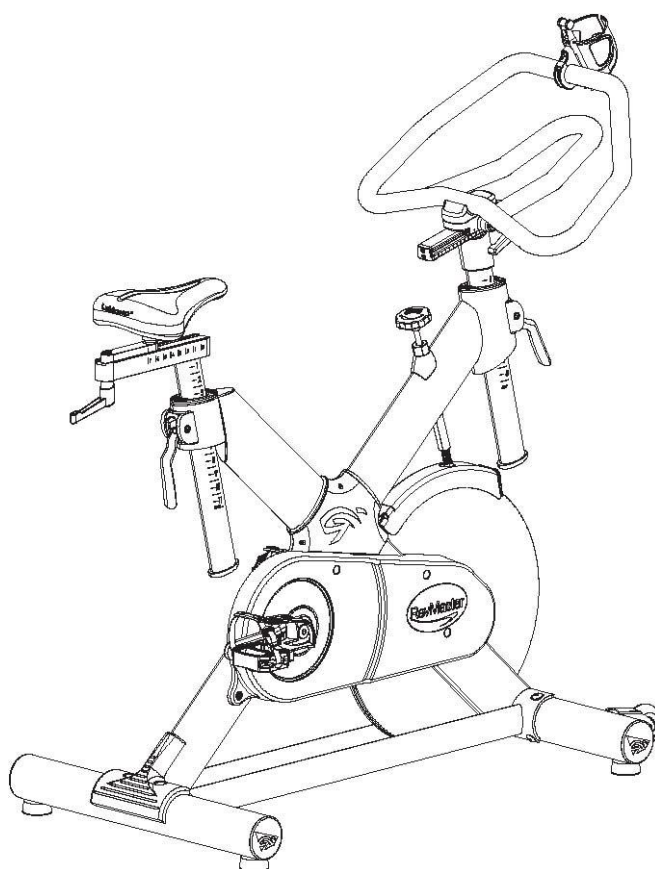


Руководство пользователя

LeMond RevMaster Pro



Уважаемый покупатель!

Поздравляем вас с удачным приобретением. Вы приобрели современный тренажер, который, мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Просто используя этот тренажер, вы можете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера. Внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникновения дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

ВНИМАНИЕ!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно, если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

- 1) Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке
- 2) Заводская упаковка не должна быть нарушена
- 3) При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- 1) Температура +10 - + 35 С
- 2) Влажность 50 – 75%
- 3) Если ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности, необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2-4 часов

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера, проводите тренировку в строгом

соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все детали надежно закреплены. Проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 50 см свободного пространства. Для снижения шума и вибрации рекомендуется использовать специальные коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно убедитесь в ее последовательности и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждений конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив все гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

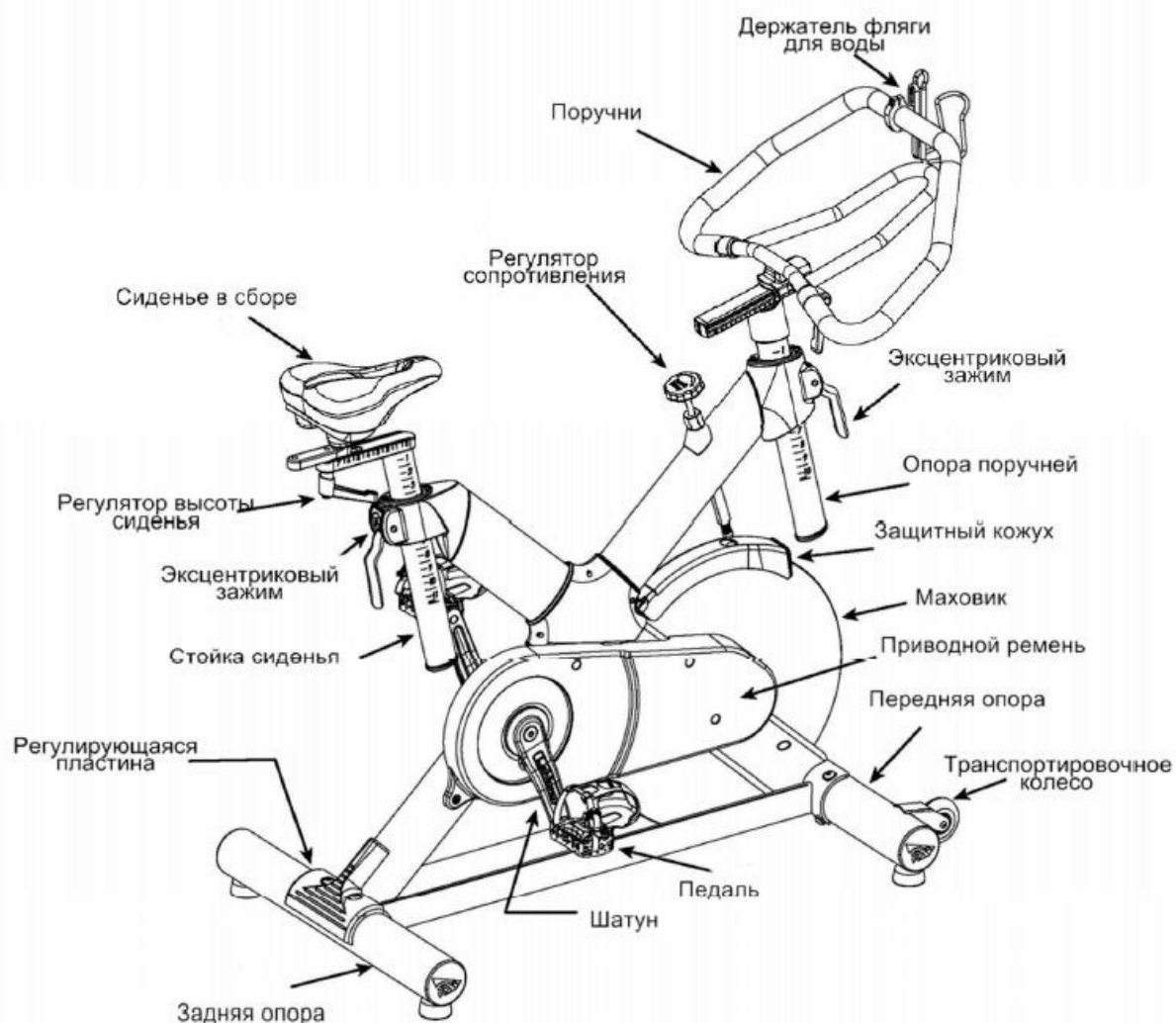
Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы и повреждения, вызванные неправильным использованием. Эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе чем на 3 м.

В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

- 1) Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1-2 метров
- 2) При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца
- 3) Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей
- 4) Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами
- 5) Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру
- 6) Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части
- 7) Обслуживание тренажера, за исключением описанных в данном руководстве, должно проводиться сотрудниками сервисного центра
- 8) Не допускайте какое либо изменение конструкции или узлов тренажера, это может привести к травмам
- 9) Вес пользователя не должен превышать 159 кг
- 10) Во время занятий используйте подходящую одежду и обувь
- 11) Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера
- 12) Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировки. Если вы почувствовали недомогание, немедленно прекратите тренировку.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



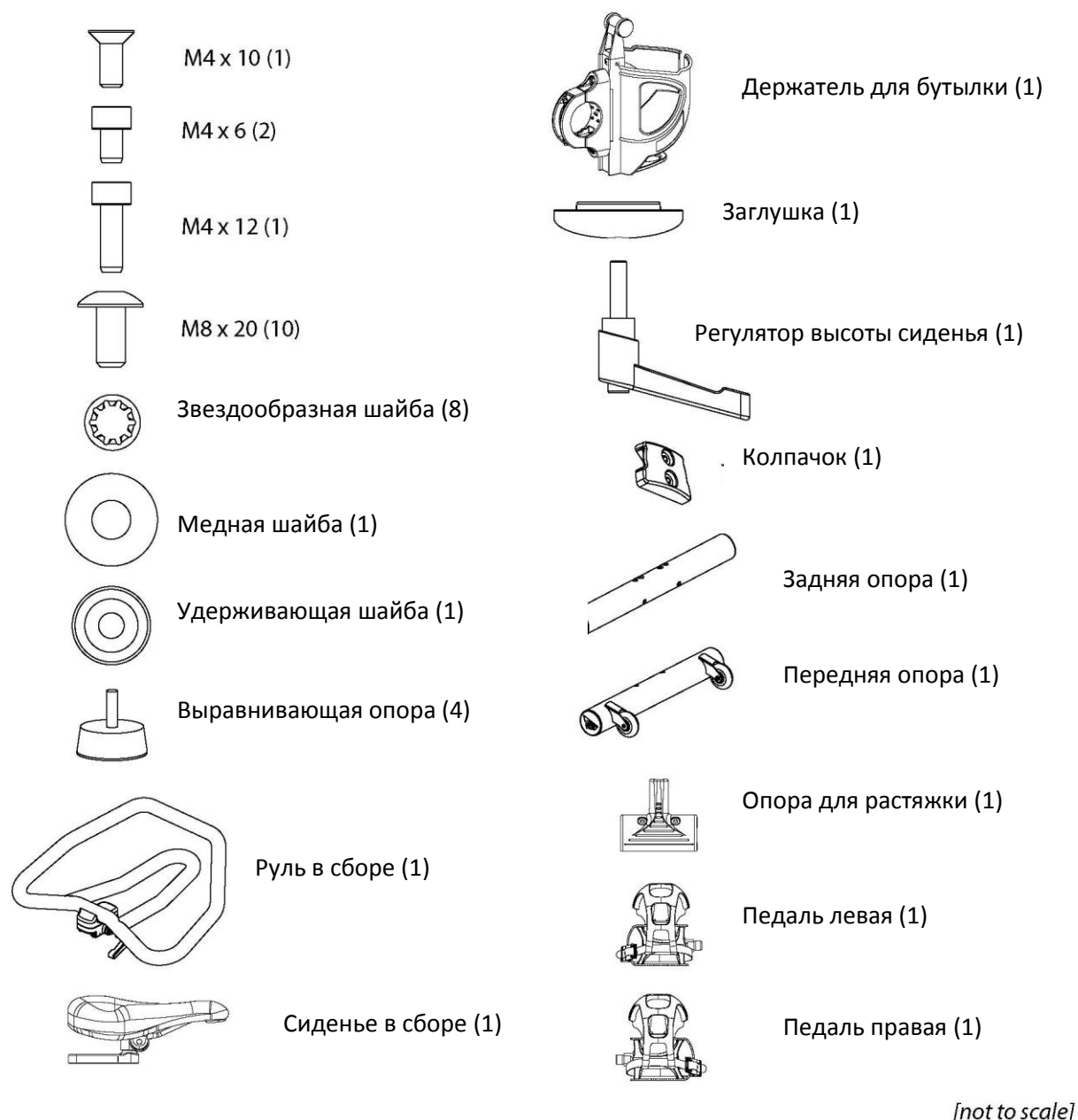
Сборка и установка

Тренажер был проверен и протестирован производителем, однако, внимательно осмотрите оборудование, чтобы исключить повреждения, которые могли возникнуть при транспортировке.

Доставка

Тренажер должен быть упакован в 1 коробку.

Комплектующие



Распаковка

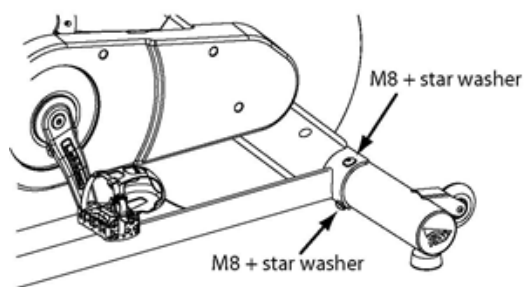
- 1) Начинайте распаковывать тренажер в месте, где планируется его установка. Удалите стягивающие ленты
- 2) Снимите верхнюю крышку
- 3) Достаньте две меньшие коробки
- 4) Откройте их и проверьте наличие всех комплектующих. Сравните с данными выше

Сборка

Примечание: не перемещайте тренажер во время сборки с пенопластовой основы.

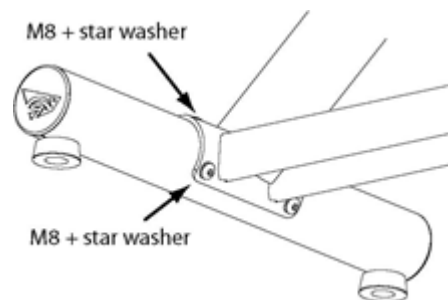
- 1) Разместите переднюю опору (ту, на который расположены ролики) на основной раме, отверстия расположены под маховиком.

- 2) Закрепите с помощью 4х винтов M8 x 20 и 4х звездообразных шайб. Затяните

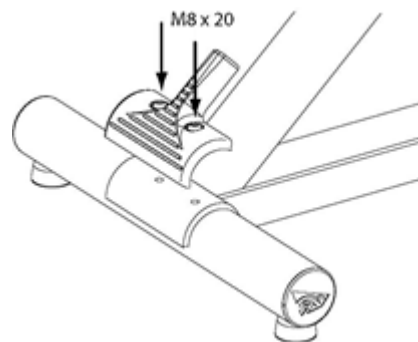


- 3) Разместите заднюю опору на отверстиях, расположенных на основной раме, под стойкой сиденья

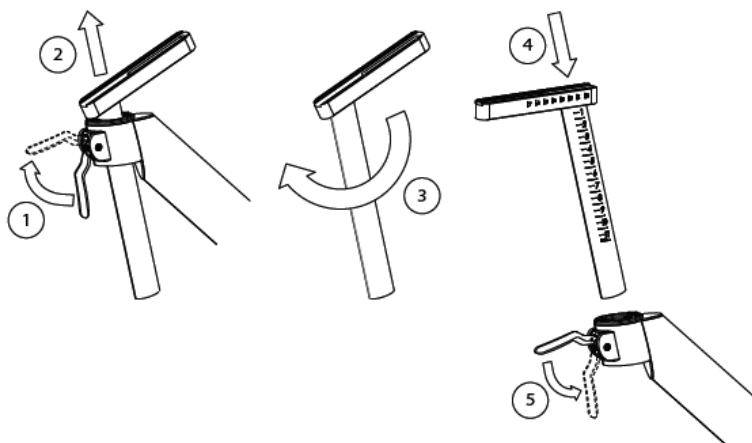
- 4) Закрепите с помощью 4х винтов M8 x 20 и 4х звездообразных шайб. Затяните



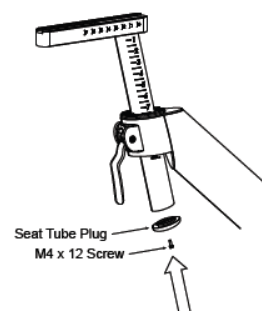
- 5) Разместите опору для растяжки на задней опоре. Закрепите 2мя винтами M8 x 20. Затяните



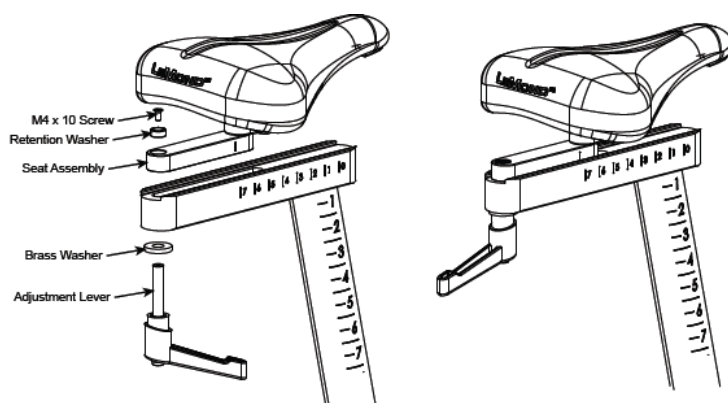
- 6) Поднимите фиксатор, вытяните основу для сиденья вверх, как показано на картинке. Разверните на 180 градусов, затем вставьте его обратно и опустите фиксатор.



- 7) Установите заглушку на основание трубы, закрепите винтом M4x12

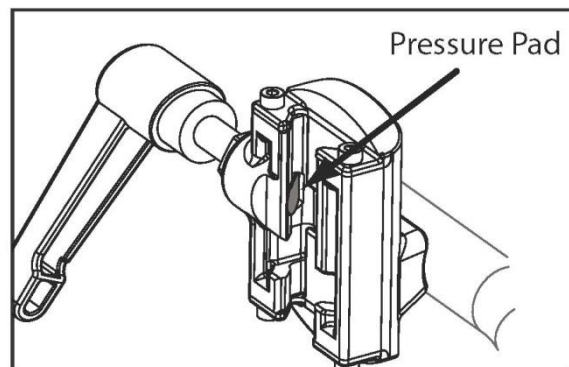


- 8) Установите сиденье на стойку. Проденьте регулятор высоты сиденья через медную шайбу. Сверху закрепите все удерживающей шайбой и винтом М4 х 10. Затяните. Установите необходимую высоту сиденья.

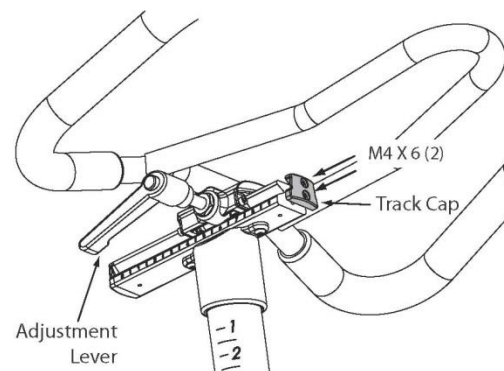


- 9) Слегка ослабьте регулятор сопротивления на руле. Установите необходимую высоту руля.

Примечание: На конце регулятора сопротивления находится прижим (Pressure pad), который удерживается на месте пенопластом. Пенопласт удаляется при сборке. Если прижим болтается, замените его.



- 10) Установите колпачок с помощью 2х винтов М4 х 6



- 11) Педали имеют отметки, как если бы вы сидели верхом на тренажере (L – левая, R – правая). Аккуратно закрепите правую педаль на шатуне, затем с помощью 15 мм ключа затяните. Повторите те же действия для второй педали.

Примечание: Левая педаль имеет обратную резьбу

- 12) Установите держатель для бутылки на руль

ВНИМАНИЕ

ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ТРЕНАЖЕРА, А ТАКЖЕ ДЛЯ КОНЕЧНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ. ВЛАДЕЛЕЦ ОБОРУДОВАНИЯ ОБЯЗАН ПРОИНСТРУКТИРОВАТЬ ВСЕХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И СПОСОБЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.

1. Проконсультируйтесь с врачом, а также фитнес-тренером перед началом тренировок.
2. Если вы тренируетесь в первый раз, то начинайте медленно, сохраняя данный темп в течение 5 минут. После того, как мышцы разогрелись постепенно увеличивайте темп и уровень сопротивления до достижения вашей целевой зоны пульса.
3. Люди с избыточным весом должны отнестись к первой тренировке более осторожно. Даже если отсутствуют какие-либо физические проблемы или травмы, необходимо тренироваться менее интенсивно.
4. Оборудование было проверено и протестировано производителем, однако необходимо соблюдать необходимые меры по эксплуатации тренажера во избежание поломок и износа его частей.

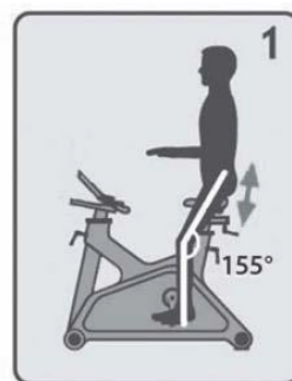
ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ «НОВИЧКОВ»

РЕГУЛИРОВКА

Уделите время на регулировку тренажера, чтобы сделать его более удобным для Вас. RevMaster имеет регуляторы (фиксаторы) положения сиденья и уровня сопротивления, все метки пронумерованы, поэтому вы можете без труда вернуть фиксатор в обратное положение. Прочитайте нижеприведенные инструкции по регулировке сиденья и руля.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ

1. Встаньте рядом с тренажером так, чтобы стойка сиденья была параллельно вам. Установите сиденье на уровне бедер.
2. Прокрутите педали так, чтобы они находились в вертикальном положении, в позиции 12 и 6 часов.
3. Оставьте ноги на педалях. Правильное положение – угол в колено составляет около 155 градусов, как показано на рисунке.
4. Если нога стоит слишком плотно или, наоборот, не достает до педали, необходимо



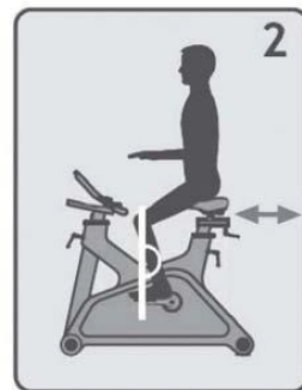
опустить сиденье.

5. Используйте фиксатор высоты сиденья.
6. Когда сиденье отрегулировано, опустите ручку регулятора высоты вниз до упора.
7. Запомните отметку расположения сиденья.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СИДЕНЬЯ ПО ГОРИЗОНТАЛИ

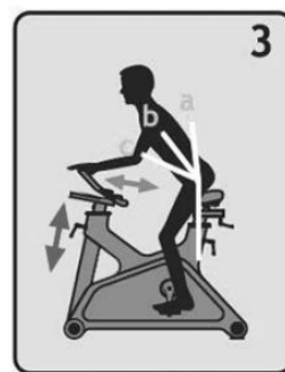
1. Прокрутите педали так, чтобы они находились в вертикальном положении 3 и 9 часов. Правильное положение – кончик большого пальца ноги и колено находятся на одном уровне.
2. Отрегулируете сиденье по горизонтали, если необходимо.
3. Запомните отметку положения сиденья.

Примечание: На ползунке регулировки сиденья находятся 2 отверстия, так высокие пользователи могут воспользоваться первым, невысокого роста – вторым.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ВЫСОТЫ РУЛЯ

1. Высота положения руля – это индивидуальные предпочтения каждого человека. Начните с положения, когда руль и сиденье находятся на одном уровне. Если руль расположен выше, то пользователь находится в вертикальном положении, если ниже – более горизонтальном.
2. Для того, чтобы изменить положение руля необходимо установить регулятор в интересующее вас положение. Опустите ручку фиксатора, Запомните отметку расположения руля.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ РУЛЯ ПО ГОРИЗОНТАЛИ

3. Ослабьте руль, отрегулируйте его положение по своему желанию. Руль должен находиться так, чтобы вы могли удобно держаться за поручни с небольшим изгибом в локте.
4. Затяните (по часовой стрелке). Запомните положение руля.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Вставьте стопы в педали (голень приходилась на ось (центр) педали). Поверните педаль так, чтобы вы доставали до стопы рукой, и затяните фиксирующий ремень. Повторите данный шаг для противоположной стороны. При вращении педалей колени должны оставаться над стопами. Чтобы вынуть стопу из педали, ослабьте ремень и выньте стопу.

После того как Ваш тренажер отрегулирован, начните пробную тренировку - крутите педали несколько минут, чтобы убедиться, что Вы чувствуете себя комфортно. Начитайте крутить педали медленно, стопы расположите правильно на педалях, держитесь руками за поручни. Вращайте педалями непринужденно, на низком уровне сопротивления, для того, чтобы убедиться, что данное положение наиболее удобно для тренировки.

ВНИМАНИЕ

ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ БОЛЬ В ГРУДИ, ДИСКОМФОРТ В МЫШЦАХ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ ОДЫШКУ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

1. Уровень сопротивления вращения педалей регулируется фиксатором, который находится под рулем, на основной раме. Сопротивление можно менять во время тренировки, повернув регулятор (По часовой стрелке – увеличение уровня сопротивления, против часовой стрелки – уменьшение).
2. Чтобы затормозить нажмите на регулятор сопротивления.
3. Тренажер укомплектован маховиком, за счет инерции которого педали продолжают вращаться даже, если пользователь перестает их крутить или его нога соскакивает. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УБРАТЬ НОГИ С ПЕДАЛЕЙ ИЛИ СОЙТИ С ТРЕНАЖЕРА ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ ПЕДАЛЕЙ И МАХОВИКА, для этого нажмите на тормоз или увеличьте уровень сопротивления. Чтобы маховик остановился.
4. Прежде, чем закончить тренировку, ослабьте ремни педалей, затем поочередно поставьте ноги на пол.

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Достижение целей.

Одной из первоочередных задач по достижению наилучших результатов является постановка целей. Хотите ли вы такую программу тренировки, чтобы она способствовала наращиванию мышечной массы, поддержанию тонуса мышц, увеличению аэробной способности или похудению? Для этого вам необходимо определить цель тренировок, а затем построить свои тренировки таким образом, чтобы ваша цель была достигнута.

Одной из наиболее успешных гарантий достижения успеха является правильное питание. Правильный режим питания включает баланс белков, углеводов, жиров, витаминов, минералов и воды. Если вы не уверены в правильности выбранного вами режима питания, проконсультируйтесь со специалистом.

БАЗОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Как только Вы распаковали тренажер, протрите оборудование мягкой чистой тканью, чтобы вытереть пыль, которая, возможно, накопилась во время отгрузки. Для того, чтобы собрать тренажер обратитесь к разделу СБОРКА ТРЕНАЖЕРА.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Часть тренажера	Рекомендации по уходу	Частота	Чистка	Смазка
¹ Педали	Убедитесь, что педали, болты педалей плотно закреплены на шатуне; ремни педалей не повреждены	После каждого использования	-	-
Рама	Протрите	Ежедневно	Раствор мыльной воды или разбавленным неабразивным чистящим раствором	-
Маховик	Протрите	Еженедельно	-	-
Болты кривошипа	Проверьте натянутость болтов	Еженедельно	-	Если болты расслаблены, нанесите жидкий фиксатор 242 на резьбу, затем затяните.
Тормозные колодки	Проверьте, не износились ли колодки, а также сухость кожи тормозных колодок	Еженедельно	-	Используйте смазку 3 в 1. Не используйте смазки на силиконе.
Приводной ремень	Проверьте натянутость приводного ремня, а	Ежемесячно	-	-

	также нет ли трещин, износа.			
Каретка	Проверьте, не ходит ли каретка на шпинделе из стороны в сторону. При необходимости замените каретку.	Ежемесячно		-

- 1 Мы не рекомендуем самостоятельно ремонтировать внутренние части педалей.
- 2 Использование смазки или иных растворов, не указанных в данном руководстве, может снизить производительность тренажера.