

# ИНСТРУКЦИЯ

Сайкл - тренажер X-959



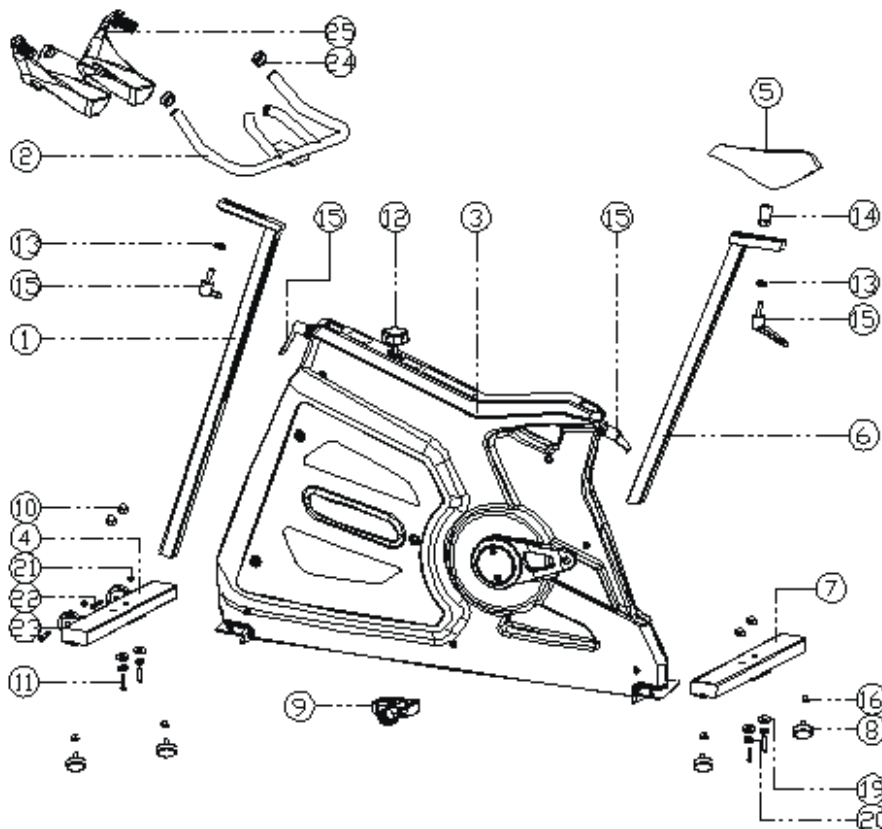
# ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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

- о Данное тренажерное оборудование предназначено исключительно для использования в тренировочных зонах, та-ких как: спортивные организации, образовательные учреждения, отели, клубы и студии, где доступ и управление определенным образом организованы владельцем (лицом, которое несет юридическую ответственность).
- о 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.
- о Данное тренажерное оборудование должно использоваться исключительно в местах с наблюдением.
- о Не допускайте к тренажеру без наблюдения детей, а также людей с ограниченными возможностями.
- о 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.
- о Некорректная или чрезмерная тренировка может нанести вред здоровью.
- о Устройства для регулировки, которые могут помешать движению пользователя, не должны выступать.
- о Гарантия безопасности тренажера может быть только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет повреждений и износа, а именно канаты, шкивы, точки соединения.
- о Следует уделять особое внимание деталям, наиболее подверженным износу.
- о Немедленно заменяйте поврежденные детали и/или не используйте оборудование до его ремонта.
- о Оборудование должно устанавливаться на устойчивом основании и быть надлежащим образом выровнено.
- о Отрегулируйте нагрузку, а также выполните другие регулировки тренажера (например, регулировка сидения) перед его использованием.
- о Максимальная масса тела пользователя: 100 кг (220 фт).
- о Длина: 1030 мм; Ширина: 580 мм; Высота: 1140 мм.
- о Масса: 68 кг.
- о Минимальное безопасное пространство для использования устройства: 3000x1200x2400 мм (ДлинаxШиринаxВысота).

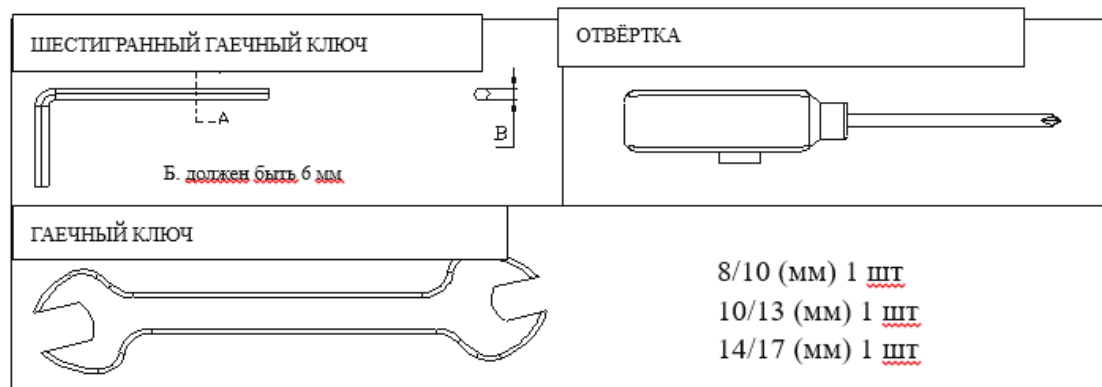
## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Вид с разнесёнными частями



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
19	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

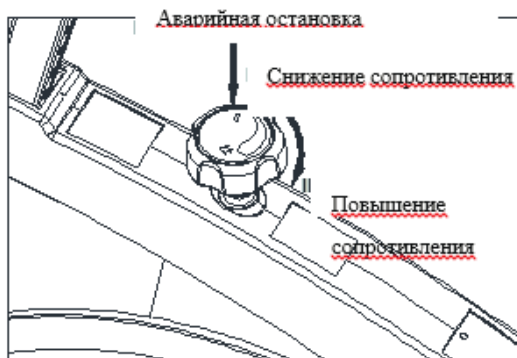
- Все сборочные единицы должны быть должным образом соединены, а каждая ручка регулировки завинчена без ослабления.
- Элементы ручек и сидения должны быть надежно зафиксированы без малейшего ослабления.
- Педали должны быть надежно зафиксированы без ослабления. Тормозная система должна быть надежно закреплена 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

### РЕГУЛИРОВАНИЕ РУЧКИ ТОРМОЗА

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



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

## РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

### 1. 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.

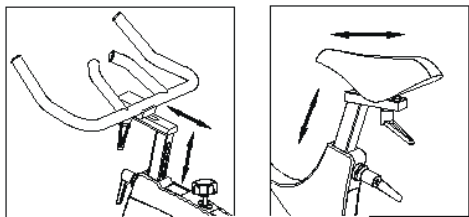


Рисунок 3

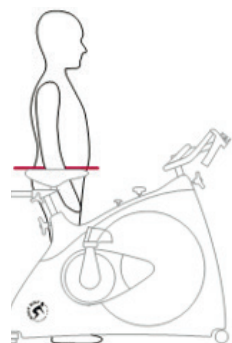


Рисунок 4

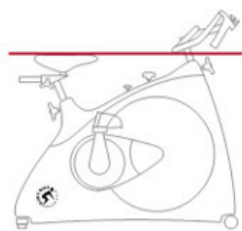


Рисунок 5



Рисунок 6

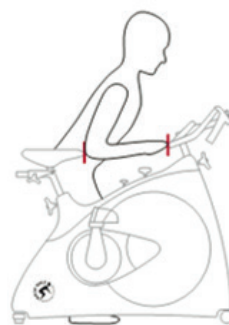


Рисунок 7

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

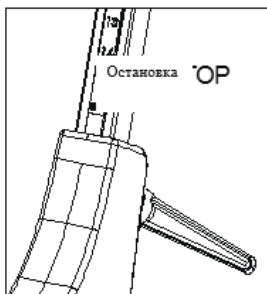


Рисунок 8

#### ЗАТЯГИВАНИЕ И ОСЛАБЛЕНИЕ РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕДАЛИ

- 1) Стопы должны быть надежно зафиксированы на педалях. Потяните вверх лямку для затягивания, поставьте ногу на педаль и затяните. См. рисунок 9.
- 2) 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

#### 4. 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

#### 5. 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.

#### 6. РЕГУЛИРОВАНИЕ ТРАНЗИТНОГО РЕМНЯ

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.

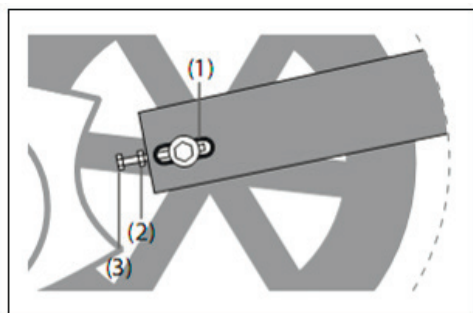


Рисунок 12