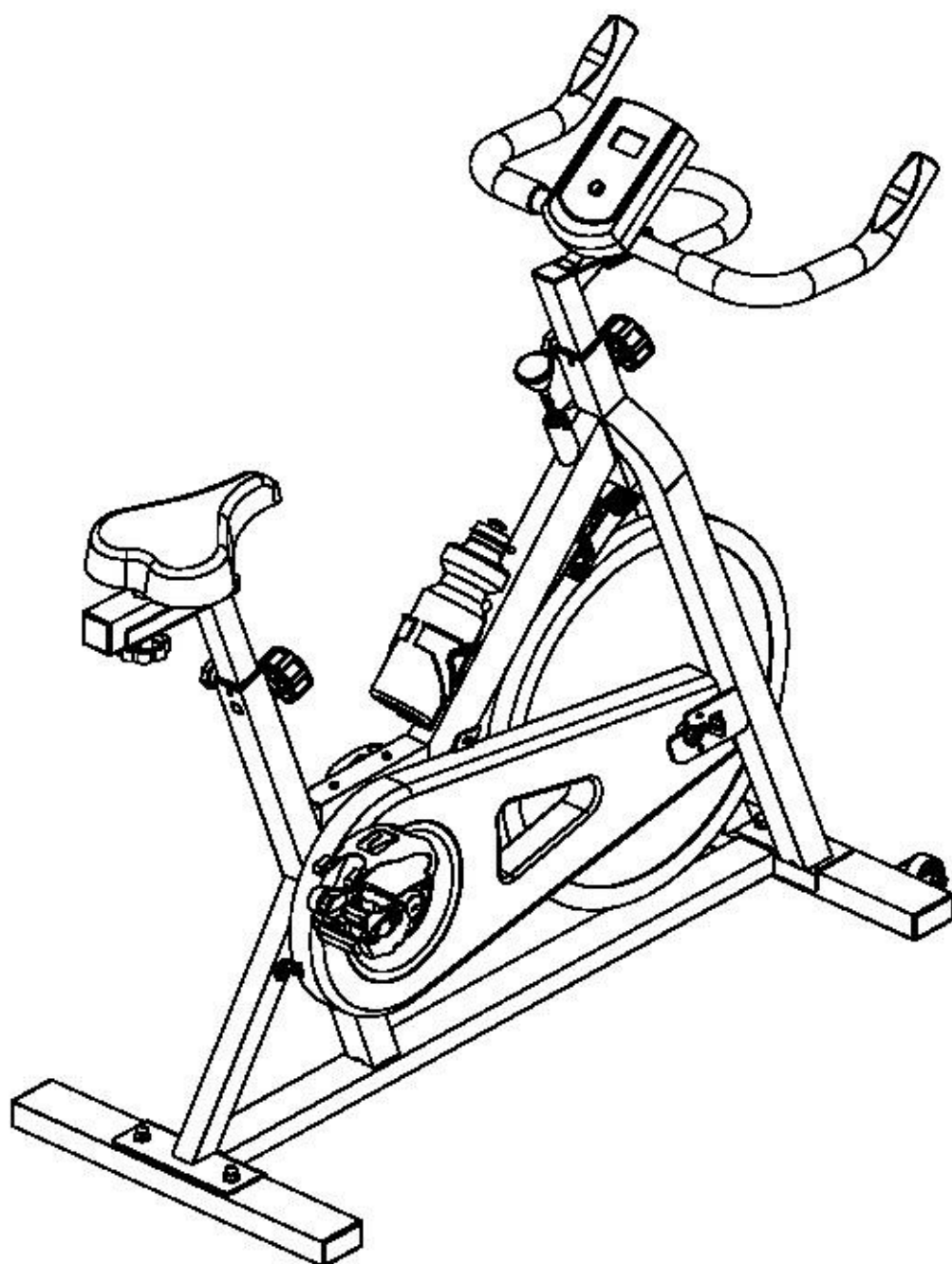
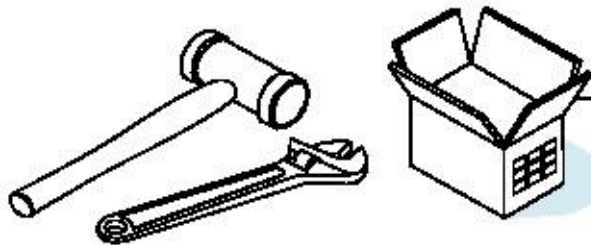


Руководство пользователя

ВЕЛОТРЕНАЖЁР (СПИНБАЙК)

DFC B3302





## Перед тем, как начать

### Инструменты

В комплект оборудования входит базовый набор инструментов, необходимый для сборки тренажёра. Однако при себе лучше иметь резиновый молоток и разводной гаечный ключ, которые также могут понадобиться во время сборки.

### Подготовка рабочей зоны

Выберите для сборки и установки тренажёра чистую поверхность, не загроможденную лишними предметами. Следует обратить внимание на то, чтобы у вас было достаточное количество свободного пространства. Это позволит избежать травм во время сборки.

### Работа в команде

Быстрее, безопаснее и легче собрать тренажёр с помощью друга, так как некоторые детали тренажёра большие, тяжёлые или неудобные для поднятия в одиночку.

### Распаковка оборудования

Аккуратно распакуйте каждую деталь, проверьте на основании спецификации, что у вас есть все необходимые детали для завершения сборки тренажёра. Обратите внимание, что некоторые из деталей могут быть предварительно установлены.



## Меры предосторожности

Перед тем, как приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Все выполняемые упражнения должны быть согласованы и одобрены, чтобы избежать травм и не нанести вред здоровью вследствие неправильного использования тренажёра.

Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочтите все инструкции настоящего руководства.

- \* Держите детей подальше от тренажёра как во время занятий на нём, так и в неиспользуемом состоянии.
- \* Для обеспечения безопасности во время работы с тренажёром убедитесь, что вокруг него имеется не менее 1,0 м свободного пространства.
- \* Регулярно проверяйте, чтобы все гайки, болты и крепления были надёжно затянуты. Периодически проверяйте все подвижные детали тренажёра на предмет износа или неисправности.
- \* Для чистки тренажёра используйте влажную ткань, ни в коем случае не применяйте растворители.
- \* Перед началом тренировок убедитесь, что тренажёр установлен на ровной и устойчивой поверхности. При необходимости положите под тренажёр резиновый коврик, чтобы предотвратить скольжение во время выполнения упражнений.
- \* При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

## Использование и хранение тренажёра

Тренажёр следует хранить в чистых сухих условиях. Избегайте чрезмерно холодных или влажных мест хранения, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам, которые нельзя проконтролировать.

## Ограничения по весу

Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.

## Начало занятий

При составлении программы тренировок в первую очередь учитывайте уровень вашей физической подготовки. Если вы не тренировались в течение длительного времени или же просто не подготовлены к повышенным физическим нагрузкам, начните тренировки с малой интенсивностью (по несколько минут), постепенно повышая нагрузку.

Наряду с физическими упражнениями не менее важным является правильное сбалансированное питание. Соблюдение всех рекомендаций по питанию и режиму тренировок способствует улучшению внешнего вида и самочувствия.



---

## Рекомендации к занятиям

### Частота тренировок

Для начинающих пользователей программу тренировок следует начать с одного занятия в неделю.

По мере повышения уровня физической подготовки, увеличьте количество тренировок до 2 занятий каждые 3 дня.

Постепенно увеличивайте нагрузку до 6 занятий в неделю. Не забывайте устраивать хотя бы один выходной день в неделю.

### Разогревающая разминка

Для максимальной эффективности любая тренировка должна включать в себя разминку, основную часть и восстановление (заминка).

Никогда не начинайте тренировку без выполнения разминочных упражнений. Разогревающая разминка позволяет подготовить Ваши мышцы к физической нагрузке, что поможет избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Выполняйте разминочные упражнения в течение двух-пяти минут непосредственно перед тренировкой.

### Заминка (восстановление)

Заминка также является неотъемлемой частью тренировки. Чтобы уменьшить усталость и болезненное чувство в мышцах, заканчивайте тренировку ходьбой или лёгким бегом продолжительностью около минуты. Данные упражнения снизят ваш сердечный ритм до нормальных показателей.

### Примеры упражнений

При выполнении упражнений задерживайтесь в каждом положении на 10 секунд, затем расслабьтесь. Делайте по 2-3 подхода на каждое упражнение.

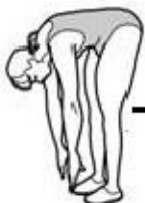
Выполнять упражнения следует перед основной частью тренировки, а также после неё, чтобы восстановить мышцы.



#### Наклоны головой

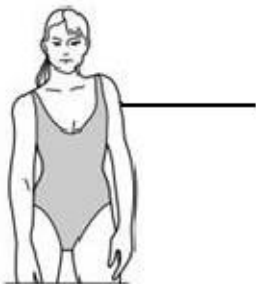
На один счёт наклоните голову направо, в это время вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи. На следующий счет наклоните голову назад, вытягивая подбородок вверх. Затем наклоните голову направо и вперёд, стараясь достать подбородком до груди.

Повторите упражнение 3-4 раза.



#### Наклоны вперёд

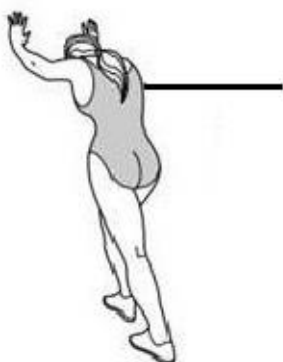
Медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 10 секунд.



## Подъёмы плечей

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.

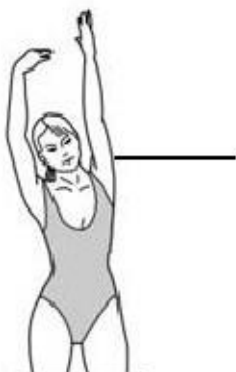
Повторите упражнение 3-4 раза.



## Растяжка задней части голени

Подойдите к стене и упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Согните переднюю ногу и наклоняйтесь ближе к стене, в то время как задняя нога должна стоять ровно и упираться пяткой в землю. В таком положении вы должны почувствовать натяжение ахиллова сухожилия и мышц голени. Задержитесь на 5 секунд, затем расслабьтесь. Смените положение ног и повторите упражнение.

Выполните по 2-3 подхода на каждую ногу.



## Растягивание боковых мышц

Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки наверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее наверх, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Повторите это действие левой рукой.

Повторите упражнение 3-4 раза.



## Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Немного наклонитесь вперёд, при этом держите спину прямо. Плавно подтягивайте ноги к себе, до тех пор, пока не почувствуете натяжение в мышцах. Задержитесь в этом положении на 5 секунд, затем расслабьтесь.

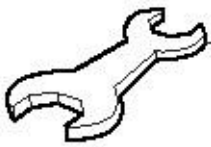
Повторите упражнение 3-4 раза.



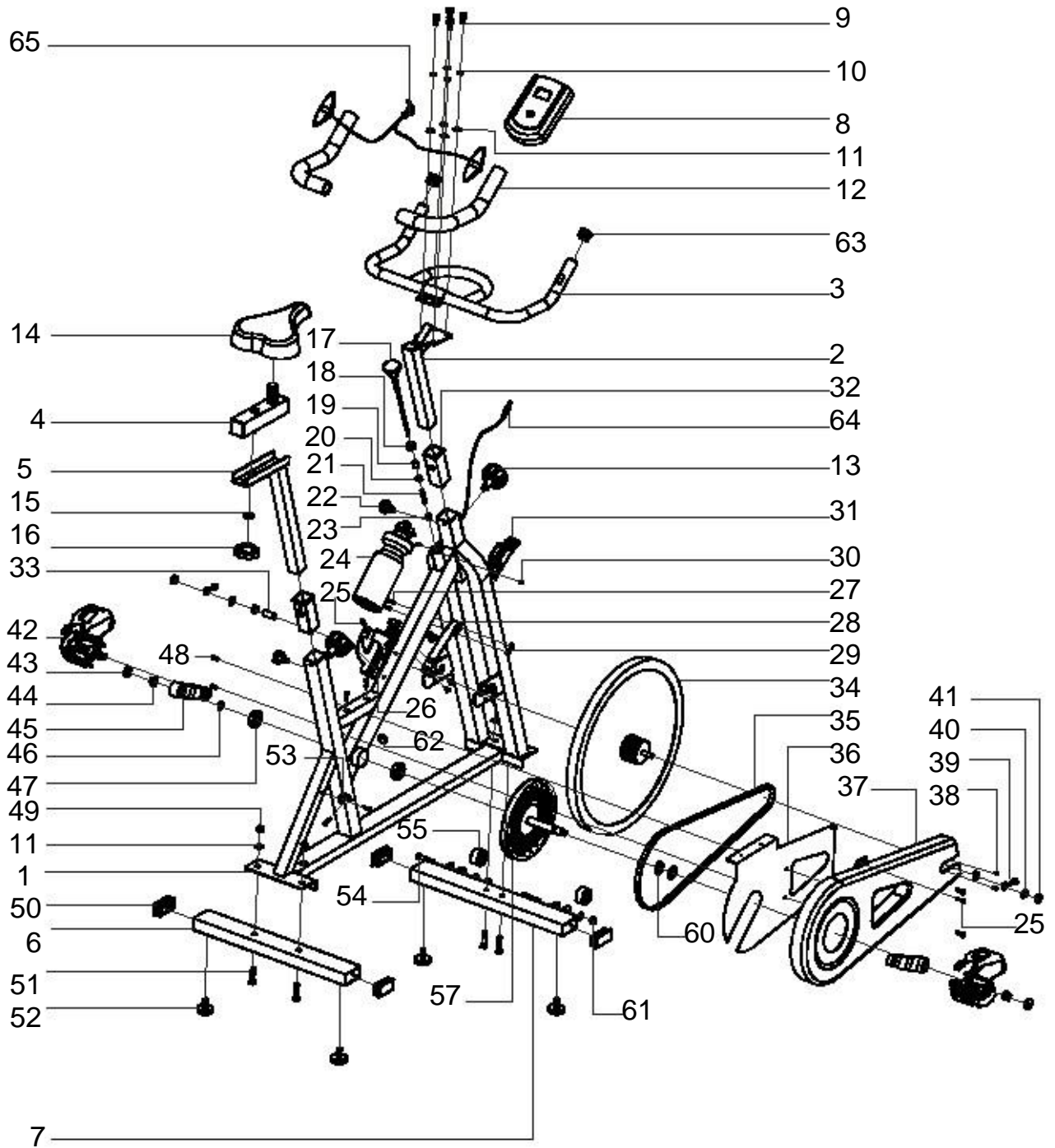
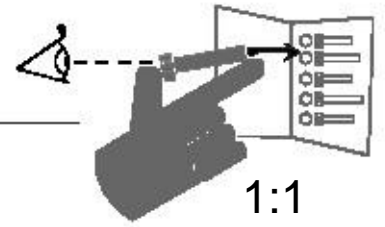
## Растяжка подколенного сухожилия

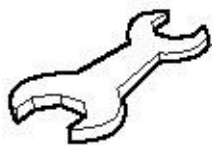
Сядьте, правую ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе. Плавно наклоняйтесь к правой ноге, стараясь дотянуться до пальцев ноги. Задержитесь на 10 секунд, затем расслабьтесь. Поменяйте положение ног и повторите вышеуказанные действия.

Выполните по 2-3 подхода на каждую ногу.

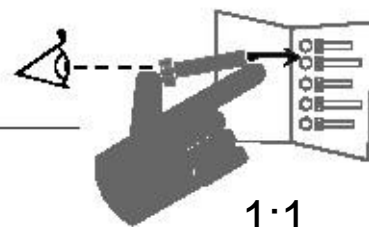


# СХЕМА ТРЕНАЖЁРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

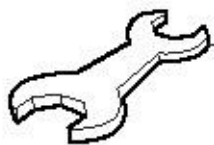




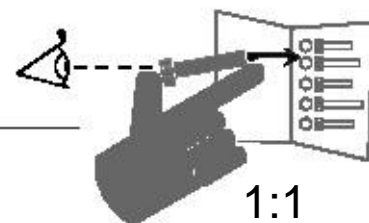
# Спецификация



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Главная рама	1	20	Квадратная гайка	1
02	Опорная стойка	1	21	Пружина	1
03	Поручень	1	22	Маленькая регулировочная ручка	2
04	Регулятор сиденья	1	23	Гайка (М6)	1
05	Стойка сиденья	1	24	Бутылка для воды	1
06	Задний стабилизатор	1	25	Винт (М5х15)	7
07	Передний стабилизатор	1	26	Держатель бутылки	1
08	Консоль	1	27	Болт с внешним шестигранником (М5х30)	2
09	Болт с шестигранной головкой (М8х16)	4	28	Соединительная панель	1
10	Пружинная шайба	4	29	Гайка (М5)	2
11	Шайба (Ø8)	8	30	Винт (М4х6)	2
12	Поролоновые накладки	2	31	Защитная накладка	1
13	Ручка регулировки натяжения	2	32	Прямоугольная пластиковая трубка	2
14	Сиденье	1	33	Трубка	1
15	Шайба	1	34	Маховик	1
16	Регулировочная ручка	1	35	Ремешок	1
17	Стопорный штифт	1	36	Пластина	1
18	Цилиндрический фиксатор	1	37	Защитная крышка	1
19	Пластиковая трубка	1	38	Винт (М4х10)	2

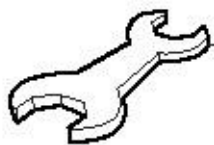


# Спецификация

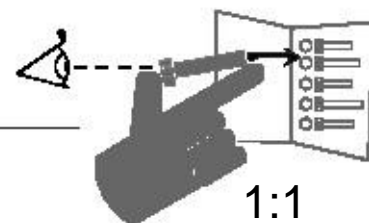


№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
39	Регулятор натяжения цепи	2	51	Каретный болт (M8x40)	4
40	Шайба (Ø10)	2	52	Регулировочные ножки	4
41	Гайка (3/8)	4	53	L-образная пластина	1
42	Педаля (Лев./Прав.)	2	54	Болт с внутренним шестигранником (M8x45)	2
43	Заглушка кривошипа	2	55	Колесо	2
44	Гайка кривошипа	2	57	Колесо ременной передачи	1
45	Кривошип (Лев./Прав.)	2	60	Шайба	2
46	Стопорная пружина	1	61	Гайка (M8)	2
47	Подшипник	2	62	Резиновая заглушка	2
48	Винт (M5x20)	4	63	Пластиковая заглушка	2
49	Колпачковая гайка (M8)	4	64	Провод	1
50	Квадратная заглушка	4	65	Провод пульсометра	1

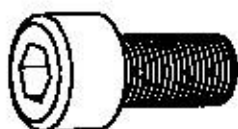




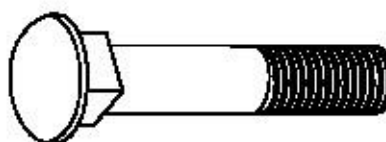
## Спецификация



Используйте иллюстрации ниже для идентификации мелких деталей, используемых при сборке. Цифра, указанная в скобках под каждым изображением, – это порядковый номер детали в СПЕЦИФИКАЦИИ. Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.



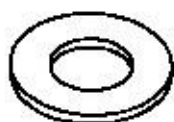
№9 (4 шт.)



№51 (4 шт.)



№10 (4 шт.)



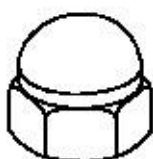
№11 (8 шт.)



№15 (1 шт.)



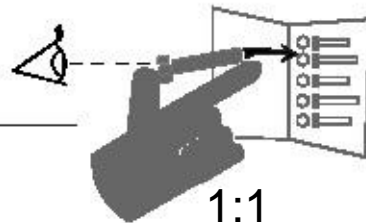
№25 (2 шт.)



№49 (4 шт.)



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Данное руководство предназначено для облегчения процесса сборки, чтобы любой пользователь мог собрать тренажёр самостоятельно.

Перед началом сборки, внимательно прочтите следующую информацию:

- Сборку тренажёра необходимо выполнять вдвоём.
- Для идентификации маленьких деталей используйте СПЕЦИФИКАЦИЮ.

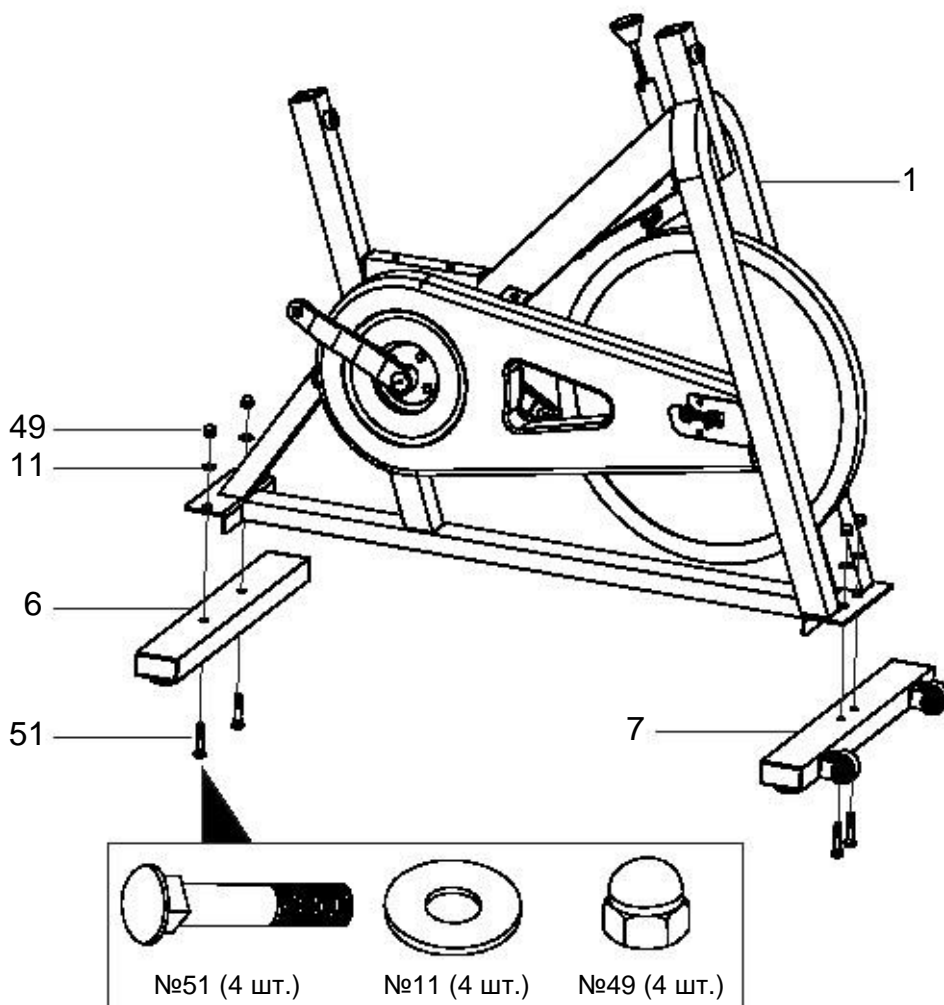
• Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажёр полностью.

• По мере сборки деталей сразу надёжно затягивайте их, если в инструкциях не указано иное.

• Собирая тренажёр, убедитесь, что все детали находятся именно в том положении, которое изображено на рисунках.

• Для большего удобства при сборке можно воспользоваться комплектом обыкновенных или трещоточных гаечных ключей, резиновым молотком и стандартной отвёрткой.

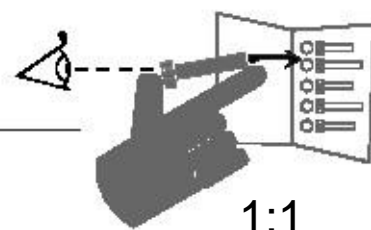
# 1



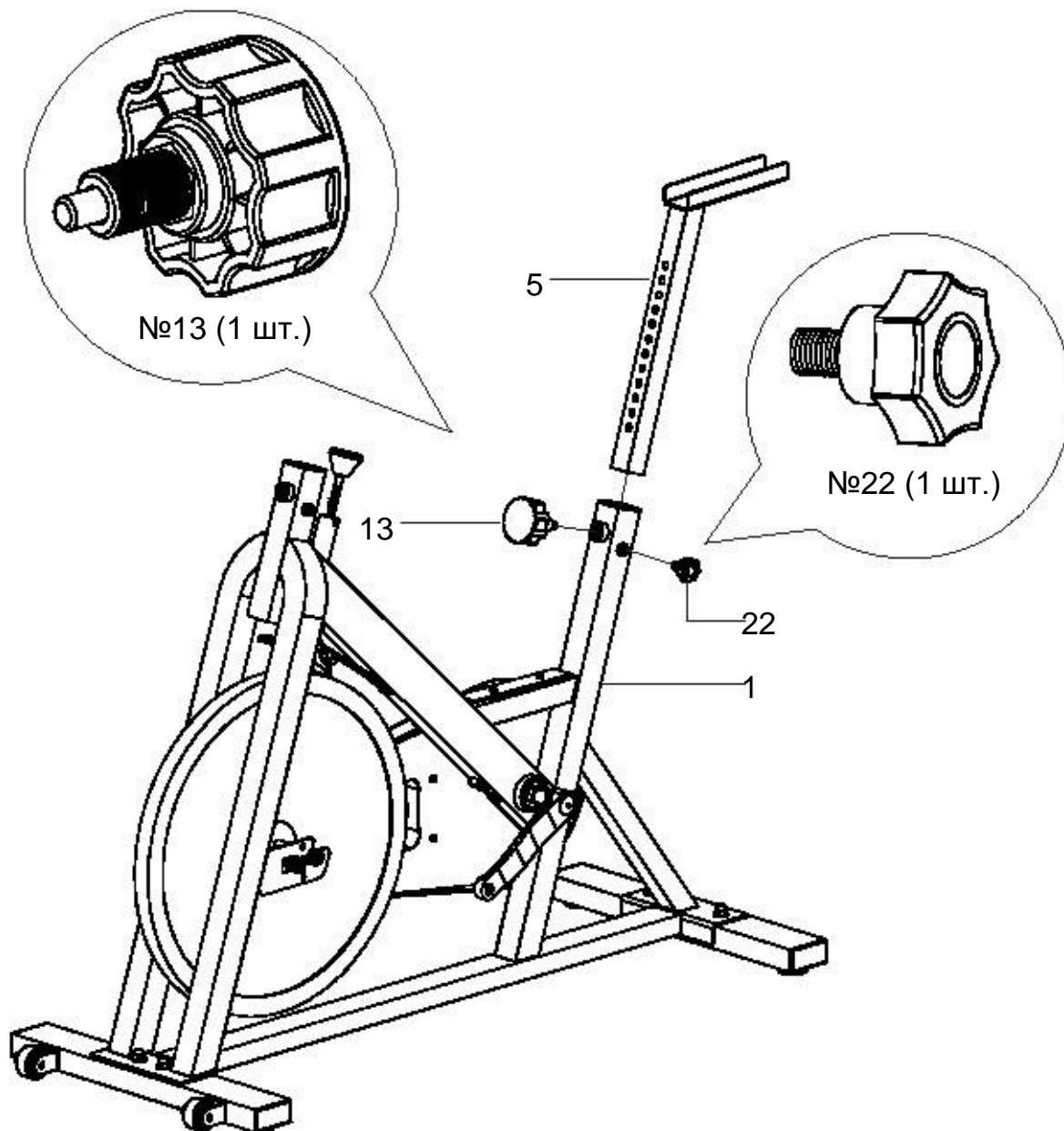
### ШАГ 1.

Прикрепите задний стабилизатор (6) к главной раме (1) при помощи двух колпачковых гаек (49), двух шайб (11) и двух каретных болтов (51). Аналогичным способом прикрепите к главной раме (1) передний стабилизатор (7).

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



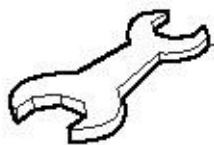
# 2



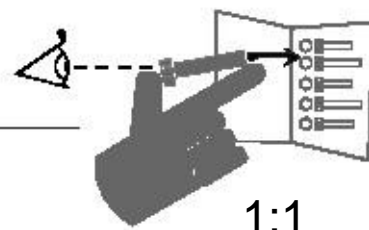
### ШАГ 2.

Установите стойку сиденья (5) в главную раму (1). Открутите ручку регулировки натяжения (13) и потяните её на себя, после чего плотно закрутите маленькую регулировочную ручку (22).

Отрегулируйте высоту стойки (5), затем опустите ручку (13) в одно из регулировочных отверстий на стойке. Закрутите ручку.

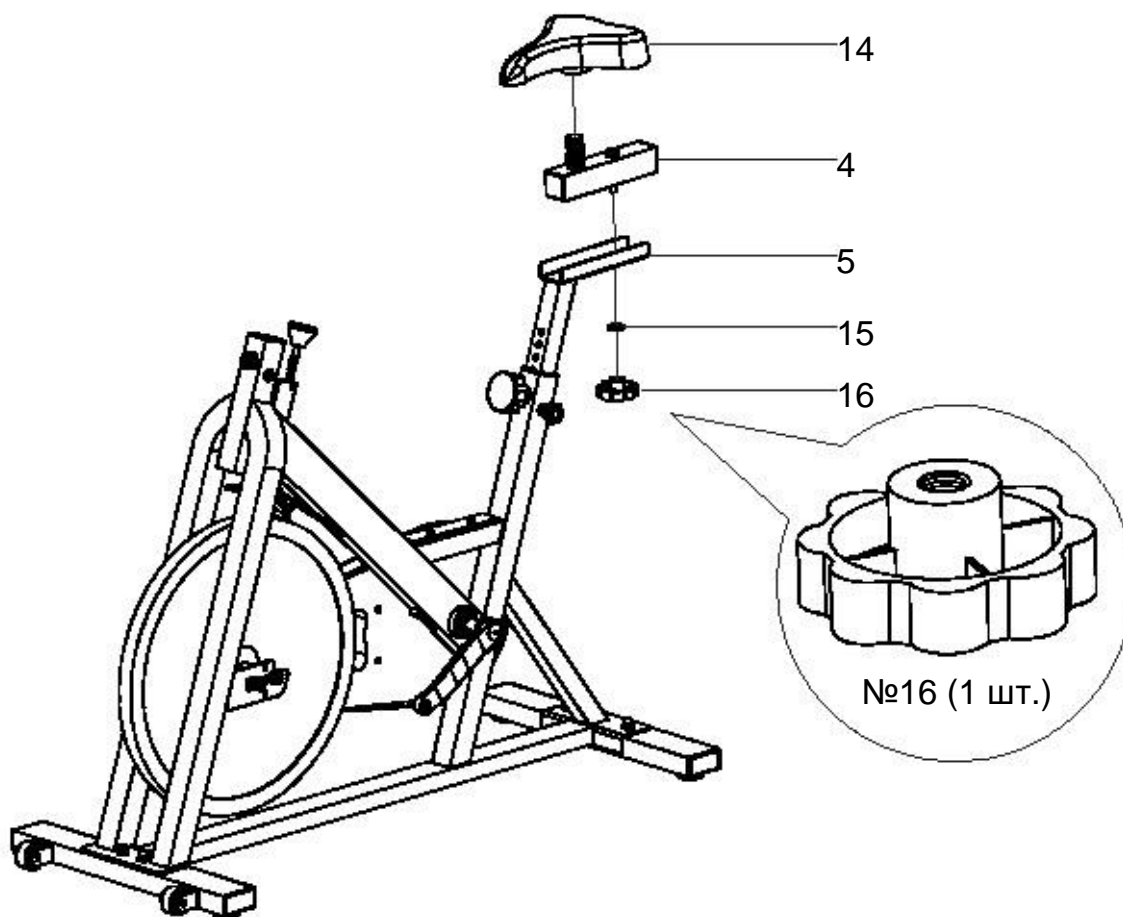


## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



1:1

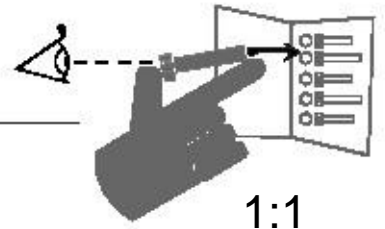
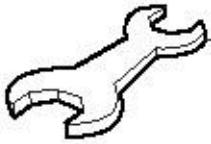
# 3



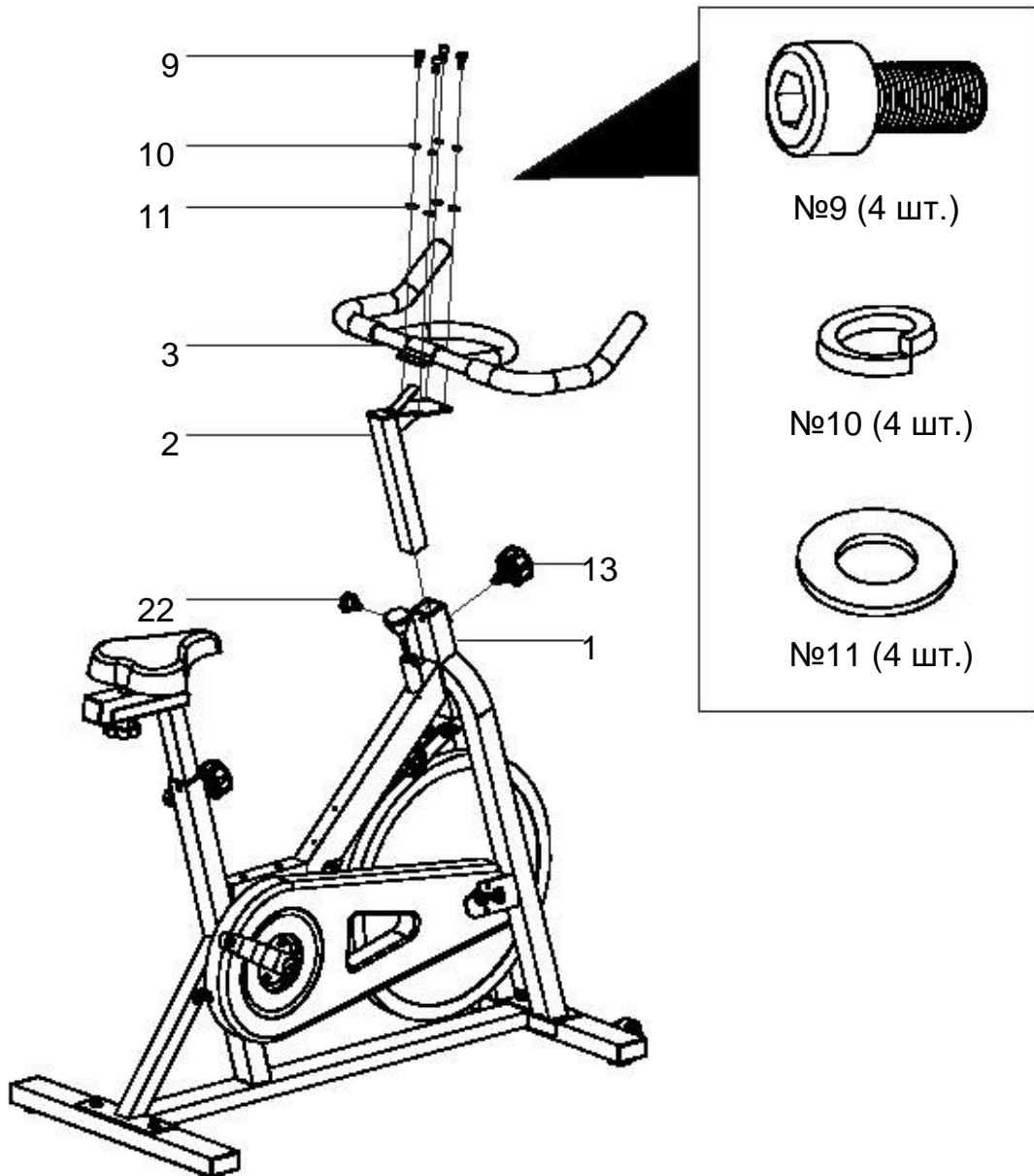
### ШАГ 3.

Расположите регулятор сиденья (4) на стойке (5) и закрепите его при помощи регулировочной ручки (16) и шайбы (15). Затем установите сиденье (14) и затяните два крепёжных болта, чтобы зафиксировать полученную конструкцию.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



## 4

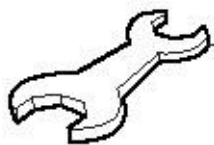


### ШАГ 4.

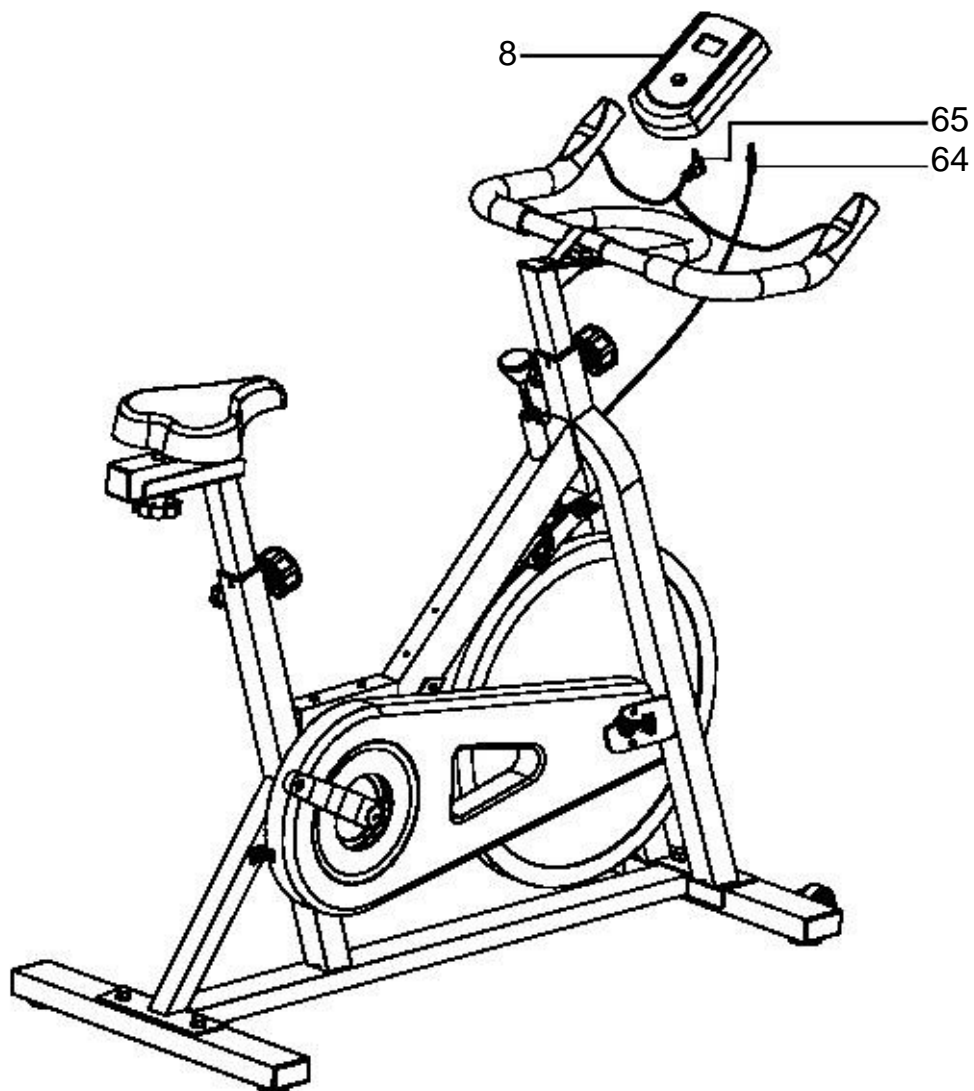
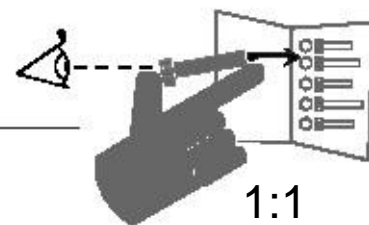
Установите опорную стойку (2) в главную раму (1), затем плотно закрутите ручку регулировки натяжения (13) и маленькую регулировочную ручку (22).

Разместите поручень (3) на опорной стойке (2) и закрепите его при помощи четырёх болтов (9), четырёх пружинных шайб (10) и четырёх шайб (11).

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

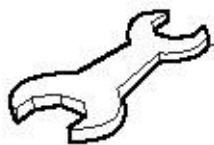


# 5

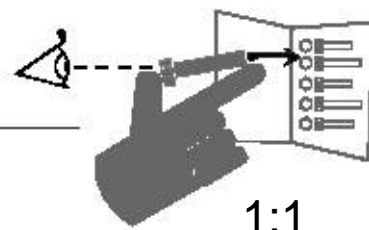


### ШАГ 5.

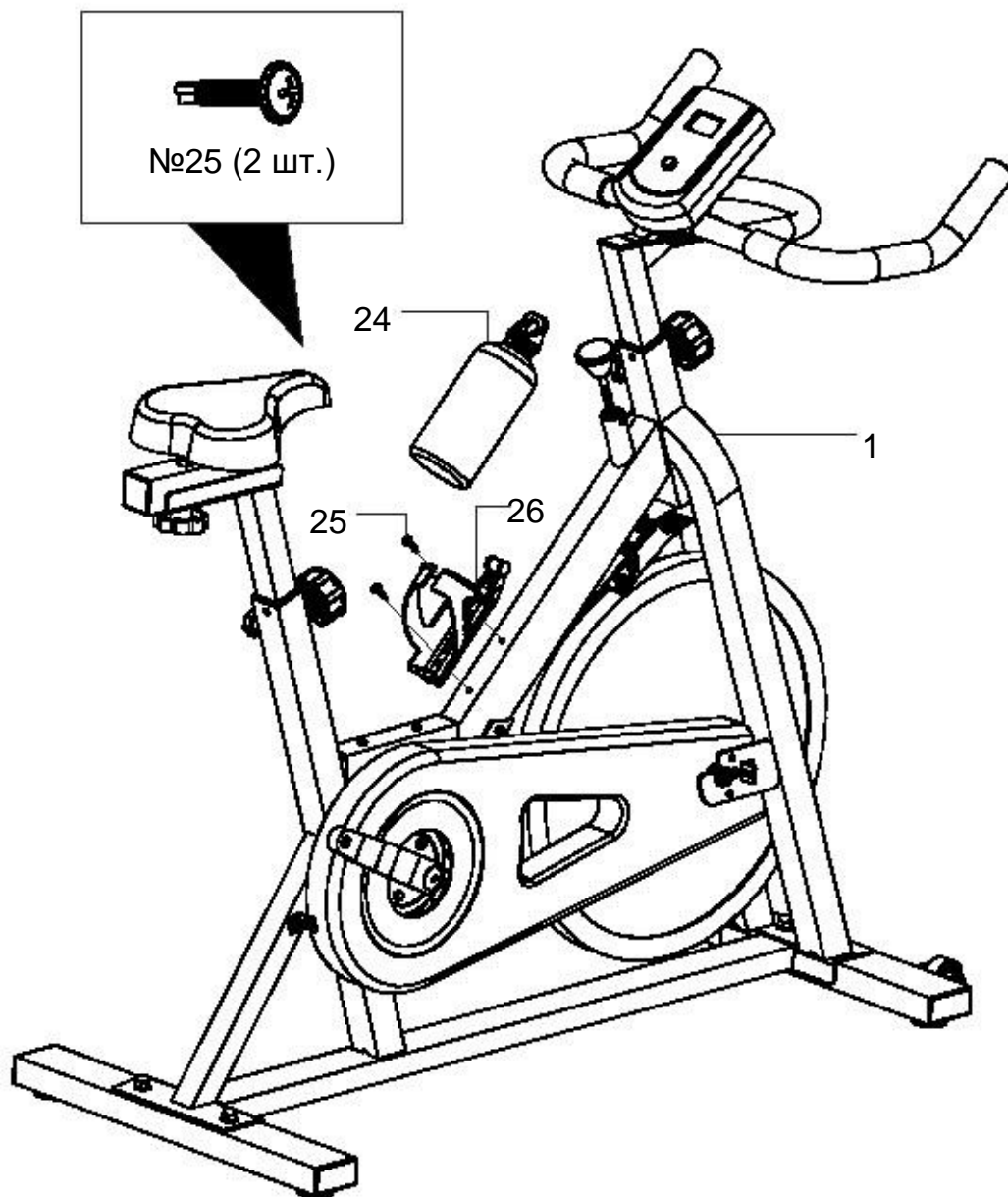
Подсоедините к консоли (8) основной провод (64) и провод пульсометра (65).



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



# 6



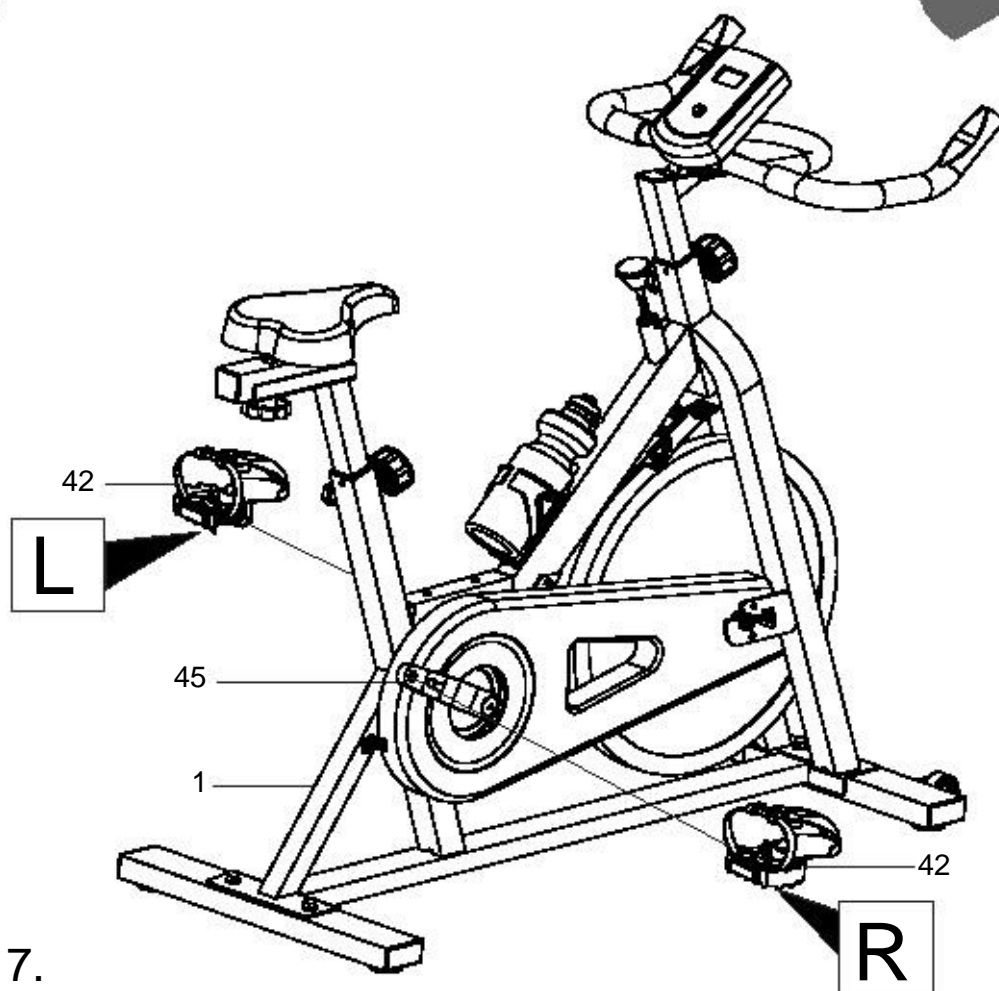
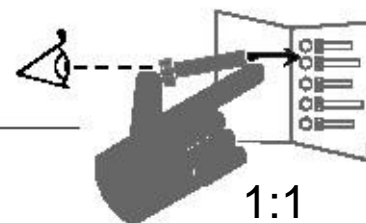
### ШАГ 6.

Подсоедините держатель бутылки (26) к главной раме (1) и закрепите его при помощи двух винтов (25). Установите в держатель (26) бутылку для воды (24).

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



7



### ШАГ 7.

Педали (42) велотренажера промаркированы, левая педаль обозначается символом "L", а правая педаль – символом "R".

Прикрепите педали к левому и правому кривошипу (45) соответственно.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

При установке педалей помните, что правая педаль закручивается по часовой стрелке, а левая – наоборот.

Убедитесь, что педали правильно закреплены на кривошипах, иначе резьба на педалях и кривошипах будет сглаживаться из-за неправильной работы.

Перед тем, как закрутить педали в кривошип, рекомендуется нанести смазку на резьбу – это облегчит снятие педалей в дальнейшем.

Как можно надёжнее затяните обе педали. После недельного использования велотренажера, повторно затяните педали. Чтобы добиться хороших результатов, педали должны быть надёжно затянуты.

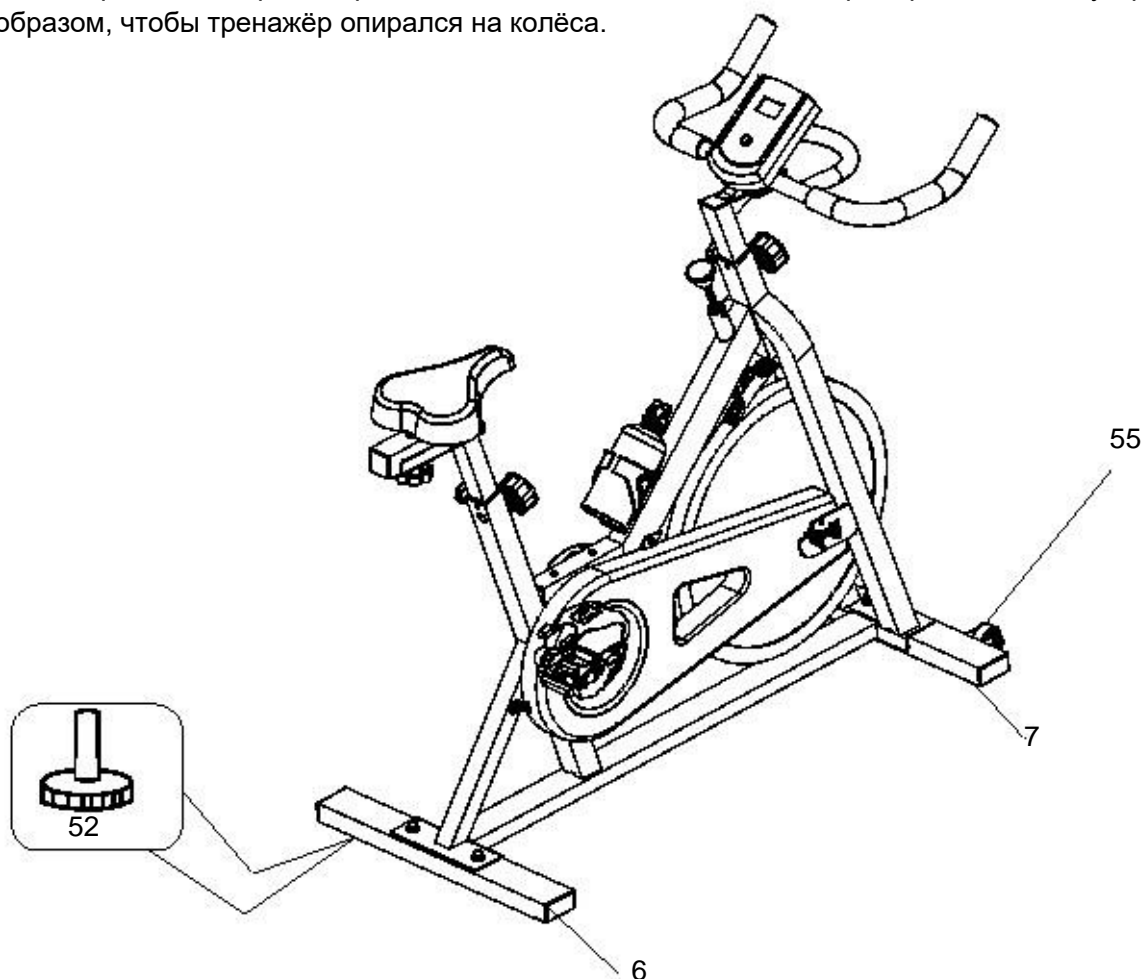




Установите велотренажёр на устойчивую и ровную поверхность. Для защиты пола положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, что вокруг тренажёра имеется не менее 0,6 м свободного пространства. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажёру и прохода вокруг него.

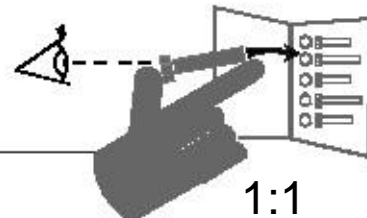
**КАК ВЫРОВНЯТЬ ТРЕНАЖЁР:** Отрегулируйте положение ножек (52) на заднем и переднем стабилизаторе (6, 7), чтобы велотренажёр не качался при использовании (см. рисунок ниже). После того, как регулировка ножек будет завершена, зафиксируйте их положение, плотно затянув гайки на стабилизаторах.

**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА:** Для удобного перемещения велотренажёр оснащён транспортировочными колёсами (55), которые располагаются на переднем стабилизаторе (7). Для того, чтобы переместить тренажёр, возьмитесь за задний стабилизатор и приподнимите устройство таким образом, чтобы тренажёр опирался на колёса.





## РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА



### ПРОВЕРКА РАБОЧЕГО СОСТОЯНИЯ ТРЕНАЖЁРА

Проведите внешний осмотр тренажёра, чтобы убедиться в правильности сборки конструкции. Затем проверьте функциональность велотренажёра. Поверните кривошип на один полный оборот, чтобы проверить исправность привода тренажёра. Для того, чтобы отрегулировать натяжение ремня велотренажёра, воспользуйтесь стопорным штифтом (17).

### РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Чтобы увеличить нагрузку во время тренировки, измените сопротивление велотренажёра. Вкручивайте стопорный штифт по часовой стрелке, до тех пор, пока не будет установлено необходимое сопротивление. Чтобы снизить нагрузку, наоборот, следует поворачивать стопорный штифт против часовой стрелки.

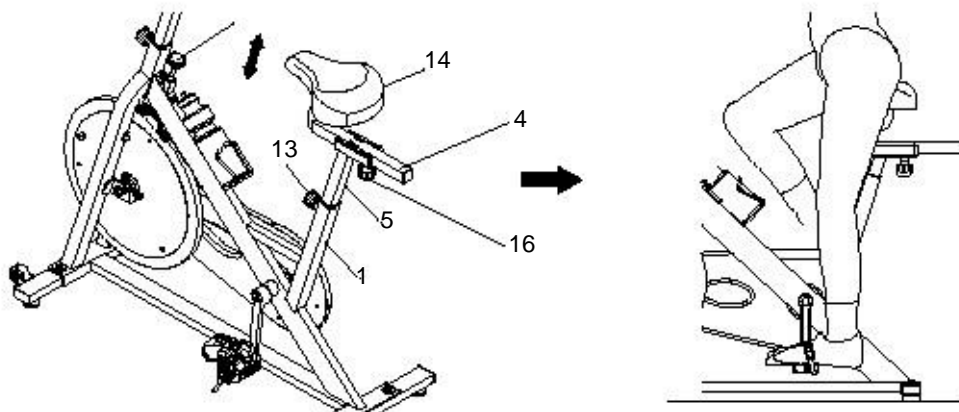
### ВНИМАНИЕ!

Стопорный штифт (17) выступает также в качестве аварийного тормоза. При нажатии на штифт велотренажёр немедленно остановится.

### РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СИДЕНЬЯ

Правильная высота сиденья помогает обеспечить максимальную эффективность упражнений и комфорт. Чтобы определить правильную высоту сиденья, в первую очередь вам необходимо сесть на тренажёр. Установите ближнюю к вам педаль в нижнюю позицию и вдените ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надёжном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на сиденье. Затем проверьте положение ноги на нижней педали. Нога должна быть слегка согнута и расслаблена, как показано на рисунке ниже. Если ваша нога слишком выпрямлена или не может достать педали при прохождении в нижней точке, вам необходимо опустить сиденье. Если нога согнута слишком сильно, нужно поднять сиденье. Открутите ручку регулировки натяжения (13) и потяните её на себя, затем поднимите или опустите сиденье (14) до нужной вам высоты и зафиксируйте установленное положение с помощью ручки (13). Всегда регулируйте положение сиденья до начала тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ. Плотно закрутите ручку регулировки натяжения (13), чтобы стойка сиденья (5) была надёжно закреплена на главной раме (1).

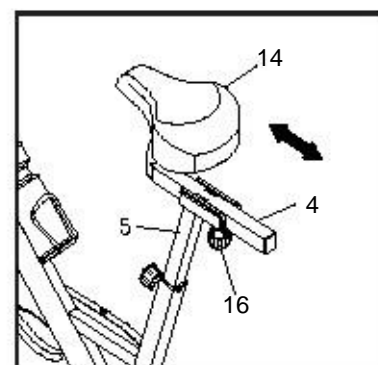


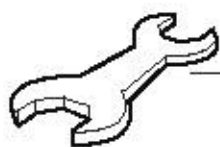
### РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ В ПРОДОЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Возможность регулировки положения сиденья (14) относительно поручня велотренажёра позволяет проработать различные группы мышц нижней части тела.

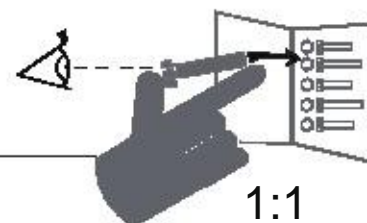
Выкрутите регулировочную ручку (16), установите сиденье (14) в нужное положение, после чего зафиксируйте конструкцию, опустив ручку (16) в одно из регулировочных отверстий.

ПРИМЕЧАНИЕ: Плотно закрутите регулировочную ручку (16), чтобы регулятор сиденья (4) был надёжно закреплён на стойке (5).





## РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА

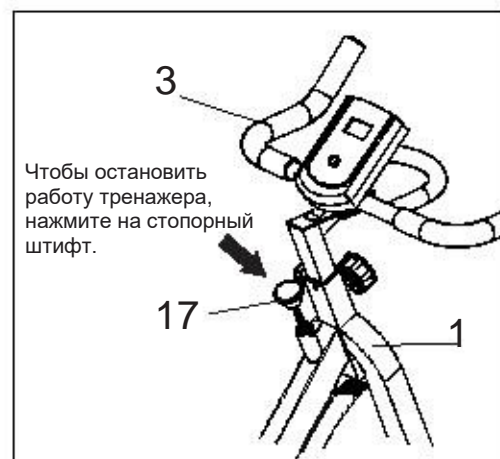


### РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОРУЧНЯ

Высота поручня тренажёра устанавливается на основании личных предпочтений пользователя. Для начала установите поручень на ту же высоту, что и сиденье тренажёра. Высоко поднятый поручень позволит вам работать в прямом сидящем положении, а если опустить поручень до конца – в положении наклона.

Открутите стопорный штифт (13), затем поднимите или опустите поручень (3) до нужной вам высоты и зафиксируйте установленное положение с помощью штифта (17).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Плотно закрутите стопорный штифт (17), чтобы поручень (3) был надёжно закреплён на главной раме (1).



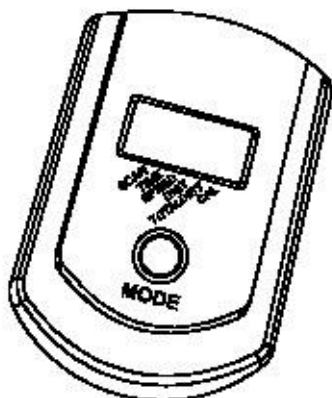
### РЕГУЛИРОВКА РЕМЕШКОВ ПЕДАЛЕЙ

Для регулировки ремешков педалей следуйте нижеуказанным инструкциям:

1. Вставьте ногу в стремя педали.
2. Прокрутите педали, чтобы одна из педалей оказалась в непосредственной близости от вас.
3. Затяните ремешки на педалях таким образом, чтобы они плотно прилегали к ноге. Для этого сначала выньте концы ремешков из пазов на педалях, а затем отрегулируйте ремешки под нужное вам положение. Убедитесь, что ремешок надёжно закреплён, но при этом не прижимается к ноге слишком плотно.
4. Повторите вышеуказанные действия для регулировки ремешка на другой педали.
5. Чтобы ослабить ремешок, нажмите и удерживайте зажимы на пряжках, отрегулируйте ремешки, как вам нужно, затем отпустите зажимы.

# РАБОТА С КОНСОЛЮЮ

---



## 1. Единицы измерения:

ВРЕМЯ: минуты      СКОРОСТЬ: км (мили)      ДИСТАНЦИЯ: км (мили)  
ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ: км (мили)      КАЛОРИИ: Ккал

## 2. Функциональные кнопки:

РЕЖИМ/СБРОС

Данная кнопка позволяет выбрать и настроить любой из параметров тренировки.

## 3. Инструкции по использованию:

### 1). Включение/выключение консоли

Чтобы включить консоль, начните крутить педали или нажмите на любую кнопку консоли. Если тренажер не используется больше 4 минут, дисплей консоли отключится автоматически.

### 2). Сброс параметров

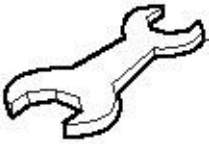
Для того, чтобы сбросить значение любого из параметров тренировки (за исключением параметра ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ), нажмите кнопку РЕЖИМ и удерживайте её в течение 3 секунд.

### 3). Настройка режимов устройства

Когда на дисплее консоли мигают все индикаторы, устройство переходит в режим автоматического сканирования. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать один из параметров тренировки и перейти к настройке данного параметра.

# РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

---



## 4). Настройка параметров

### ВРЕМЯ:

Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр времени. Подтвердите выбор параметра, после чего он отобразится на дисплее консоли.

### СКОРОСТЬ:

При выборе параметра СКОРОСТЬ на дисплее будет отображаться текущая скорость во время тренировки.

### ДИСТАНЦИЯ:

При выборе параметра ДИСТАНЦИЯ на дисплее будет отображаться расстояние, пройденное во время тренировки.

### ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ:

При выборе параметра ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ на дисплее отобразится общее расстояние, пройденное за время работы велотренажера. При отключении тренажера от электричества данная информация может быть стёрта.

### КАЛОРИИ:

При выборе параметра КАЛОРИИ на дисплее будет отображаться количество калорий, сжигаемых во время тренировки.

Сканирование параметров (при переходе консоли в соответствующий режим) производится в следующем порядке:

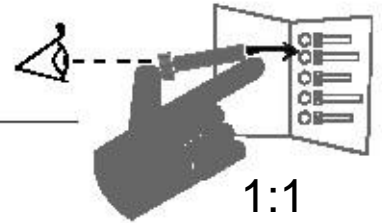
Время - скорость - дистанция – общая дистанция - мощность - время...

## 5). Используемые батарейки

Для работы устройства необходима одна батарейка типа АА5, которая устанавливается в батарейный отсек, расположенный с обратной стороны консоли.



## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Данный раздел представлен в виде вопросов и ответов.

Вопрос: Почему на дисплее консоли не отображается никакой информации? Не считываются показатели? (пустой чёрный экран).

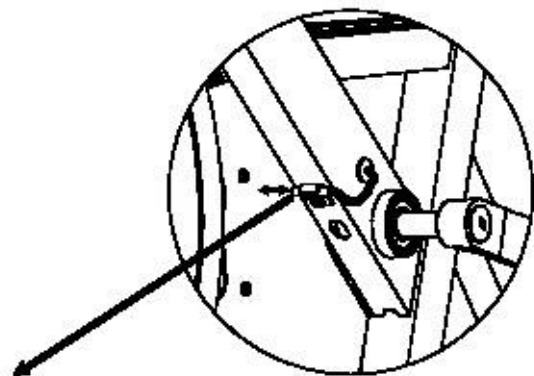
Решение (1): Проверьте, правильно ли подключены провода датчиков к консоли.

Решение (2): Замените батарейку и повторите попытку. Если консоль по-прежнему не будет работать, обменяйте устройство у продавца.

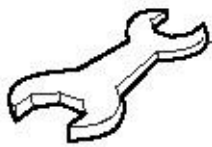
Вопрос: Почему во время занятий на тренажёре все показатели принимают значение «0»?

Решение (1): При наличии у консоли функции измерения пульса, проверьте, считывают ли датчики импульсный сигнал. Для этого возьмитесь и удерживайте датчики пульсометра, расположенные на поручне тренажера. Если при этом на консоли отобразится значение вашего пульса, значит, устройство работает исправно.

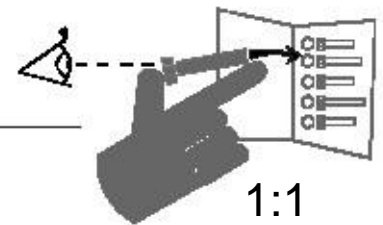
Решение (2): Если на консоли функция измерения пульса отсутствует, переместите перекладину таким образом, чтобы она закрыла отверстия в пластиковой крышке. После этого заново начните крутить педали и проверьте, считывает ли консоль параметры. Если на дисплее по-прежнему отображается значение «0», то причина данной неисправности заключается либо в проводе датчика, либо в самой консоли. Обменяйте у продавца повреждённую деталь.



Переместите перекладину таким образом, чтобы она закрыла отверстия в пластиковой крышке



## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК



Вопрос: Тренажёр неустойчив и качается при использовании

Решение: Убедитесь, что тренажёр установлен на ровной и устойчивой поверхности. Выровняйте положение тренажёра при помощи регулировочных ножек (52).

Вопрос: Тренажёр скрипит или издаёт другие посторонние звуки.

Решение: Убедитесь, что тренажёр установлен на ровной и устойчивой поверхности. Ослабьте все крепления тренажёра, нанесите на них смазку и затяните обратно.

Вопрос: При интенсивном использовании велотренажёра может потребоваться смазка цепи, с целью снижения посторонних шумов во время работы. Какой принцип действия при смазке цепи тренажёра?

Ослабьте гайку на защитной крышке (37). Вам откроется доступ к цепи. Наносить на цепь следует специализированную смазку или любую другую смазку на масляной основе (в виде распылителя). НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ смазку на основе воска. Заблокируйте тормоз, повернув ручку регулировки натяжения (13) по часовой стрелке. После того, как тормозной механизм будет заблокирован, нанесите смазку на цепь. Далее ослабьте тормоз и аккуратно (вручную) поверните цепь на четверть оборота, затем снова затяните тормоз и распылите смазку на следующий участок цепи. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока не нанесете смазку на всю цепь (это займет приблизительно 6 этапов). Установите на место защитную крышку (37).

Вопрос: Для оптимальной работы тренажёра следует периодически регулировать натяжение цепи. Как производится натяжение/ослабление цепи?

Решение: При помощи гаечного торцевого ключа ослабьте гайки оси с обеих сторон маховика. Чтобы затянуть цепь, поворачивайте регулировочные винты (одновременно с обеих сторон) по часовой стрелке при помощи 4-миллиметрового торцевого ключа. При регулировке натяжения цепи работайте с обеих сторон маховика. Отрегулируйте угол наклона маховика таким образом, чтобы он располагался строго в вертикальном положении и плотно входил в раму тренажера (как показано на рисунке снизу). Чтобы отрегулировать угол наклона маховика, затяните или ослабьте винты маховика, при этом медленно прокручивайте педали. Поочередно затяните все гайки с обеих сторон маховика.

