

FitLUX 3927

RACING BIKE



ВНИМАНИЕ



Убедитесь, что комплект деталей полный, и что все детали исправны



Пожалуйста, тщательно следуйте инструкциям по сборке оборудования



Во избежание несчастных случаев, во время сборки убедитесь, что все болты надёжно закручены

Меры предосторожности

Внимание: Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать новую программу тренировок. Перед использованием оборудования обязательно ознакомьтесь с инструкцией. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, боль в груди, мышцах или другие симптомы, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

1. Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией. Убедитесь, что все пользователи проинформированы о правилах безопасного использования. Используйте тренажёр только по назначению, как описано в данном руководстве.
2. Убедитесь, что все гайки и болты надёжно закреплены. Проверяйте крепления перед каждым использованием. Немедленно заменяйте повреждённые детали. При обнаружении неполадок не используйте тренажёр, пока поломки не будут устранены.
3. Безопасность использования гарантируется только при условии регулярной проверки деталей на предмет износа. Проверяйте педали и тормозные колодки перед каждым использованием.
4. При необходимости аварийной остановки используйте красный рычаг экстренного торможения, расположенный под регулятором сопротивления.
5. Тренажёр предназначен для использования внутри помещения. Устанавливайте оборудование на ровной поверхности.
6. Во избежание травм, перед тренировкой уделите несколько минут разминке.
7. Тренажёр предназначен для одновременного использования только одним человеком.
8. Воздержитесь от занятий в течение 40 мин после еды.
9. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.

10. Занимайтесь только в спортивной одежде и обуви. Тренировки в свободной, свисающей одежде могут привести к несчастным случаям. Ни в коем случае не занимайтесь босиком, в неспортивной обуви или в носках.
11. Максимальный вес пользователя – 150 кг
12. Во избежание поражения электрическим током не используйте тренажёр во влажных помещениях, возле воды, бассейнов, сауны и т.д. В противном случае, гарантия обнуляется.
13. Тренажёр не предусмотрен для использования в терапевтических целях.

Настройки тренажёра

Настройка сопротивления

Уровень сопротивления педалей регулируется при помощи регулятора сопротивления, распложенного под рулём. Для увеличения сопротивления поверните регулятор по часовой стрелке. Для уменьшения сопротивления поверните регулятор против часовой стрелки.

ВНИМАНИЕ!

1. Перед тренировкой убедитесь, что педали надёжно закреплены.
2. После каждой тренировки, вытирайте пот и пыль с тренажёра с помощью мягкой сухой ткани. С особой тщательностью протирайте маховик и металлические части, чтобы защитить их от ржавчины.
3. Для вашей безопасности предусмотрен рычаг экстренного торможения (красного цвета). Потяните рычаг, чтобы остановить маховик.

Настройка сидения



Правильная настройка сидения очень важна для безопасности и эффективности тренировки. Высота сидения должна быть такой, чтобы при вращении педалей в крайней нижней точке колени оставались слегка согнутыми. Если сидение расположено слишком низко или слишком высоко, настройте подходящую для себя высоту (см. инструкции ниже). Настроив высоту, убедитесь, что фиксатор сидения надёжно закреплён.

1. Чтобы настроить высоту, открутите регулятор высоты. Затем потяните за него и установите сидение выше/ниже на необходимый уровень.
2. Для горизонтальной настройки открутите регулятор, потяните за него и установите сидение в необходимое положение. Закончив настройку, убедитесь, что фиксатор сидения надёжно закреплён.

Настройка руля



1. Для настройки высоты руля открутите регулятор высоты, потяните за него, и установите руль выше/ниже на необходимый уровень. Предусмотрено шесть позиций высоты руля.
2. Для горизонтальной настройки руля открутите фиксатор, крутите руль из стороны в сторону до достижения необходимой позиции. Верните фиксатор в исходное положение.

Установка тренажёра на поверхности

Чтобы установить тренажёр на неровной поверхности, предусмотрен регулятор высоты. Поверните его, чтобы выровнять положение тренажёра на поверхности.

Настройка приводного ремня

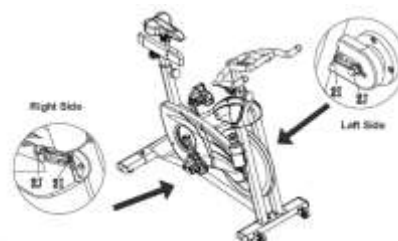
Приводной ремень был настроен в соответствии с заводскими настройками. Повторная настройка приводного ремня может понадобиться после длительного использования тренажёра.

Настройка приводного ремня необходима в следующих случаях:

1. Ослабление натяжения, провисание приводного ремня. Приводной ремень создаёт шум во время тренировки.
2. Приводной ремень натянут слишком туго, ощущается дополнительное сопротивление при вращении педалей. Это создаёт дополнительное трение и сокращает срок службы приводного ремня и взаимодействующих деталей.

Увеличить/уменьшить натяжение приводного ремня

1. С помощью гаечного ключа раскрутите гайки 2J с обеих сторон
2. Чтобы ослабить натяжение приводного ремня поверните гайку 2I с правой стороны на 1-2 поворота по часовой стрелке. Для натяжения приводного ремня – против часовой стрелки. Прделайте ту же операцию с гайкой 2I с левой стороны тренажёра. Убедитесь, что маховик расположен ровно по центру рамы, затем закрутите гайку 2J с правой стороны.
3. Покрутите педали, чтобы убедиться, что натяжение приводного ремня комфортно для вас. При необходимости повторите действия из пункта 2.
4. Убедитесь, что гайка 2J надёжно закручена с правой стороны, проверьте расположение маховика, после чего закрутите гайку 2J с левой стороны.



ВНИМАНИЕ!

1. Перед тренировкой убедитесь, что педали надёжно закреплены.
2. После каждой тренировки, вытирайте пот и пыль с тренажёра с помощью мягкой сухой ткани. С особой тщательностью протирайте маховик и металлические части, чтобы защитить их от ржавчины.