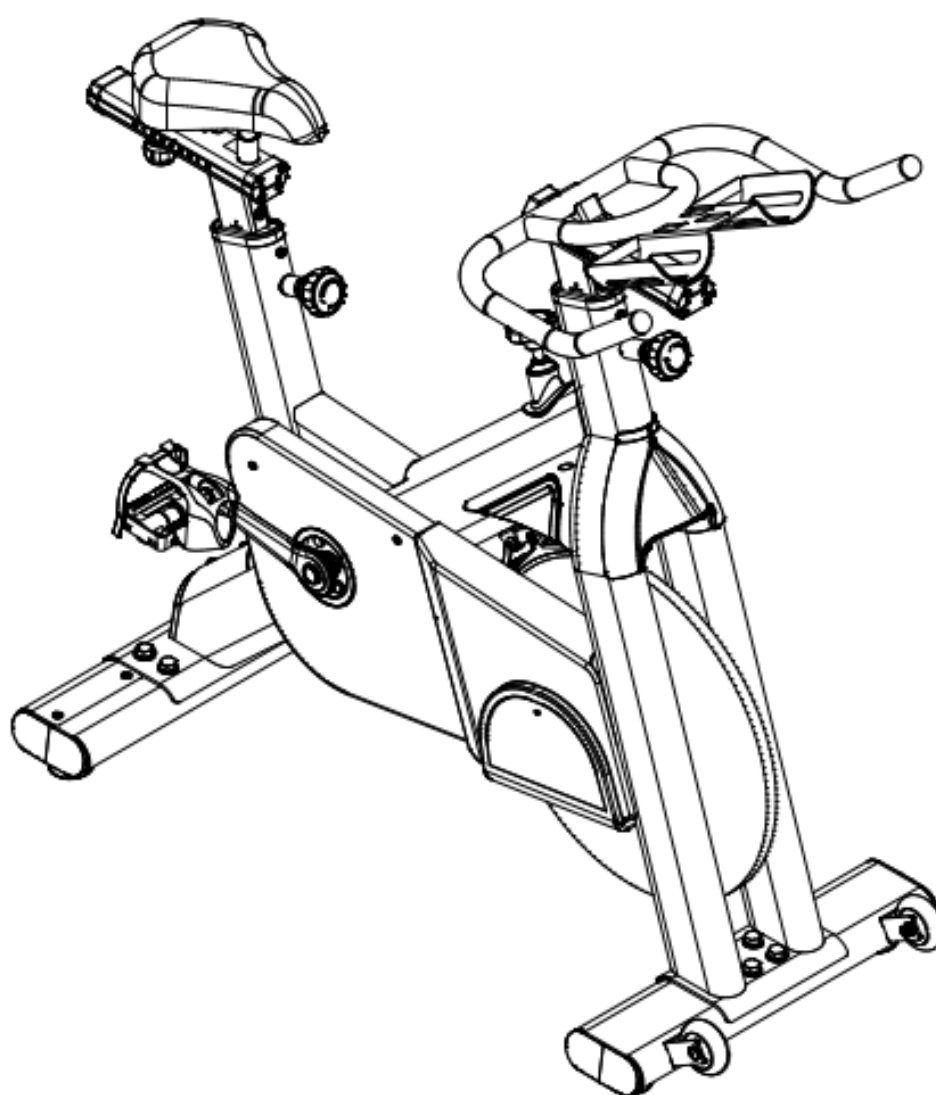


GYMMASTER

Инструкция по сборке

Спин-байк (сайкл)

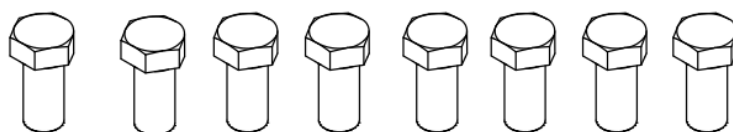
Gymmaster HS005C



КРЕПЕЖ И ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ

Эта таблица предоставлена, чтобы помочь вам идентифицировать те элементы, которые могут быть вам незнакомы.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
74	Болт с шестигранной головкой М 10 *20 мм	8
75	Болт под шестигранник торцевой М8*20 мм	3
78	Ø12 Шайба	8
88	Болт под шестигранник торцевой М 5*8	1
89	Болт под шестигранник торцевой М 4*12	2
А	13-15 Гаечный ключ	1
Б	17-19 Гаечный ключ	1
С	6 мм ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ	1
Д	5 мм ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ	1
Э	МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1



74



78



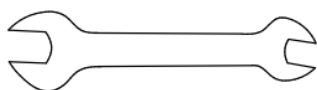
75



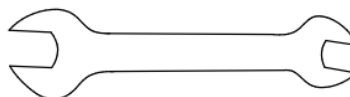
88



89



А



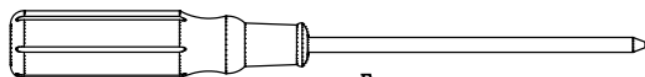
Б



С

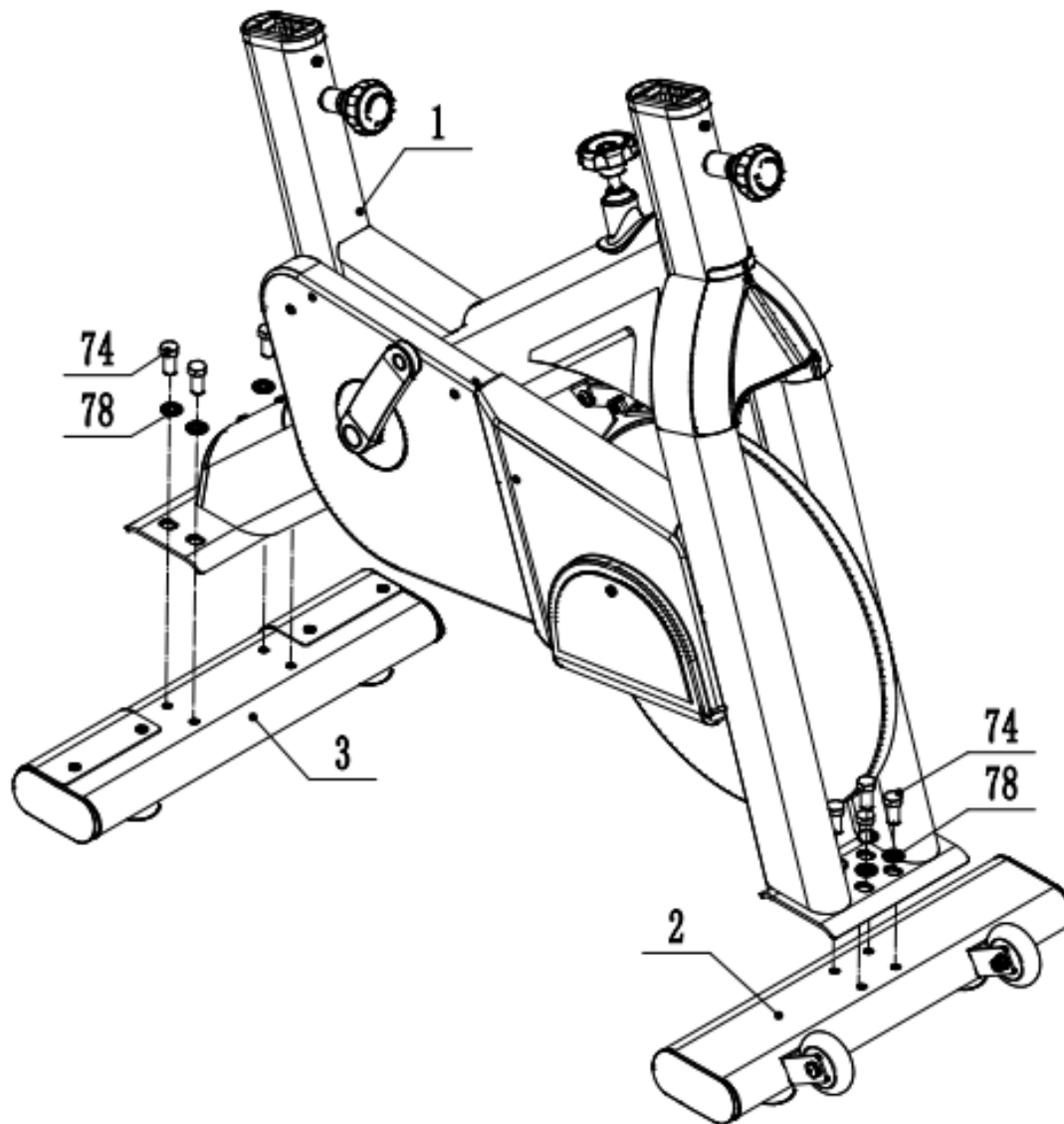


Д



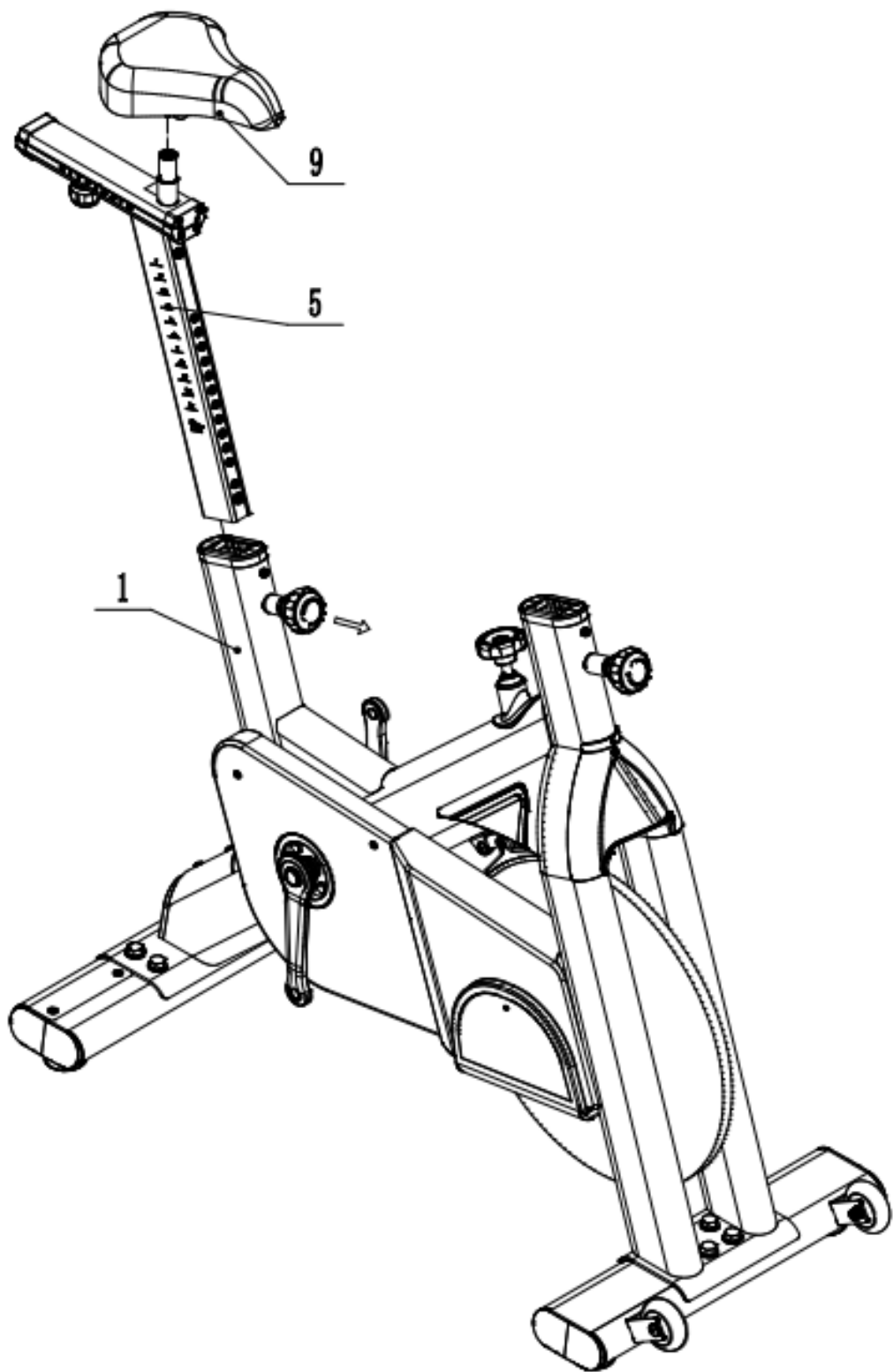
Э

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



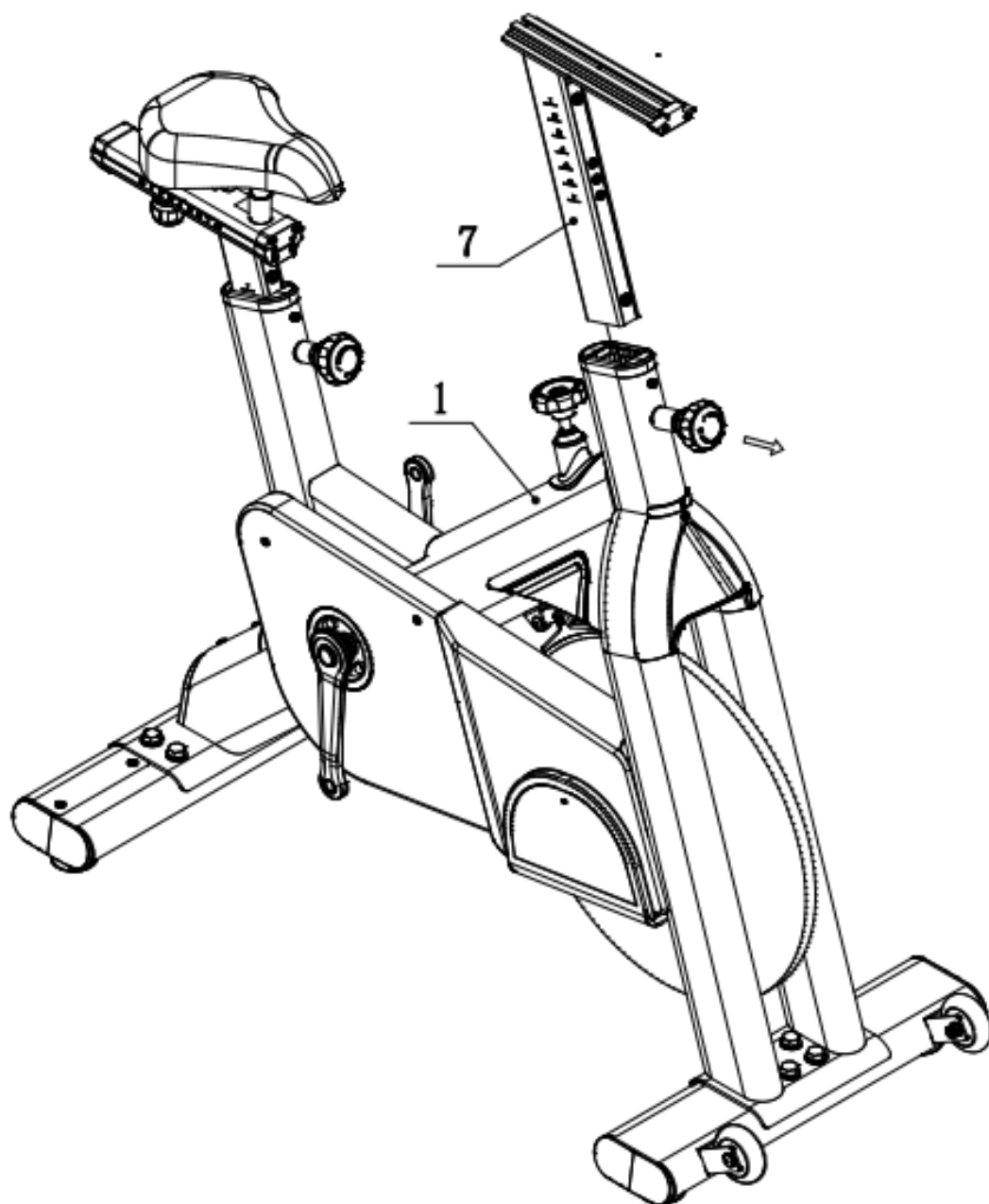
ШАГ 1

Закрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) на основной раме (1) болтами М12*20 (74) и Шайбами Ф12 (78).



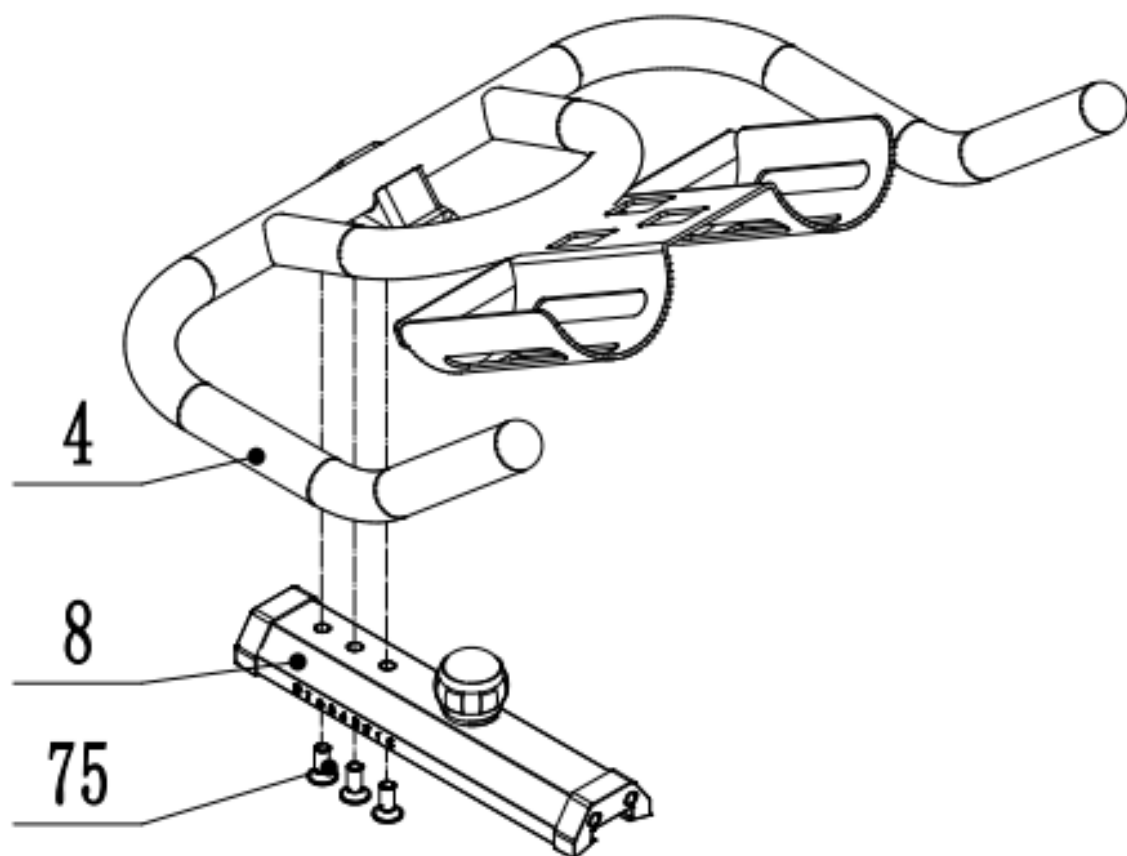
ШАГ 2:

Закрепите узел регулировки сиденья (5) на основной раме (1). Закрепите сиденье (9) на узле регулировки сиденья (5).



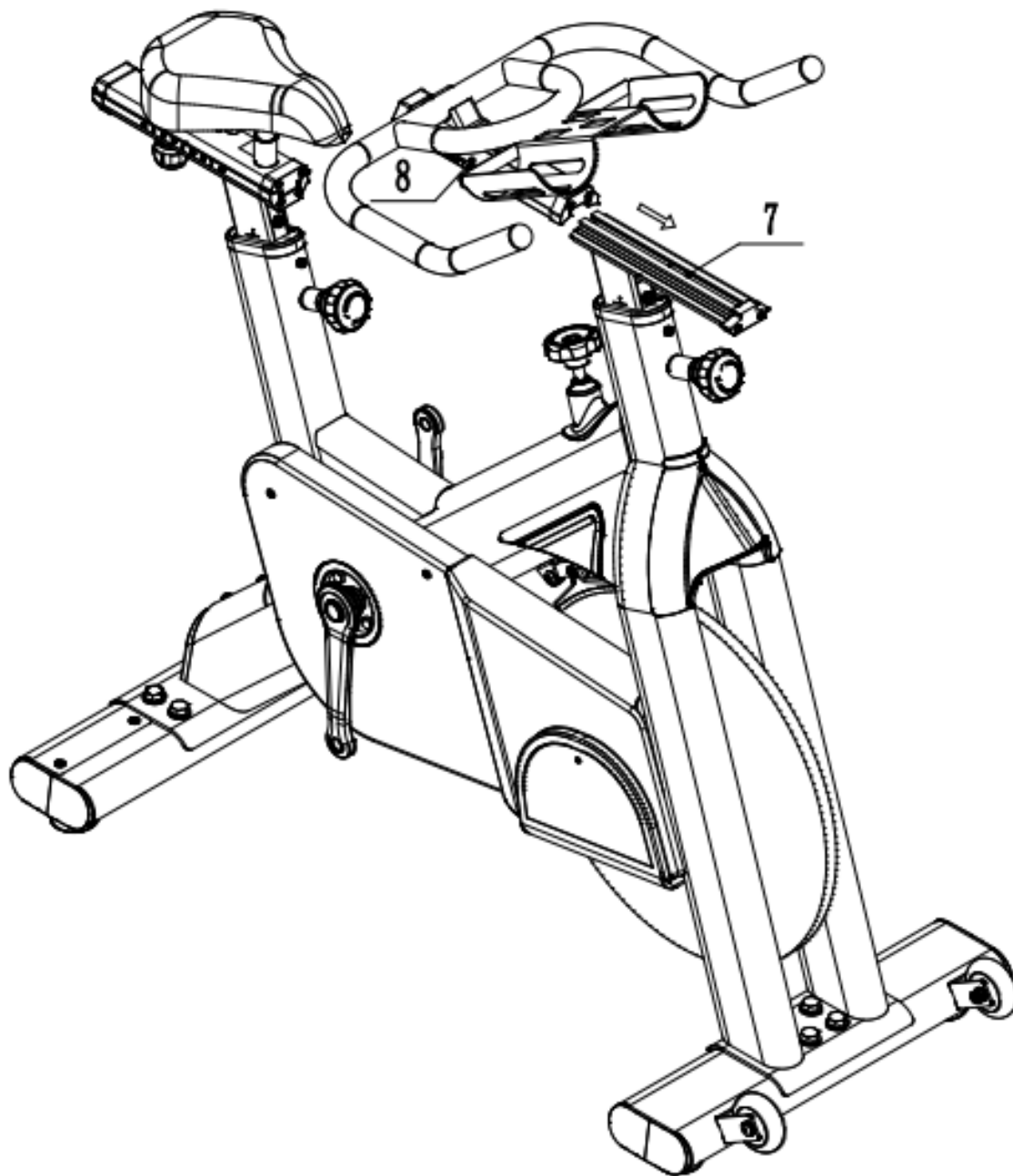
ШАГ 3:

Закрепите узел регулировки руля (7) на основной раме (1).



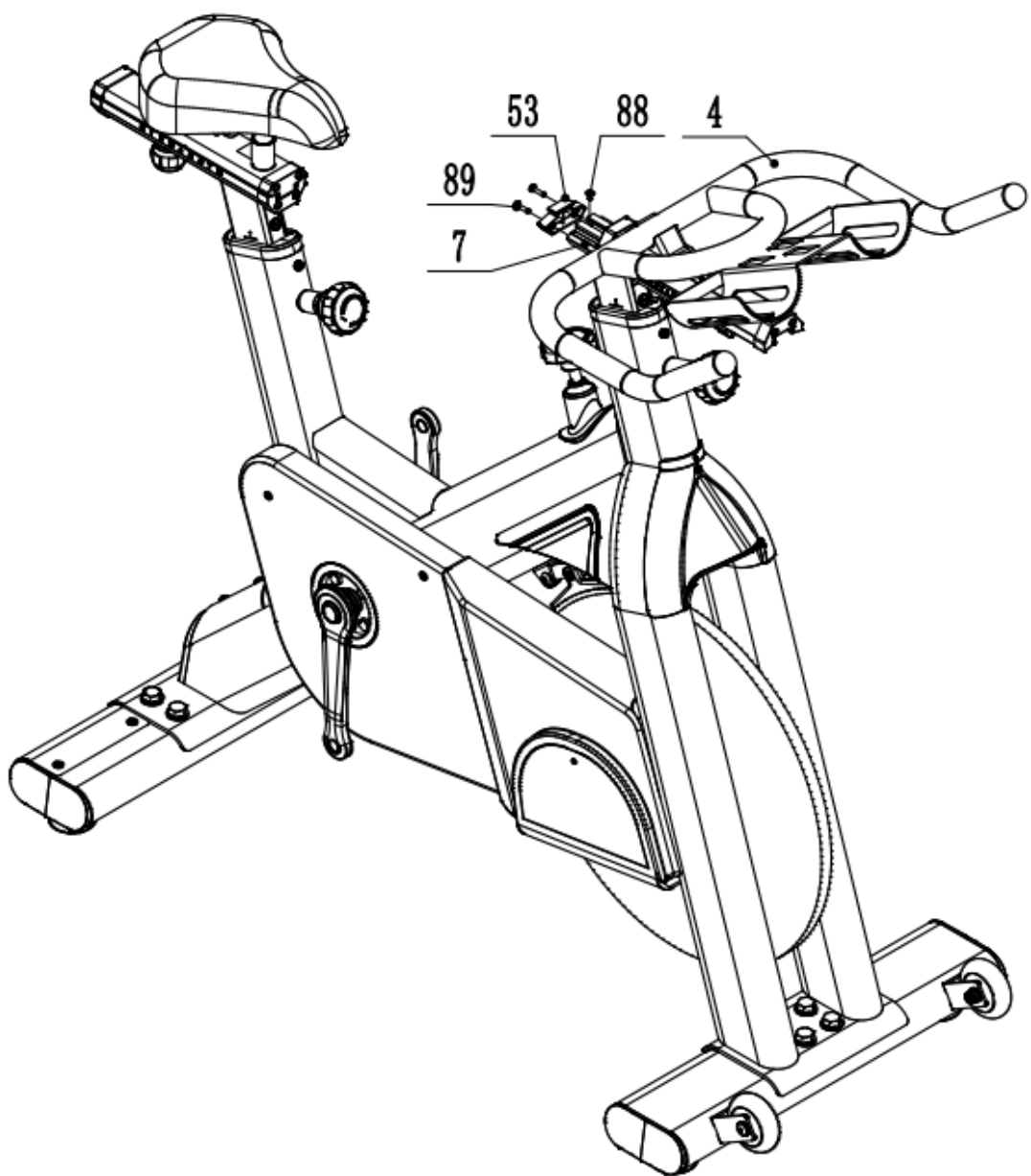
ШАГ 4:

Закрепите руль (4) на регулировочном узле руля (8) с помощью болтов под шестигранник M8* 20 (75).



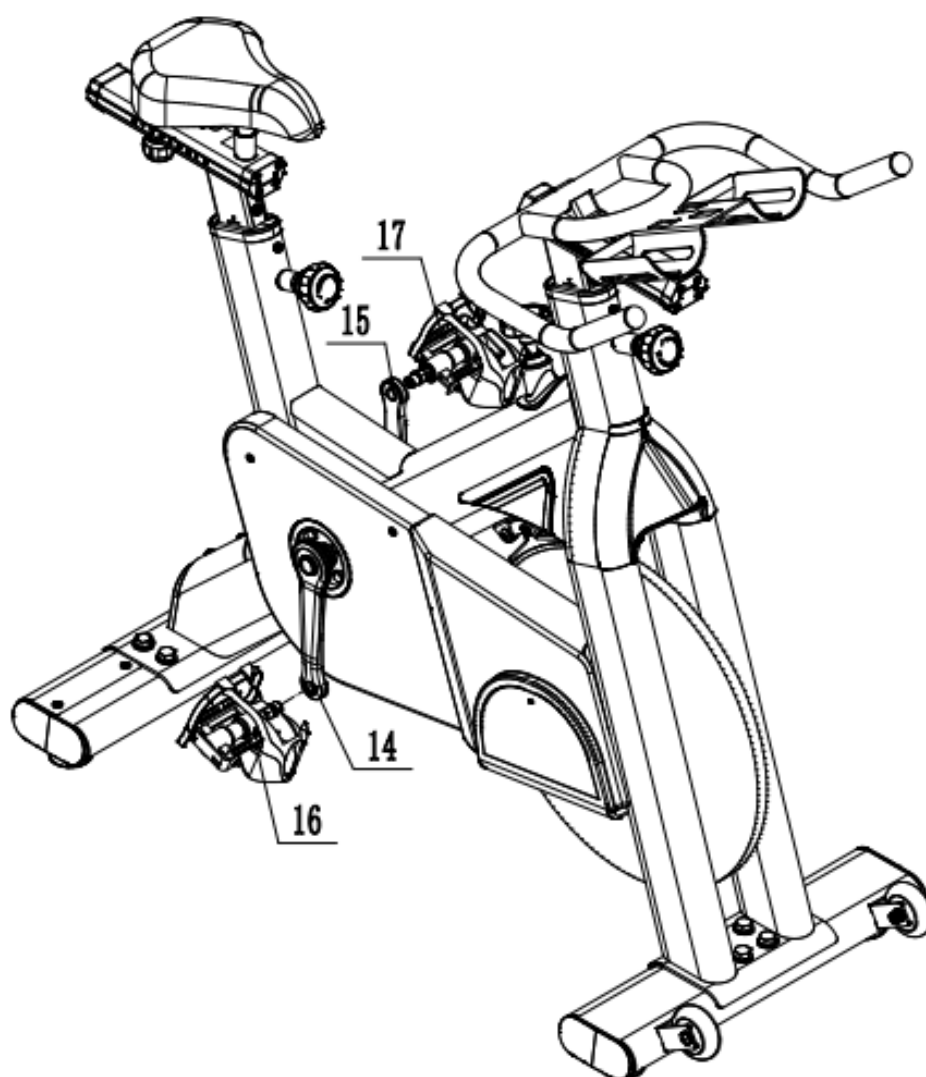
ШАГ 5:

Закрепите руль в сборе на регулировочном узле руля (7).



ШАГ 6:

Затем закрепите заглушку (53) на узле регулировки руля (7) с помощью болтов под шестигранник (88) М 5*8 и (89) М 4*12.



ШАГ 7:

Закрепить левую педаль (16) и правую педаль (17) на правый кривошип (14) и левый кривошип (15). Педали закручиваются в разных направлениях – одна по часовой стрелке, а другая против.

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.
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 остановите сайкл нажатием на ручку тормоза.
7. Чтобы остановить тренировку можно воспользоваться аварийным тормозом или замедлиться до полной остановки. Закрутите ручку сопротивления по часовой стрелке, чтобы заблокировать маховики предотвратить повреждение вращения инерционного колеса.
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.