

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

➤ Регулировка натяжения цепи

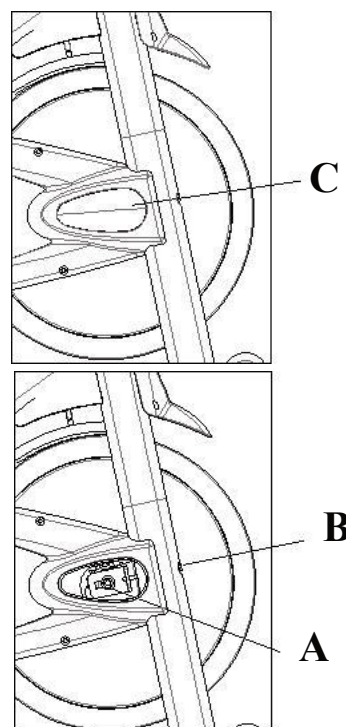
Регулировка натяжения цепи и ее смазка производится перед упаковкой тренажера. Скорее всего вам не понадобится осуществлять ее перед началом использования тренажера. Однако, вам понадобится производить ее через некоторое время регулярного использования

Внимание: убедитесь, что вы отрегулировали положение с обеих сторон одинаково, затяните, либо ослабьте натяжение цепи, чтобы маховик оставался на одной линии с рамой.

Усиление натяжения цепи

Переместите педали в положение «горизонталь». Если до начала вращения маховика педали нужно сместить более чем на 0,64 см, то необходимо отрегулировать натяжение цепи.

1. Снимите защитный кожух (C).
2. Ослабьте две фланцевые гайки (A) с каждой стороны маховика.
3. Перемещение маховика вперед осуществляется путем равномерного затягивания по часовой стрелке 2х болтов (B), которые проходят через профиль рамы, до тех пор, пока цепь не будет провисать примерно на 0,64 см
4. Затяните 2 фланцевые гайки с каждой стороны тренажера (A) и установите на место кожух (C).



Ослабление натяжения цепи

1. Пользователь будет ощущать сильную вибрацию на малых оборотах (20-50 оборотов в минут), если цепь слишком сильно натянута. Если это произошло, вам необходимо отрегулировать ее натяжение.
2. Ослабьте две фланцевые гайки (A) с каждой стороны маховика..
3. Перемещение маховика назад осуществляется путем равномерного откручивания против часовой стрелке 2х болтов (B), которые проходят через профиль рамы. Рекомендуем сделать пол оборота с каждой стороны.
4. Затяните 2 фланцевые гайки с каждой стороны тренажера (A) и установите на место кожух (C).
5. Проверьте, осталась ли вибрация, и повторите предыдущие шаги, если необходимо.

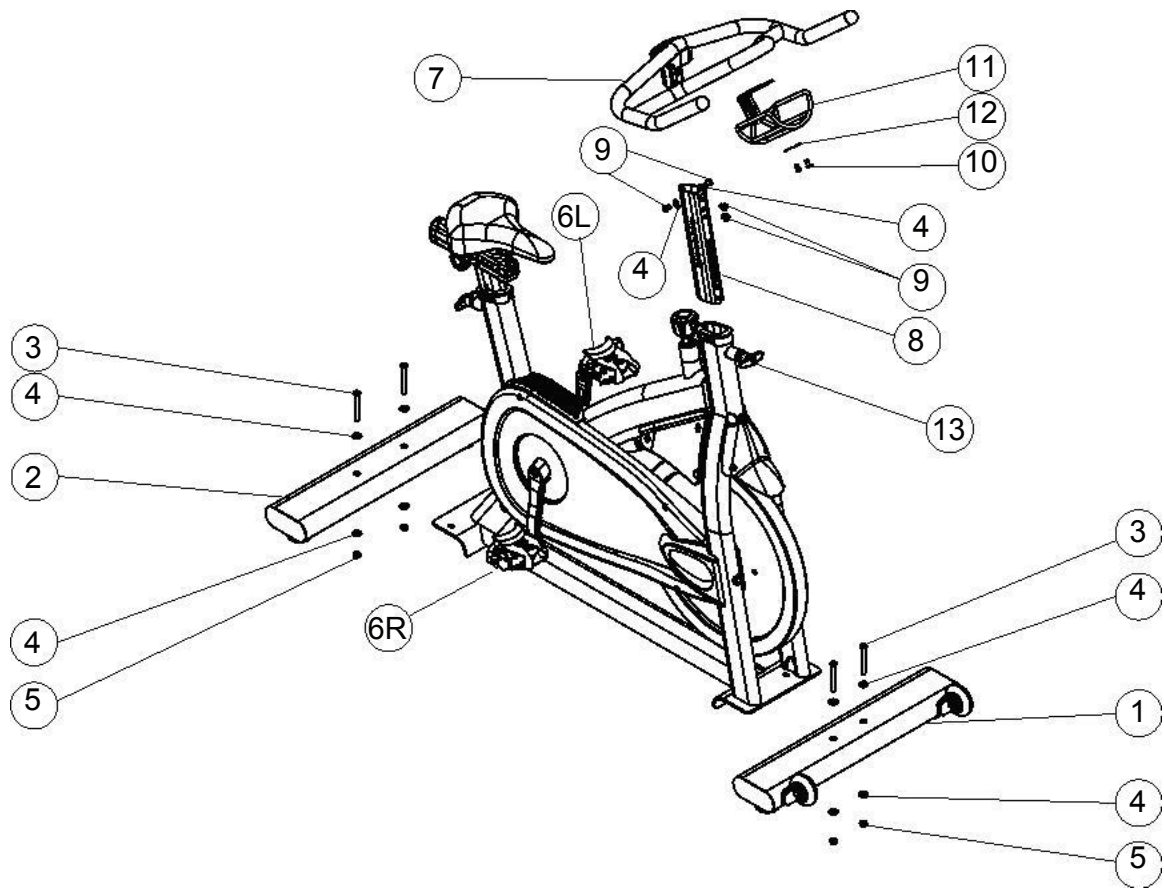
FOREMAN®

Turbo Spin



Вес тренажера в сборе	131 ф. 59.5 кг
Вес тренажера в упаковке	143 ф. 64.8 кг
Максимальный вес пользователя	350 ф. 160 кг

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
1	Передний стабилизатор	1	9	Шестигранный винт (короткий)	4
2	Задний стабилизатор	1	10	Шестигранный винт (короткий)	2
3	Шестигранный винт (длинный)	4	11	Держатель для бутылки	1
4	Плоская шайба	10	12	Плоская шайба	2
5	Нейлоновая гайка	4	A	Шестигранный ключ (4мм/60Lx25L)	1
6	Педали	2	B	Шестигранный ключ (5мм/125Lx30L)	1
7	Руль	1	C	Гаечный ключ (13/17 мм)	1
8	Рулевая опора	1			

1. Установите передний стабилизатор (1) и задний стабилизатор (2) на основную раму, используя шестигранные винты (3), плоские шайбы (4), нейлоновые гайки (5) и гаечный ключ (C).
2. Педали (6) промаркированы символами "L" и "R", т.е. левая и правая. Установите их на соответствующие стороны тренажера, используя гаечный ключ (C). Правой стороной считается та, которая находится по правую руку, когда вы садитесь на тренажер.
3. Вставьте рулевую опору (8) в разъем, который находится в передней части основной рамы тренажера. Используйте вентиль (13), чтобы отрегулировать высоту рулевой опоры и закрепить ее.
4. Установите руль (7) на рулевую опору (8), используя 4 шестигранных винта (9), две плоские шайбы (4) и шестигранный ключ (B).
5. Установите держатель для бутылки (11), используя два шестигранных винта (10), две плоских шайбы (12) и шестигранный ключ (A).

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Ознакомьтесь с инструкцией прежде, чем приступить к тренировкам

- Используйте оборудование по назначению. Не пробуйте сразу крутить педали на большой скорости или тренироваться стоя, пока вы не будете уверенно педальировать в положении сидя.
- Если маховик находится в движении, педали будут в движении. Не пытайтесь остановить устройство, применяя давление на педали в обратную сторону, поскольку может произойти травма колена. Если вам нужно остановить оборудование немедленно, нажмите на ручку сопротивления.
- Не убирайте ноги с педалей пока они находятся в движении, это может привести к получению травмы.
- Не производите демонтаж оборудования до полной остановки маховика и педалей.
- Не разрешайте детям использовать тренажер.
- Не просовывайте руки, пальцы и другие части тела между или вблизи движущихся частей тренажера.
- Другие люди должны находиться от вас на расстоянии 1 метр при использовании тренажера.
- Чтобы избежать обезвоживания, пейте воду во время тренировки.
- Не используйте оборудование босиком. Его можно использовать только в соответствующей спортивной обуви.
- Максимальный вес пользователя 160 кг. Не используйте оборудование, если ваш вес превышает его.
- Оборудование необходимо устанавливать на расстоянии как минимум 50 см с каждой стороны от других предметов или стен.
- Не перегружайте себя. Если вы чувствуете головокружение или затрудненное дыхание, постепенно прекратить вращение педалей и аккуратно демонтировать оборудование.
- Не пытайтесь слишком быстро крутить педали в положении стоя.
- Следуйте инструкциям по сборке для правильного использования оборудования. Никогда не регулируйте руль и не садитесь на сиденье, если они установлены в положение, отмеченное словом STOP.
- Испорченные компоненты конструкции должны быть обязательно заменены до начала использования тренажера. Используйте только оригинальные з/ч.