

## **Инструкция**

### **Велотренажер HIIT Bike AirFit StairMaster 9-4650**

Полезные ссылки:

[Велотренажер HIIT Bike AirFit StairMaster 9-4650 - смотреть на сайте](#)

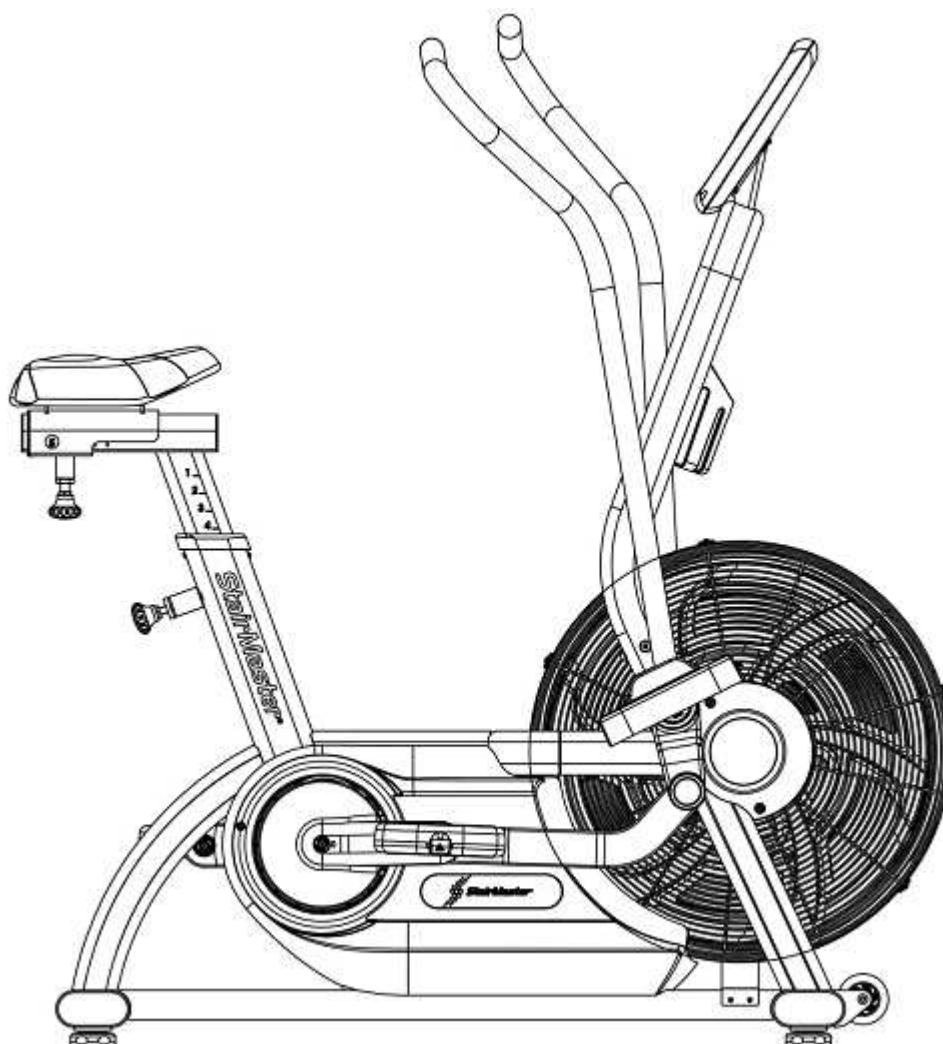
[Велотренажер HIIT Bike AirFit StairMaster 9-4650 - читать отзывы](#)



**Air Fit™**



## **Руководство пользователя**



620-8245

# Введение

Настоящее Руководство пользователя содержит информацию по сборке, эксплуатации и техническому обслуживанию велотренажера Air Fit™.

Прежде чем приступить к сборке, использованию или обслуживанию велотренажера внимательно прочитайте информацию и инструкции по вашей конкретной модели и неукоснительно следуйте полученным указаниям.

## Производитель

Компания STAIRMASTER  
4400 NE 77th Avenue, Suite 300  
Vancouver, WA 98662  
Телефон: (888) 678-2476  
<http://www.stairmaster.com>

## Гарантия

Срок гарантии на раму на случай поломки конструкции составляет 10 лет с даты продажи. Помимо этого, рама тренажера Air Fit™ имеет гарантию сроком на пять (5) лет с даты продажи на случай возникновения и распространения ржавчины. Гарантия на маховик в сборе, руль в сборе, седлодержатель и упоры для ступней составляет три (3) года с даты продажи. Срок гарантии на пластиковый рукав седлодержателя, каретку в сборе, седло сиденья в сборе и ось в сборе составляет два (2) года с даты продажи. На педали, ремень, резиновый щит рамы, латунную гайку тормоза и прочие детали срок гарантии составляет 1 год с даты продажи.

## Техническая поддержка

При необходимости замены любой детали обратитесь в Отдел технической поддержки клиентов компании «StairMaster» по телефону (888) 678-2476, опция 2. Покупателям в других странах рекомендуется обратиться к местной компании-дистрибьютору.

## Техника безопасности

В настоящем разделе представлены правила техники безопасности при установке и эксплуатации велотренажера Air Fit™ и меры предосторожности, которые рекомендуется соблюдать в процессе тренировок. Внимательно прочтите данный раздел прежде чем приступать к установке или использованию вашего устройства.

Инструкция по технике безопасности представлена на следующих языках (в указанном порядке):

- Английский
- Голландский
- Французский
- Итальянский
- Португальский
- Испанский
- Шведский
- Китайский
- Японский

# Меры безопасности

Настоящие указания по мерам предосторожности, которые необходимо соблюдать при занятиях фитнесом и эксплуатации данного оборудования адресованы покупателям и пользователям тренажеров Air Fit™. Администраторы фитнес-клубов должны довести настоящие инструкции до сведения своих клиентов и персонала. Несоблюдение описанных ниже мер предосторожности может привести к травмированию или нанесению серьезного ущерба здоровью.

- Убедитесь, что ручки регулировки высоты сиденья надлежащим образом зафиксированы и не препятствуют амплитуде движений, выполняемых в ходе тренировок.
- Детям до 16 лет запрещается пользоваться велотренажером. Механизм и эргономика велотренажера рассчитаны на его использование только взрослыми людьми.
- Не допускайте попадания любого рода предметов, рук или ног в отверстия велотренажера или в область в непосредственной близости от приводного механизма или иных подвижных деталей велотренажера.
- Максимальный допустимый вес пользователя велотренажера составляет 350 фунтов (159 килограммов).
- Не слезайте с велотренажера до полной остановки педалей и подвижных ручек. Несоблюдение данного требования может привести к потере управления и получению серьезной травмы.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение или вам станет трудно дышать, постепенно прекратите вращать педали и аккуратно слезайте с велотренажера.
- Прислушивайтесь к своему телу, крутите педали с такой скоростью, которая не вызывает у вас выраженного дискомфорта.
- Не подпускайте детей и домашних животных к велотренажеру во время эксплуатации последнего.
- Никогда не проворачивайте шатуны педалей вручную.
- Не допускайте обезвоживания организма. Пейте достаточное количество воды во время тренировки на велотренажере.
- Всегда сохраняйте некоторое сопротивление на маховике.
- Контролируйте нагрузку, выполняя все движения в медленном темпе, пока не будете готовы увеличивать их скорость. Не пытайтесь крутить педали велотренажера в стоячем положении.
- Не переходите к тренировкам на высокой скорости или с интенсивной нагрузкой, не определив предварительно свой базовый уровень физической подготовки и не получив разрешение своего лечащего врача. Прежде чем переходить к кратковременным высокоинтенсивным спринтерским тренировкам, сконцентрируйтесь на технике езды, своей осанке и выработке контролируемой скорости выполнения движений.
- Не занимайтесь на велотренажере без надлежащей спортивной обуви. Никогда не занимайтесь на велотренажере босиком.
- Во избежание травм, никогда не ставьте ступни ног на какие-либо иные детали велотренажера, кроме педалей и неподвижных площадок для ног по обеим сторонам защитной решетки маховика. Не вытягивайте ноги по бокам тренажера во время работы последнего. В противном случае, они окажутся на траектории движения педалей и подвижных ручек.

# Сборка и настройка

Чтобы распаковать и собрать велотренажер Air Fit™, выполните следующее.

## РАСПАКОВКА И СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Расположите транспортную картонную коробку так, чтобы надпись «Heavy End (Низ)» оказалась внизу. Откройте верх картонной коробки и отверните все четыре створки. Осторожно наклоните коробку вперед так, чтобы коробку можно было снять с велотренажера. Снимите картонную коробку и пенопластовые вкладыши со всех деталей тренажера и проверьте комплектность поставки по следующему списку:

**ПРИМЕЧАНИЕ :** В комплект поставки входят все инструменты, необходимые для сборки велотренажера, за исключением резиновой киянки, которую рекомендуется использовать для монтажа педалей.

Комплектовочная ведомость тренажера Air Fit™			
Название	Кол-во	Название	Кол-во
Рама в сборе	1	Болт со сферической головкой М8х15мм	14
Стойка панели управления	1	Плоская шайба М8х16 Н.Д.	14
Панель управления	1	Болт с головкой с углублением под ключ М8х20мм	2
Левая и правая ручки	2	Плоская шайба М8х25мм Н.Д.	2
Левая и правая опоры для ног	2	Шестигранная контргайка М24х1,5	2
Левая и правая ножные педали	2	Болт со сферической головкой М8х20мм	4
Седлодержатель	1	Специальный шестигранный болт М8х1,24х14мм	2
		Болт с головкой с углублением под ключ М4х10мм	2
		Болт с плоско-выпуклой головкой и крестообразным шлицем М4х10мм	2

Впишите серийный номер велотренажера Air Fit™ в соответствующее поле ниже (серийный номер можно найти на нижней стороне задней крестовины).

Если в комплекте поставки не хватает каких-либо деталей или у вас возникнут вопросы по эксплуатации тренажера, звоните в Отдел технического обслуживания компании StairMaster по телефону (888) 678-2476, опция 2. Будьте готовы сообщить оператору серийный номер вашего велотренажера.

Серийный № \_\_\_\_\_

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если в комплекте поставки отсутствуют какие-либо детали, согласно приведенному выше списку, осмотрите упаковочный материал и коробку на предмет деталей, которые были не замечены при распаковке.

Если в комплекте поставки не хватает каких-либо деталей и ли у вас возникнут вопросы по эксплуатации тренажера, звоните в Отдел технического обслуживания компании StairMaster по телефону (888) 678-2476, опция 2. Будьте готовы сообщить оператору серийный номер вашего велотренажера

**ОСТОРОЖНО:** Ограниченная гарантия компании StairMaster не распространяется на повреждения, полученные велотренажером в процессе сборки. Не роняйте велотренажер и не опирайте его на выдвижной стержень руля. Осторожно поставьте велотренажер вертикально на устойчивую поверхность так, чтобы он не опрокинулся при сборке.

# Инструкция по сборке

1. Поставьте коробку на свободный участок пола, на котором можно распаковать полученное оборудование (Рис. 1).

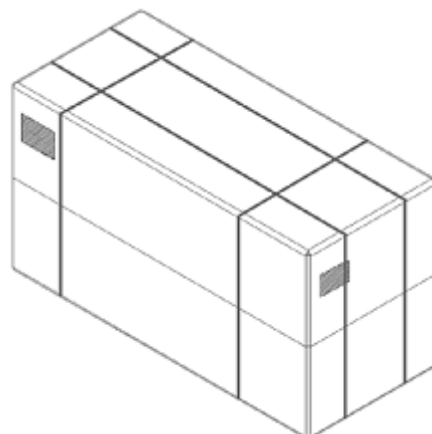


Рис. 1

2. Разрежьте все веревки и снимите верхнюю часть картонной коробки (Рис. 2). Вы увидите основание и сборочные детали тренажера.

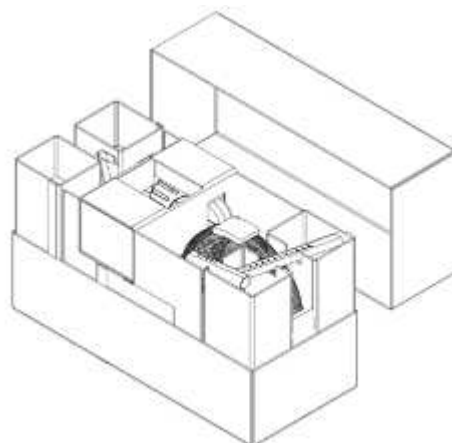


Рис. 2

3. Выньте основание тренажера (Рис. 3) из нижней половины коробки.

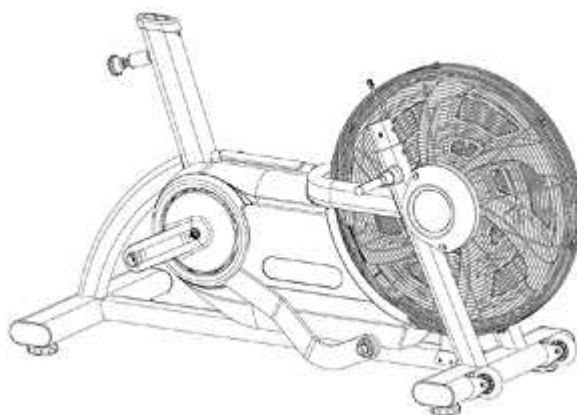


Рис. 3

4. Удерживая стойку панели управления (Рис. 4) над основанием тренажера, соедините соответствующие провода, выходящие из обоих элементов.

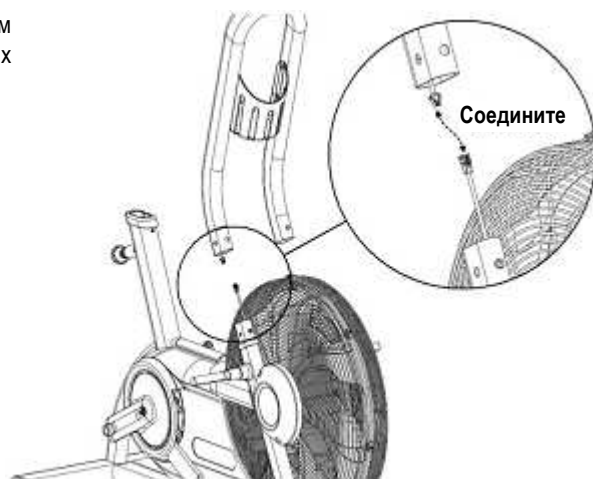


Рис. 4

5. Вставьте шейки основания тренажера в соответствующие полости в стойке панели управления (Рис. 5) и убедитесь, что отверстия под крепежные болты в них совпадают.

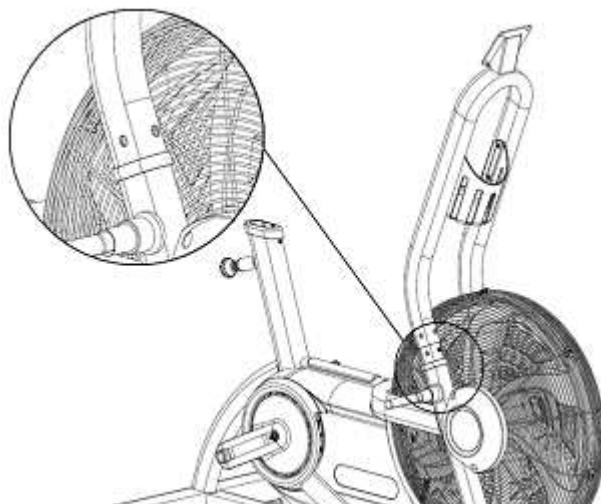
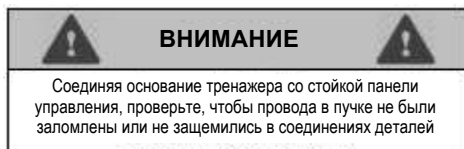


Рис. 5

6. Вставьте три болта с шайбами (Рис. 6) в отверстия деталей и затяните все болты до указанного окончательного момента. Повторите то же самое на другой стороне.

**Крепежные изделия**

Болт со сферической головкой М8х15мм

Плоская шайба М8х16 Н.Д.

**Кол-во**

6

6

**Окончательный момент затяжки**

18-19 фунтов на фут (24-26 Нм)

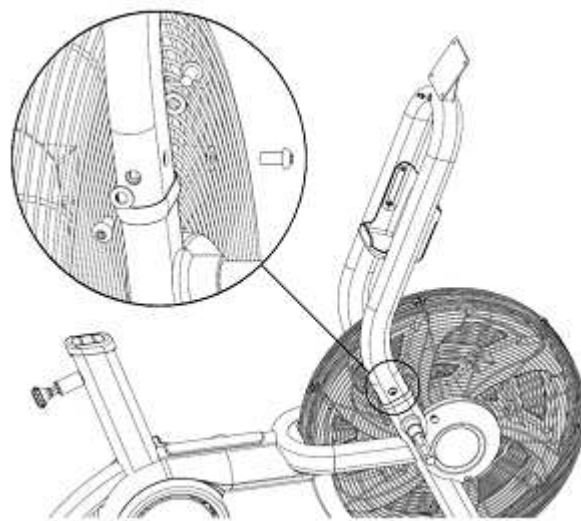


Рис. 6

7. Удерживая панель управления (Рис.7) над стойкой панели управления подключите провода, выходящие из стойки, к соответствующим проводам панели управления.



Рис. 7

8. Закрепите панель управления (Рис. 8) на раме, вставив в соответствующие отверстия на соединительной пластине четыре винта с крестообразными шлицами.



Рис. 8

9. Установите правую и левую ручки (Рис. 9) на соответствующие поворотные оси, находящиеся на основании тренажера, соединив концы ручек с каждым из соединений шатуна и закрепив их нетуго затянутым болтом с головкой с углублением под ключ и шайбой.

**Крепежные изделия**

Болт с головкой с углублением под ключ М8х20мм

Плоская шайба М8х25 Н.Д.

**Кол-во**

2

2

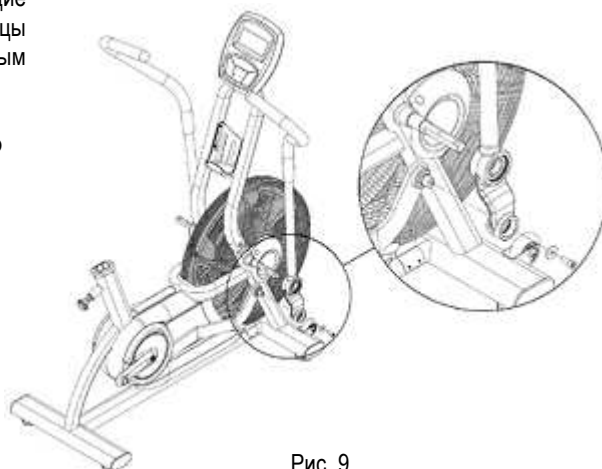


Рис. 9



10. Закрепите ручки, закрутив по большой контргайке на каждую из поворотных осей и затянув каждую до указанного окончательного момента.

**Крепежные изделия**

Шестигранная контргайка M24x1,5

**Кол-во**

2

**Окончательный момент затяжки**

48-50 фунтов на фут (65-67,8 Нм)

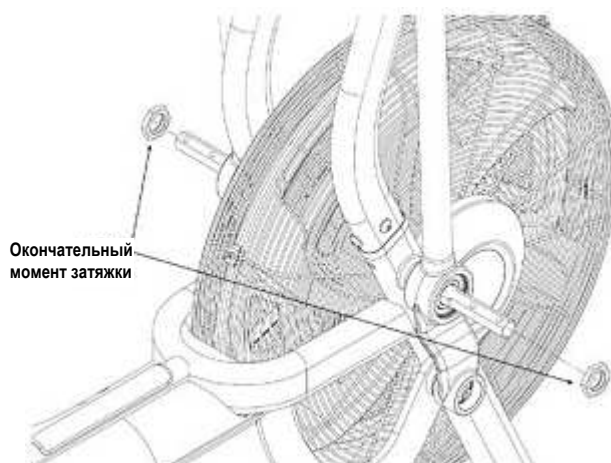


Рис. 10

11. Закрепите правую и левую ручки на соединениях шатуна, затянув соединительные болты до указанного окончательного момента (Рис. 11), и вставьте в каждое гнездо подшипника соответствующую пластмассовую крышечку

**Окончательный момент затяжки**

100-110 фунтов на фут (136-149Нм)



Рис. 11

12. Установите крепежные пластины для левой и правой опор для ног (Рис. 12) на поворотные оси ручек и закрепите их, вставив болты со сферическими головками в отверстия в центре каждой из пластин и в каждой из поворотных осей.

**Крепежные изделия**

Болт со сферической головкой M8x20мм

**Кол-во**

4

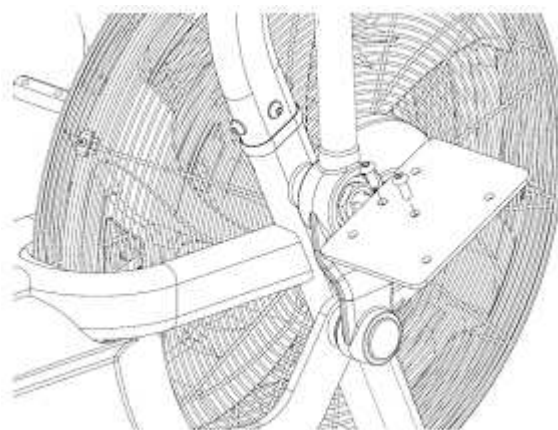


Рис. 12

13. Установите пластмассовые панели левой и правой опор для ног (Рис. 13) на крепежные пластины и закрепите каждую с нижней стороны четырьмя болтами с полусферическими головками и с шайбами, вставив их в предназначенные для этого отверстия.

**Крепежные изделия**

Болт со сферической головкой М8х15мм  
Плоская шайба М8х16мм Н.Д.

**Кол-во**

8  
8

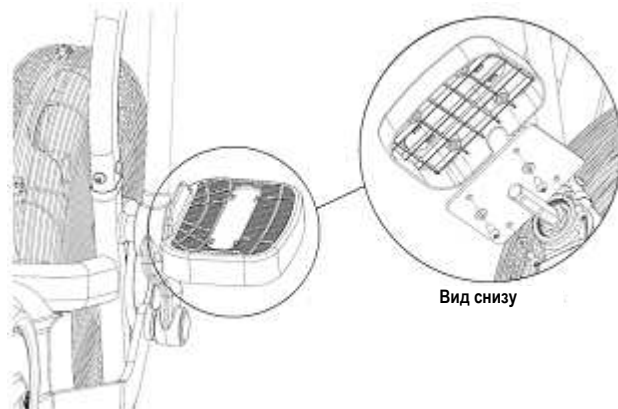


Рис. 13

14. Определите, какая из педалей является левой, а какая правой.

ПОДСКАЗКА
На хомуте каждой педали проштампована маркировка «L» или «R», указывающая, на какую сторону тренажера данная pedal должна быть установлена.



Рис. 14

15. Вставьте каждую из педалей в соответствующий шатун.

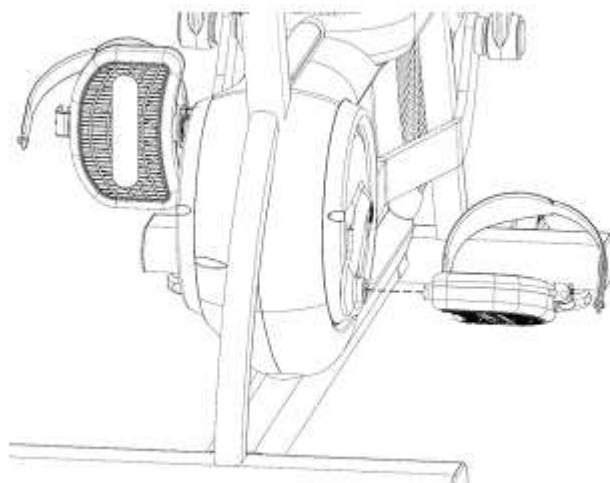


Рис. 15

16. Вставьте крепежные болты педалей (Рис. 16) в каждую педаль через отверстие на задней стороне каждого шатуна и затяните каждый до указанного окончательного момента.

**Крепежные изделия**

Специальный шестигранный болт M8x1,25x14мм

**Кол-во**

2

**Окончательный момент затяжки**

33-37 фунтов на фут (45-50 Нм)

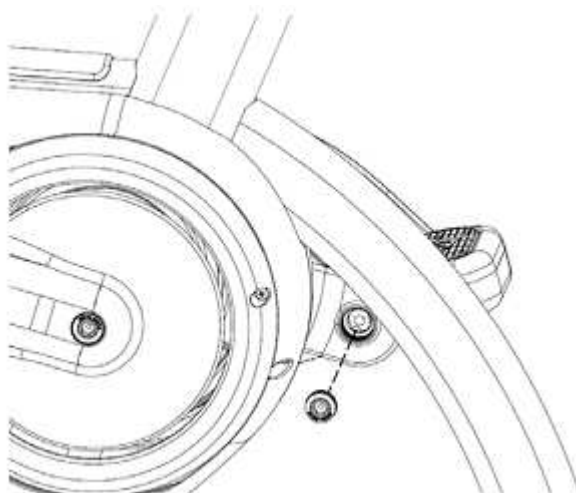


Рис. 16

17. Установите седло (Рис. 17) на седлодержатель, вставив седлодержатель в паз седла и оттянув стержень-фиксатор под ползком.

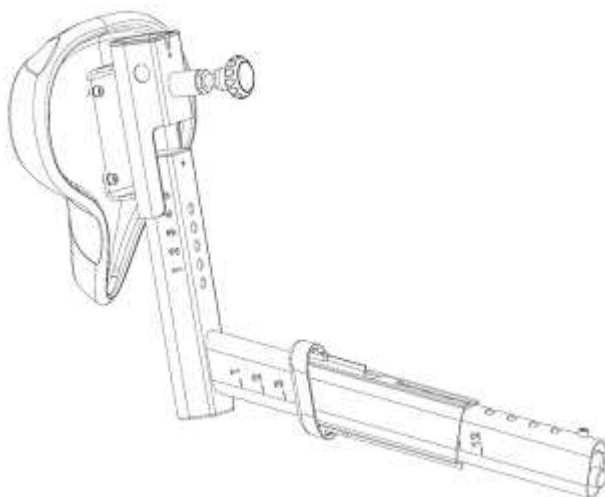


Рис. 17

18. Установите стопорный болт в соответствующую секцию ползка седлодержателя

**Крепежные изделия**

Болт с головкой с углублением под ключ M4x10мм

**Кол-во**

2

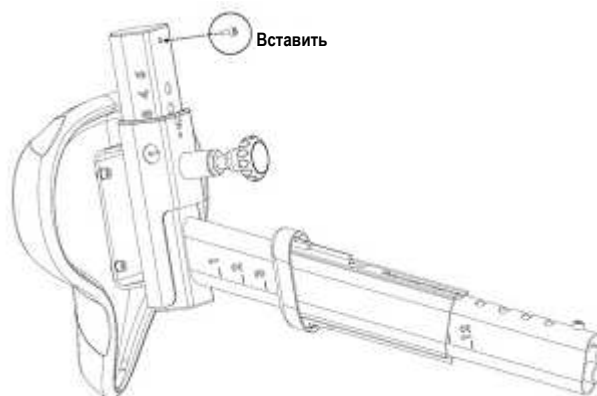


Рис. 18

19. Вставьте седлодержатель с закрепленным седлом (Рис. 19) в соответствующую стойку рамы, оттянув стержень-фиксатор, расположенный на стойке рамы, и протолкнув седлодержатель с пластиковой обкладкой вглубь стойки до нужного положения.

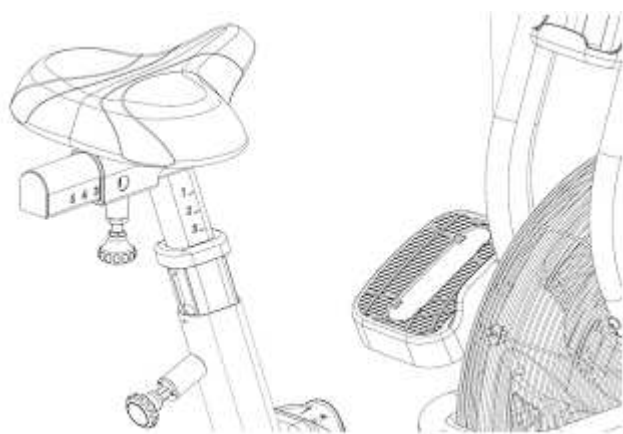


Рис. 19

20. Сочлените край пластиковой обкладки вровень с вертикальной трубкой рамы (Рис. 20) и вставьте соответствующие крепежные детали, чтобы зафиксировать пластиковую обкладку в этом положении.

**Крепежные изделия**

Самонарезающий формирующий винт с цилиндрической скругленной головкой и крестообразным шлицем M4x10мм

**Кол-во**

2

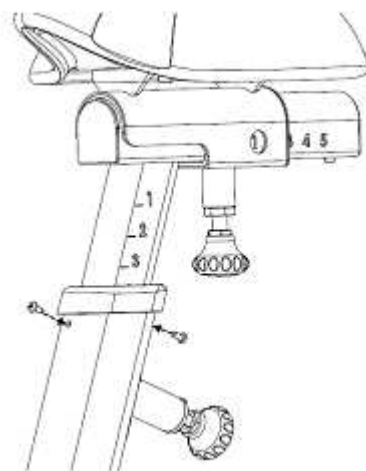


Рис. 20

21. Осмотрите тренажер со всех сторон, поверьте еще раз затяжку всех крепежных деталей и отрегулируйте высоту регулировочных ножек под каждой из опор рамы (Рис. 21), чтобы компенсировать возможные неровности пола под тренажером.

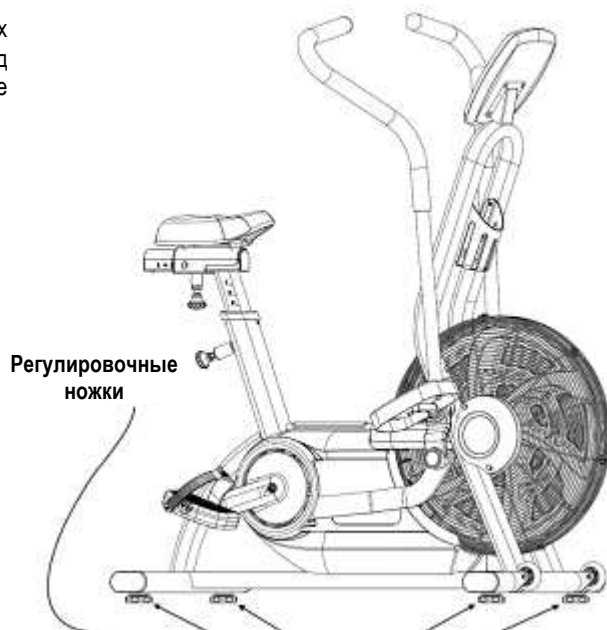


Рис. 21

# Проверка пригодности велотренажера к эксплуатации

Выполните проверку пригодности велотренажера к эксплуатации согласно следующей ведомости технического контроля.

- Повторно проверьте наличие всех крепежных болтов, их затяжку до окончательного момента (если таковой указан) и убедитесь в наличии всех комплектующих деталей
- Проверьте седлодержатель, убедитесь, что он свободно перемещается в соответствующих направляющих и его можно надежно зафиксировать в различных положениях.
- Проверьте сиденье, убедитесь, что оно установлено ровно, надежно зафиксировано, не вращается и не наклоняется ни в какую сторону. Отрегулируйте и зафиксируйте положение сиденья при необходимости.
- Проверьте горизонтальное положение сиденья, убедитесь, что оно способно перемещаться вперед-назад по направляющей и его можно зафиксировать в различных положениях.
- Отрегулируйте высоту сиденья для конкретного пользователя (смотрите страницу 23). Сядьте на велотренажер и проверьте его в действии согласно настоящему Руководству пользователя.  
**ОСТОРОЖНО:** Ручки велотренажера подвижны, пока вращаются педали. Не вставайте с велотренажера до тех пор, пока педали и подвижные ручки полностью не остановятся.
- Начните вращать педали велотренажера с умеренной скоростью и проверьте, чтобы ничто не препятствовало свободному вращению педалей и движению ручек.
- По завершении проверки выровняйте подвижные ручки, взявшись за ручки наклоните тренажер вперед, в таком положении перекатите его по гладкой поверхности к месту окончательной установки и отрегулируйте высоту регулировочных ножек, чтобы обеспечить максимальную устойчивость.

# Инструкция по эксплуатации

Велотренажер Air Fit™ очень прост в эксплуатации. В нем отсутствуют ручки регулирования сопротивления педалей, поскольку сопротивление задается изокINETическим сопротивлением, создаваемым движением воздуха от веерообразного махового колеса. Сопротивление регулируется посредством изменения скорости вращения педалей и усилия, оказываемого на подвижные ручки. Как правило, при тренировках на более низких скоростях, маховое колесо создает меньшее сопротивление, создавая оптимальные условия для тренировки сердечнососудистой системы, которая может длиться продолжительное время. При интенсивных тренировках, во время которых скорость вращения педалей и усилия, оказываемые на подвижные ручки, выше, создается большее сопротивление, которое позволяет тренировать выносливость мышц или проводить анаэробные тренировки. Анаэробные упражнения и высокоинтенсивные интервальные тренировки дают гораздо более интенсивную физическую нагрузку, которая показана только пользователям с базовым уровнем физической подготовки, допускающим подобные нагрузки. Пользователям также настоятельно рекомендуется согласовывать свою программу поддержания здоровья и режим физических нагрузок со своим лечащим врачом.

Помимо этого, велотренажер можно использовать для тренировки только верхней части тела, задействуя только подвижные ручки без вращения педалей. При тренировках с использованием только подвижных ручек ступни пользователя должны упираться в передние опорные платформы для ног, расположенные по обеим сторонам махового колеса.

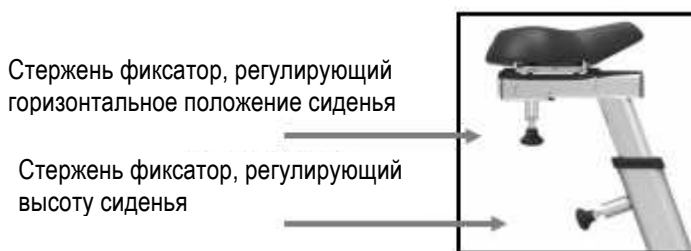
**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ**, что при тренировке на велотренажере с использованием только подвижных ручек его педали будут вращаться сами по себе. В случае такой тренировки во избежание контакта с вращающимися педалями пользователь должен обязательно держать ступни ног на передних опорных платформах велотренажера.

## Регулировка положения сиденья

**Правильная регулировка велотренажера делает тренировку более комфортной и снижает риск получения травмы.**

**Чтобы отрегулировать высоту сиденья:**

Встаньте с велотренажера. Потяните за стержень-фиксатор, который регулирует высоту сиденья, чтобы освободить его из текущего отверстия, удерживая при этом сиденье второй рукой. Поднимите или опустите сиденье до нужной высоты, затем осторожно отпустите фиксатор. Если фиксатор сразу не попал в новое отверстие, слегка приподнимите или приопустите сиденье, пока фиксатор не войдет в ближайшее отверстие. Конструкция механизма регулирования высоты сиденья позволяет поднимать сиденье, не вытягивая фиксатор. Если пользователь точно знает, какая высота сиденья ему нужна, это – быстрый и легкий способ выставить нужную высоту. Обратите внимание, что этим способом сиденье можно только поднять. Чтобы опустить сиденье, вытягивать стержень-фиксатор обязательно.



### ВЫСОТА СИДЕНЬЯ

При правильно выставленной высоте сиденья в нижней точке цикла вращения педали коленный сустав пользователя должен быть слегка согнут.

### ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНЬЯ

После того как будет выставлена правильная высота сиденья, отрегулируйте его горизонтальное положение так, чтобы когда ступня пользователя находится в точках, соответствующих 3 или 9 часам условного циферблата, его коленная чашечка находилась на прямой линии над осью педали. Закончив регулирование горизонтального положения сиденья, снова проверьте его высоту, так как перемещение сиденья вперед или назад может иметь тот же эффект, что и его подъем или опускание.

# Регулировка хомутов педалей

Чтобы отрегулировать длину хомута педали:

Хомуты педалей необходимо регулировать так, чтобы хомут держал ступню пользователя на педали надежно, но при этом комфортно. Поставьте ногу на педаль и отрегулируйте длину ремня хомута. Чтобы затянуть туже, потяните за свободный конец ремня. Чтобы ослабить, нажмите кнопку фиксатора.

**Примечание:** Хомуты педалей необходимо регулировать так, чтобы хомут держал ступню пользователя на педали надежно, но при этом комфортно

Фиксатор хомута педали велотренажера Air Fit™



# Измерение мощности в ваттах

Панель управления непосредственно не измеряет и не вычисляет вырабатываемую энергию в ваттах. Но данные по энергии, вырабатываемой в ходе занятий на тренажере Air Fit, представлены ниже на графике соотношения скорости вращения махового колеса и ватт вырабатываемой мощности. Представленные значения получены с помощью управляемого компьютером динамометра, подсоединенного к шатуну велотренажера.

Значения скорости вращения в оборотах в минуту отложены по горизонтальной оси, а мощность в ваттах – по вертикальной. Под значениями скорости вращения на горизонтальной оси указаны значения мощности в ваттах, фактически измеренные динамометром при данном значении скорости вращения. Например, при скорости вращения 30 об./мин. вырабатывается мощность 30 ватт, а при скорости вращения 55 об./мин. измеренное значение мощности составило 100 ватт.

Кривизна графика обусловлена экспоненциальным ростом изокINETического сопротивления движения воздуха через маховое колесо. Таким образом, чем быстрее вращается маховое колесо, тем выше отдаваемая мощность.



# Проведение тренировки

## Перед началом тренировки

Прежде чем приступить к тренировке убедитесь, что сиденье, руль и хомуты педалей отрегулированы под параметры вашего тела и не вызывают дискомфорта. Перед началом любой программы физических нагрузок проконсультируйтесь со своим врачом. Если какое-либо физическое упражнение вызывает у вас сильный дискомфорт, прекратите его выполнение и обратитесь к медицинскому специалисту.

## Разминка

Сядьте на велотренажер, возьмитесь руками за подвижные ручки в том положении, которое является для вас наиболее удобным, и начните медленно вращать педали, одновременно двигая вперед-назад подвижные ручки тренажера. Такая постепенная разминка подготавливает мышцы и сердечнососудистую систему к более интенсивной тренировке и позволяет избежать потенциальных травм. Разминка является достаточной, когда частота вашего дыхания начнет увеличиваться и вы слегка вспотеете. На физическую разминку требуется приблизительно пять минут.

## Тренировка

Энергичная и ритмичная тренировка развивает мышцы и сердечнососудистую систему, тренируя их работать с большей производительностью. Главное – тренироваться аэробно, как правило, поддерживая частоту сердечных сокращений на уровне 60% - 75% от максимальной.

## Заминка

Медленные расслабленные движения по окончании тренировки позволяют мышцам и сердечнососудистой системе постепенно вернуться в состояние покоя.

## Вставание с велотренажера

**ВНИМАНИЕ:** НЕ ВСТАВАЙТЕ С ВЕЛОТРЕНАЖЕРА И НЕ УБИРАЙТЕ НОГИ С ПЕДАЛЕЙ, ПОКА ПЕДАЛИ И ПОДВИЖНЫЕ РУЧКИ ПОЛНОСТЬЮ НЕ ПРЕКРАТЯТ ДВИЖЕНИЕ. В противном случае возможна потеря управления, которая может привести к получению серьезной травмы.



# Необходимость технического обслуживания

Регулярное плановое профилактическое обслуживание тренажеров обеспечивает их оптимальную работоспособность и эффективность тренировок пользователей. Для более эффективной организации профилактического обслуживания, рекомендуется распределять профилактические мероприятия по следующим группам: ежедневное, еженедельное и ежемесячное техническое обслуживания. Подробную информацию по мероприятиям каждой группы смотрите в разделе «Периодичность технического обслуживания».

## Инструменты

Для технического обслуживания данного изделия требуются основные и/или специальные инструменты в зависимости от типа операций обслуживания. Компания StairMaster рекомендует иметь в наличии следующий набор инструментов для технического обслуживания:

Инструмент	Назначение
Съемный ключ для шатунов	Снимать шатуны и педали.
Набор метрических торцовых ключей (шестигранников)	Затягивать или выкручивать различные болты с шестигранным углублением в головке.
Набор метрических головок	Затягивать или откручивать различные шестигранные гайки.
Набор метрических рожковых ключей	Затягивать или откручивать различные шестигранные гайки.
Квадратные трещоточные гаечные ключи	Использовать совместно с наборами шестигранных головок
Динамометрический гаечный ключ	Затягивать критически важные крепежные болты до указанных значений момента затяжки.
Набор крестообразных отверток	Затягивать или выкручивать различные болты с крестообразными шлицами
Набор отверток с плоским шлицом	Поддевать и снимать кожух в узких местах различных деталей.

# Техническое обслуживание

В данном разделе описаны процедуры, направленные на поддержание велотренажера Air Fit™ в исправном состоянии.

## Перемещение и установка по уровню

**Чтобы переместить велотренажер на другое место:**

Приподнимите заднюю часть велотренажера и на передних колесиках (расположенных на передней опоре под рулем) перекатите тренажер на новое место.

**Чтобы выставить велотренажер по уровню:**

Компенсируйте неровности пола с помощью четырех регулировочных ножек (расположенных на нижней стороне передней и задней опор).

## Профилактическое техническое обслуживание

Чтобы поддерживать работоспособность велотренажера Air Fit™ регулярно выполняйте процедуры планового профилактического обслуживания

## Ежедневное техническое обслуживание

Срок службы тренажера Air Fit™ зависит от систематичности выполнения процедур ежедневного технического обслуживания. После каждой тренировки велотренажер Air Fit™ необходимо вытирать насухо, чтобы удалить с его поверхностей пот и влагу. Для очистки тренажера рекомендуется использовать жидкое неабразивное чистящее средство, растворенное в воде.

### Вытирание / очистка

Во избежание появления ржавчины и других разновидностей коррозии, вытирайте велотренажер насухо в конце каждого дня (или, что более предпочтительно, по окончании каждого занятия). Установите все держатели в максимально высокое или открытое положение, чтобы в них не осталась влага. Протрите все детали куском гигроскопической ткани, уделяя особое внимание тем областям, на которые попадает пот пользователей. К таковым относятся:

- Руль
- Сиденье / регулируемая направляющая сиденья
- Маховое колесо
- Узел задней опоры
- Защитный кожух ременного привода
- Ручка и болтовое соединение тормоза
- Стержни-фиксаторы
- Регулирующие ножки

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Категорически запрещается использовать абразивные чистящие средства или растворители на основе нефти для протирания велотренажера.

## Осмотр / регулирование

Осмотрите основные подвижные детали, крепления которых требуют постоянного поддержания надлежащего момента затяжки. Ослабленные крепления или плохо отрегулированное положение регулируемых деталей может привести к получению травмы пользователем или повреждению велотренажера. Проверьте надежность крепления и/или момент затяжки следующих деталей:

### Педали

Проверка и повторная затяжка педалей должна быть выполнена после первых 10 часов использования велотренажера, а затем после каждых 100 часов его эксплуатации. Если крепления деталей ослабли, подтяните динамометрическим гаечным ключом.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Момент затяжки болта крепления педали к шатуну составляет 33-37 фунтов на фут.

**ВАЖНО:** Не рекомендуется позволять клиентам фитнес-клуба самим менять педали велотренажера.

## Еженедельное техническое обслуживание

Еженедельное техническое обслуживание велотренажера Air Fit™ должно быть направлено на поддержание его общих рабочих характеристик. Во время еженедельного осмотра обращайте особое внимание на вибрирование и возможное ослабление креплений.

Посадите на тренажер опытного пользователя, способного определить наличие и диагностировать причину любых вибраций, посторонних шумов и ощущения «чего-то необычного» в работе приводного ремня. Причиной вибрации может быть либо неправильная регулировка махового колеса, либо ослабший приводной ремень.

- Проверьте регулировку махового колеса. При необходимости затяните болты крепления колеса.

Проверьте велотренажер на предмет ослабших соединений, деталей, болтов и гаек. Уделите особое внимание следующим действиям:

- Затяните все крепежные элементы рамы тренажера
- Затяните все ручки стержней-фиксаторов
- Затяните крепежные элементы сиденья
- Подтяните туклипсы / хомуты педалей
- Осмотрите и подтяните узел регулятора натяжения

## Ежемесячное техническое обслуживание

Ежемесячная проверка технического состояния подразумевает комплексную проверку рамы и основных сборочных элементов конструкции велотренажера Air Fit™ в дополнение к проверкам, выполняемым в процессе еженедельного обслуживания.

## Осмотр и регулирование

Осмотрите раму и основные сборочные элементы велотренажера на предмет наличия ржавчины или коррозии. Чтобы обеспечить хороший обзор мест, в которых наиболее вероятно развитие ржавчины или коррозии, наклоните велотренажер или переверните его вверх ногами. С помощью небольшой проволочной щетки удалите ржавчину, образовавшуюся в небольших щелях тренажера, например, в области регулировочных ножек, стержней-фиксаторов и прочих болтовых соединений. Уделите особое внимание следующим областям:

- Регулировочным ножкам
- Ручкам стержней-фиксаторов

Осмотрите все изнашивающиеся детали на предмет необходимости их регулировки или замены. Уделите особое внимание следующим действиям:

- Осмотрите сменную накладку на тормозную колодку на предмет износа. Наличие признаков чрезмерного износа, таких как лощение или отслоение кожи, свидетельствует о необходимости замены.
- Осмотрите подушку сиденья на предмет износа. Наличие разрывов или чрезмерная подвижность свидетельствует о необходимости замены.
- Осмотрите педали на предмет холостого прокручивания. Чрезмерная подвижность педали свидетельствует о необходимости замены.
- Затяните крепежные детали сиденья
- Подтяните туклипсы / хомуты педалей
- Осмотрите и подтяните узел регулятора натяжения
- Осмотрите регулировочные ножки

## Уход за рамой

Раму велотренажера Air Fit™ рекомендуется не реже чем раз в месяц покрывать специальным составом, который обеспечивает защиту от компонентов пота, способных ускорять процесс коррозии.

### Очистка

Протрите раму тренажера куском чистой махровой ткани, смоченным раствором неабразивного чистящего средства или мыла для мойки машин в воде в соотношении 1 к 30.

### Промывание/сушка

Смочите чистый кусок махровой ткани в **чистой** воде и сотрите им остатки моющего средства с рамы. Вторым куском махровой ткани – сухим и чистым – вытрите любые остатки жидкости насухо.

### Нанесение защитного покрытия

Рама тренажера может быть покрыта слоем воска или полировочного состава, отталкивающего жидкости, такие как человеческий пот. Для достижения наилучшего результата наносите воск или полировочный состав в соответствии с инструкциями производителя.

## Замена деталей

В зависимости от характера эксплуатации и качества профилактического обслуживания тренажера, плановый осмотр может показать необходимость замены определенных деталей вследствие их износа. Необходимость замены может быть определена при плановом осмотре согласно указаниям раздела «Профилактическое техническое обслуживание» настоящего Руководства пользователя (страница 28).