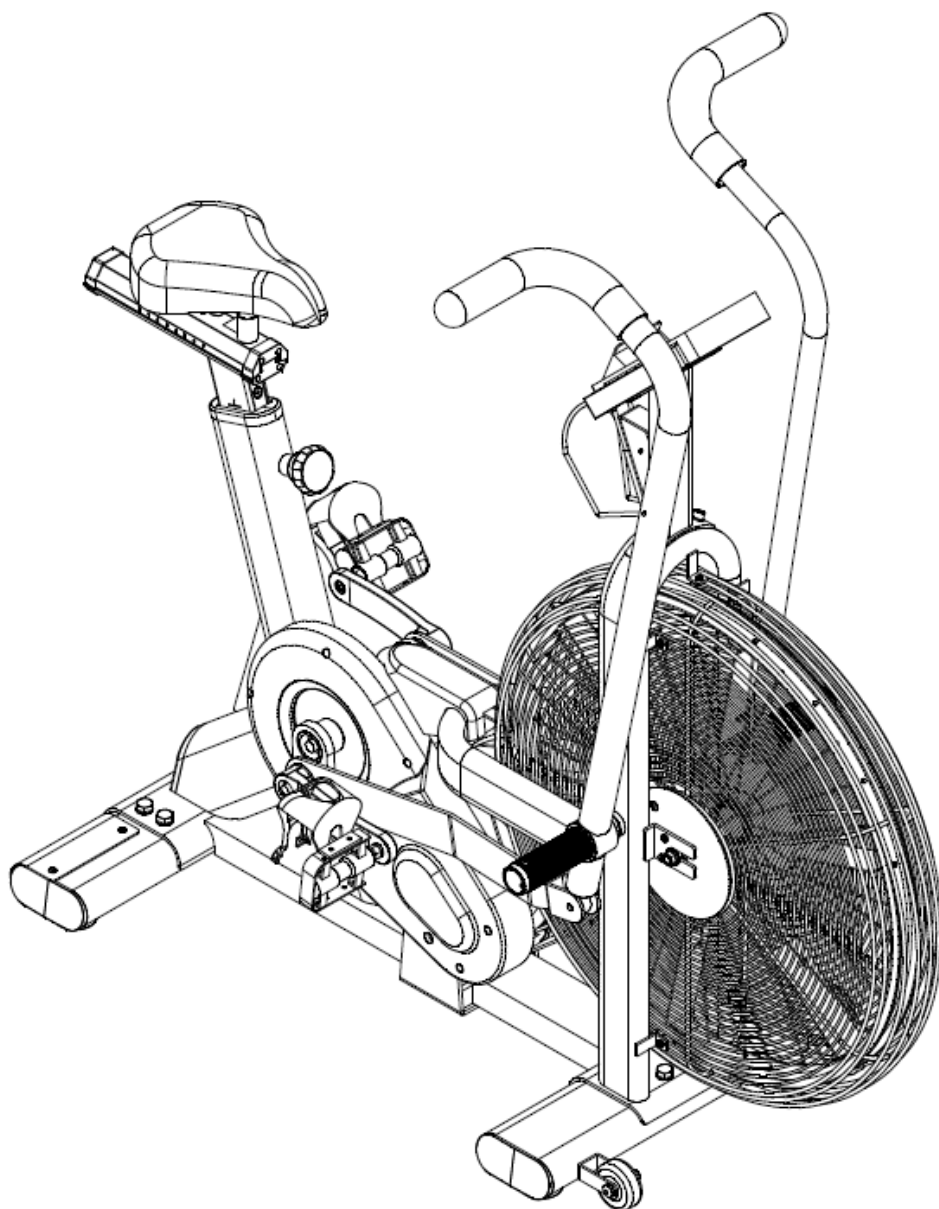


GYMMASTER

Инструкция по сборке Аэробайк Gymmaster HS007

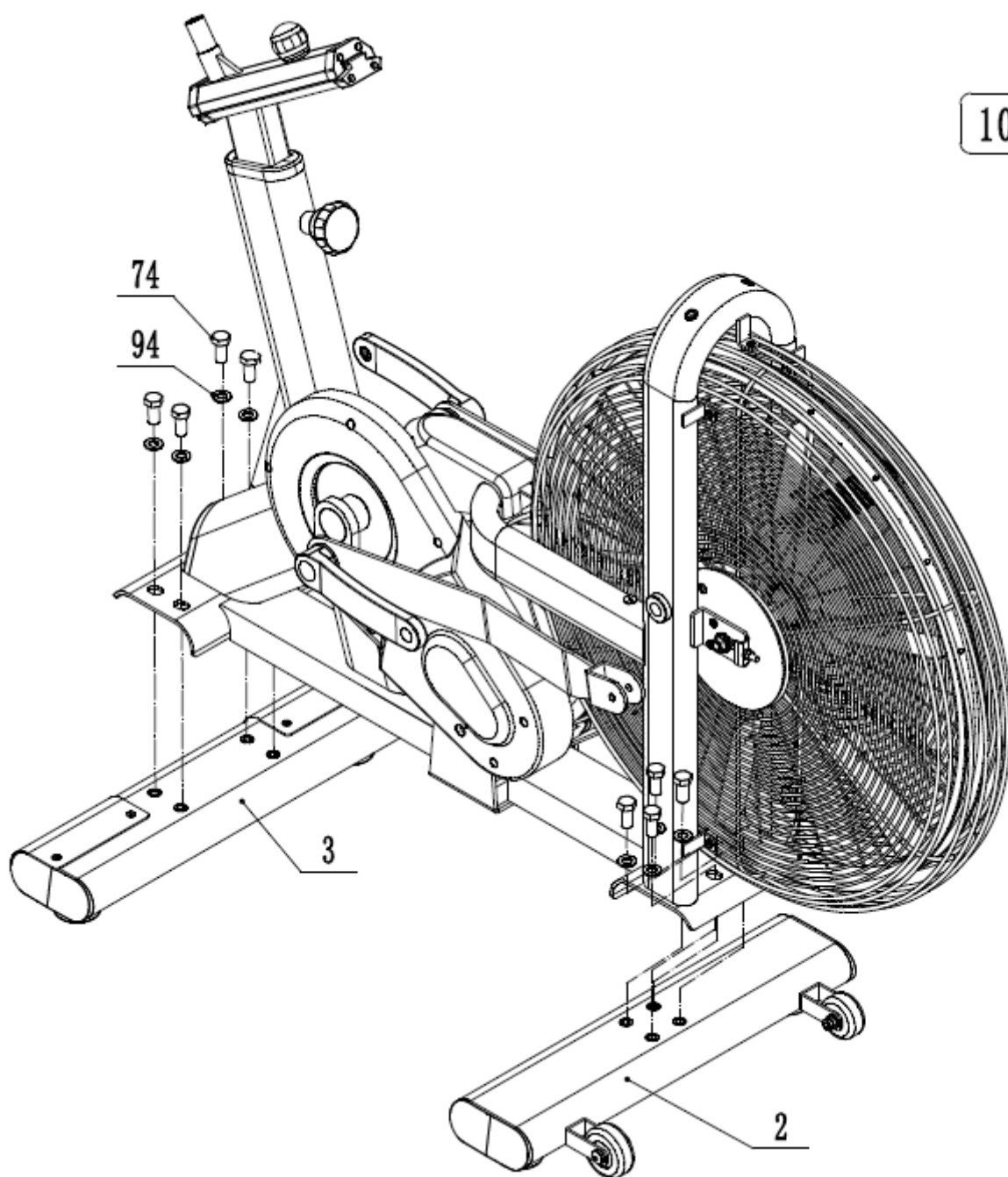


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ, КРЕПЕЖА И ИНСТРУМЕНТА

ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
6# ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ	1
8 # ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ	1
13-15 ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1
17-19 ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1
24 ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1
ОТВЕРТКА	1
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	1
Клей 2г	1

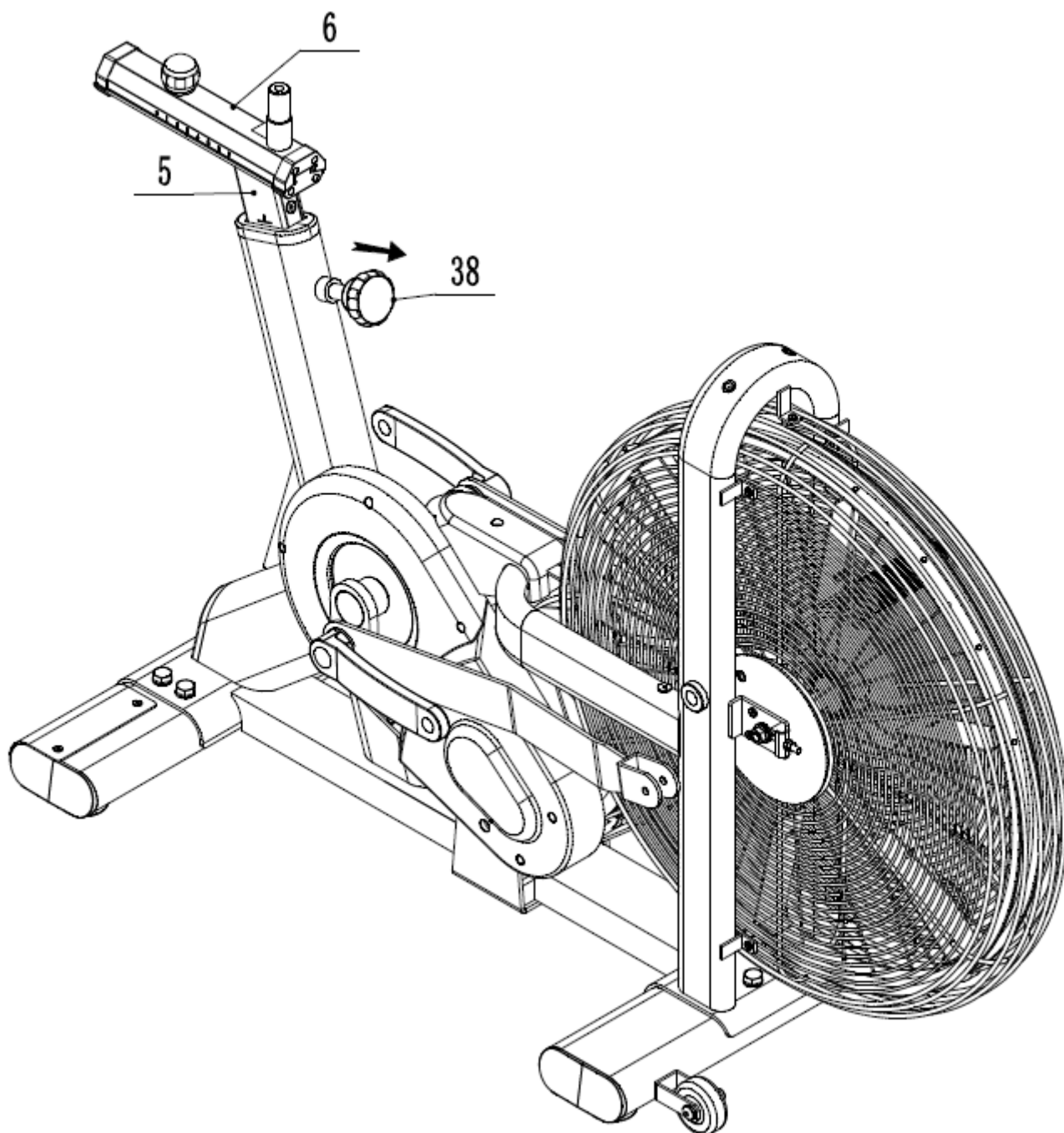
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

100% 



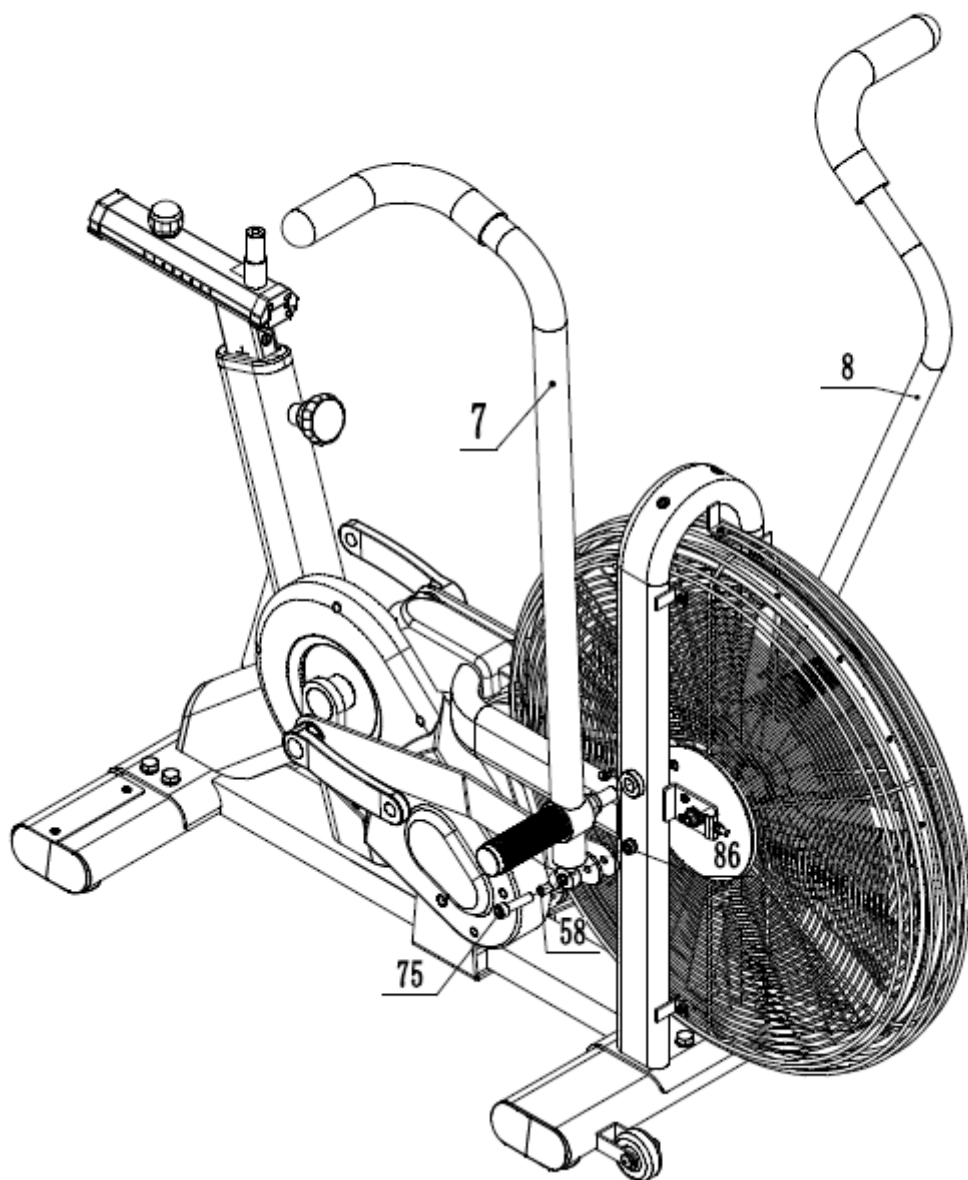
ШАГ 1:

Закрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) на основной раме (1) с помощью болтов M12*160 (74), нейлоновой гайки M5 (94).



ШАГ 2:

Закрепите опорный узел сиденья (5) оттянув пружинный фиксатор и затяните фиксатор.



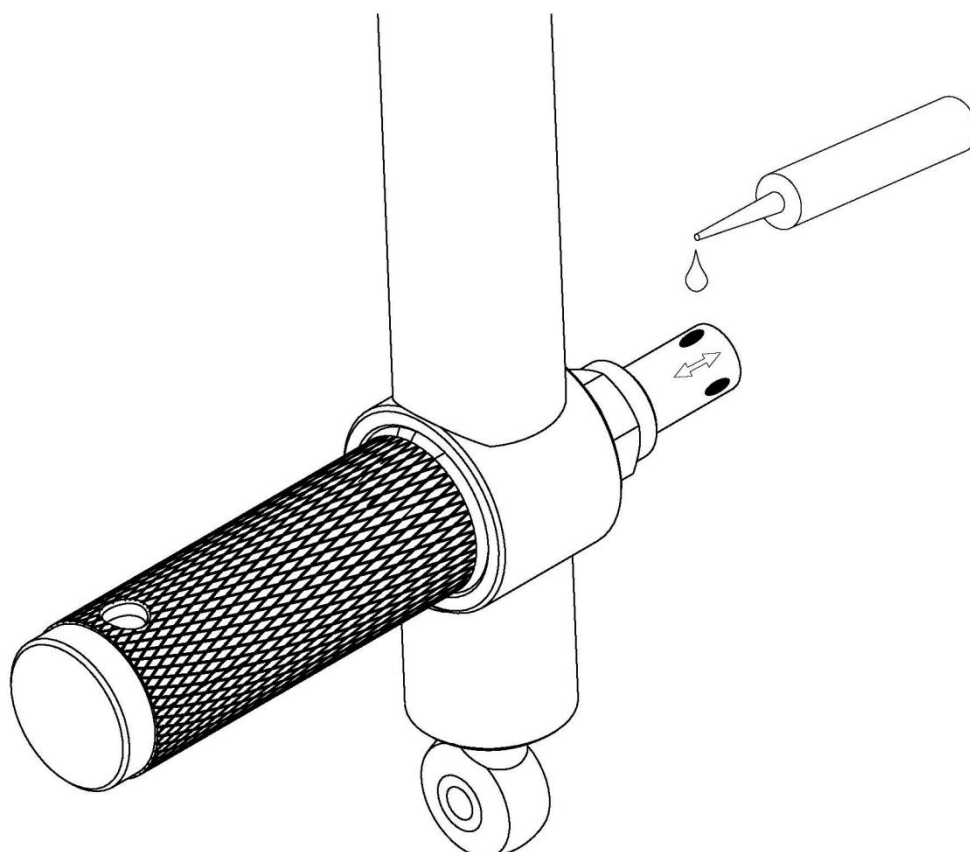
ШАГ3:

Вставьте правый и левый рычаг (7 и 8) в отверстия на основной раме (1) с внутренней втулкой универсального подшипника 58 и закрепите с болта под шестигранник М10*40 (75) и гайки М10 (86).

ПРИМЕЧАНИЕ: Перед установкой рычагов нанесите клей на втулку.

Приклейте их под углом 180 градусов друг к другу в месте резьбы, указанном на рисунке (РИС. 1).

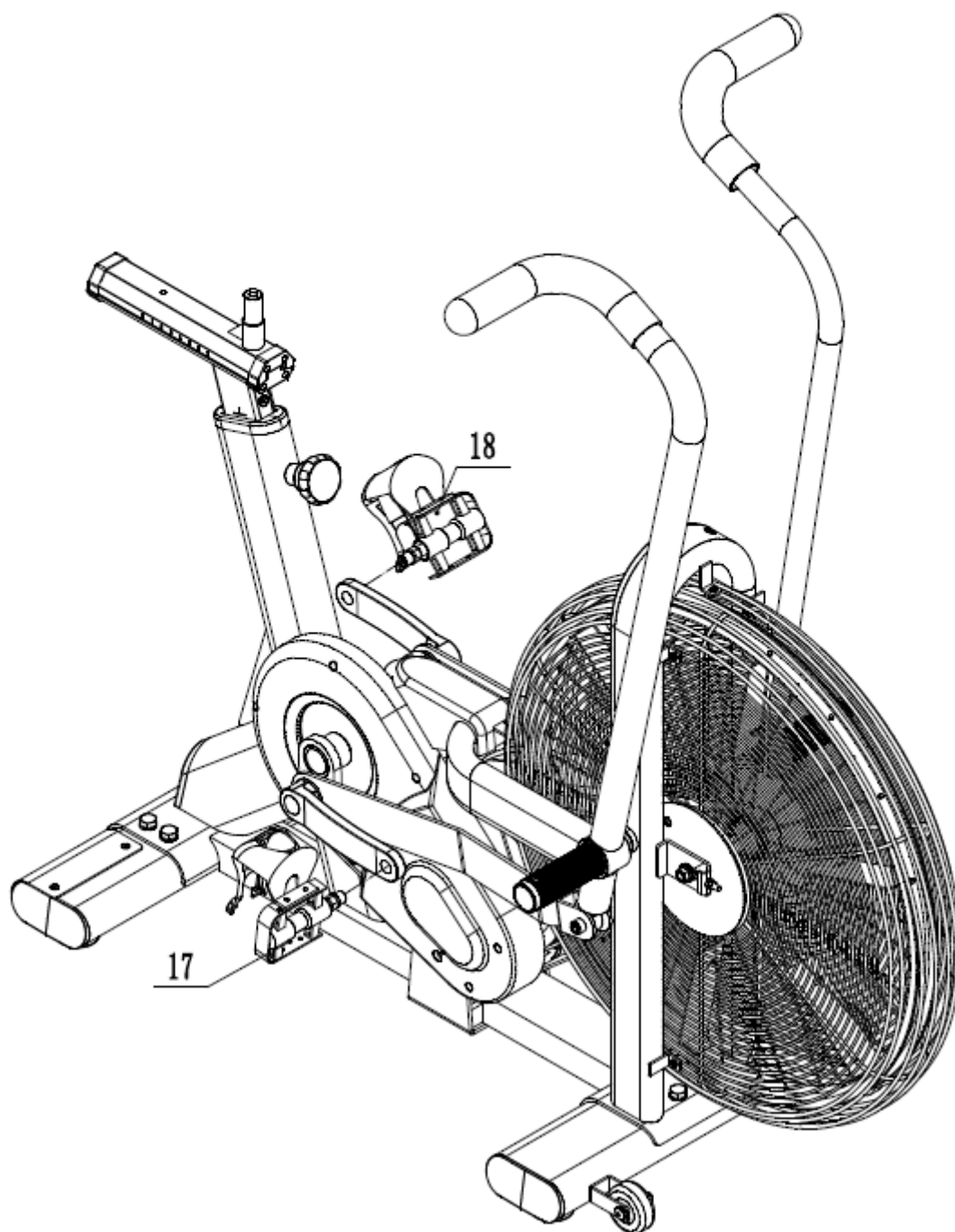
Убедитесь, что резьба педалей чистая и на ней нет посторонних предметов.



После приклеивания прикрепите их к основной раме с помощью гаечного ключа.

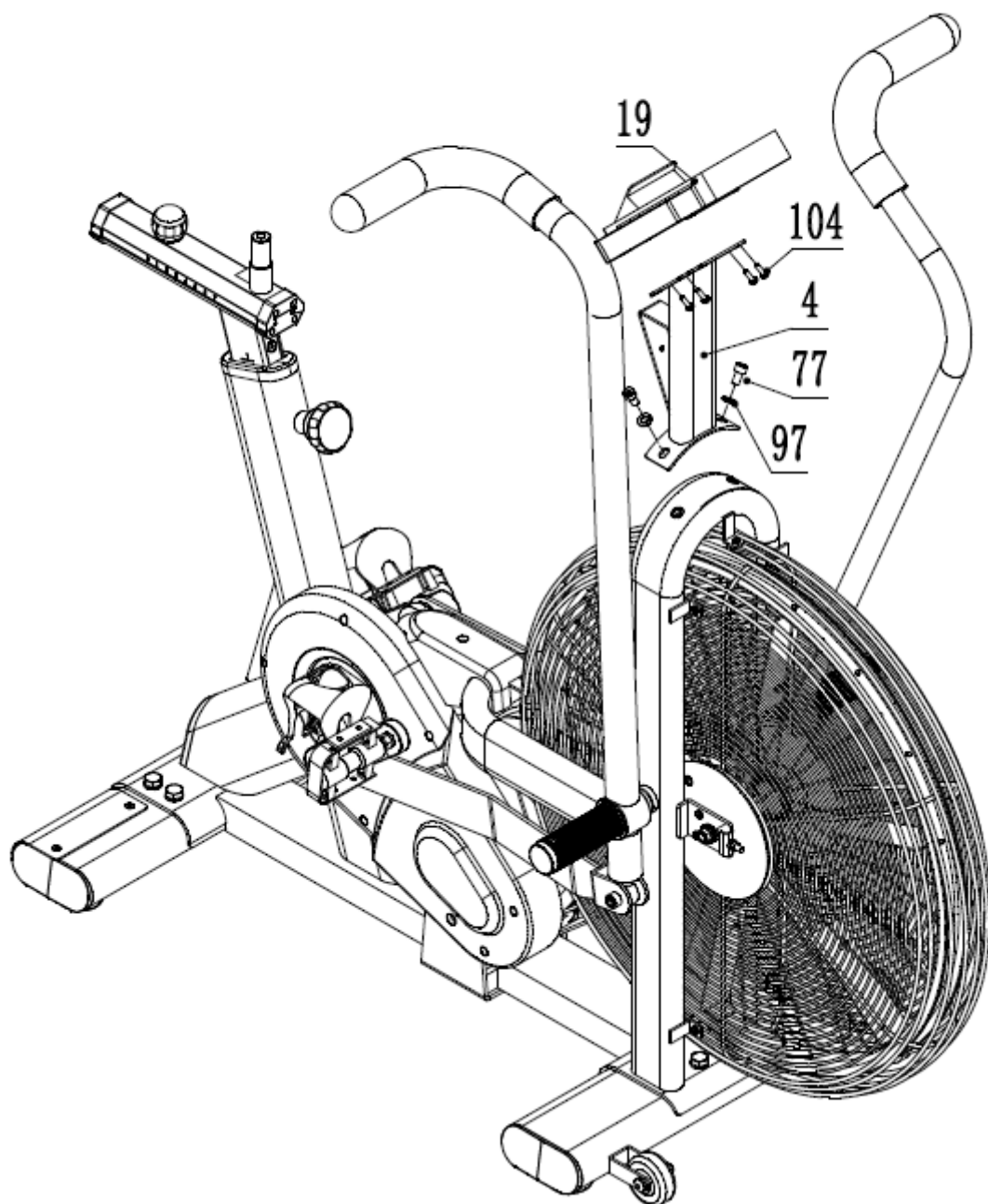
При комнатной температуре клей достигает рабочей прочности примерно через час, а максимальная прочность достигается через 24 часа.

Рекомендуется использовать клей после достижения им оптимальной прочности.



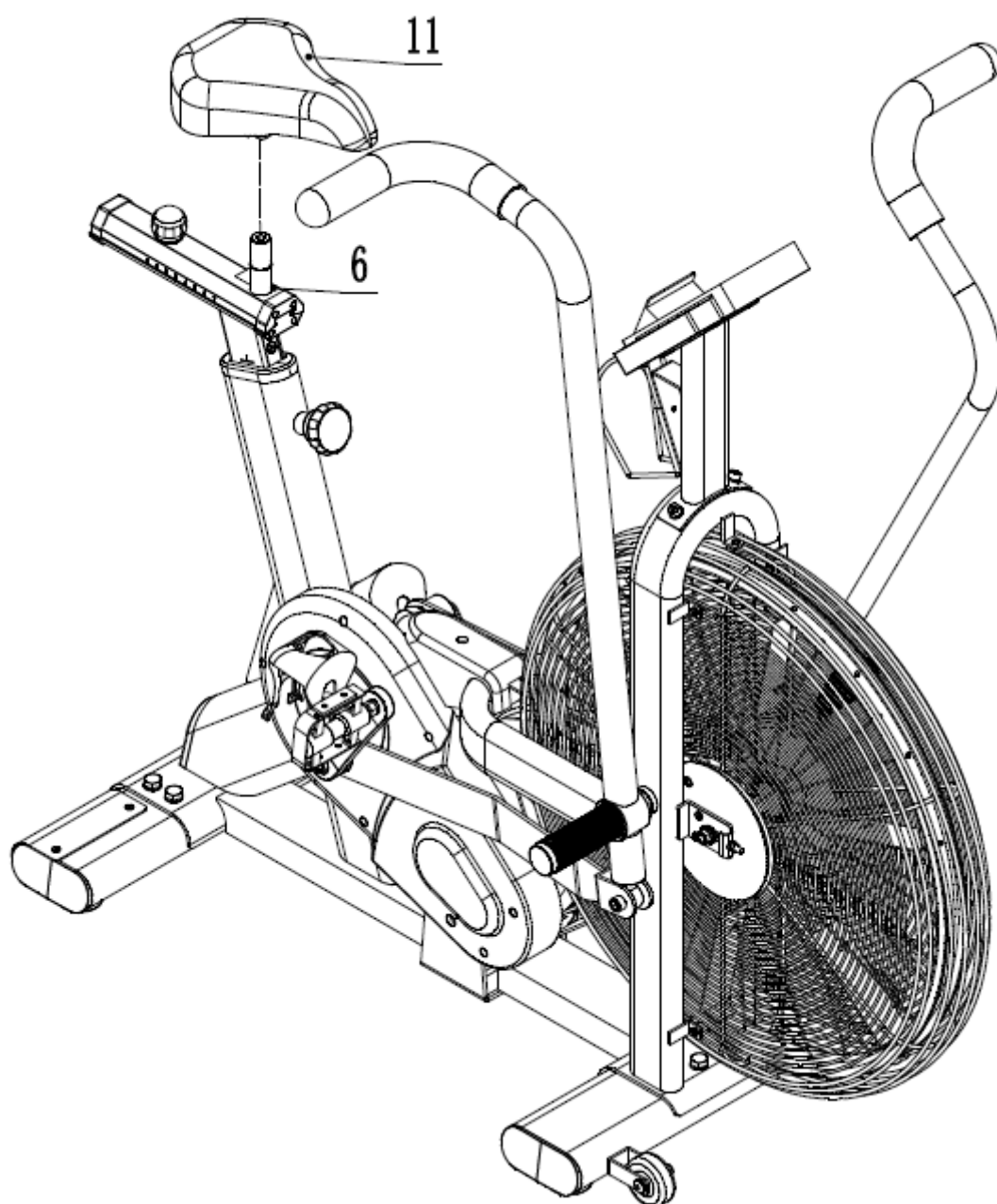
ШАГ 4:

Закрепите педали (17 и 18) на основной раме (1). Обратите внимание одна педаль закручивается по часовой стрелке, а другая против.



ШАГ 5:

1. Вставьте стойку Консоли (4) и закрепите на основной раме (1) с помощью болта M8*15 (77) и Шайбы Ф8 (97).
2. Закрепите консоль (19) на стойке консоли (4) с помощью винтов S 4.2*15 (104).



ШАГ 6:

Закрепите сиденье (11) на каркасе сиденья (6).

Инструкция по эксплуатации:

1. Держитесь за рукоятки при перемещении тренажера, так чтобы транспортировочные ролики на переднем стабилизаторе могли беспрепятственно вращаться.
2. При использовании данного оборудования обязательно закрепите его на устойчивой поверхности. Если оборудование неустойчиво, отрегулируйте ножки.
3. При использовании данного оборудования, пожалуйста, сядьте на сиденье, поставьте ноги на обе педали слева и справа, руками сожмите рукоятки, плавно начните движение ногами и руками; вы также можете поставить ноги на боковые стационарные педали и двигать только рычагами для рук для переключения акцента тренировки на верхнюю часть тела.
4. Тренируйтесь, поставив обе ноги на педали, при этом ноги должны быть надежно зафиксированы. Также Вы можете надеть специальную обувь с самоблокирующейся системой SPD для фиксации кроссовок, чтобы предотвратить травмы стопы.
5. Когда пользователь регулирует сиденье или положение руля, необходимо отрегулировать компоненты стопорного штифта против часовой стрелки, чтобы ослабить тягу, потянуть упругую защелку, отрегулировать до подходящего положения отверстия для штифта упругой защелки, убедиться, что упругая защелка зафиксировалась в отверстии, и затянуть фиксирующую ручку.
6. В случае необходимости экстренного торможения уберите ноги с педалей и попробуйте замедлить ход руками, либо уберите их с поручней.
8. Данное оборудование не является устройством со свободным ходом, из-за инерции, поэтому во избежание травм рекомендуется проводить тренировки под руководством профессионалов, обученных правильной эксплуатации.

Инструкции по уходу:

1. Каждые три месяца педали следует подтягивать.
2. Если винты какой-либо части тренажера ослаблены, немедленно прекратите эксплуатацию тренажера и затяните их.
3. Если ремень проскальзывает, отрегулируйте затяжной болт ремня.