

ИНСТРУКЦИЯ

Сайкл - тренажер X-958



ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Предупреждение: данное руководство включает важную информацию по безопасности, внимательно ознакомьтесь с инструкцией по безопасности перед использованием оборудования.

- Данное тренажерное оборудование предназначено исключительно для использования в тренировочных зонах, таких как: спортивные организации, образовательные учреждения, отели, клубы и студии, где доступ и управление определенным образом организованы владельцем (лицом, которое несет юридическую ответственность).
- Тренировочное оборудование должно использоваться исключительно в зонах, где доступ и контроль регулируются владельцем в особой форме; уровень контроля зависит от пользователей, имеется ввиду степень доверия, возраст, опыт, и т.д.
- Данное тренажерное оборудование должно использоваться исключительно в местах с наблюдением.
- Не допускайте к тренажеру без наблюдения детей, а также людей с ограниченными возможностями.
- Тщательно ознакомьтесь с инструкцией к упражнениям на оборудовании, а также проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений. Очень важно занимать на тренажере правильное биомеханическое положение.
- Некорректная или чрезмерная тренировка может нанести вред здоровью.
- Устройства для регулировки, которые могут помешать движению пользователя, не должны выступать.
- Гарантия безопасности тренажера может быть только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет повреждений и износа, а именно канаты, шкивы, точки соединения.
- Следует уделять особое внимание деталям, наиболее подверженным износу.
- Немедленно заменяйте поврежденные детали и/или не используйте оборудование до его ремонта.
- Оборудование должно устанавливаться на устойчивом основании и быть надлежащим образом выровнено.
- Отрегулируйте нагрузку, а также выполните другие регулировки тренажера (например, регулировка сидения) перед его использованием.
- Максимальная масса тела пользователя: 100 кг (220 фт).
- Длина: 1030 мм; Ширина: 580 мм; Высота: 1114 мм.
- Масса: 68 кг.
- Минимальное безопасное пространство для использования устройства: 3000x1200x2400 мм (ДлинаxШиринаxВысота).

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Вид с разнесёнными частями

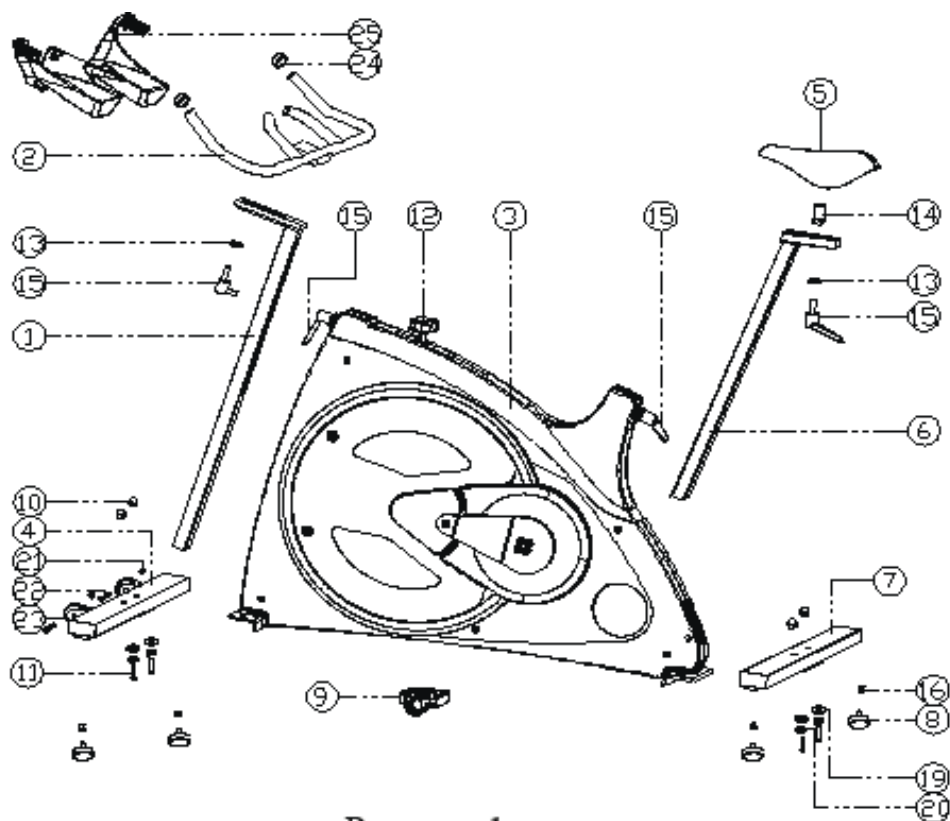
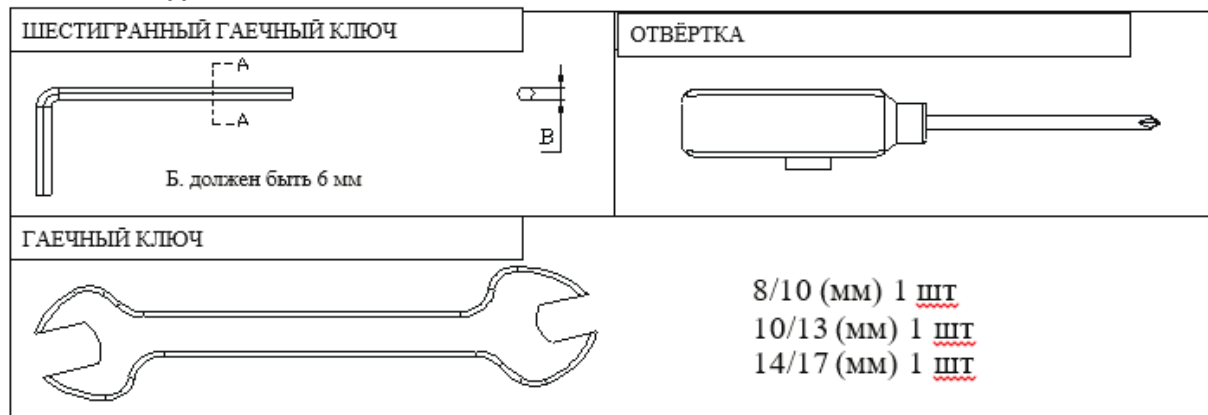


Рисунок 1

Компонент №	Наименование	Количество
1	Передний стабилизатор	1
2	Руль	1
3	Основная рама	1
4	Передняя нижняя рама	1
5	Сидение	1
6	Седлодержатель	1
7	Задняя нижняя рама	1
8	Регулируемая кромка для стопы	4
9	Педаль	2
10	Колпачковая гайка	4
11	Шестиугольный винт	4
12	Ручка тормоза	1
13	Латунная шайба	2
14	Фиксирующий стержень сидения	1
15	Регулировочная ручка	4
16	Шестигранная гайка	4
17	Плоская шайба	4
20	Пружинная шайба	4
21	Шестигранная гайка с автоматической блокировкой М8	2
22	Цилиндрический болт	2
23	Колесо	2
24	Кожух руля	2
25	Крепежное устройство для стакана воды	1

ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ И ОБСЛУЖИВАНИЯ



ЭТАПЫ СБОРКИ

- Закрепите переднюю нижнюю раму 4 и заднюю нижнюю раму 7 на основной раме 3 с помощью шестиугольных винтов 11. Затем соедините их шестиугольными гайками 16, большим уплотнительным кольцом 17 и регулируемой кромкой для стопы 8, с помощью гаечного ключа, и убедитесь, что сайкл-тренажер закреплен перпендикулярно поверхности.
- Вставьте передний стабилизатор 1 в отверстие для ручки основной рамы 3 и отрегулируйте до приемлемого положения и поверните регулировочную ручку 15 для полной фиксации.
- Зафиксируйте руль 2 и передний стабилизатор 1 с помощью регулировочной ручки 15; Отрегулируйте рукоятку ручки управления в горизонтальном положении посредством регулировочной ручки седла 15.
- Вставьте седлодержатель 6 в отверстие основной рамы 3 и отрегулируйте до приемлемого положения, а затем прокрутите ручку регулировки седлодержателя 15, чтобы зафиксировать его.
- Зафиксируйте сидение 5 и фиксирующий стержень сидения 14 с помощью винта сидения. Затем зафиксируйте сидение 5, и регулировочную ручку сидения 6 ручкой регулировки седлодержателя 15. Во время фиксации удостоверьтесь, что фиксирующий стержень сидения 14 находится именно в разьеме для регулируемого стабилизатора седла. Отрегулируйте горизонтальное положение сидения посредством ручки регулировки седлодержателя 15.
- Привинтите две педали 9 с обеих сторон ручки на основной раме 3 соответственно, а затем надежно зафиксируйте их гаечным ключом.
- Закрепите велотренажер вертикально относительно пола с помощью регулировки нижней рамы.

ПРОВЕРКА ПОСЛЕ СБОРКИ

- Все сборочные единицы должны быть должным образом соединены, а каждая ручка регулировки завинчена без ослабления.
- Элементы ручек и сидения должны быть надежно зафиксированы без малейшего ослабления.
- Педали должны быть надежно зафиксированы без ослабления.
- Тормозная система должна быть надежно закреплена и находится в хорошем состоянии.
- Данный тренажер должен работать плавно без очевидного шума при использовании.

Примечание: В случае ослабления затяните гайки перед использованием тренажера.

УСЛОВИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

1. РЕГУЛИРОВАНИЕ РУЧКИ ТОРМОЗА

Перед использованием отрегулируйте ручку до необходимого положения в соответствии со способностью скольжения.

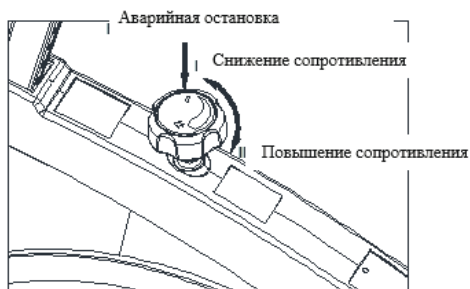


Рисунок 2

Примечание: «+» на ручке тормоза означает повышение сопротивления, а «-» - снижение сопротивления. Нажатие на нее означает аварийную остановку.

РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

РЕГУЛИРОВАНИЕ РУЛЯ И СИДЕНИЯ

Перед использованием необходимо отрегулировать положение руля и сидения согласно росту пользователя. Для ослабления необходимо повернуть ручку регулировки по часовой стрелке, а для затягивания против часовой стрелки. Руль может быть отрегулирован в направлении, показанном на рисунке 3.

- Встаньте рядом с велотренажером и отрегулируйте высоту седла до верхней части бедра, см. рисунок 4.
- Отрегулируйте высоту руля так, чтобы самая низкая часть находилась на той же высоте, что и сидение, см. рисунок 5.
- Чтобы отрегулировать сидение в горизонтальном положении, расположите педаль в направлении вперед. Отрегулируйте сидение, чтобы колено находилось прямо над стопой.
- Отрегулируйте руль так, чтобы расстояние между сидением и рулем было равно длине предплечья пользователя, см. рисунок 7.

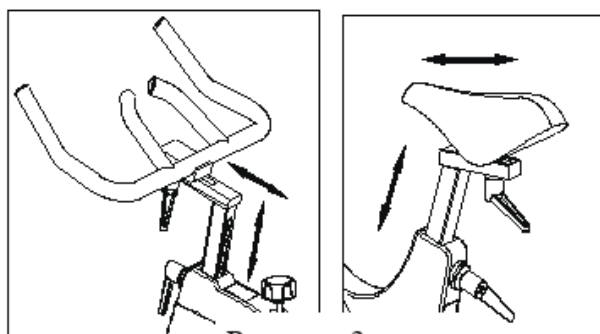


Рисунок 3

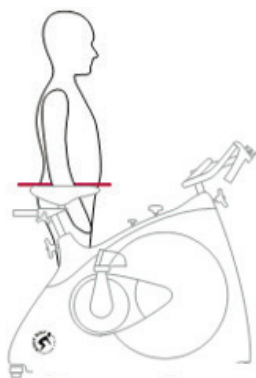


Рисунок 4

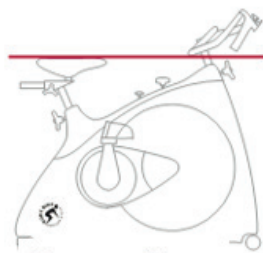


Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

Примечание: максимальная высота руля и сидения не должны находиться над линией остановки, см. Рисунок 8.

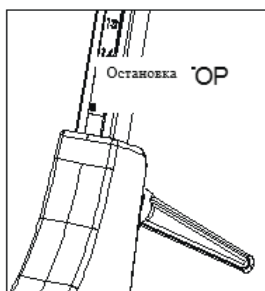


Рисунок 8

ЗАТЯГИВАНИЕ И ОСЛАБЛЕНИЕ РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕДАЛИ

- Стопы должны быть надежно зафиксированы на педалях. Потяните вверх лямку для затягивания, поставьте ногу на педаль и затяните. См. рисунок 9.
- Ослабьте обе лямки педали перед тем, как встать с велотренажера. Сначала отогните лямку, а затем нажмите вниз на маленькую пластиковую деталь без надписи, см. рисунок 10.



Рисунок 9



Рисунок 10

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Проинформируйте пользователей о надлежащем поведении на велотренажере. Например, следует всегда держать руки на руле во время использования в верхнем положении. См. рисунок 11.



Рисунок 11

МЕТОД ОСТАНОВКИ

Так как предполагается большая сила инерции колеса, запрещается слезать с велосипеда, до полной остановки коленчатой рукоятки, иначе пользователь может не удержаться на сидении и получить повреждения. Если Вы хотите прекратить тренировку, поверните ручку тормоза в направлении «+» (повышение сопротивления), или просто нажмите на нее. Пользователь может сойти с велотренажера только после прекращения работы заводной рукоятки.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ТРАНЗИТНОГО РЕМНЯ

Транзитный ремень подлежит регулировке, так как после длительного использования он может ослабиться. 1) Снимите защитный кожух 2) Ослабьте винт (1) гаечным ключом, затем ослабьте ремень (2), см. рисунок 12 3) Поверните винты (3) по часовой стрелке гаечным ключом для ослабления ремня. 4) Ослабьте болт (2) и (1). 5) Установите защитный кожух.

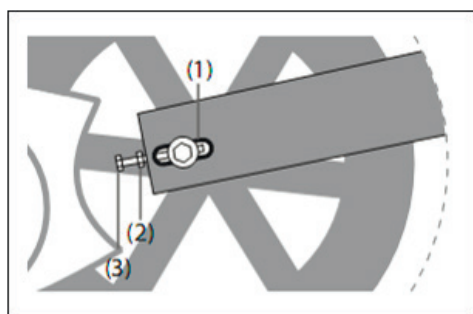


Рисунок 12