

Горизонтальный велотренажер Cybex — R Series

Инструкция по сборке



Номер детали
1008128-0012 AC

CYBEX®

Штаб-квартира корпорации

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.

847.288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703

Телефон сервисной службы: 800 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)

Международный веб-сайт: www.cybexintl.com

Международные офисы

СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Северная Америка

Cybex International Inc.

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Великобритания

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide

Ely, Cambs, CB7 4UB

Телефон главного офиса: (+44) 1353.666017

Служба поддержки клиентов: (+44) 1353.665507

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
uk.support@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
life@lifefitness.com

Остальные страны региона EMEA и торговое представительство C-EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31

2992 LB Barendrecht

THE NETHERLANDS

Тел: (+31) 180 646 644

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

Бразилия

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315

Pinheiros

São Paulo, SP 05401-300

BRAZIL

SAC: 0800 773 8282, опция 2

Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
suportebr@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vendasbr@lifefitness.com

Германия, Австрия и Швейцария

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9

85716 Unterschleißheim

GERMANY

Телефон:

+49 (0) 89 / 31775166 Germany (Германия)

+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)

+41 (0) 848 / 000901 Switzerland (Швейцария)

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
kundendienst@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vertrieb@lifefitness.com

АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

Япония

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F

Minato-ku - Tokyo 107-0062

Japan

Тел.: (+81) 0120.114.482

Факс: (+81) 03-5770-5059

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.lfj@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
sales@lifefitnessjapan.com

Латинская Америка и страны Карибского бассейна*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты отдела продаж/маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Испания

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª

08960 Sant Just Desvern Barcelona

SPAIN

Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
servicio.tecnico@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
info.iberia@lifefitness.com

Гонконг

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square

21 Wong Chuk Hang Road

Wong Chuk Hang

Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.hk@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
hongkong.sales@lifefitness.com

ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (EMEA)

Нидерланды и Люксембург

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31

2992 LB Barendrecht

THE NETHERLANDS

Тел.: (+31) 180 646 666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

Бельгия

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain

4800 Verviers

BELGIUM

Тел.: (+32) 87 300 942

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square

21 Wong Chuk Hang Road

Wong Chuk Hang

Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.hk@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
hongkong.sales@lifefitness.com

* Для получения информации о представительствах и дистрибьюторах/дилерах в вашем регионе посетите веб-сайт www.cybexintl.com

Ссылка на документы пользователя и служебные документы

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://lfworld.lifefitness.com>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מבטאים את המידע הנ"ל באמצעות אתר האינטרנט.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Содержание

Безопасность

Правила техники безопасности.....	4
-----------------------------------	---

Начало работы

Выбор места размещения и обеспечение устойчивости горизонтального велотренажера.....	6
Требования к электропитанию (для тренажеров с внешним источником питания).....	7
Дополнительный внешний источник питания.....	7
Проверка питания консоли - консоль 50L.....	8
Технические характеристики.....	8

Обзор

Основные характеристики.....	9
Подключения.....	9
Регулировка ремешков педалей.....	10
Регулировка седла.....	10

Обслуживание и технические характеристики

График профилактического обслуживания.....	11
Советы по профилактическому обслуживанию.....	11
Одобренные и совместимые моющие средства.....	11
Поиск и устранение неисправностей в работе нагрудной ленты Polar® для измерения сердечного ритма.....	12
Поиск неисправностей датчиков контроля за пульсом Lifepulse™.....	13
Как получить техническое обслуживание оборудования.....	13
Утилизация батареи.....	13

Сборка

Оборудование и необходимые инструменты.....	14
Прежде чем начать.....	15
Прикрепите спинку сиденья.....	15
Прикрепите нижние чехлы спинки сиденья.....	16
Крепление спинки сиденья и кожуха спинки сиденья.....	16
Крепление моноколонны к основанию.....	17
Фиксация левого кожуха моноколонны на моноколонне.....	17
Крепление правого кожуха моноколонны к левому кожуху.....	17
Соединения кабелей от основания до консоли — 50L.....	18
Соединения кабелей от основания до консоли — 70T.....	18
Прикрепите консоль.....	18

Cybex® и логотип Cybex являются зарегистрированными торговыми марками компании Cybex International, Inc.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Компания Cybex International, Inc. не дает заверений и гарантий в отношении содержания руководства. Мы сохраняем за собой право в любое время изменять текст документа или вносить изменения в описываемое в нем изделие без уведомления или обязательства в отношении уведомления любых лиц о таких поправках и изменениях.


© Copyright 2022, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.


10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700


www.cybexintl.com • 1008128-0012 AC • 2022


Безопасность


Правила техники безопасности


 Перед использованием прочитайте все инструкции.


 **ОСТОРОЖНО:** Внесение каких-либо изменений в это оборудование или его модификация могут стать причиной аннулирования гарантии.

 **ВНИМАНИЕ:** Неправильное или чрезмерное использование тренажерного оборудования может причинить вред здоровью. Life Fitness Family of Brands **НАСТОЯТЕЛЬНО** рекомендует посетить врача с целью проведения полного медицинского осмотра перед тем, как приступить к программе тренировок, особенно в случаях, когда в семейном анамнезе пользователя имеется предрасположенность к повышенному кровяному давлению или болезням сердца, если возраст пользователя превышает 45 лет, если он курит, имеет высокий уровень холестерина, страдает ожирением или если в течение последнего года не занимался спортом регулярно. Если в любой момент тренировки занимающийся почувствует слабость, головокружение, боль или одышку, следует немедленно прекратить занятия.

 **ВНИМАНИЕ:** Для уменьшения опасности получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм необходимо подключать каждое изделие к должным образом заземленной электрической розетке.


 **ВНИМАНИЕ:** Системы отслеживания частоты сердечных сокращений могут давать неточные результаты. Чрезмерная интенсивность тренировки может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.


 **ВНИМАНИЕ:** Не используйте тренажер для упражнений на растяжение, не присоединяйте к нему ремни или другие устройства.

 **ВНИМАНИЕ:** Храните батареи в недоступном для детей месте.

В некоторых ремнях могут быть съемные батареи.

- Проглатывание может привести к серьезной травме в течение двух часов или смерти вследствие химических ожогов и потенциальной перфорации пищевода.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок проглотил батарею, немедленно обратитесь в местный токсикологический центр, чтобы получить быструю профессиональную помощь.
- Осмотрите устройство и убедитесь, что отсек для батареи закреплен правильно, а именно, что затянут винт или прочий крепеж. Не используйте, если отсек не закреплен.
- Незамедлительно утилизируйте использованные батареи таблеточного типа безопасным образом. Разряженные батареи могут все еще представлять опасность.
- Расскажите другим о риске, связанном с батареями таблеточного типа, и об обеспечении безопасности детей.

 **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте пространство не менее 41 см (16 дюймов) между самой широкой частью тренажера и другими объектами с любой из сторон. Оставьте свободное пространство не менее 0,9 м (3 фута) от передней и задней точек велотренажера до других объектов и не менее 0,6 м (2 фута) со стороны посадки на велотренажер.

 **ОПАСНО:** Для снижения риска электрического удара или получения травмы от движущихся частей всегда отключайте изделие перед очисткой или техобслуживанием.

- Запрещается использовать изделие, если у него повреждены шнур питания или вилка шнура питания, а также если изделие падало, было повреждено или хотя бы частично было погружено в воду. Обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Размещайте изделие так, чтобы вилка шнура питания была легко доступна для пользователя. Убедитесь, что шнур питания не перекручен, не завязан узлами и не зажат под каким-либо оборудованием или другими предметами.
- Во избежание опасных ситуаций при повреждении шнура электропитания его необходимо заменить у производителя, в авторизованной сервисной службе или у специалиста, имеющего достаточную квалификацию.
- Для надлежащего функционирования тренажера всегда следуйте инструкциям на консоли.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, не имеющими опыта и не знающими устройства, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, отвечающим за их безопасность.
- Нельзя использовать это изделие на открытом воздухе, возле плавательных бассейнов или в местах с высокой влажностью.
- Запрещается использовать изделие при закрытых вентиляционных отверстиях. В вентиляционных отверстиях не должно быть пыли, волос или другого мусора.
- Никогда не вставляйте предметы в какие-либо отверстия изделия. Если какой-либо предмет случайно упал внутрь, отключите питание, отсоедините шнур питания от сети и осторожно достаньте предмет. Если достать предмет не удалось, обратитесь в службу поддержки клиентов.

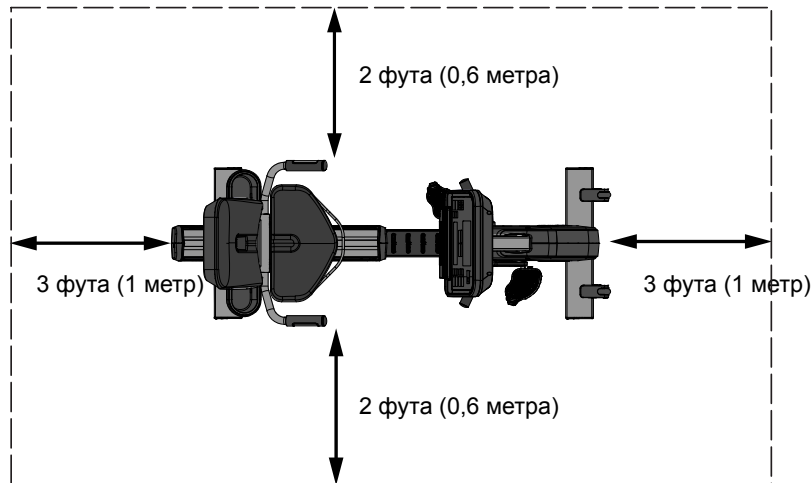
- Запрещается размещать какие-либо жидкости непосредственно на тренажере, за исключением специальной полки или держателя для аксессуаров. Рекомендуется использовать стаканы с крышками.
- Запрещается пользоваться изделием босиком. Всегда надевайте обувь. Надевайте обувь с резиновой подошвой или подошвой с хорошим сцеплением. Нельзя надевать обувь на каблуках, с кожаной подошвой или шипами. Убедитесь, что в подошвах нет застрявших камней.
- Свободные концы одежды, шнурки и полотенца должны находиться на удалении от движущихся частей.
- Во время использования запрещается касаться чего-либо внутри или с нижней стороны тренажера или опрокидывать тренажер на бок.
- Это оборудование не предназначено для использования детьми. Дети младше 14 лет не допускаются к использованию тренажера.
- Запрещается, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю или работе оборудования во время тренировки.
- Прежде чем подключить изделие к источнику питания и начать им пользоваться, подождите один час, пока температура ЖК-консолей стабилизируется.
- Когда изделие не используется, Life Fitness рекомендует отключать его от сети. Отключайте изделие от сети электропитания, когда оно не используется, а также перед установкой или снятием деталей.
- Используйте эти изделия только по прямому назначению и в соответствии с описанием в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем аксессуары.
- Отдельно стоящее оборудование должно размещаться на устойчивом и ровном основании.
- Не становитесь и не садитесь на пластмассовые кожухи.
- Будьте осторожны, садясь на велотренажер или вставая с него. При необходимости повышения устойчивости используйте неподвижный поручень.
- Перед началом тренировки прочитайте все предупредительные этикетки на каждом изделии.
- Если этикетки отсутствуют или повреждены, немедленно обратитесь в Службу технической поддержки клиентов для получения этикеток на замену. Предупредительные этикетки поставляются с каждым изделием и должны быть размещены на нем до его использования. Life Fitness Family of Brands не несет ответственности за отсутствие или повреждение предупредительных этикеток.

Начало работы

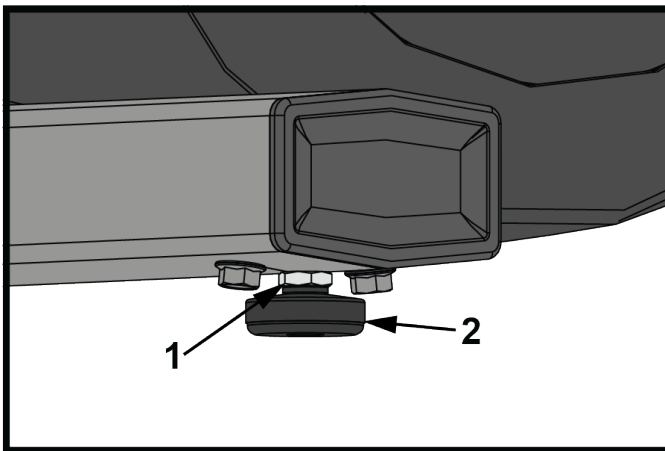
Выбор места размещения и обеспечение устойчивости горизонтального велотренажера

Перед настройкой велотренажера полностью прочитайте руководство по эксплуатации. Выполняя все инструкции по технике безопасности, поместите велотренажер туда, где он будет использоваться. Оставьте свободное пространство не менее 0,6 м (2 фута) со стороны посадки на велотренажер и не менее 1 м (3 фута) от передней и задней точек велотренажера до других объектов.

Свободное пространство




После установки тренажера проверьте его устойчивость, пытаясь покачать его из стороны в сторону. Любое легкое раскачивание указывает на необходимость выравнивания тренажера. Определите, какая из опор неплотно стоит на полу. С помощью гаечного ключа M17 ослабьте стопорную гайку. Вращайте стабилизирующую опору, чтобы опустить ее. Убедитесь, что велотренажер находится в устойчивом положении. При необходимости повторите регулировку, пока тренажер не перестанет раскачиваться. Зафиксируйте выбранное положение, затянув гайку на стабилизирующем брус.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Стопорная гайка	4
2	Стабилизирующая стойка	4

Требования к электропитанию (для тренажеров с внешним источником питания)

- Тренажеры, оборудованные только консолью 50L, имеют собственный источник питания.
- Тренажеры с консолью 50L можно использовать с дополнительным внешним источником питания 12 В пост. тока. При использовании дополнительного ТВ-экрана требуется внешний источник питания 12 В постоянного тока.
- Тренажеры с консолью 70T должны использовать внешний источник питания 24 В постоянного тока.

 **ВНИМАНИЕ:** Используйте только сетевой адаптер и сетевой шнур, входящие в комплект изделия. Запрещено выполнять какие-либо модификации для подсоединения к 2-контактной розетке. Подсоединяйте изделие к 3-контактной розетке с подходящими характеристиками.

Консоль	Напряжение питания	Частота	Выходное напряжение	Выходной ток
50L	95–264 В переменного тока	47 - 63 Гц	12 В постоянного тока	3 А
Присоединяемый телевизор 50L	95–264 В переменного тока	47 - 63 Гц	12 В постоянного тока	5 А
70T	95–264 В переменного тока	47 - 63 Гц	24 В постоянного тока	3,5 А

Напряжение в розетке	Розетка и выключатель для коммерческих тренажеров (А)
120 В переменного тока	20 (не более 10 велотренажеров на один автоматический выключатель)
230 В переменного тока	12 (не более 10 велотренажеров на один автоматический выключатель)

ПРИМ.: Не модифицируйте входящую в комплект изделия вилку. Если вилка не подходит к имеющейся электрической розетке, квалифицированный электрик должен установить нужную розетку.

ПРИМ.: Проверьте надежность крепления шнура сетевого адаптера к основанию тренажера. Ослабленное соединение может привести к тому, что тренажер не будет получать питание извне.


Дополнительный внешний источник питания

Благодаря функции дополнительного внешнего источника питания велотренажера работа консоли может осуществляться от внешнего источника электропитания. При этом устраняется необходимость крутить педали на минимальной скорости для поддержания постоянной мощности питания консоли. Благодаря этой опции пользователи, которым необходимо использовать велотренажер в реабилитационных целях, могут крутить педали со скоростью ниже минимально необходимой для поддержания питания консоли.

1. Подключите разъем питания от внешнего источника на лицевой панели велотренажера.
2. Прикручивайте разъем к тренажеру, пока он не зафиксируется на месте.
3. Вставьте шнур в розетку переменного тока.

Для обеспечения безопасного функционирования изделия используйте только поставляемые *Cyberx* внешние источники питания.

ПРИМ.: В тренажерах с консолью 50L используется источник питания 12 В пост. тока. Для консоли 70T нужен источник питания 24 В пост. тока. Схема электроники основания предусматривает проверку типа консоли перед подачей питания на консоль и не подаст на консоль неправильное напряжение.

 **ОСТОРОЖНО:** Вилки должны легко вставляться в разъемы. Применение силы при подключении может привести к повреждению цилиндрического соединителя и/или гнезда и прекращению действия гарантии. Если цилиндрический штекер блока питания не вставляется беспрепятственно, он не подходит.

Данная опция требует наличия дополнительного комплекта. Для заказа комплекта обратитесь в службу по работе с клиентами.

Проверка питания консоли - консоль 50L

Питание консоли 50L обеспечивает перезаряжаемый аккумулятор 6 В или дополнительный источник питания 12 В пост. тока. Консоль 70T подключается только с использованием источника питания 24 В постоянного тока.

Проверьте заряд батареи, нажав кнопку **Go (Вперед)** / **кнопку с зеленой стрелкой**. Консоль управления должна издать звуковой сигнал и загореться. Если подсказка не отображается, заберитесь на тренажер и начните крутить педали. Консоль управления должна загореться, после чего можно приступить к программированию тренировки. Для оптимальной зарядки батареи требуется педалирование в ходе упражнения в течение 10–20 минут при скорости 50 об/мин или быстрее. Работа педалями во время тренировки поддерживает зарядку батареи. Можно использовать дополнительный внешний источник питания. Если тренажер работает от внешнего источника питания, подзарядка батареи производится автоматически и работать педалями не требуется. Для обеспечения безопасного функционирования изделия используйте только поставляемый *Cyberx* источник питания.

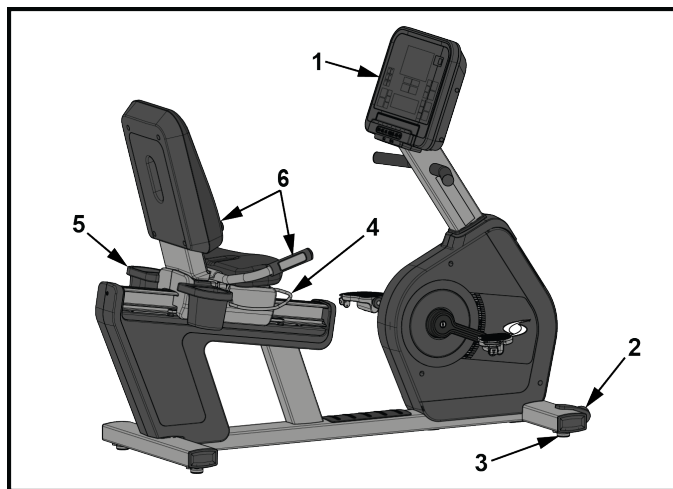
Технические характеристики

Назначение	Для интенсивного/коммерческого использования, EN ISO 20957, класс SA
Максимальный вес пользователя	181 кг / 400 фунтов
Размер педали	5 дюймов x 5,5 дюйма / 12,7 см x 14 см
Вид привода	Ремень
Требования к электропитанию	<ul style="list-style-type: none">• Тренажеры, оборудованные только консолью 50L, имеют собственный источник питания.• Тренажеры с консолью 50L можно использовать с дополнительным внешним источником питания 12 В пост. тока. При использовании дополнительного ТВ-экрана требуется внешний источник питания 12 В постоянного тока.• Тренажеры с консолью 70T должны использовать внешний источник питания 24 В постоянного тока.
Системы мониторинга частоты сердечных сокращений	Патентованная цифровая контактная система отслеживания частоты сердечных сокращений Liferpulse™ и дистанционно совместимая система отслеживания частоты сердечных сокращений Polar®

	Физические размеры	Габариты в упаковке
Длина	67 дюймов / 170,2 см	71,5 дюйма / 181,6 см
Ширина	26 дюймов / 66 см	28 дюймов / 71 см
Высота (без консоли)	47,5 дюйма / 120,7 см	44 дюйма / 112 см
Вес (без консоли)	180 фунтов / 81,6 кг	250 фунтов / 113 кг

Обзор

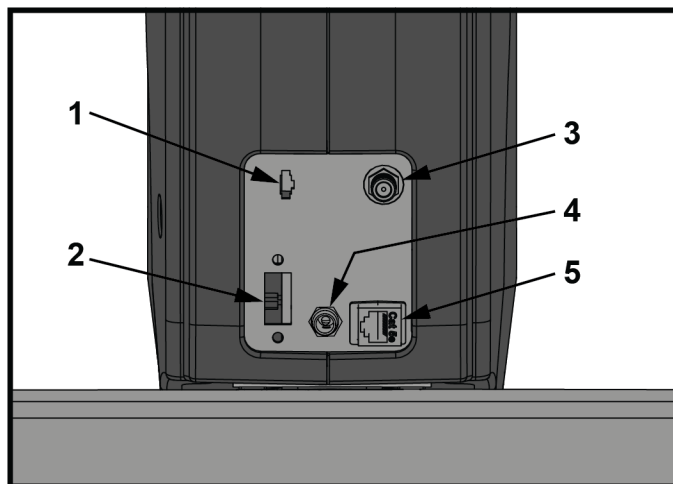
Основные характеристики



Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Колесико	2
3	Регулятор уровня	4
4	Гриф регулировки сиденья	1
5	Держатель для бутылки	2
6	Контактные датчики пульса	2

Подключения

На передней части велотренажера расположен следующий разъем.

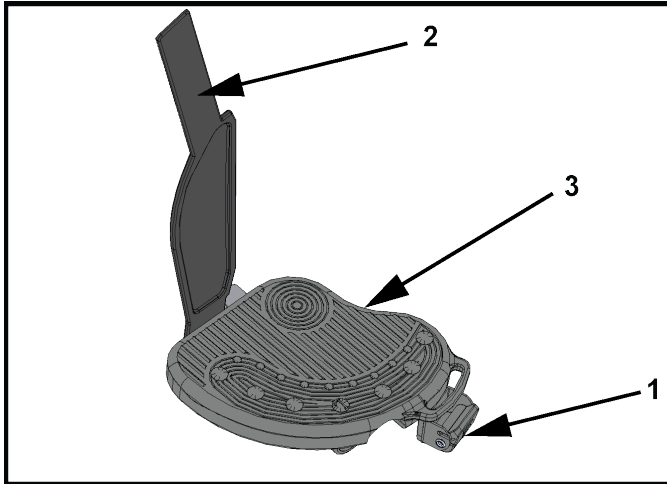


Позиция	Описание	Кол-во
1	ИК-подключение	1
2	Подключение HDMI	1
3	Разъем для коаксиального кабеля	1
4	Вход питания	1
5	Сетевой кабель CAT5e / Ethernet	1

Регулировка ремешков педалей

Ремешки велотренажера удерживают обувь пользователя на педалях во время тренировки. Ремешки должны быть удобными, но при этом охватывать обувь достаточно плотно, чтобы она не соскользнула при вращении педалей. Перед тренировкой пользователь должен проверить и отрегулировать затяжку ремешков.

Рукой поднимите защелку вверх для ослабления рифленого туклипса. Другой рукой вытяните рифленый туклипс из-под зажима. Поставьте ногу на педаль. Оберните рифленый туклипс вокруг стопы для того, чтобы отмерить желаемую длину. Потяните зажим туклипса вверх и протяните рифленый туклипс через зажим для выбора нужного паза. Отпустите зажим ремешка для закрепления позиции.



Деталь	Описание	Кол-во
1	Зажим ремешка	2
2	Ремень	2
3	Педаль	2

Регулировка седла

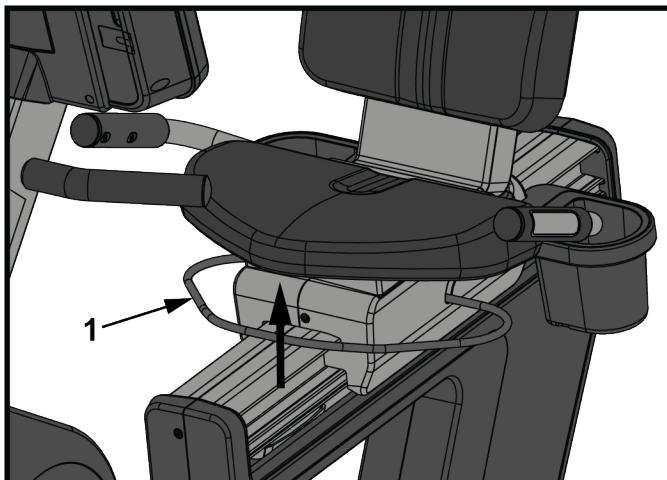
Правильная регулировка седла важна для любого упражнения на велотренажере. Если седло располагается слишком близко, на колени и четырехглавые мышцы бедер будет возложена чрезмерная нагрузка. Если седло установлено слишком далеко, результирующее растягивающее усилие приведет к перенапряжению стоп, лодыжек, бедер и колен.

Сядьте на седло и поставьте носки стоп на педали. Оптимальное положение позволяет проводить педаль через нижнюю точку приложения усилия без полного выпрямления в коленных суставах или смещения на сиденье. При самом дальнем положении стоп колени должны быть слегка согнуты.

Если необходимо отрегулировать сиденье, поднимите замок грифа, расположенный под сиденьем. Держа гриф одной рукой, другой возьмитесь за заднюю часть сиденья. Сдвиньте сиденье вперед и назад в необходимое положение. Отпустите гриф для завершения зацепления. Слегка сдвиньте сиденье вперед и назад для его фиксации. Проверьте положение сиденья и при необходимости отрегулируйте еще раз.



ОСТОРОЖНО: Не пытайтесь отрегулировать сиденье, одновременно нажимая на педали велотренажера. Несоблюдение этого правила может привести к травме или дискомфорту во время тренировки.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Гриф замка сиденья	1

Обслуживание и технические характеристики

График профилактического обслуживания

Деталь	Еженедельно	Ежемесячно	Два раза в год
Покрытия консоли	Очистка		Осмотр
Держатели для бутылок / полки для принадлежностей	Очистка	Осмотр	
Крепежные болты консоли			Осмотр
Оборудование			Осмотр
Рама/держатель сиденья	Очистка		Осмотр
Пластмассовые крышки	Очистка	Осмотр	
Датчики Lifepulse	Очистка/осмотр		
Регуляторы уровня		Осмотр/регулировка	
Педали/ремни	Очистка	Осмотр	

Советы по профилактическому обслуживанию

ПРИМ.: Безопасность оборудования гарантируется только в том случае, если регулярно производится его осмотр с целью выявления повреждений или износа. Не используйте оборудование до тех пор, пока не будут отремонтированы или заменены неисправные детали. Особое внимание необходимо обратить на подверженные износу детали, как описано ниже.

Следующие советы по профилактическому обслуживанию обеспечат максимальную эффективность эксплуатации тренажера:

- Установите тренажер в прохладном сухом месте.
- Очищайте консоль с дисплеем и все внешние поверхности с помощью рекомендованного или совместимого моющего средства (см. «Совместимые моющие средства, одобренные компанией») и мягкой хлопковой ткани.
- Длинные ногти могут повредить или поцарапать поверхность консоли; нажимайте на выбранные кнопки консоли только подушечками пальцев.
- Регулярно протирайте верхнюю поверхность педалей.

ПРИМ.: При очистке наружной поверхности тренажера настоятельно рекомендуется использовать неабразивный очиститель и мягкую хлопковую ткань. Никогда не наносите чистящее средство непосредственно на какую-либо часть оборудования.

Одобрены и совместимые моющие средства

Эксперты одобрили два моющих средства: PureGreen 24 и Gym Wipes. Оба моющих средства безопасно и эффективно удаляют с оборудования пот и грязь, в том числе глубоко въевшуюся. PureGreen 24 и антисептическая формула салфеток Gym Wipes эффективно дезинфицируют поверхности, воздействуя на бактерии МРЗС и вирусы H1N1.

PureGreen 24 выпускается в форме аэрозоля для удобства персонала спортзала. Распылите аэрозоль на ткань из микроволокна и протрите оборудование. Протирайте оборудование средством PureGreen 24 не менее 2 минут для общей дезинфекции и не менее 10 минут для борьбы с грибковыми инфекциями и вирусами.

Gym Wipes – это большие, прочные влажные салфетки для очистки оборудования до и после занятий. Протирайте оборудование салфетками Gym Wipes не менее 2 минут для общей дезинфекции.

Для заказа этих моющих средств обратитесь в службу поддержки клиентов (по тел. 1-800-351-3737 или эл. почте: customersupport@lifefitness.com).

Для очистки дисплея и всех внешних поверхностей можно также использовать мягкое мыло и воду или мягкое неабразивное бытовое моющее средство. Используйте только мягкую ткань из микроволокна. Перед очисткой нанесите чистящее средство на ткань из микроволокна. НЕЛЬЗЯ использовать моющие средства на основе аммиака или кислоты. НЕЛЬЗЯ использовать абразивные моющие средства. НЕЛЬЗЯ использовать бумажные полотенца. НЕЛЬЗЯ наносить моющие средства непосредственно на поверхность оборудования.

Поиск и устранение неисправностей в работе нагрудной ленты Polar® для измерения сердечного ритма

Показания сердечного ритма неустойчивые или полностью отсутствуют

Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Электроды передатчика на ленте недостаточно увлажнены для точного приема показаний частоты сердечных сокращений.	Увлажните электроды передатчика на ремне.
Электроды передатчика на ленте не прилегают к коже.	Обеспечьте прилегание к коже электродов передатчика на ремне.
Необходима чистка передатчика на ленте.	Промойте передатчик на ленте раствором мягкого мыла и воды.
Передатчик на ленте настроен неправильно.	Перед настройкой передатчика на ленте необходимо разместить его в пределах 0,3 м от приемника. Приемник находится в консоли. После отображения сердечного ритма на консоли диапазон увеличивается до 0,9 м.
Батарейка на нагрудном ремне разряжена.	Обратитесь в службу поддержки клиентов для получения инструкций по замене нагрудного ремня.

Аномально высокие показания сердечного ритма

Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Электромагнитные помехи от телевизоров и (или) антенн.	Отодвиньте тренажер на несколько дюймов от возможного источника помех или отодвиньте возможный источник помех на несколько дюймов от тренажера, чтобы обеспечить получение точных показаний сердечного ритма.
Электромагнитные помехи от сотовых телефонов.	
Электромагнитные помехи от компьютеров	
Электромагнитные помехи от автомобилей.	
Электромагнитные помехи от линий электропередачи высокого напряжения.	
Электромагнитные помехи от тренажеров с электроприводом.	

Поиск неисправностей датчиков контроля за пульсом Lifepulse™

Если показания пульса неустойчивые или отсутствуют, выполните следующие действия.

- Вытрите ладони для предотвращения проскальзывания.
- Положите руки на датчики, встроенные в руль.
- Крепко сжимайте датчики.
- Прилагайте постоянное давление к датчикам.

Как получить техническое обслуживание оборудования

1. Установите признаки неисправности и еще раз просмотрите инструкции по эксплуатации. Проблема может заключаться в незнании изделия, его функций и способов эксплуатации.
2. Найдите и запишите серийный номер тренажера, который находится в правом верхнем углу на переднем стабилизаторе.
3. Обратитесь в *Cyber*службу поддержки клиентов на веб-сайте <http://www.lifefitness.com>.

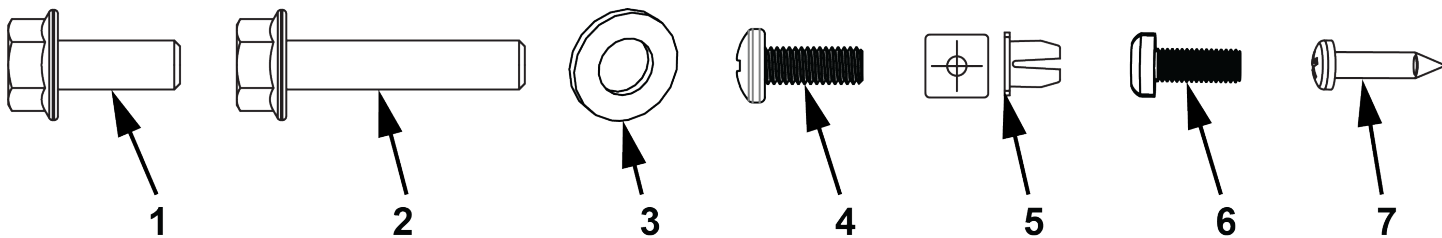
Утилизация батареи

Прежде чем утилизировать данное изделие по завершении срока его службы, извлеките и утилизируйте перезаряжаемую батарею. Отключите питание (*если оно включено*), прежде чем извлекать батарею. Чтобы получить доступ к батарее, снимите правую педаль, кожухи моноколонны и правый основной кожух. Для снятия батареи отсоедините кабель и выкрутите два винта, фиксирующих батарею.

Сборка

Оборудование и необходимые инструменты

Оборудование



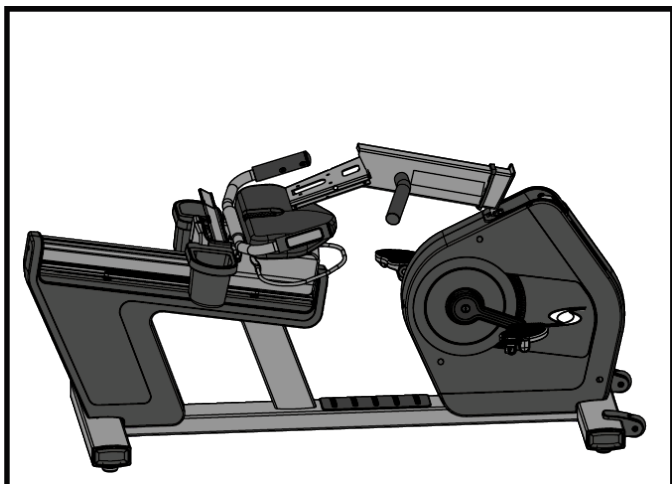
Позиция	Описание	Кол-во
1	Винт с шестигранной головкой М8 X 20 для фланца	8
2	Винт с шестигранной головкой М8 X 40 для фланца	4
3	Шайба, М8	4
4	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М6 X 16	6
5	Втулка	2
6	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем М5 X 14	5
7	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 X 19	2

Необходимые инструменты:

- Головка для торцевого ключа 13 мм
- Крестообразная отвертка

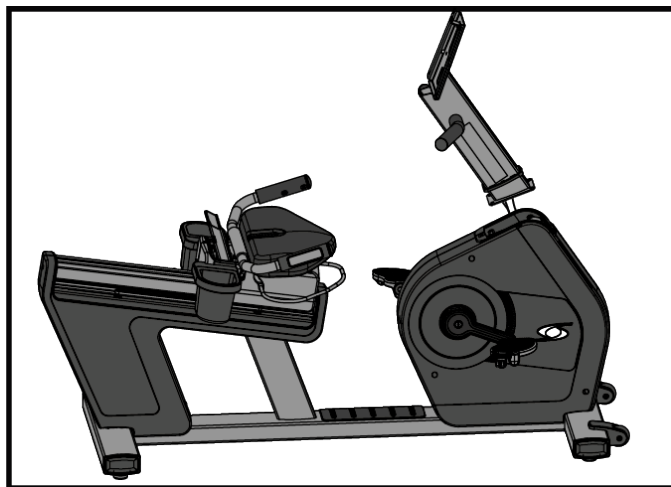
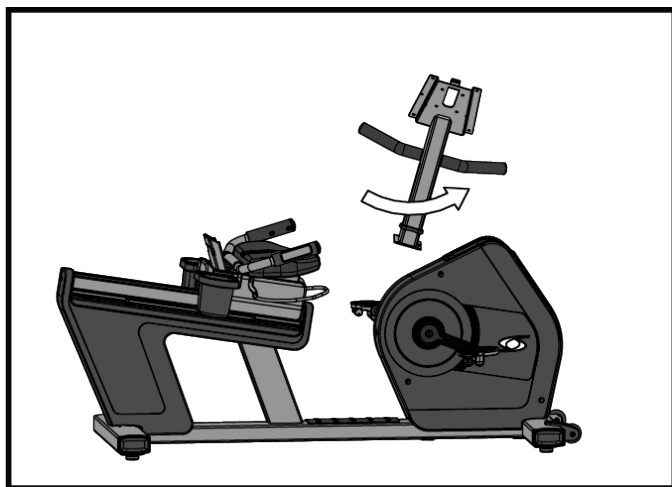
Прежде чем начать

Моноколонна с прикрепленной консолью размещается таким образом, что задняя сторона консоли находится на сиденье тренажера. Сиденье размещается в самом высоком положении, для движения вперед.



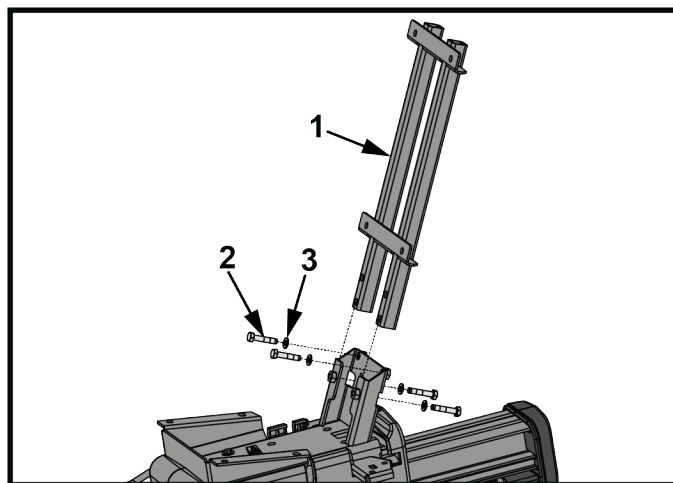
1. Отстегните и уберите ремень на липучке.
2. Поднимите моноколонну и поверните ее **ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ**.


ПРИМ.: ЗАПРЕЩАЕТСЯ поворачивать моноколонну по часовой стрелке! Кабели могут перекрутиться.



Прикрепите спинку сиденья

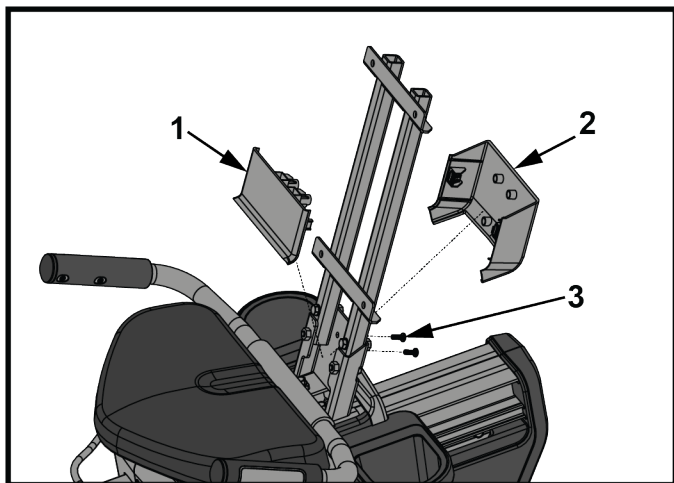
Зафиксируйте сварную деталь спинки сиденья с помощью четырех винтов и шайб.




Позиция	Описание	Кол-во
1	Сварная деталь спинки сиденья	1
2	Винт с шестигранной головкой М8 x 40	4
3	Шайба, М8	4
	13,5 Нм (10 футо-фунтов)	

Прикрепите нижние чехлы спинки сиденья

1. Зафиксируйте передний нижний чехол спинки сиденья с помощью двух винтов.

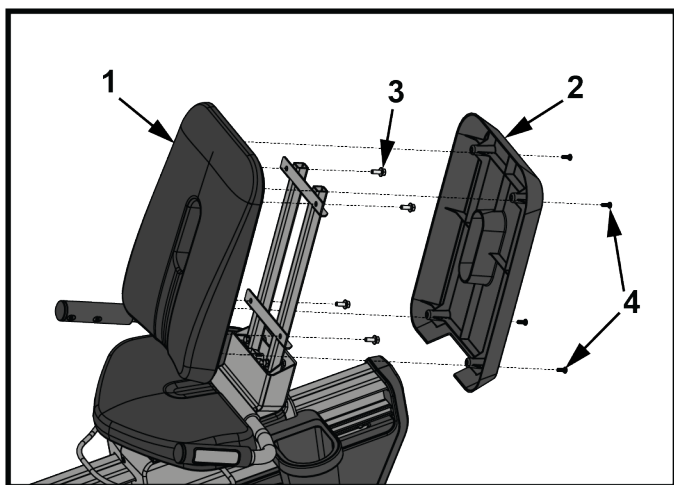




Позиция	Описание	Кол-во
1	Нижний чехол спинки сиденья, передний	1
2	Нижний чехол спинки сиденья, задний	1
3	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М6 x 16	2
	4 Нм (35 дюймо-футов)	

2. Прикрепите задний нижний чехол спинки сиденья, зафиксировав его на месте.

Крепление спинки сиденья и кожуха спинки сиденья

1. Прикрепите заднюю часть сиденья к сварной детали сиденья с помощью четырех винтов.

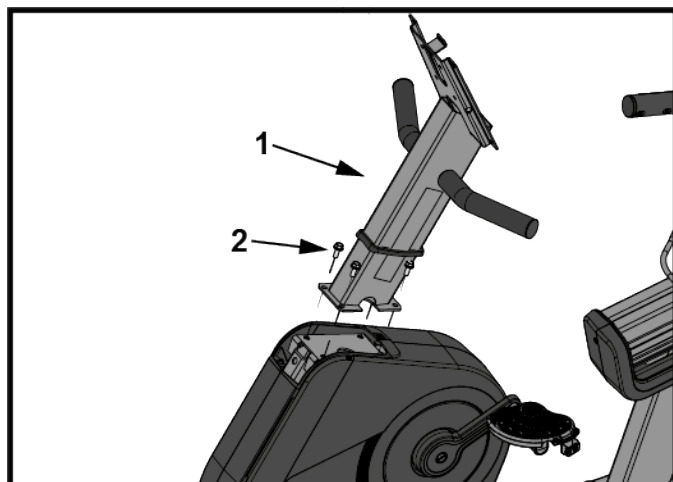



Позиция	Описание	Кол-во
1	Спинка сиденья	1
3	Задний кожух сиденья	1
3	Винт с фланцем М8 X 20	4
	13,5 Нм (10 футо-фунтов)	
4	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М6 X 16	4
	4 Нм (35 дюймо-футов)	

2. Зафиксируйте задний кожух сиденья с помощью четырех винтов.

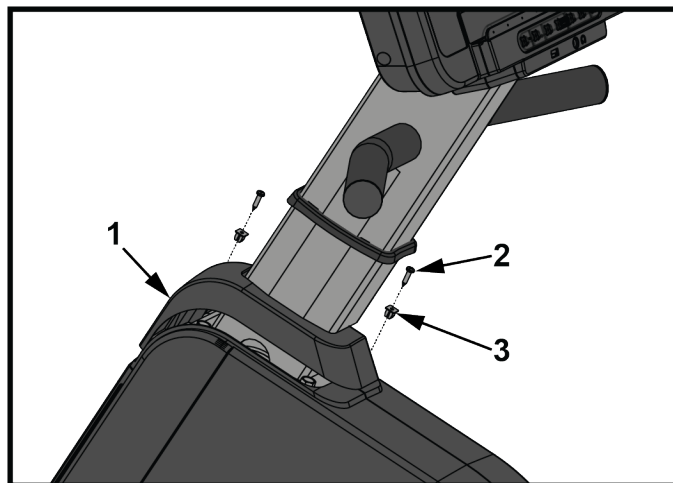
Крепление моноколонны к основанию


ОСТОРОЖНО: Прежде чем крепить моноколонну и сварную деталь опоры консоли к основанию, снимите с них все элементы защитного покрытия / ленту! Если не снять защитное покрытие, может нарушиться заземление изделия!



Позиция	Описание	Кол-во
1	Моноколонна	1
2	Винт с фланцем М8 X 20	4
	34 Нм (25,1 футо-фунта)	

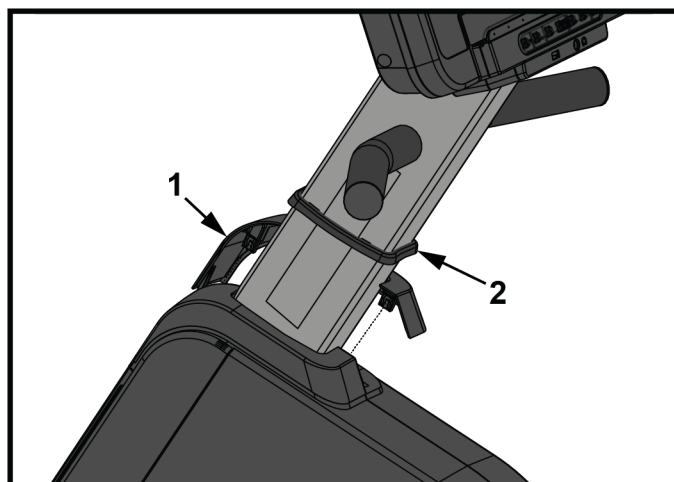
Фиксация левого кожуха моноколонны на моноколонне



Позиция	Описание	Кол-во
1	Кожух моноколонны, левый	1
2	Винт с полукруглой головкой с крестообразным шлицем М4,2 X 19	2
3	Втулка	2
	1,5 Нм (1,1 футо-фунта)	

Крепление правого кожуха моноколонны к левому кожуху

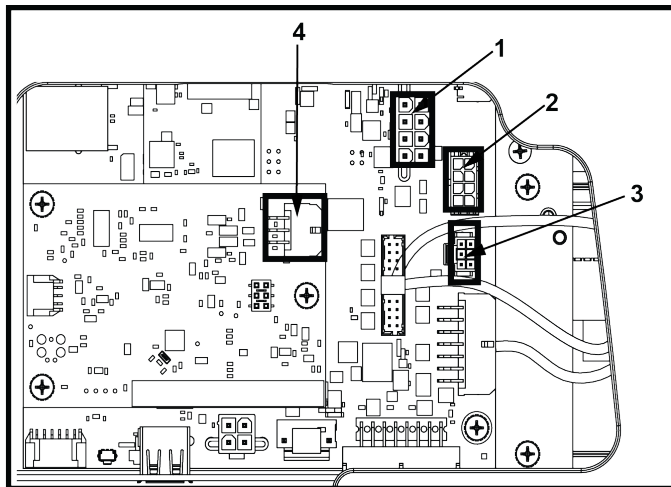
1. Зафиксируйте зажимы правого кожуха моноколонны на левом кожухе моноколонны.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Кожух моноколонны, правый	1
2	Уплотнительная прокладка (крепится к моноколонне)	1

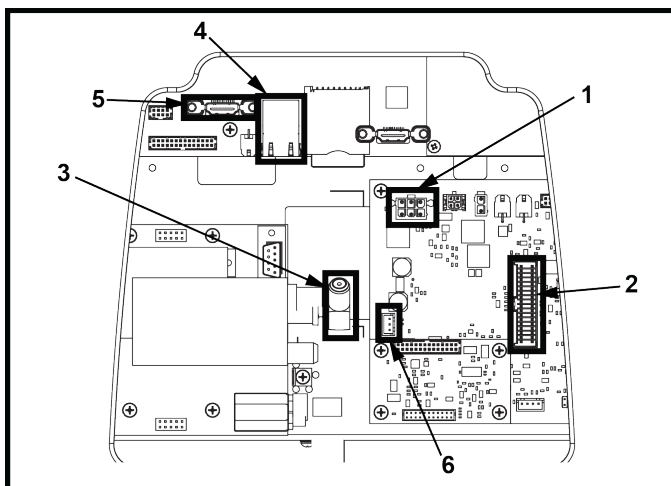
2. Насаживайте уплотнительную прокладку вниз по направлению к кожухам.

Соединения кабелей от основания до консоли – 50L



Позиция	Описание	Кол-во
1	Питание от консоли к основанию	1
2	Сигнал основания	1
3	Переключатели клавиатуры поручня (сопротивление)	1
4	Система Lifepulse	1

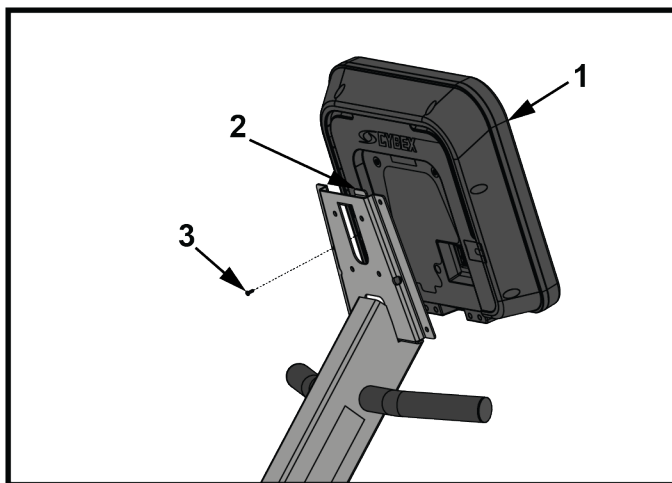
Соединения кабелей от основания до консоли – 70T




Позиция	Описание	Кол-во
1	Кабель внешнего питания	1
2	Кабель для подключения силового блока управления к консоли	1
3	Коаксиальный кабель	1
4	CAT5e	1
5	HDMI (дополнительно)	1
6	ИК (дополнительно)	1

Прикрепите консоль

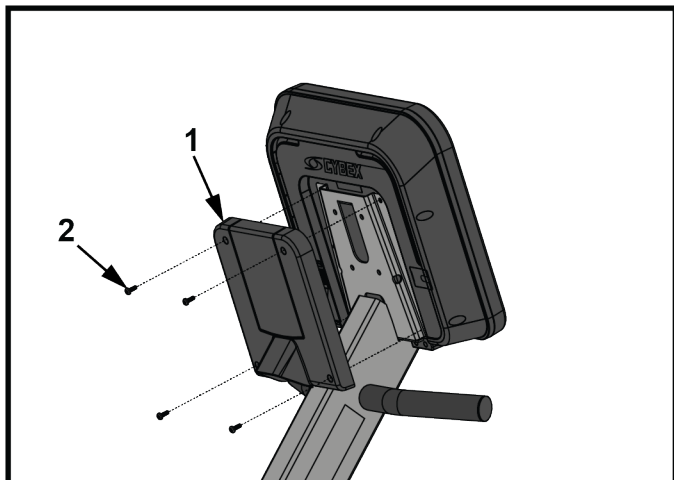
1. Установите консоль на монтажный выступ моноколонны.




Позиция	Описание	Кол-во
1	Консоль	1
2	Монтажный выступ	1
3	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем M5 X 14	1
	1,5 Нм (1,1 футо-фунта)	

2. Зафиксируйте консоль в сборе на моноколонне с помощью винта заземления.

3. С помощью четырех винтов закрепите сборку заднего кожуха консоли на консоли, предварительно насадив сборку на моноколонну.



Позиция	Описание	Кол-во
1	Сборка заднего кожуха консоли	1
2	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем M5 X 14	4
	1,5 Нм (1,1 футо-фунта)	



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 800-351-3737 • 847-288-3700

www.cybexintl.com