

GYMMASTER

FT-671D Аэробайк Gymmaster

Инструкция по эксплуатации



Оглавление1

Введение	3
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	4
Сборка.....	5
Инструкции по использованию	6
Инструкция по техническому обслуживанию	7

Введение



Наименование: аэробайк для интервальных, индивидуальных и высокоинтенсивных тренировок	Сопротивление: нет аэродинамическое сопротивление	регулировки (воздушное)
Габариты: 135,5x60x123 см	Упаковка: 127x31x87,5 см	
Вес нетто: 55 кг	Вес брутто: 65 кг	
Вид трансмиссии: ременная, Poly-V Belt	Максимальный вес пользователя: 150 кг	
Отображаемые показатели дисплея: время, расстояние, калории, скорость, обороты в минуту.		

Питание консоли: 2 аккумулятора типа С.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Предупреждение: Это руководство содержит важную информацию по безопасности. Пожалуйста, внимательно прочтите инструкции по безопасности перед использованием устройства.

◆ Тренировочное оборудование подходит только для использования в местах проведения организационных тренировок, таких как спортивные ассоциации, учебные заведения, гостиницы, клубы и перевернутые залы. При использовании оборудования должен быть профессиональный надзор и руководство.

Данное оборудование можно использовать только в контролируемых местах, первый пользователь должен иметь профессионального гида.

◆ Детям и инвалидам не следует приближаться к этому устройству или использовать его без присмотра.

◆ Перед тренировкой внимательно прочтите предупреждение по технике безопасности и инструкции по выполнению упражнений на оборудовании. Если вы чувствуете дискомфорт во время упражнений, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Неправильные или перенагруженные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.

◆ Регулярный осмотр и техническое обслуживание тренажера гарантирует целостность каждой части и герметичность.

◆ Обратите внимание на осмотр и техническое обслуживание изнашиваемых деталей оборудования.

◆ Если частитренажера повреждены или издают необычные звуки, немедленно прекратите использование, пока тренажер не будет отремонтирован.

Тренажер следует устанавливать на устойчивой и ровной поверхности.

◆ Перед использованием отрегулируйте тренажер в соответствии с вашими личными потребностями, например, положение сиденья и т. д.

◆ Максимальный вес пользователя: 150 кг (3300 фунтов)

Сборка

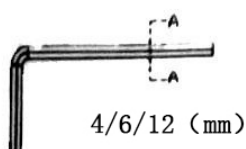
В большинстве случаев тренажер практически полностью собран на заводе, поэтому вам необходимо лишь затянуть соединения, указанные на рисунке.



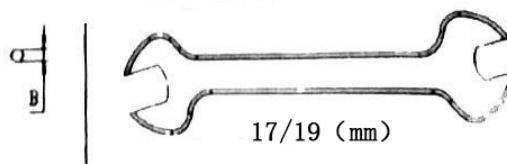
1. При сборке необходим помощник. Поставьте тренажер на задний и передний стабилизатор (ножки) (5 и 6) и прикрутите их крепежом, идущим в комплекте.
2. Прикрутите педали (4) с помощью гаечного ключа в комплекте. Обратите внимание на то, что педаль R – правая закручивается по часовой стрелке, а L – левая – против часовой (обратная резьба).
3. Прикрутите стойку консоли и консоль (3) к раме тренажера крепежом, поставляемым в комплекте, и накрутите на них подножки (2), затяните их вручную.
4. Вставьте сиденье в раму тренажера и прикрутите ограничитель хода, чтобы сиденье не выходило из паза в самом верхнем положении (если сиденье не вставлено на заводе).
5. Прикрутите подстаканник к раме стойки консоли. Сборка завершена. Выставьте все ножки по уровню и начинайте знакомство с тренажером.

Инструмент для сборки

Hexagonal wrench



Open end wrench



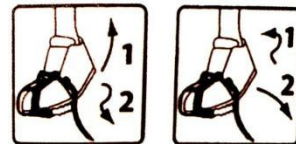
Инструкции по использованию

1. Регулировка сопротивления

Данный велотренажер использует **воздушное сопротивление**: чем выше скорость, тем больше сопротивление.

2. Фиксация и освобождение стопы

(1) Поместите стопу в педаль, затяните ремень безопасности вверх до комфортного положения (совпадение с меткой Y).



(2) Для снятия: нажмите на предохранительную защелку, затем ослабьте ремень.



3. Меры предосторожности во время тренировки

- Соблюдайте правильную технику:
 - Не отпускайте руль обеими руками.
 - Не вставайте в полный рост во время движения.

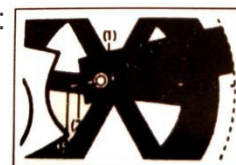
4. Безопасное завершение тренировки

- Маховик тренажера обладает высокой инерцией. **Не спешите покидать тренажер**, пока педали не остановятся!
 - Резкое прекращение движения может привести к рывку и травме.
 - Перед выходом замедлите темп и дождитесь полной остановки маховика.

5. Регулировка натяжения ремня

Со временем ремень привода маховика может ослабнуть. Для регулировки:

1. Снимите **защитные кожухи** с обеих сторон тренажера.
2. Ослабьте **винты (1)** и **гайки (2)** с обеих сторон гаечным ключом.
3. Поворачивайте **регулирующие винты** по часовой стрелке для натяжения ремня.
4. Затяните гайки (2), затем винты (1).
5. Установите защитные кожухи обратно.



Инструкция по техническому обслуживанию

1. Условия размещения

Велотренажер должен использоваться **только на сухой, проветриваемой и ровной поверхности.**

2. Ежедневный уход

- Содержите тренажер в чистоте. **Не используйте влажную ткань** для протирки.
- Особое внимание уделяйте очистке **нержавеющих элементов на рукоятках** от следов пота (пот обладает высокой коррозионной активностью).

3. Защита от коррозии

- Раз в неделю наносите **антикоррозийное масло** на детали из нержавеющей стали.

4. Регулярная проверка креплений

После каждого занятия:

- Проверьте, не ослабли ли **гайки педалей, регулировочные ручки сиденья и руля.** При необходимости подтяните их.

5. Контроль крепления педалей

- После тренировки проверяйте **крепление педали и шатуна** (из-за движения педалей вперед-назад возможно ослабление).
- **Внимание!** Если ослабление не устранено вовремя, производитель не несет ответственности за замену деталей.

6. Регулировка цепи (ремня)

- При появлении зазора в центральной части педального узла:
 1. Проверьте натяжение цепи (ремня).
 2. Отрегулируйте винты натяжения, сохраняя **баланс левой и правой сторон.**
 3. Убедитесь, что маховик находится в **центральной позиции без люфта.**

7. Замена педалей

- При установке педалей соблюдайте **правильное направление резьбы** (обычно левая педаль — левая резьба, правая — правая).

8. Правила использования

- Тренажер должен эксплуатироваться **только под руководством профессионального тренера.** Несоблюдение инструкций может привести к поломке.