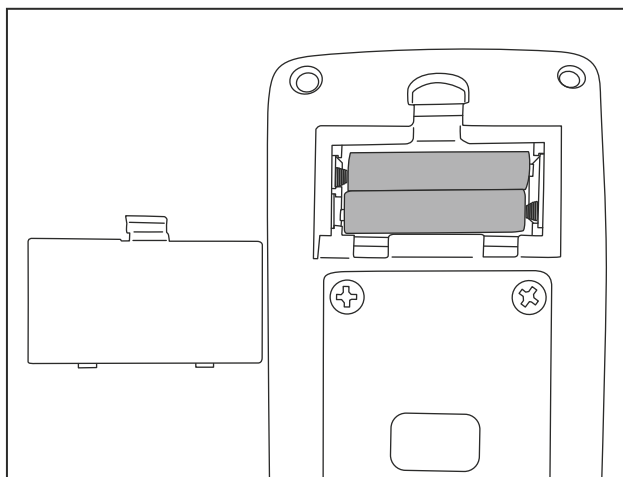
Перечень деталей

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  Основание консоли ×1	F  Консоль ×1		
G  Правая педаль ×1	H  Левая педаль ×1	I  Накладка руля ×1	J ※  M10*24,0 Болт с головкой под шестигранник ×4	
K ※  M8*14,0 Болт с головкой под шестигранник ×4	L ※  M5*9,0 Болт с крестовым шлицем ×4	M ※  M6*9,0 Болт с крестовым шлицем ×4	N ※  M10*φ20*T2,0 Шайба ×4	O ※  M8*φ16*T1,0 Шайба ×4
P ※  M6*φ13*T1,0 Шайба ×2	Q  9/16 дюйма Контргайка ×2	R  0,24 дюйма Шестигранный кпюч ×1	S  Мнофункциональ ный кпюч ×1	T  Гаечный ключ ×2

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

Информация о батареях

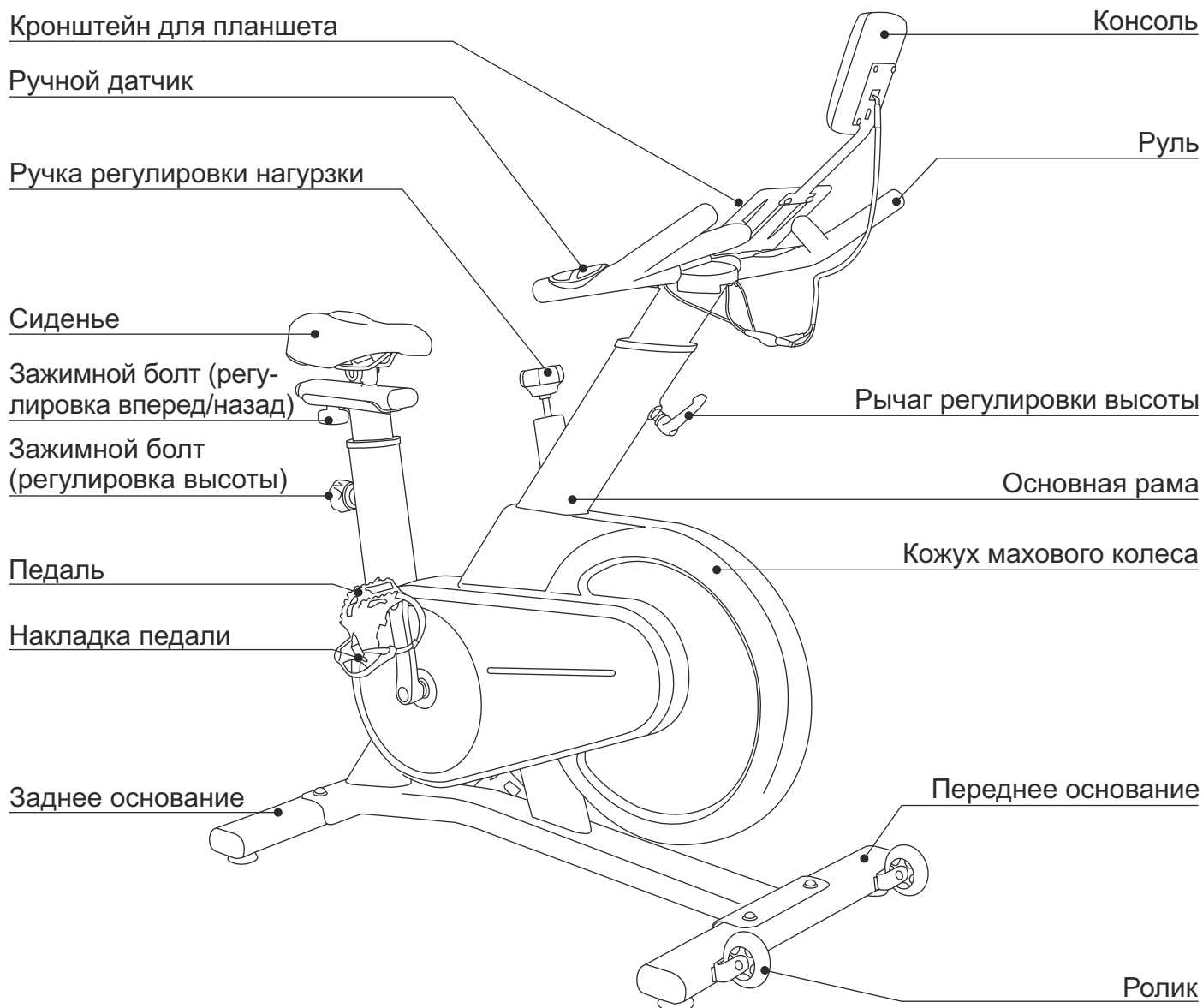


Снимите крышку отсека для батареек. Вставьте батарейки, соблюдая полярность. Если батарейки установлены правильно, Вы услышите звуковой сигнал.

Батарейки

Алкалиновые батарейки AAA

Названия деталей



Сборка



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



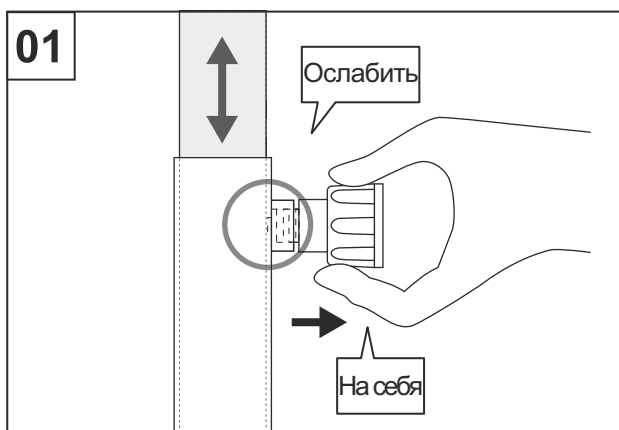
Берегите
пальцы



Выполняйте
сборку вдвоем

Как выполнять регулировку зажимным болтом

Описания регулировки зажимным болтом приведены в разных разделах данной инструкции



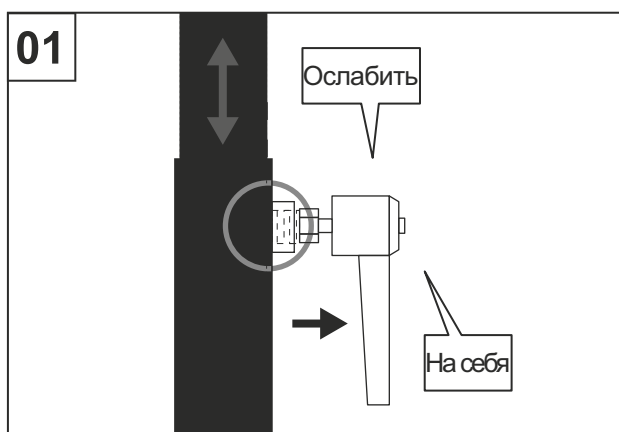
Ослабьте болт, потяните ручку на себя таким образом, чтобы Вы могли сдвинуть регулируемые детали.



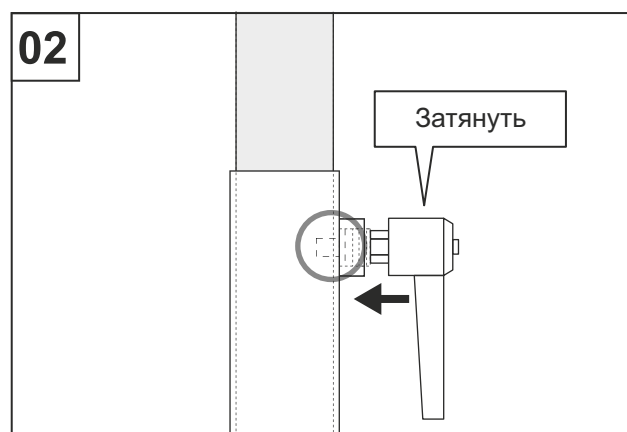
Отпустите ручку. Кончик болта войдет в отверстие. После завершения регулировки прочно затяните болт.

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.

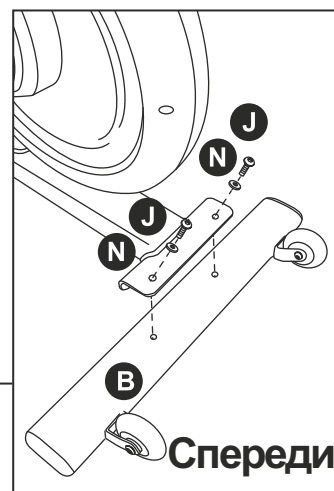
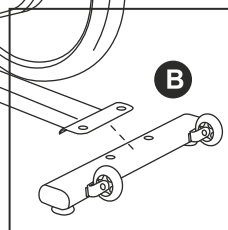
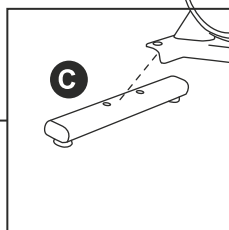
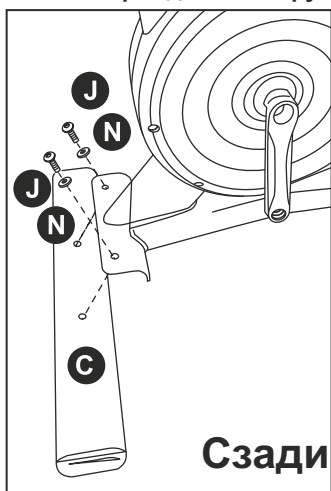


Отпустите рычаг. Кончик рычага войдет в отверстие. После завершения регулировки прочно затяните рычаг.

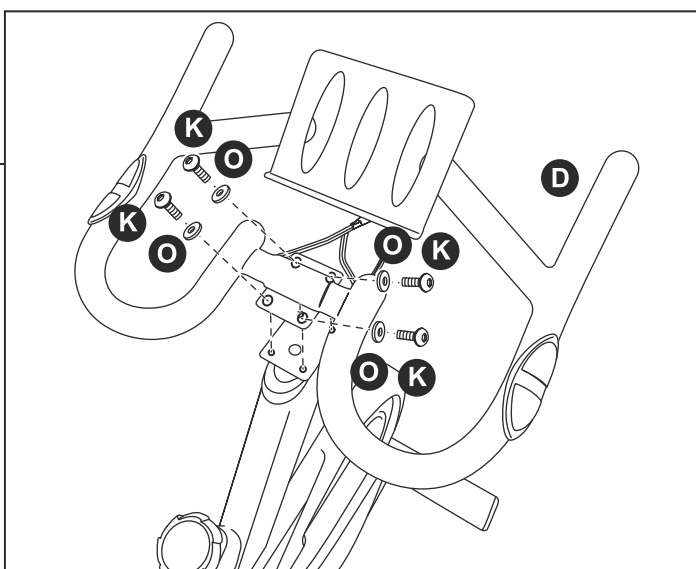
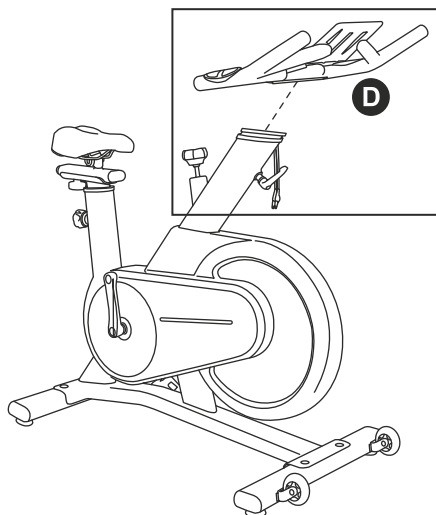
1

Установите основную раму на переднее и заднее основания.

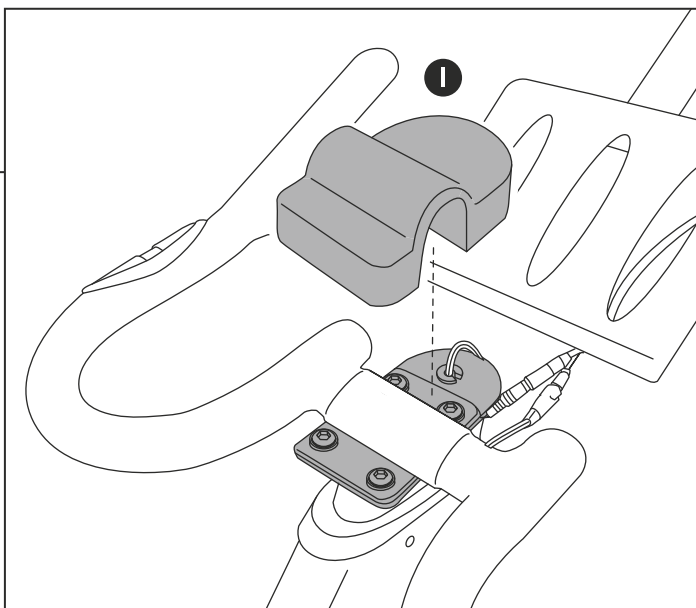
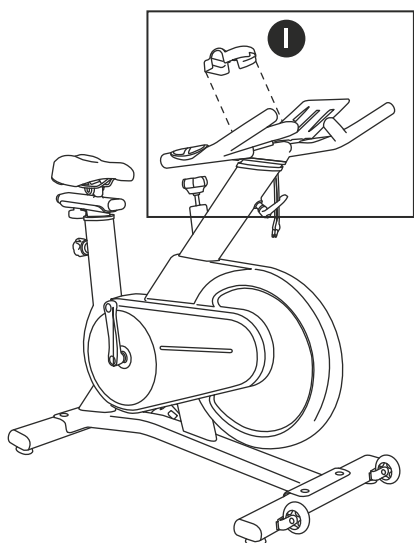
Ослабьте винты и шайбы на трубке переднего и заднего оснований. Выньте короткие трубки. Используйте для сборки длинные трубки.

**2**

Установите руль на стойку руля.

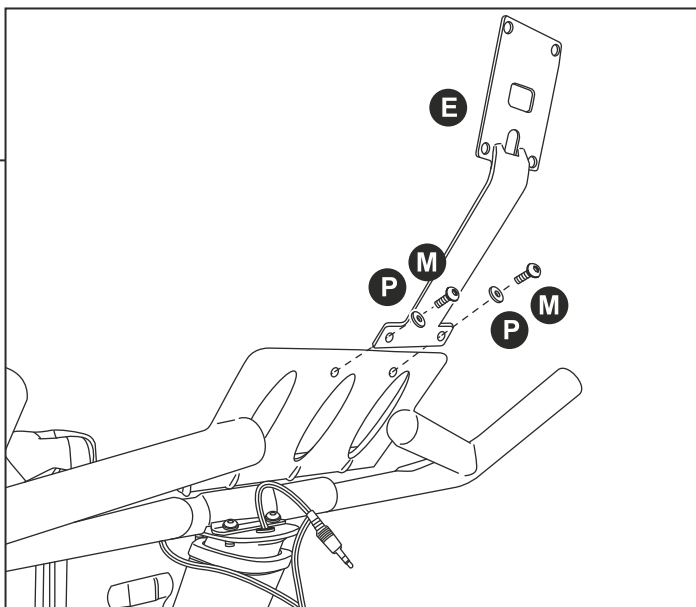
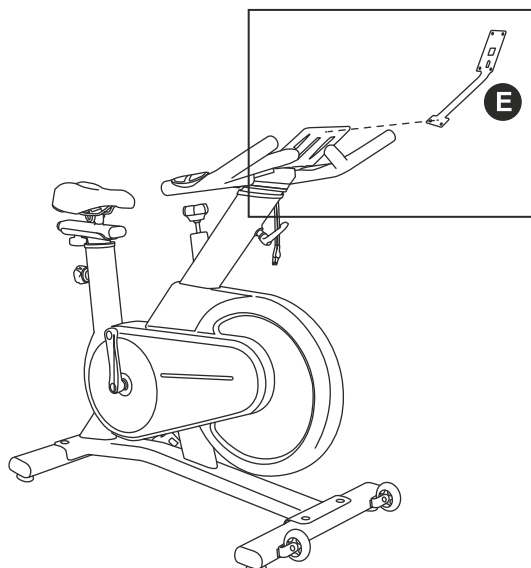
**3**

Установите накладку руля на руль.



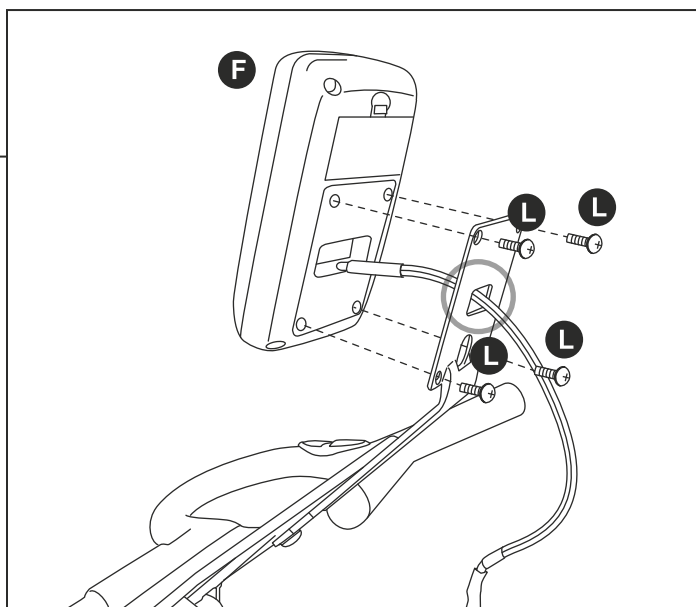
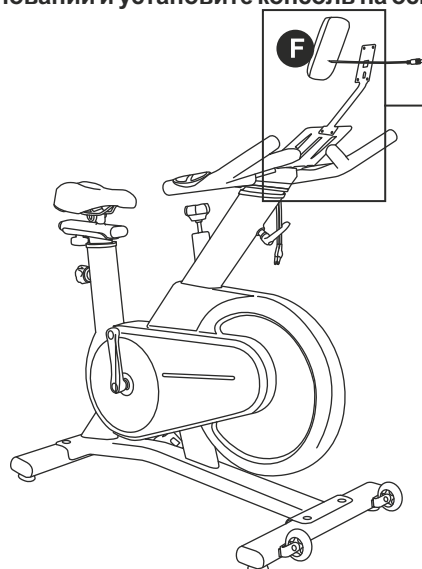
4

Установите основание консоли на руль.



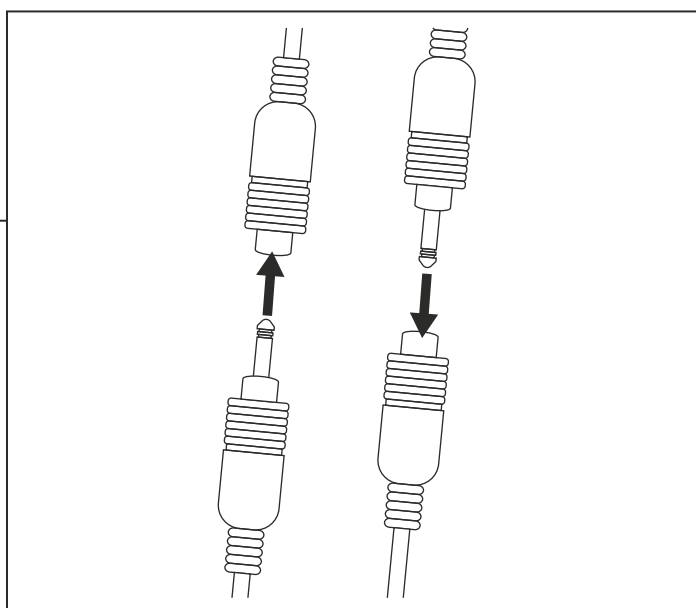
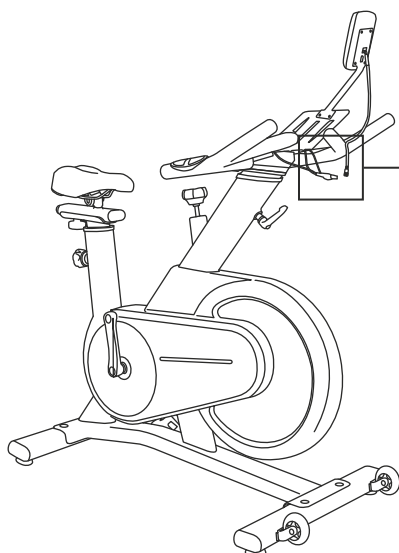
5

Протяните кабель консоли сквозь отверстие в основании и установите консоль на основание.



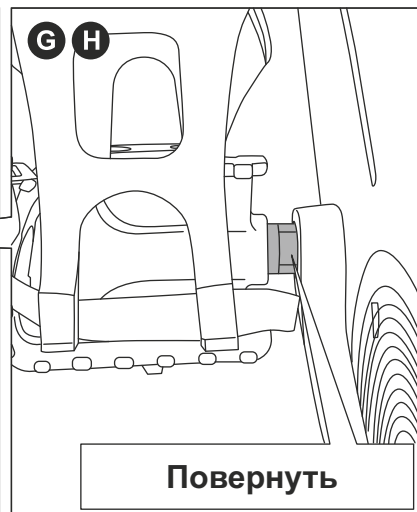
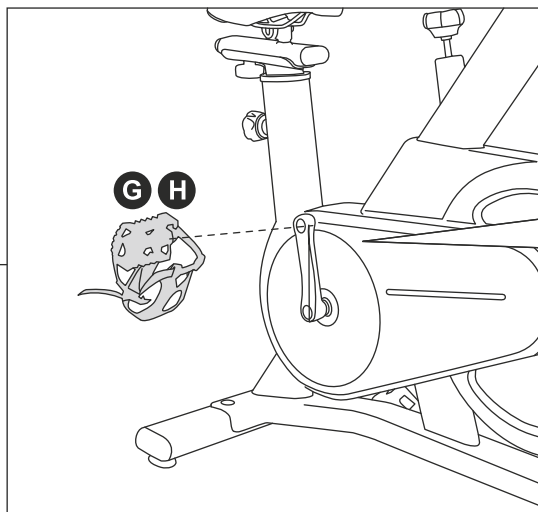
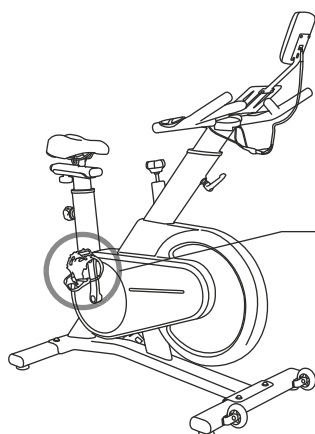
6

Соедините разъемы кабелей консоли и рамы.



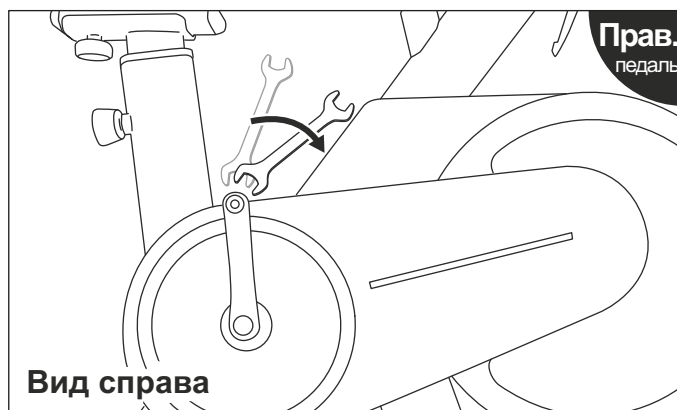
7

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

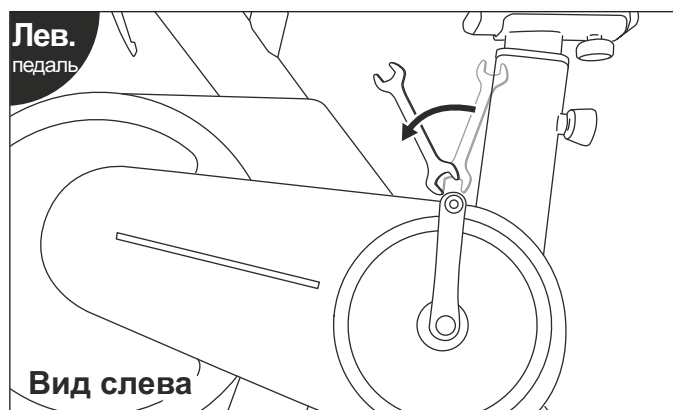


Повернуть

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



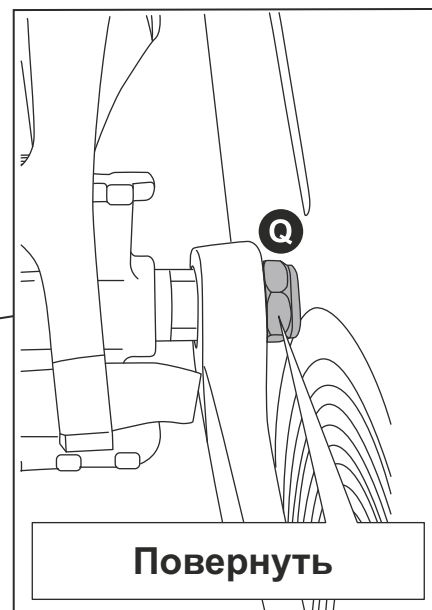
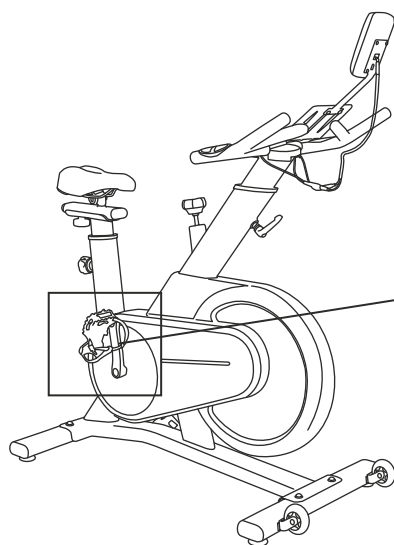
Вид справа



Вид слева

8

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

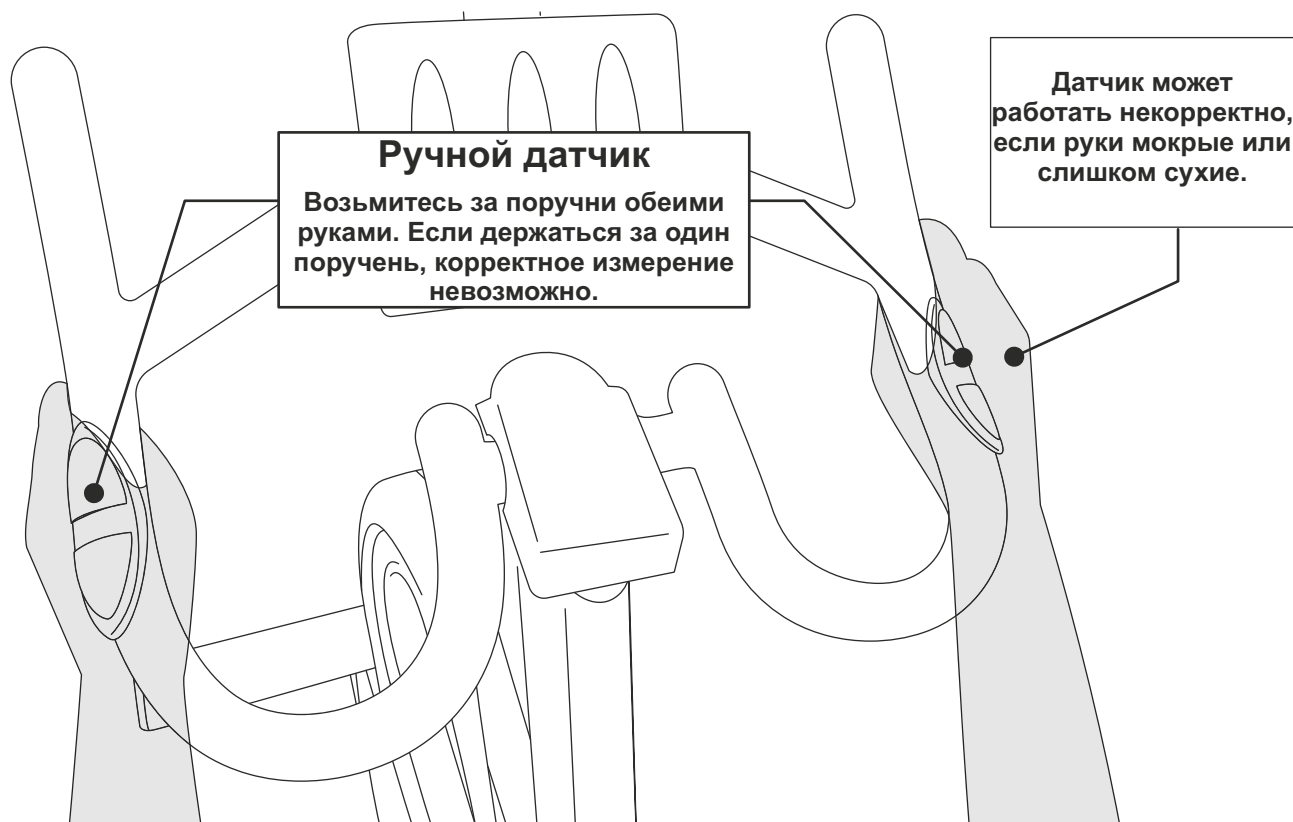


Повернуть

★ **Затяните все винты. Сборка завершена.**

Функция измерения частоты пульса

Ручной датчик для измерения частоты пульса встроен в рукоятки.



Стандартные значения частоты пульса

Считается, что тренировки продолжительностью 30 минут, по крайней мере, раз в неделю с целевым значением максимальной частоты пульса 60-70% (самой большой частоты сердечного ритма) достаточно для поддержания хорошей физической формы.

Как определить максимальную частоту пульса
 $\text{Максимальная частота пульса} = 220 - \text{Возраст}$
Максимальная частота пульса достигается в моменты максимальной нагрузки.

Как вычислить целевое значение частоты пульса
Пример: Возраст 50 лет
 $220 - 50 = 170$ (максимальная частота пульса)
 $170 \times 0,6 \sim 0,7 = 102 \sim 119$

Возраст	Целевое значение частоты пульса (ударов/мин.)
20	120~140
30	114~133
40	108~126
50	102~119
60	96~112

Данные значения приведены для справки и не основаны на медицинских показаниях. Рекомендуется не заниматься слишком интенсивно, чтобы достигнуть целевого значения частоты пульса, если такой уровень интенсивности не является комфортным.

Эксплуатация

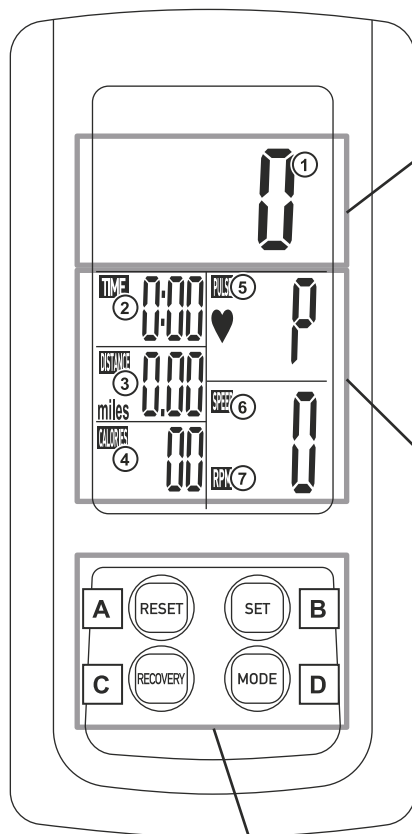
Автоматический запуск

Дисплей автоматически включается, когда Вы начинаете вращать педали или нажимаете на кнопки.

Автоматическое выключение

Дисплей автоматически выключается, если не нажимать на кнопки и не вращать педали в течение нескольких минут.

Счетчик



① Режим сканирования

Дисплей автоматически переключается каждые несколько секунд. На дисплее отображаются значения шести параметров тренировки. Одно из них отображается в секции сканирования.

② **TIME** Время

Продолжительность

③ **DISTANCE** Расстояние

Расстояние: 0,01=52,8 футов

④ **CALORIES** Калории

Сжигание калорий: (значение) ккал

⑤ **PULSE** Частота пульса

Частота пульса: (значение) уд./мин.

⑥ **SPEED** Скорость

(Значение)
км/ч-мили/ч

Альтернативный
показатель
оборотов в мин.

⑦ **RPM** Обороты в минуту

Альтернативный
показатель
скорости

Обороты педалей в минуту

Придерживайтесь определенного значения оборотов в минуту, чтобы сократить нагрузку на организм.

Соответствие значений скорости обычного велосипеда

Прогулка	50-60 об./мин.
Велоспорт	70-90 об./мин.
Заезд на длинную дистанцию	80-120 об./мин.
Велогонка	120 об./мин. (в моменте)

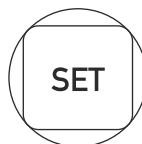
A Кнопка «Сброс»



Нажмите на кнопку «Reset» в режиме настройки, чтобы сбросить текущее значение.

Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения.

B Кнопка «Настройка»



Нажмите на кнопку «Set», чтобы перейти в режим настройки.

После выбора параметра, нажмите на кнопку необходимое количество раз, чтобы увеличить значение.

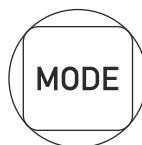
C Кнопка «Восстановление»



Перейдите в режим контроля восстановления сердечного ритма.

См. информацию о режиме →
Страница 13.

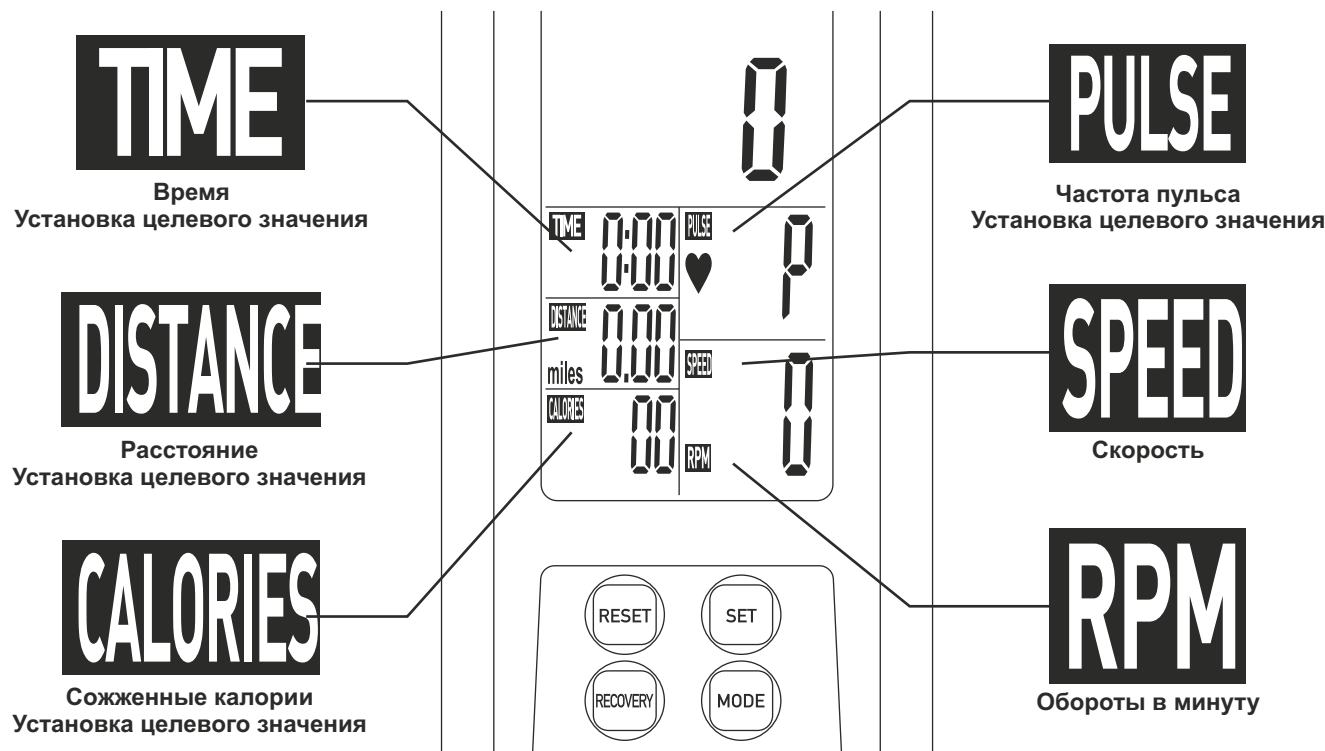
D Кнопка «Режим»



При нажатии кнопки «Mode» происходит переключение между разными параметрами.

Режим настройки

Целевые значения времени, калорий, расстояния и частоты пульса можно устанавливать самостоятельно.



Пример При установке целевого значения Времени 20 минут и Частоты пульса 120 ударов в минуту:

1



Когда Вы нажимаете на кнопку «Set», дисплей начинает мигать = переход в режим настройки.

2



Если нажать на кнопку «MODE» несколько раз, начинает мигать значение **TIME** (Времени).

3



Нажмите на кнопку «SET» несколько раз, чтобы установить целевое значение (например, 20:00).

4



Если нажать на кнопку «MODE» три раза, начинает мигать значение **PULSE** (Частоты пульса).

5



Также выполняется настройка **ВРЕМЕНИ**. Нажмите на кнопку «SET» несколько раз, чтобы установить целевое значение (например, 120 ударов в минуту).

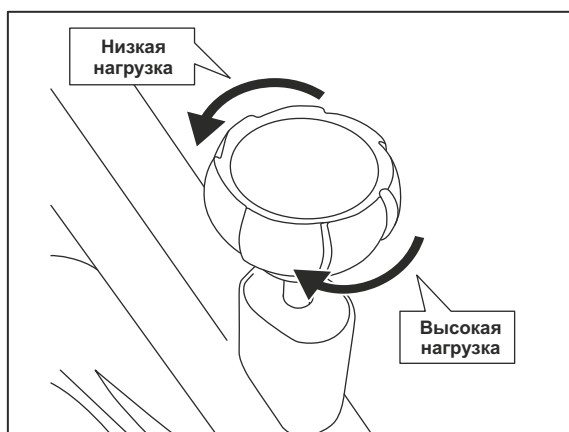
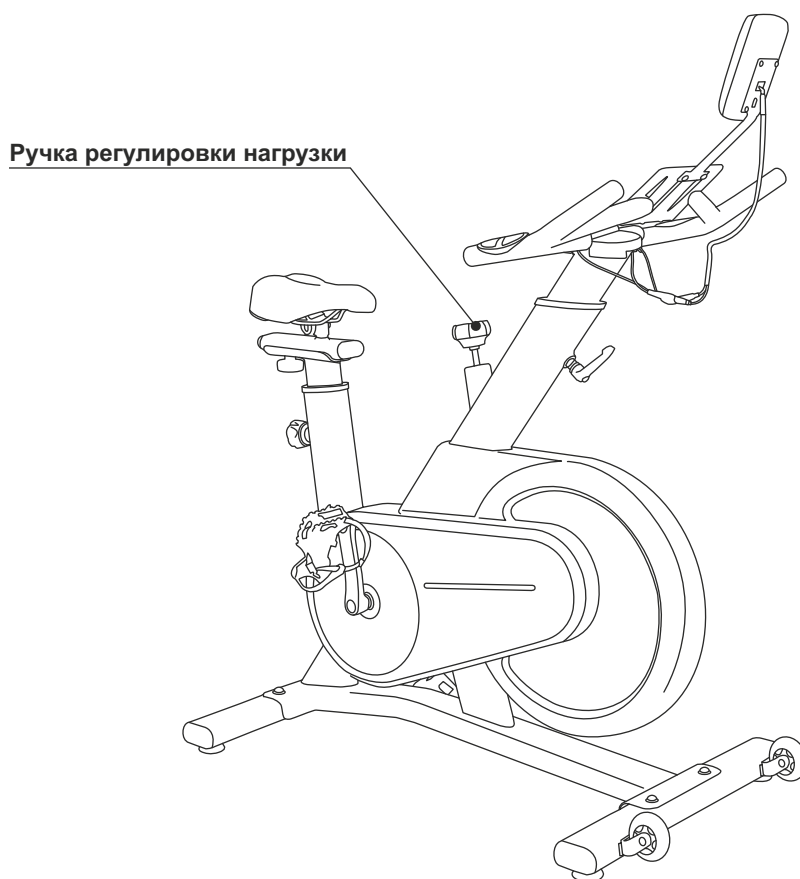


Возьмитесь за ручные датчики и начните вращать педали. Отсчет начинается автоматически до достижения целевого значения.



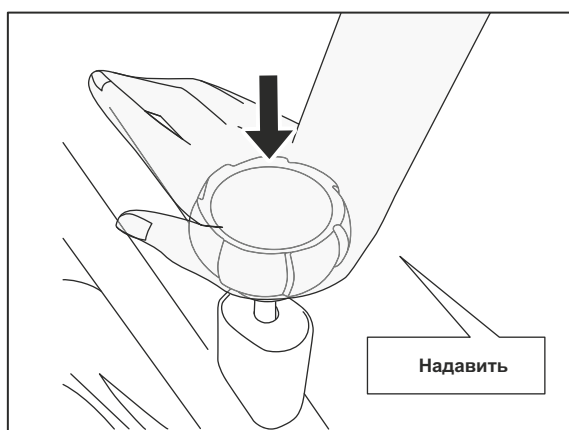
Если целевое значение достигается преждевременно (например, частота пульса достигает значения 120 до того, как прошло 20 минут) → Звуковой сигнал. Продолжайте вращать педали до достижения другого целевого значения (например, истечения 20 минут) → Звуковой сигнал.

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.

Контроль восстановления сердечного ритма

Функция позволяет определить скорость восстановления сердечного ритма (параметр, определяющий, насколько частота пульса, измеренная через минуту после завершения тренировки, отличается от нормальной) и отнести полученный результат к одному из шести уровней.

Функцию можно использовать непосредственно после достижения целевого значения Частоты пульса, установленного в режиме настройки (после звукового сигнала).

1

После достижения значения целевой частоты пульса перестаньте вращать педали и нажмите на кнопку «Восстановление».



1

Возьмитесь за датчики обеими руками и удерживайте их до завершения обратного отсчета от 60:00 до 00:00 (1 минута).

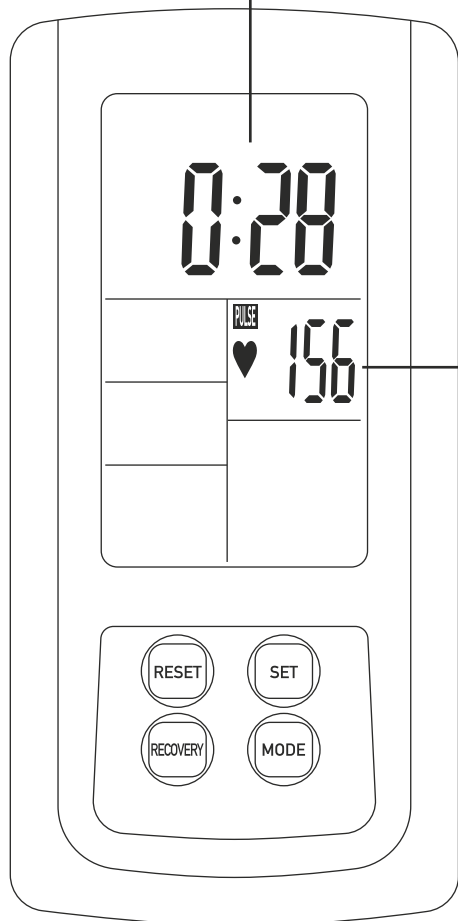
3

Один из шести уровней отображается на дисплее.

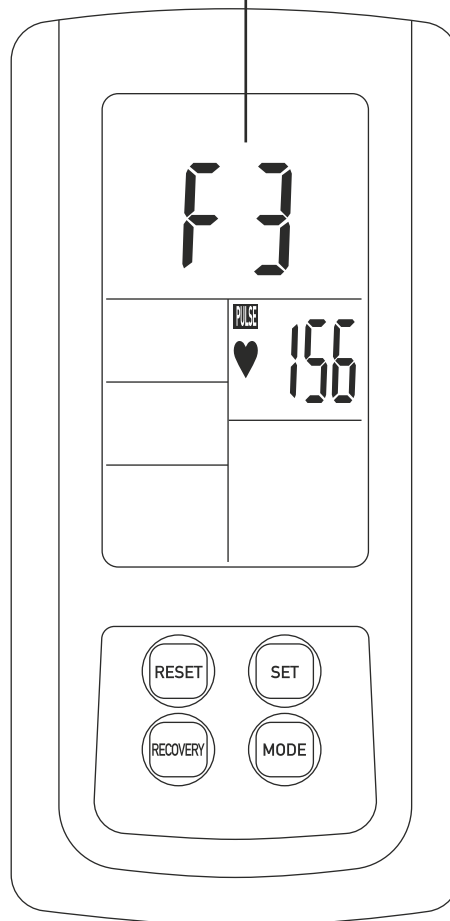
Символ	Восстановление сердечного ритма	Символ	Восстановление сердечного ритма
F1	Идеально	F4	Стандартно
F2	Отлично	F5	Ниже среднего
F3	Хорошо	F6	Плохо

Обратный отсчет в течение 1 минуты

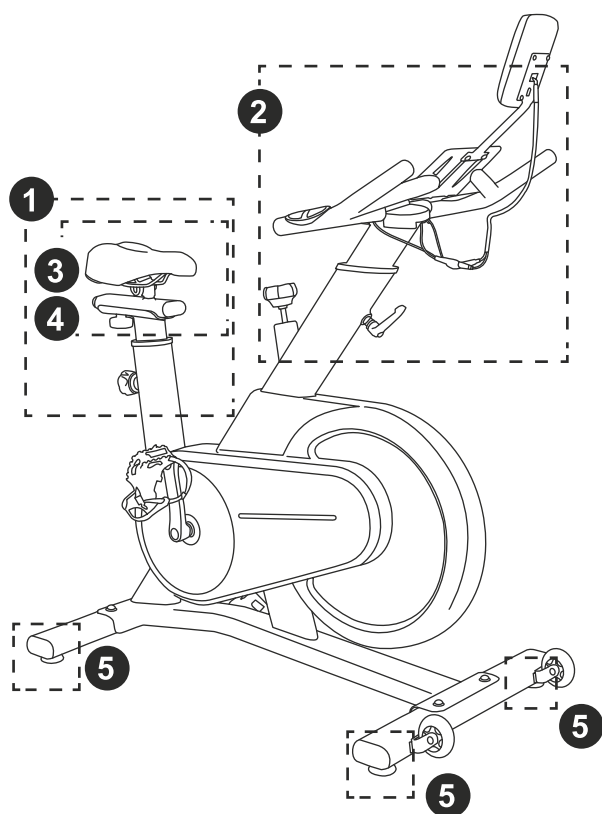
Текущее значение частоты пульса



Отображение результата



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

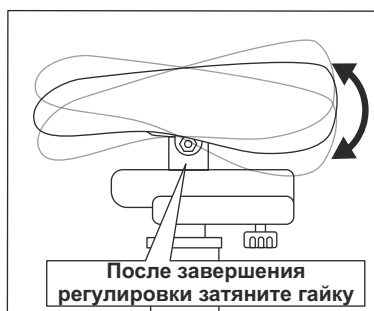
3 Регулировка сиденья по горизонтали



4 Регулировка угла наклона сиденья



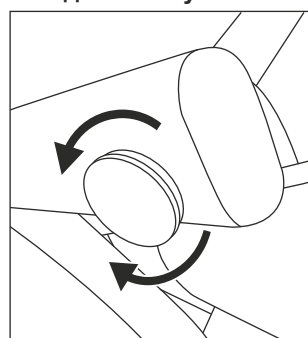
Ослабьте гайку на креплении сиденья.



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

5 Регулировка ножек основания

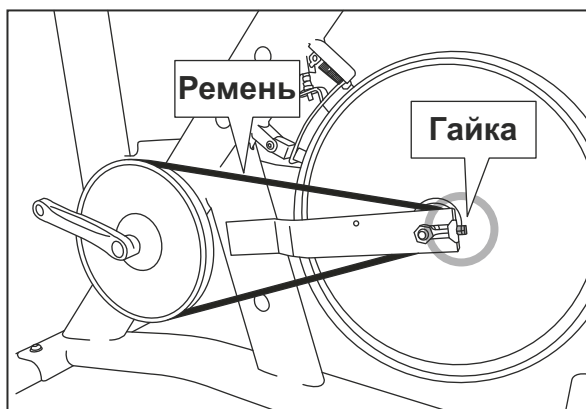
Высоту можно отрегулировать, поворачивая ножки основания.
Высоту необходимо отрегулировать, если тренажер находится в неустойчивом положении.



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

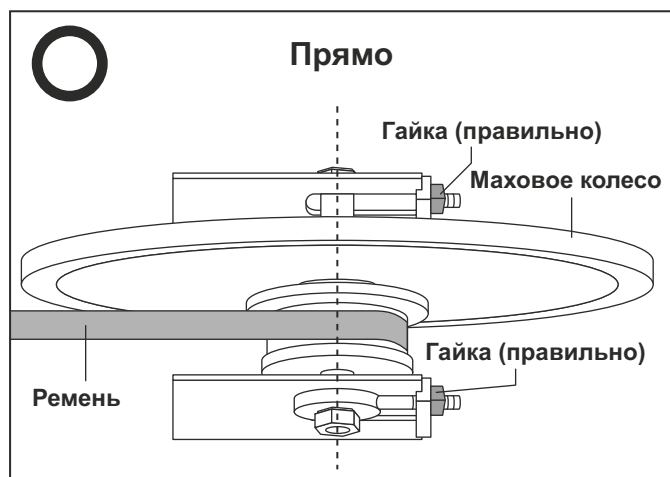
4

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

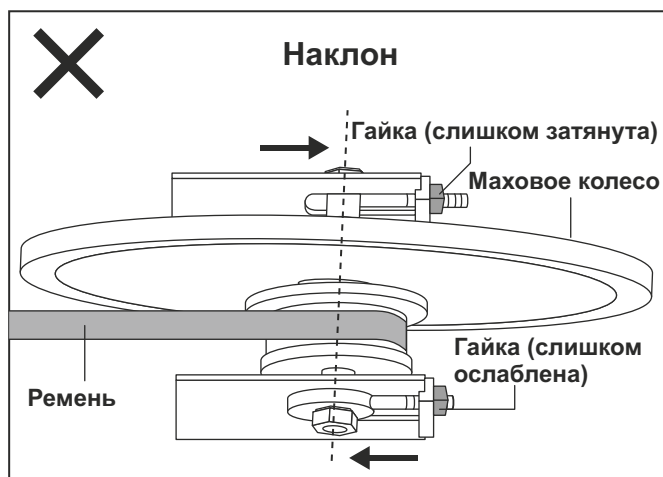


Примечание

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.



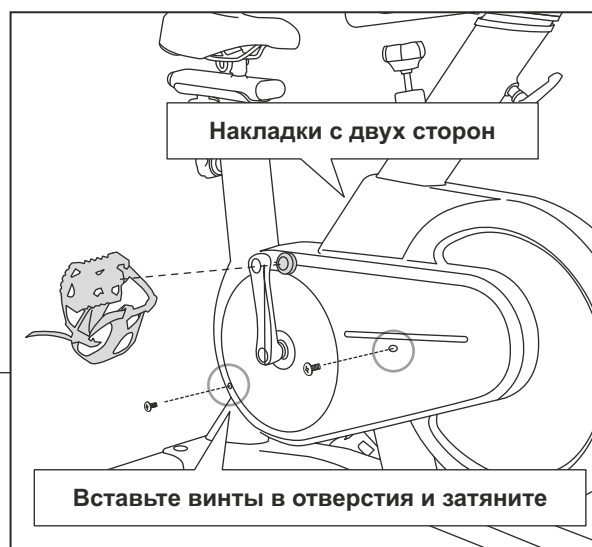
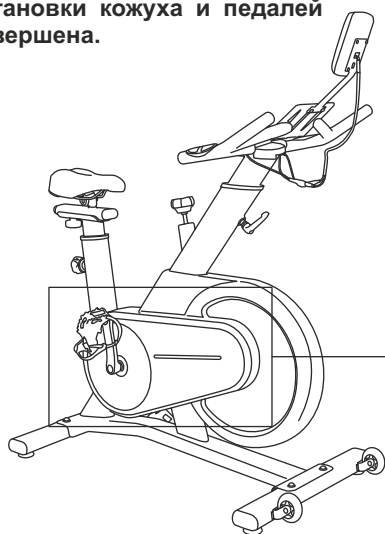
Пример: Правильно отрегулированные гайки с обеих сторон



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

5

После установки кожуха и педалей сборка завершена.

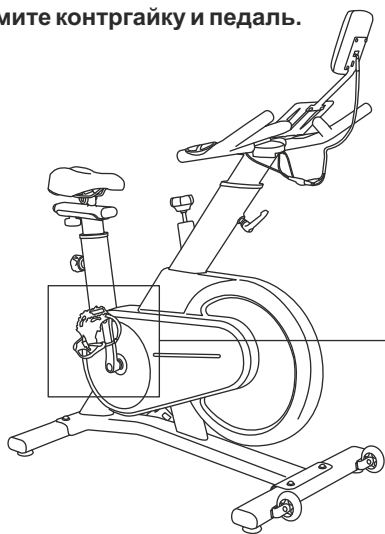


6 Регулировка натяжения ремня

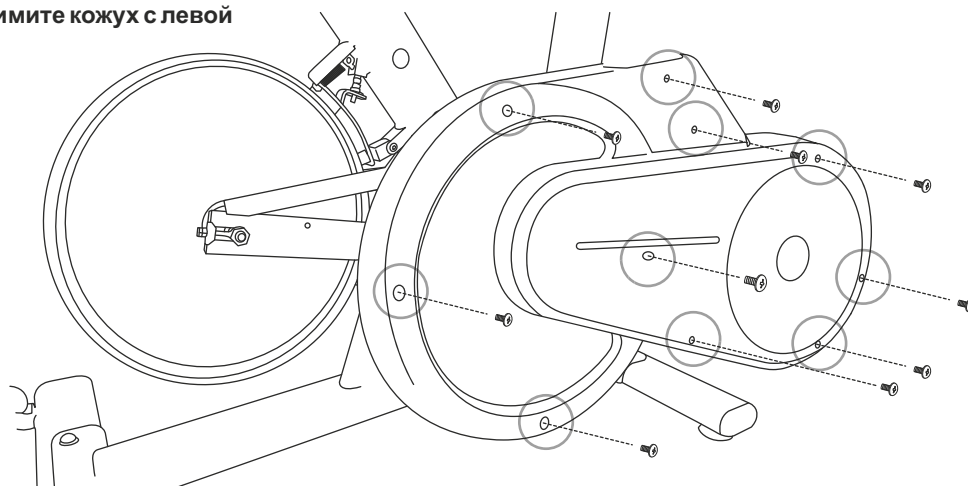
Чтобы отрегулировать натяжение ремня, снимите кожух.

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

1 Снимите контргайку и педаль.

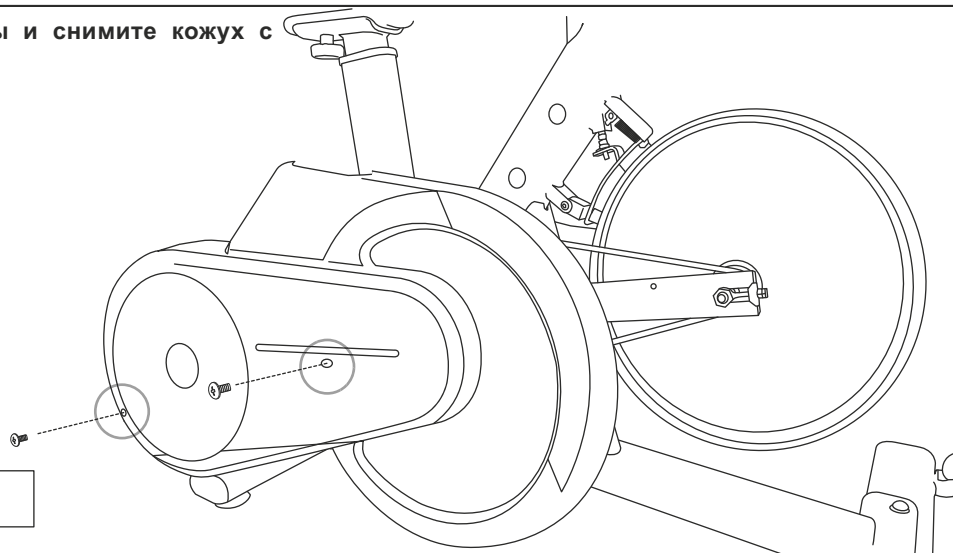


2 Ослабьте винты и снимите кожух с левой стороны.



10 винтов слева

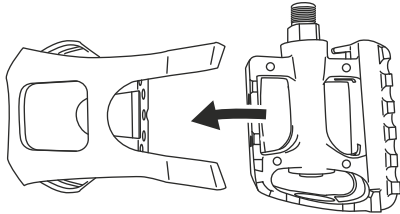
3 Ослабьте винты и снимите кожух с правой стороны.



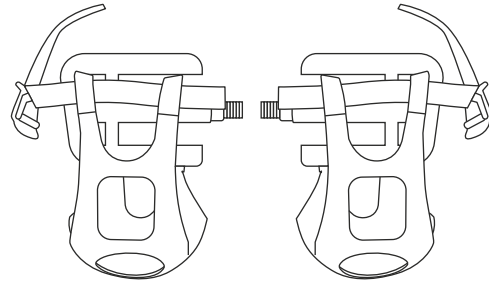
2 винта справа

Как снимать накладки педалей

Если Вы опытный пользователь, накладки педалей можно не использовать.



G



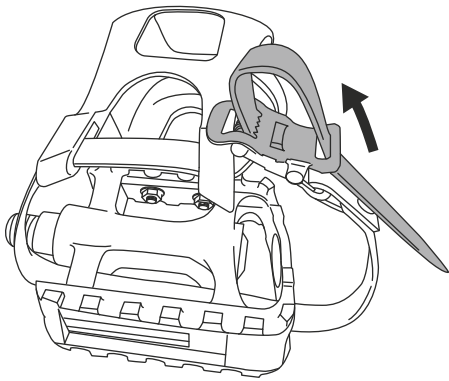
H

Педаль правая • левая

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

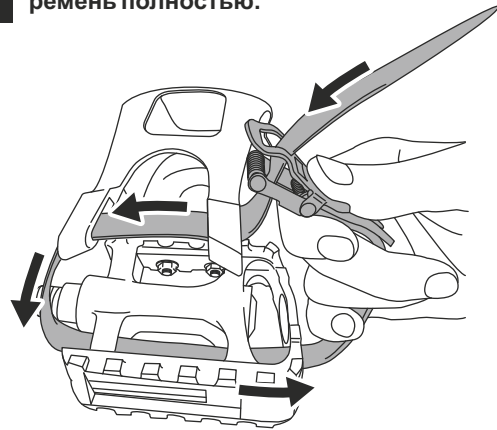
1

Вытяните кончик ремня, как показано на Рисунке



2

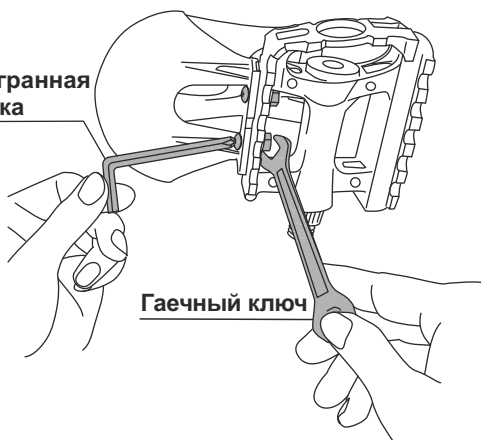
После этого откройте пряжку и вытяните ремень полностью.



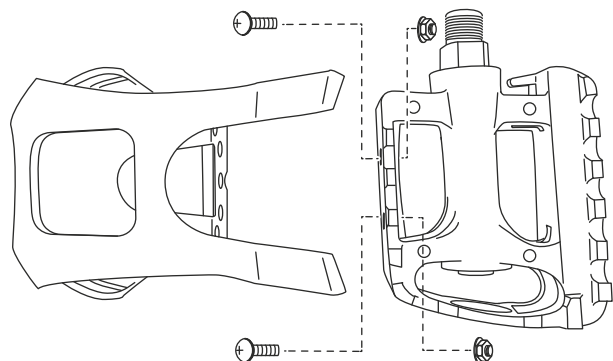
3

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

Шестигранная
отвертка



Гаечный ключ

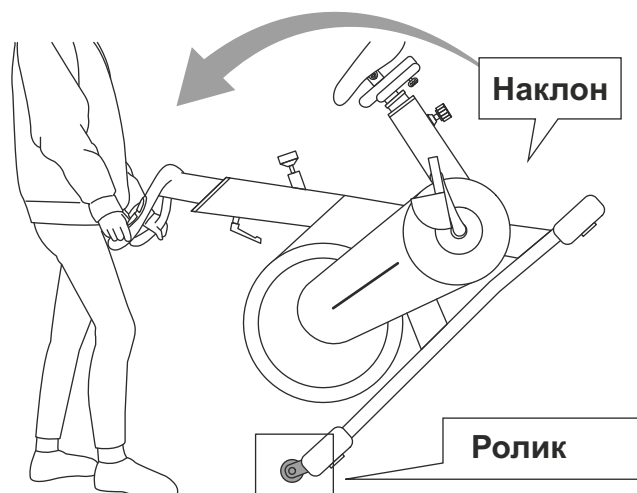


Выполните эти действия для другой педали.

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.)	
На дисплее не отображается частота пульса, ошибка измерения	- Ручные датчики могут неправильно функционировать, если прикасаться к ним мокрыми или очень сухими руками. - Держитесь за ручные датчики обеими руками. - Выньте батарейки и вставьте их обратно через 10 секунд.
Педали вращаются с рывками	Вращайте педали назад, затем вперед (отклонение ленты можно выровнять 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 15 ⑤.

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