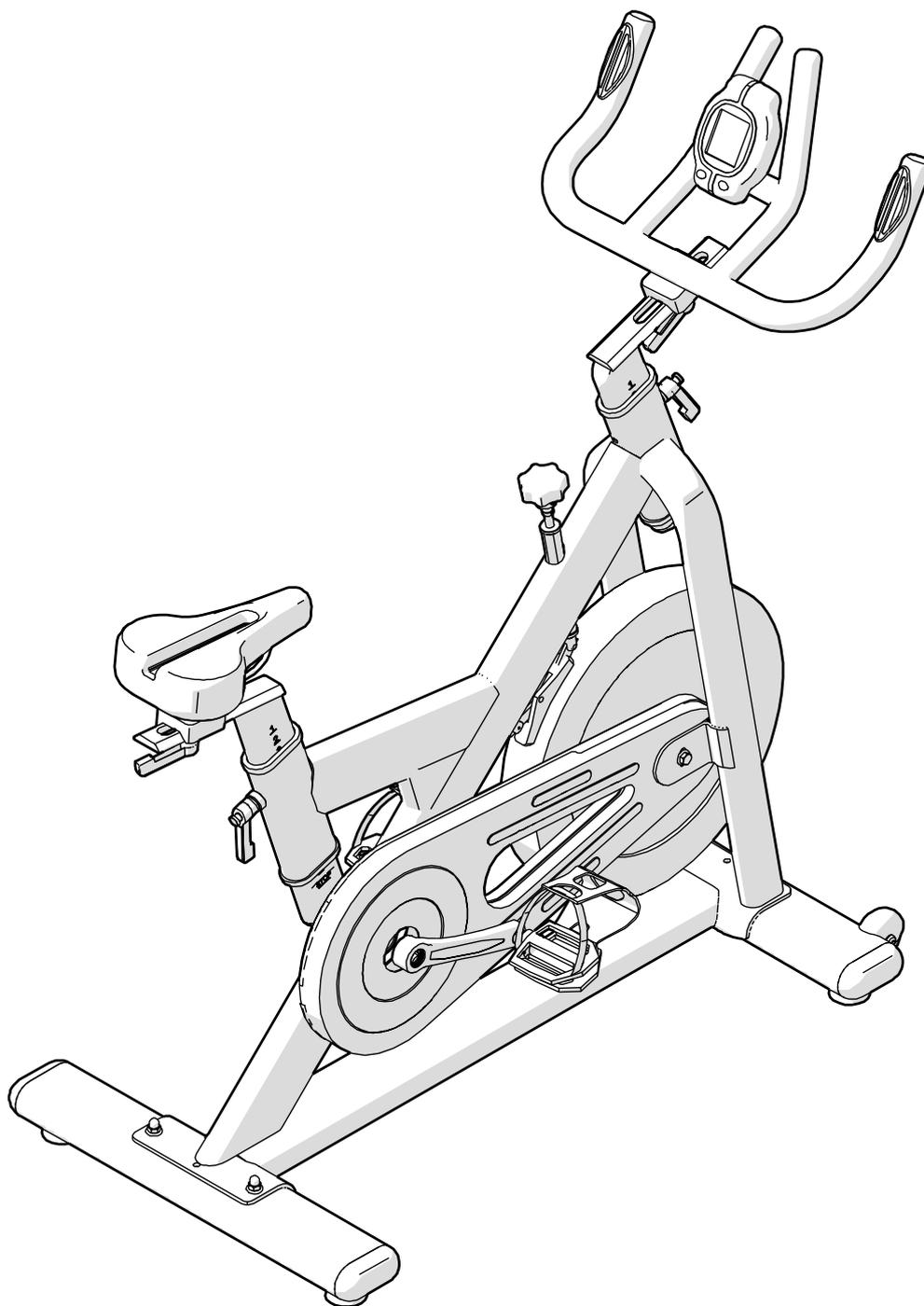




PROXIMA

Велотренажёр FS-158 Velos



Руководство пользователя

СОДЕРЖАНИЕ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	01.
СОДЕРЖАНИЕ ТАБЛИЦЫ.....	02.
КРЕПЁЖ И ИНСТРУМЕНТЫ.....	03.
СБОРКА.....	04.
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ И ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	06.
КОМПЬЮТЕР.....	A.
РАЗМИНКА.....	B.
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	C.
ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	#.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При использовании данного оборудования обязательно соблюдайте общие меры безопасности, в частности, инструкции, приведённые ниже. Обязательно прочтите все инструкции перед использованием тренажёра.

1. Прочтите все инструкции, приведённые в данном руководстве, и сделайте разминку перед началом тренировки.
2. Перед началом занятий настоятельно рекомендуется размять все группы мышц, чтобы избежать травмирования. Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендуемыми для разминки упражнениями, приведёнными в разделе «Разминка», и выполняйте необходимые упражнения до и после тренировки.
3. Перед использованием убедитесь, что все компоненты исправны и находятся в рабочем состоянии. Устанавливайте тренажёр только на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под тренажёр коврик или другой материал.
4. При использовании тренажёра надевайте специальную спортивную одежду и обувь. Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать тренажёр самостоятельно. При возникновении неисправностей, прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с Авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Не используйте тренажёр на улице.
7. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
8. Не допускайте присутствия более одного человека на тренажёре.
9. Не допускайте к тренажёру детей и домашних животных. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или затруднение дыхания, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом о возможности дальнейшего использования.
10. Максимальный вес пользователя **264** фунта /**120** кг.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

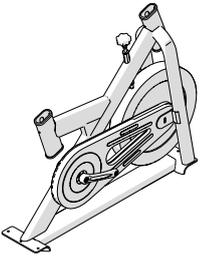
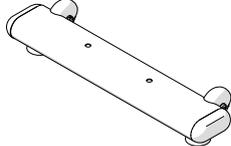
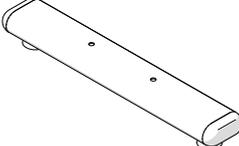
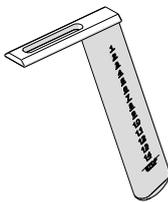
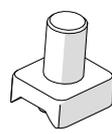
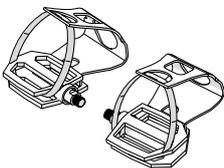
Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

ВНИМАНИЕ: Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования.

Сохраните данное Руководство пользователя для дальнейшего использования.

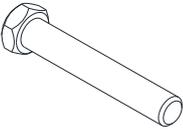
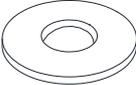
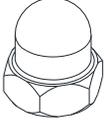
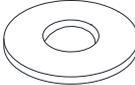
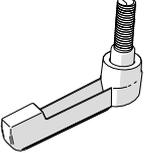
СОДЕРЖАНИЕ ТАБЛИЦЫ

СОДЕРЖАНИЕ ТАБЛИЦЫ

A01  Основная рама	1Компл	A02  Передний стабилизатор	1Компл	A03  Задний стабилизатор	1Компл	A04  Руль	1Компл	A05  Стойка руля	1Компл
A06  Стойка сидения	1Компл	A07  Направляющая сидения	1Компл	C01  Сидение	1Компл	C02  Педали	1Компл	D01  Компьютер	1ШТ

КРЕПЁЖ И ИНСТРУМЕНТЫ

СОДЕРЖИМОЕ УПАКОВКИ

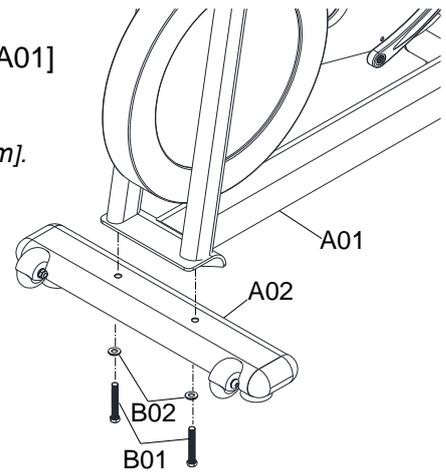
B01	4ШТ	B02	6ШТ	B03	2ШТ	B04	2ШТ	B05	2ШТ
									
Болт 3/8"		Шайба 3/8"		Глухая гайка 3/8"		Шайба		Ручка	
B06	2ШТ		1ШТ						
									
Быстросъёмная ручка			Инструмент						

СБОРКА

ЭТАП 1. УСТАНОВКА ТРУБКИ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

- 1.1 Прикрепите Передний стабилизатор [A02] к Основной раме [A01] и зафиксируйте его при помощи Болта [B01] и Шайбы [B02].

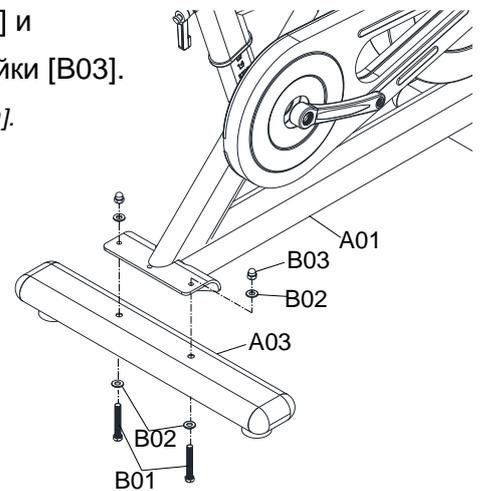
[Затяните Болты при помощи Инструмента, входящего в комплект].



ЭТАП 2. УСТАНОВКА ТРУБКИ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

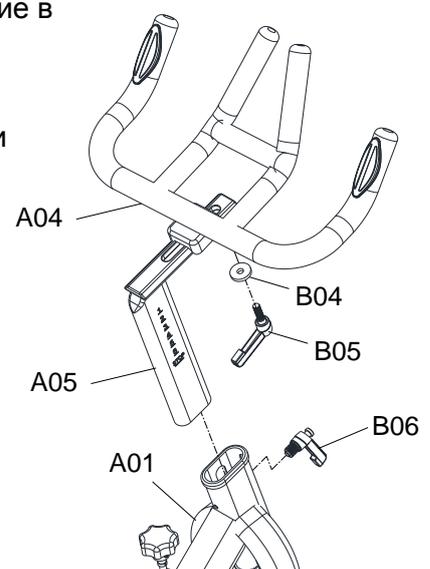
- 2.1 Прикрепите Задний стабилизатор [A03] к Основной раме [A01] и зафиксируйте его при помощи Болта [B01], Шайбы [B02] и Гайки [B03].

[Затяните Болты при помощи Инструмента, входящего в комплект].



ЭТАП 3. УСТАНОВКА СТОЙКИ РУЛЯ

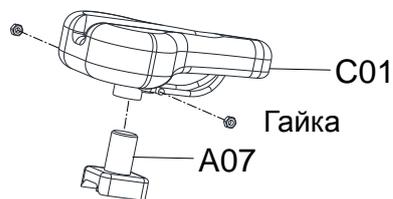
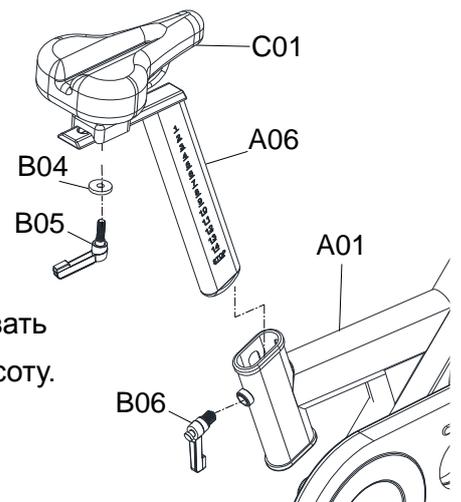
- 3.1 Вставьте Стойку руля [A05] в отверстие, расположенное сверху Основной рамы [A01]. Обратите внимание на то, что отверстие в Стойке руля должно располагаться со стороны крепления Быстросъемной ручки [B06].
- 3.2 Прикрепите Руль [A04] к верхней части Стойки руля [A05] при помощи Шайбы [B04] и Ручки [B05].



СБОРКА

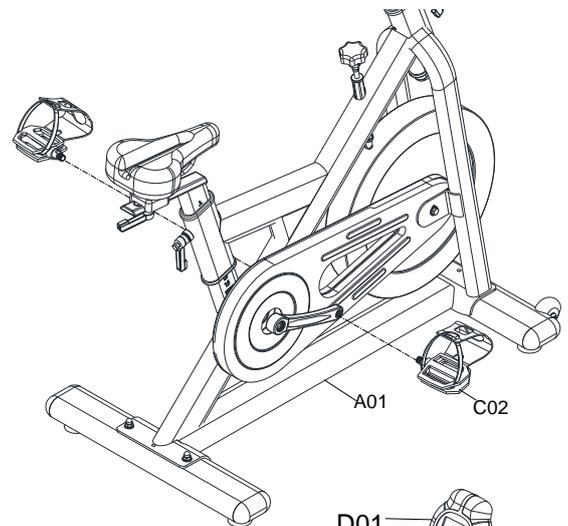
ЭТАП 4. УСТАНОВКА ТРУБКИ СТОЙКИ СИДЕНИЯ

- 4.1 Ослабьте болты Сидения [C01] и установите его на Направляющую [A07]. Затяните болты, чтобы Зафиксировать положение Сидения.
- 4.2 Вставьте Стойку сидения [A06] в отверстие на Раме и зафиксируйте её при помощи Быстросъёмной ручки [B06].
- 4.3 Установите Направляющую сидения [A07] на Стойку сидения [A06] и зафиксируйте её при помощи Ручки [B05] и Шайбы [B04]. При помощи этой Ручки вы можете устанавливать Сидение в удобное для вас положение и регулировать его высоту.



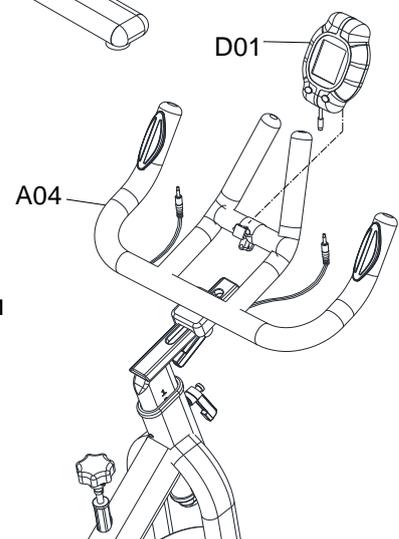
ЭТАП 5. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ

- 5.1 Установите Педаль [C02] (Л.) на левый кривошипный механизм, прикрутив её в направлении против часовой стрелки. Установите Педаль [C02] (Пр.) на правый кривошипный механизм, прикрутив её в направлении по часовой стрелке.



ЭТАП 6. УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА

- 6.1 Подключите Кабели компьютера и Кабели ручного пульсометра к разъёмам Компьютера [D01]. Уберите все Кабели в полость Стойки руля.



РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ:

Соппротивление педалей можно настроить при помощи ручки натяжения, расположенной под рулём. Чтобы увеличить сопротивление, поверните ручку в направлении по часовой стрелке. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку в направлении против часовой стрелки.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНИЯ:

Правильное положение сидения повышает эффективность тренировок и снижает риск получения травм во время занятий. Чтобы определить, правильно ли отрегулировано сидение, установите одну из педалей в крайнее нижнее положение и поставьте ногу над центром педали. При правильном положении сидения нога должна быть слегка согнута. Если вам приходится тянуться или, напротив, нога находится ниже педали, требуется регулировка положения сидения. После завершения регулировки положения сидения необходимо удостовериться, что ручка регулировки надёжно зафиксирована в нужном положении.

1. Чтобы отрегулировать высоту сидения, ослабьте ручку регулировки. После этого выньте ручку из отверстия и установите нужную высоту, сдвинув стойку сидения вверх или вниз.
2. Чтобы отрегулировать положение сидения, ослабьте ручку регулировки. После этого установите сидение в нужное положение и зафиксируйте его при помощи ручки.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ НОЖЕК

Если тренажёр установлен на неровную поверхность или находится в неустойчивом положении после сборки, отрегулируйте высоту ножек, расположенных под задним стабилизатором.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ РУЛЯ:

Чтобы отрегулировать высоту руля, ослабьте РУЧКУ РЕГУЛИРОВКИ, выньте её из отверстия и установите нужную высоту, сдвинув стойку руля вверх или вниз.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ЦЕПИ:

Производитель осуществляет предварительную регулировку натяжения цепи велотренажёра, соответственно, его не нужно регулировать сразу после приобретения изделия. Однако, после длительной эксплуатации тренажёра, натяжение цепи может ослабнуть и потребуются его регулировка.

Когда необходимо отрегулировать натяжение цепи:

1. Если во время тренировки вы услышите шум, вызванный смещением цепи, это значит, что натяжение недостаточно. В этом случае цепь может слететь с рамы тренажёра.
2. Если во время тренировки вы чувствуете сопротивление, при минимальном установленном уровне сопротивления педалей, это значит, что цепь натянута слишком сильно. В этом случае между цепью и расположенными возле неё деталями возникает сильное трение, что может привести к повреждению деталей.

Инструкция по эксплуатации компьютера

МОДЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА

UT6861-7

ОПЦИИ

SCAN («РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ») Значения каждого параметра отображаются на дисплее в

течение 6 секунд в циклическом режиме.

SCAN SPEED/RPM TIME DISTANCE CALORIES SCAN.

RPM («ОБОРОТЫ В МИНУТУ»)

0~15~999

SPEED («СКОРОСТЬ»)

0,0~99,9 КМ/МИЛЬ

TIME («ВРЕМЯ»)

0:00~99:59. Вы можете использовать прямой и обратный отсчёт.

DISTANCE («РАССТОЯНИЕ»)

0,00~99,99 КМ/МИЛЬ. Вы можете использовать прямой и обратный отсчёт.

CALORIES («КАЛОРИИ»)

0~9999 Вы можете использовать прямой и обратный отсчёт.

TEMPERATURE («ТЕМПЕРАТУРА»)

На дисплее отображается температура в помещении.

CALENDAR («КАЛЕНДАРЬ»)

На дисплее отображается год/месяц/неделя.

KEY ALARM («ТОН КЛАВИАТУРЫ»)

Компьютер издаёт звуковой сигнал во время нажатия клавиш.

PULSE («ПУЛЬС»)

30~240 УДАРОВ В МИНУТУ.

ФУНКЦИИ КНОПОК

SCAN («РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ») :Нажимайте кнопку «MODE» («РЕЖИМ») до тех пор, пока дисплей не перейдёт в режим «SCAN». В этом режиме компьютер автоматически сканирует значения каждого параметра каждые шесть секунд и выводит их на дисплей.

SPEED («СКОРОСТЬ») :Выберите окно «RPM/SPEED» при помощи кнопки «MODE». На дисплее будет отображаться текущее значение скорости.

DISTANCE («РАССТОЯНИЕ») : Выберите окно «DIST» при помощи кнопки «MODE». На дисплее будет отображаться общее расстояние, пройденное за время тренировки.

TIME («ВРЕМЯ») : Выберите окно «TIME» при помощи кнопки «MODE». На

КОМПЬЮТЕР

CALORIES («КАЛОРИИ»)	дисплее будет отображаться время прошедшее с начала или оставшееся до окончания программы тренировки. : Выберите окно «CAL» при помощи кнопки «MODE». На дисплее будет отображаться общее количество калорий, сожжённых во время тренировки.
RESET («СБОРС»)	:Нажмите кнопку «MODE» («СБОРС») и удерживайте её в течение 2 секунд для сброса значений всех параметров.
PULSE («ПУЛЬС»)	: Удерживайте накладку ручного пульсометра во время тренировки не менее 6 секунд. На дисплее будет отображаться значение частоты ваших сердечных сокращений и мигающий символ сердца.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ПЕРЕХОД В СПЯЩИЙ РЕЖИМ : Если вы не нажимаете кнопки и не вращаете педали более 4 минут, компьютер переходит в спящий режим. При этом на дисплее отображается календарь, температура или время. Чтобы вывести компьютер из спящего режима, нажмите любую кнопку.

КНОПКИ

MODE (RESET) («РЕЖИМ» («СБОРС»)):

ВЫБОР ЗНАЧЕНИЙ ПАРАМЕТРОВ И СБОРС.

SET («УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ»):

УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЯ ЛЮБОГО ПАРАМЕТРА ОТ 0 ДО МАКСИМАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ.

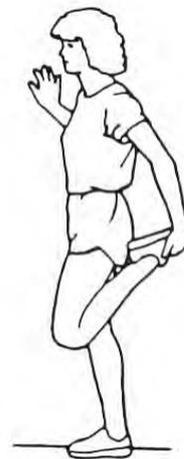
ПРИМЕЧАНИЕ

1. Для работы компьютера требуется две батарейки SUM3 AA (1,5 В).
2. Не используйте тренажёр на улице во время дождя и не храните его в местах с повышенной влажностью.

РАЗМИНКА

Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



Растяжка мышц внутренней стороны бедра

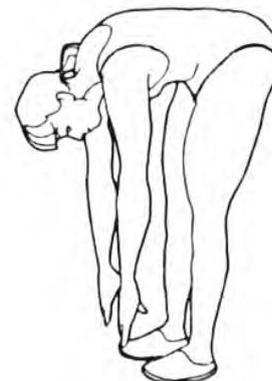
Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе.

Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 10 и примите исходное положение.



Касания пальцев ног

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.



Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой.

Положите ступню левой ноги

напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Деталь №	Описание	Кол-во	Деталь №	Описание	Кол-во
A01	Основная рама	1	B23	Винт М6	1
A02	Передний стабилизатор	1	B24	Самонарезающий винт Philips М5	2
A03	Задний стабилизатор	1	B25	Винт Philips М5	5
A04	Руль	1	B26	Муфта	2
A05	Стойка руля	1	B27	Контрящая деталь	1
A06	Стойка сидения	1	B28	Контргайка М10	1
A07	Направляющая сидения	1	B29	Муфта	1
A08	Кронштейн махового колеса-Л.	1	B30	Ручка	1
A09	Кронштейн махового колеса-Пр.	1	B31	Пружина	1
A10	Внутренняя часть кожуха ремня	1	B32	Болт с шестигранной головкой М10	1
A11	Внешняя часть кожуха ремня	1	B33	Пружина	1
A12	Фиксирующая плата	2	B34	Муфта	1
A13	Вал махового колеса	1	B35	Ручка	1
A14	Ось шкива	1	B36	Контргайка М18	1
B01	Болт 3/8"	4	B37	Шайба	2
B02	Шайба 3/8"	6	B38	Приводной шкив	1
B03	Глухая гайка 3/8"	2	B39	Кривошипный механизм-Л.	1
B04	Шайба	2	B40	Кривошипный механизм-Пр.	1
B05	Ручка	2	C01	Сидение	1
B06	Быстросъёмная ручка	2	C02	Педаль	1 компл.
B07	Винт М5	1	C03	Винт регулировки педали М8	4
B08	Винт Philips М6	1	C04	Накладка	4
B09	Винт Philips М8	1	C05	Ремень	1
B10	Контргайка М5	1	C06	Накладка	2
B11	Контргайка М6	1	C07	Накладка	2
B12	Контргайка М8	1	C08	Кронштейн компьютера	1
B13	Болт с шестигранной головкой М6	2	C09	Тормозная колодка	1
B14	Изогнутая шайба	2	C10	Колесотрубки переднего стабилизатора	2
B15	Контргайка	2	C11	Заглушка	4
B16	Винт М8	2	D01	Компьютер	1
B17	Винт М4	2	D02	Датчик ручного пульсометра	1 компл.
B18	Винт компьютера	1	D03	Кабель датчика	1
B19	Шайба	5	D04	Маховое колесо	1
B20	Контргайка М8	4	E01	Подшипник 6004	2
B21	Контргайка	2	E02	Подшипник 6201ZZ	2
B22	Контргайка М8	2			

