

Star Trac® Studio Series

Велотренажеры для групповых тренировок

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Содержание

ВВЕДЕНИЕ	1
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	4
ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА	6
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	7
Меры предосторожности	8
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ	9
ТЕСТИРОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ ПОСЛЕ СБОРКИ	10
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	11
Регулировка сиденья и руля	11
Регулировка фиксирующих ремней	12
Контроль сопротивления	13
Настройка велотренажера	13
ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ	16
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	17
Инструменты	17
Перемещение и выравнивание	17
Профилактическое обслуживание	17
Регулировка натяжения цепи на Studio 3	19
Проверка и регулировка натяжения ремня на Studio 5 и Studio 7	20
Замена изношенных тормозных колодок на Studio 3, Studio 5, и Studio 7	23
КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	26

ВВЕДЕНИЕ

Данное руководство содержит информацию по технике безопасности, эксплуатации и техническому обслуживанию велотренажеров для групповых тренировок Star Trac Studio series.

- 7270 – Star Trac Studio 3
- 7280 – Star Trac Studio 5
- 7290 – Star Trac Studio 7
- 7290 – Star Trac Studio 7, Candy Apple Red (специальная версия)

Для правильной сборки велотренажера вашей конкретной модели следуйте инструкции по сборке, указанной на коробке.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ – чтобы уменьшить риск получения травмы:

1. Данное оборудование предназначено для использования в коммерческих спортзалах или фитнес-клубах. Для обеспечения надлежащего безопасного использования оборудования все пользователи должны ознакомиться с данным руководством перед использованием тренажера. Инструкция по использованию тренажера должна стать частью обучающей программы вашего клуба для того, чтобы оборудование использовалось членами клуба с соблюдением мер безопасности. Перед тем, как приступить к какой-либо программе тренировок, члены клуба должны получить инструктаж по правильному использованию оборудования и пройти полный медицинский осмотр у своего врача.
2. Тренажер не предназначен для использования детьми. Лицам, которые в связи со своими физическими или психологическими особенностями, отсутствием опыта или знаний не в состоянии пользоваться оборудованием, запрещается это делать без наблюдения и инструктажа лицом, ответственным за безопасность. Не оставляйте детей без присмотра возле тренажера.
3. Собирайте и используйте тренажер на твердой ровной поверхности. Для предоставления свободного доступа к тренажеру оставляйте со всех его сторон минимум 0,5 м свободного места. 0,5 м – рекомендуемое минимальное расстояние. В действительности размер свободного пространства для доступа к тренажеру устанавливается по усмотрению клуба с учетом рекомендуемого минимального расстояния и в соответствии с национальными или местными нормами и правилами.
4. Не превышайте максимально допустимый вес (159 кг).
5. Аккуратно садитесь на тренажер и вставайте с него. Никогда не снимайте ноги с педалей, когда педали в движении. Для предотвращения соскальзывания стопы с туклипса заправьте шнурки в обувь и убедитесь, что фиксирующие ремни плотно охватывают ступни. Если ступня соскользнула с туклипса, нажмите на кнопку ручки сопротивления для остановки движения махового колеса.
6. Не перенапрягайтесь во время тренировки. Если вы почувствовали боль, сдавленность в груди, одышку или головокружение, либо обнаружили признаки отклонения от нормы, прекратите занятия на тренажере и обратитесь к своему врачу.
7. Для тренировки надевайте соответствующую одежду и спортивную обувь. Одежда не должна быть свободной. Длинные волосы следует завязать, полотенца держите дальше от движущихся частей оборудования. Всегда смотрите прямо, никогда не оборачивайтесь назад во время работы тренажера.
8. Убедитесь, что ручки регулировки (руля, высоты сиденья и его положения в горизонтальном направлении) надежно зафиксированы и не ограничивают диапазон движения во время тренировки.
9. Не вставляйте предметы, руки или ступни в какие-либо отверстия. Не держите руки и ступни близко к приводному механизму или другой потенциально движущейся части тренажера.
10. Велотренажеры Studio series имеют утяжеленное маховое колесо и фиксированную передачу. Это значит, что для остановки нужно постепенно замедлить скорость вращения педалей и не останавливаться резко. Если вам необходимо немедленно остановиться, нажмите на кнопку ручки сопротивления (см. изображения на стр. 6). Не снимайте ноги с педалей и не вставайте с тренажера до полной остановки педалей и махового колеса. Несоблюдение этого требования может привести к потере контроля и серьезной травме.
11. После тренировки поверните ручку сопротивления на его увеличение. Это исключит свободное вращение педалей и получение вследствие этого травмы.
12. Если в определенный момент вы почувствовали головокружение или затрудненность дыхания, постепенно остановите педали и аккуратно встаньте с тренажера.

13. Слушайте свое тело, работайте в своем темпе, установите тот уровень сопротивления, который вам подходит.
14. Не позволяйте детям и животным находиться возле тренажера во время его работы.
15. Не поворачивайте шатуны вручную.
16. Соблюдайте водный режим. Во время работы на тренажере пейте воду тогда, когда вам нужно.
17. Вращайте педали всегда немного с сопротивлением маховому колесу.
18. Перед тем, как увеличить скорость, убедитесь, что вы хорошо контролируете движения корпуса и положение рук в медленном темпе. Не пытайтесь работать на тренажере в положение стоя и в быстром темпе, если вы не тренировались на медленной скорости.
19. Сконцентрируйтесь на правильной осанке и плавности движений.
20. Никогда не используйте тренажер, не надев соответствующую обувь.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ

ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА

Нажмите на красную кнопку для остановки махового колеса



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Данный раздел содержит меры предосторожности при установке и эксплуатации велотренажеров Star Trac Studio series. Просьба внимательно ознакомиться с данным разделом перед установкой или использованием оборудования.



ВНИМАНИЕ: Перед эксплуатацией продукта необходимо **ПОЛНОСТЬЮ** изучить руководство пользователя и инструкцию по сборке. Они содержат информацию по настройке оборудования и инструкцию по правильному и безопасному его использованию.

Меры предосторожности

Нижеследующая информация адресована владельцу оборудования. Просьба проинструктировать всех пользователей и персонал по технике безопасности.

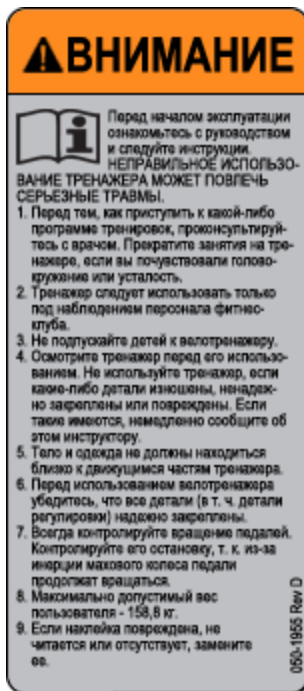
- Перед тем, как приступить к какой-либо программе тренировок, члены клуба должны пройти медицинский осмотр. Если в определенный момент вы почувствовали головокружение или боль, приостановите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.
- Перед эксплуатацией оборудования прочитайте все предупредительные надписи и следуйте всем инструкциям, указанным на тренажере и в данном руководстве.
- Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве.
- Устанавливайте тренажер на твердой ровной поверхности.
- Перед использованием тренажера осмотрите его на предмет несоответствующих, изношенных или ненадежно закрепленных компонентов. Замените их или зафиксируйте при необходимости.
- Прекратите занятия на тренажере, если вы почувствовали головокружение или усталость.
- Аккуратно садитесь на тренажер и вставайте с него. Убедитесь в полной остановке тренажера перед тем, как сесть или встать с него.
- Регулярно проводите профилактическое обслуживание, как указано в данном руководстве.
- Контролируйте замедление скорости вращения педалей/шатунов – тренажер не снабжен муфтой свободного хода.
- Не позволяйте детям пользоваться тренажером. Лица с ограниченными возможностями должны находиться под наблюдением во время работы на тренажере.
- Не превышайте максимально допустимый вес пользователя (159 кг).
- Не используйте тренажер без спортивной обуви.
- Не надевайте свободную или свисающую одежду для работы на тренажере.
- Не садитесь на тренажер и не вставайте с него во время его работы.
- Не используйте тренажер в сырых помещениях.
- Не бросайте и не вставляйте предметы, руки или ступни в отверстия и под оборудование.
- Не ставьте бутылки с водой и кружки на тренажер, если вы не используете специальные держатели.
- Не используйте компоненты, не рекомендованные производителем.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Найдите и прочитайте предупредительную надпись на велотренажере Star Trac Studio (см. изображение ниже) перед его использованием. Замените предупредительную надпись, если она повреждена, не читается или отсутствует. Для заказа новых наклеек свяжитесь со службой поддержки пользователей.

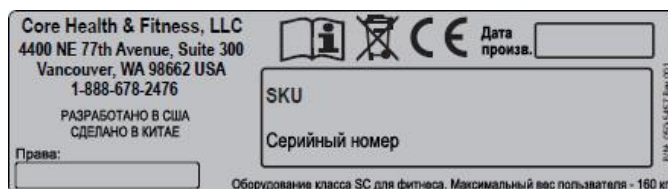
Наклейка 1: Предупредительная надпись

Местоположение: Нижняя труба рамы



Наклейка 2: Наклейка с серийным номером

Местоположение: Нижняя сторона нижней трубы рамы



Предупредительная надпись



ТЕСТИРОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ ПОСЛЕ СБОРКИ

Используйте данный список для тестирования всех новых частей.

- Проверьте все гайки и болты и убедитесь, что они затянуты в соответствии с нормативными моментами затяжки (если таковые указаны в инструкции по сборке). Удостоверьтесь в том, что нет недостающих деталей.
- Проверьте, что руль и сиденье можно свободно регулировать и фиксировать в нужной позиции.
- Проверьте, что сиденье ровно и прочно зафиксировано, не поворачивается и не наклоняется. Отрегулируйте и зафиксируйте его при необходимости.
- Проверьте, что сиденье свободно регулируется в горизонтальном направлении.
- Отрегулируйте стойки сиденья и руля так, как вам необходимо. Протестируйте тренажер, чтобы убедиться, что он правильно работает (согласно данному руководству).
- Вращайте педали тренажера в умеренном темпе, проверьте правильность и плавность переключения сопротивления, изменяя число поворотов ручки сопротивления.

ВНИМАНИЕ: После вращения педалей маховое колесо продолжит вращаться. Шатуны и педали будут вращаться вместе с маховым колесом.

Натяжение тормозных ремней регулируется с помощью красной ручки сопротивления, находящейся в передней части тренажера. При нажатии кнопки сработает тормоз (в случае, если нужна мгновенная остановка).

- После завершения тестирования тренажера наклоните его, держа за руль, переверните на ровной поверхности до окончательного местоположения, и отрегулируйте выравнивающие опоры до устойчивости тренажера.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Данный раздел содержит инструкции по контролю сопротивления и регулировке сиденья, руля и фиксирующих ремней.

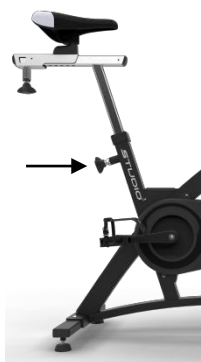
ВНИМАНИЕ: В помещении тренажерного зала или фитнес-клуба при посадке на тренажер рекомендуется обратиться к сертифицированному инструктору по тренировкам на велотренажере.

Регулировка сиденья и руля

В модели Studio 3 возможна вертикальная регулировка сиденья и руля, а также горизонтальная регулировка сиденья. В моделях Studio 5 и Studio 7 возможна вертикальная и горизонтальная регулировка сиденья и руля.

Регулировка высоты сиденья на Studio 3, Studio 5, и Studio 7:

Встаньте с тренажера. Поверните фиксатор положения против часовой стрелки и вытяните его из текущего заданного местоположения. Поднимите или опустите сиденье до желаемой высоты, затем аккуратно отпустите фиксатор. Если необходимо, немного поднимите или опустите сиденье для закрепления фиксатора в заданном отверстии. Поверните фиксатор положения по часовой стрелке, удостоверьтесь, что он плотно затянут.



Регулировка сиденья в горизонтальном направлении на Studio 3, Studio 5, и Studio 7:

Встаньте с тренажера. Ослабьте ручку регулировки положения сиденья в горизонтальном направлении, поворачивая ее против часовой стрелки. Передвиньте сиденье вперед или назад до желаемого положения, затем затяните ручку регулировки, поворачивая ее по часовой стрелке.



Регулировка высоты руля на Studio 3, Studio 5, и Studio 7:

Ослабьте ручку регулировки высоты руля, поворачивая ее против часовой стрелки. Поднимите или опустите руль до желаемой высоты, затем затяните ручку регулировки, поворачивая ее по часовой стрелке. Удостоверьтесь, что она плотно затянута.



Регулировка положения руля в горизонтальном направлении на Studio 5 и Studio 7:

Ослабьте ручку регулировки высоты руля, поворачивая ее против часовой стрелки. Поднимите или опустите руль до желаемой высоты, затем затяните ручку регулировки, поворачивая ее по часовой стрелке. Удостоверьтесь, что она плотно затянута.



Регулировка фиксирующих ремней

Поставьте подушечки стоп (обычно уровень самой широкой части обуви) в туклипсы. Подушечки стоп должны располагаться прямо над серединой педали или немного впереди. Во время вращения педалей концентрируйтесь на плоском положении ступней, что обеспечит более мощный ход педали. Передняя часть обуви может не полностью заходить в туклипс.

Примечание: Фиксирующие ремни должны плотно охватывать ступни.





Контроль сопротивления

Сопротивление педали регулируется с помощью ручки сопротивления. Сопротивление можно регулировать во время работы на тренажере для того, чтобы разнообразить тренировку или повысить ее интенсивность. Для увеличения сопротивления поверните ручку сопротивления по часовой стрелке (+); для уменьшения сопротивления поверните ручку против часовой стрелки (-).

⚠ ВНИМАНИЕ. В СЛУЧАЕ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ НАЖМИТЕ КНОПКУ РУЧКИ СОПРОТИВЛЕНИЯ ДЛЯ НЕМЕДЛЕННОЙ ОСТАНОВКИ МАХОВОГО КОЛЕСА.



Настройка велотренажера

Правильная настройка велотренажера обеспечивает комфортную тренировку и уменьшает риск травмы.

Высота сиденья

Отрегулируйте высоту сиденья таким образом, чтобы при позиции шатуна на 6 часов (когда педаль расположена в нижней части хода педали) и параллельном положении ступни относительно пола угол сгиба в колене составлял 27-37 градусов, как изображено ниже.



Положение сиденья в горизонтальном направлении

После установки требуемой высоты сиденья отрегулируйте положение сиденья в горизонтальном направлении таким образом, чтобы при позиции ступней на 3 и 9 часов коленная чашечка находилась прямо над осью педали, как изображено ниже. Для более точного определения положения колена над осью педали можно воспользоваться отвесом или лазером. После регулировки положения сиденья в горизонтальном направлении перепроверьте уровень высоты сиденья, так как перемещение его в горизонтальном направлении может повлиять на уровень высоты.



Высота руля

Уровень высоты руля зависит в основном от предпочтений пользователя. Менее опытные пользователи и лица, имеющие проблемы с позвоночником, обычно предпочитают высокую позицию руля. Опытные пользователи с достаточно гибким позвоночником предпочитают намного более низкую позицию.

Положение руля в горизонтальном направлении

Положение руля в горизонтальном направлении на Studio 5 и Studio 7 следует устанавливать так, чтобы ваша спина была прямой и при положении сидя на тренажере локти были слегка согнуты. Всегда избегайте положений, когда плечи скруглены либо локти полностью выпрямлены.

Положение ступней

Поставьте подушечки стоп (обычно уровень самой широкой часть обуви) в туклипсы. Подушечки стоп должны располагаться прямо над серединой педали или немного впереди. Во время вращения педалей концентрируйтесь на плоском положении ступней, что обеспечит более мощный ход педали. Передняя часть обуви может не полностью заходить в туклипс.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Данный раздел содержит основную информацию по тренировкам на велотренажере.

ВАЖНО: Пользователь должен быть ознакомлен с функциями и инструкцией по эксплуатации велотренажера *перед* его первым использованием.

Перед началом тренировок

Убедитесь, что сиденье, руль и фиксирующие ремни отрегулированы под вас. Перед тем, как приступить к какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь в врачом. Если какое-либо упражнение доставляет вам дискомфорт, прекратите его выполнение и обратитесь к врачу.

Разминка

После посадки на тренажер и при комфортном положении рук на руле медленно начните вращать педали. Разминка подготавливает мышцы и сердечнососудистую систему к более интенсивной тренировке и помогает предотвратить возможность получения травмы. Когда ваша частота дыхания и перспирация начинают увеличиваться, заканчивайте разминку и переходите к тренировке. Разминка должна занимать около пяти минут.

Тренировка

Энергичная и ритмичная тренировка улучшает производительность мышц и работу сердечно-сосудистой системы. Смысл заключается в аэробной тренировке; обычно в темпе 60% – 75% от вашего максимального пульса.

Охлаждение

Медленная и расслабленная работа на тренажере после тренировки постепенно возвращает мышцы и сердечно-сосудистую систему к спокойному состоянию.

Завершение работы на тренажере

ВНИМАНИЕ: Из-за инерции махового колеса велотренажера педали продолжают вращаться даже после того, как пользователь прекратит вращать их либо ноги соскользнут с педалей. **НЕ СНИМАЙТЕ НОГИ С ПЕДАЛЕЙ И НЕ ВСТАВАЙТЕ С ВЕЛОТРЕНАЖЕРА ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ ПЕДАЛЕЙ И МАХОВОГО КОЛЕСА.** Несоблюдение этого требования может привести к потере контроля и серьезной травме.

Вы можете остановить работу велотренажера **ЛЮБЫМ** из следующих способов:

- Вращайте педали медленнее до их полной остановки.
- Увеличивайте сопротивление, поворачивая ручку сопротивления по часовой стрелке (+) до полной остановки педалей.
- Нажмите кнопку ручки сопротивления для быстрой остановки педалей.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Цели технического обслуживания

Регулярное профилактическое обслуживание тренажеров согласно графику обеспечит оптимальное состояние оборудования и его безопасность для пользователей. Для упрощения режима технического обслуживания рекомендуется разбить его на интервалы (ежедневно, еженедельно, ежемесячно). Подробности по каждому интервалу см. в разделе «Профилактическое обслуживание».

Инструменты

Для технического обслуживания оборудования потребуются основные и/или специальные инструменты, в зависимости от вида выполняемого обслуживания. Во время выполнения технического обслуживания рекомендуется иметь в наличии инструменты, указанные в списке (Таблица 1).

Таблица 1. Список инструментов

Инструмент	Предназначение
Съемный ключ для шатунов	Снятие шатунов и педалей
Набор метрических шестигранных ключей	Затяжка или снятие различных винтов с шестигранной головкой.
Набор метрических головок	Затяжка или снятие различных шестигранных гаек.
Набор рожковых метрических ключей	Затяжка или снятие различных шестигранных гаек.
Ключи с квадратным хвостовиком	Использование с шестигранными головками и/или наборами шестигранных гнезд.
Динамометрический ключ	Затяжка различных высокопрочных болтов в соответствии с определенными нормативными моментами затяжки.
Набор крестообразных отверток	Затяжка или снятие различных винтов с крестообразным шлицем.
Набор плоских отверток	Снятие кожухов с клинообразных местоположений.
Измеритель натяжения ремня (напр., KrikIt)	Измерение натяжения ремня

Перемещение и выравнивание

Перемещение велотренажера на новое местоположение:

Поднимите заднюю часть велотренажера и с помощью передних колес (расположены на передней стойке, под рулем) переместите тренажер на новое местоположение.

Выравнивание велотренажера:

Если поверхность пола неровная, используйте четыре регулятора выравнивания (расположены на нижней стороне передних и задних стоек).

Профилактическое обслуживание

Регулярно проводите профилактическое обслуживание в соответствии с графиком для поддержания оборудования в исправном состоянии.

Примечание: Педали подвержены износу. Их нужно регулярно осматривать и заменять как минимум каждые 2 года.

Таблица 2. График технического обслуживания

	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно	Примечания
Протирание и чистка	X			<p>Протирайте и чистите те части тренажера, где может скапливаться грязь, включая:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Руль, слайдер, стойка • Сиденье, слайдер, стойка • Маховое колесо • Стойки стабилизатора • Ограждение цепной передачи и кожухи ременной передачи • Фиксаторы положения • Тормозной механизм, ручка тормоза <p>ПРИМЕЧАНИЕ: Для чистки велотренажера никогда не используйте абразивные жидкости или жидкости на основе нефти.</p>
Осмотр на предмет непрочности закрепленных деталей		X		Затяните все непрочности закрепленные детали
Осмотр педалей		X		<p>После первых 10 часов использования тренажера проверьте, что болты педалей плотно затянуты. Впоследствии проверяйте их после каждых 100 часов использования тренажера.</p> <p>ПРИМЕЧАНИЕ: Момент затяжки болта, соединяющего педаль и шатун – 44,7-50,2 Н·м.</p> <p>ВАЖНО: Если ваш клуб позволяет пользователям менять педали, необходимо проверять их после каждой тренировки для предотвращения повреждений. В противном случае поврежденные педали могут привести к травмам.</p>
Проверка установки махового колеса		X		Затяните гайки махового колеса, если необходимо
Проверка правильного натяжения цепи		X		Станьте на педали с позициями шатунов на 3 и 9 часов. Удерживайте кнопку экстренного тормоза и проверьте, движутся ли шатуны. Если есть отдача, натяните цепь в соответствии с инструкцией в разделе «Регулировка натяжения цепи на Studio 3».
Осмотр на предмет ржавчины			X	Используйте малую проволочную щетку для очистки оборудования от ржавчины.
Смазка цепи			X	Используйте смазку для цепей. Отверстие на задней стороне внешнего ограждения цепной передачи позволяет вставить тонкую насадку.
Осмотр тормозных колодок			X	При чрезмерном износе (блеск, сухость, отслаивание кожи) колодку необходимо заменить. Для замены колодок следуйте инструкции в разделе «Замена тормозных колодок на велотренажерах Studio Series».
Осмотр сиденья на предмет износа				При наличии разрывов на сиденье или его неустойчивости следует заменить сиденье.
Осмотр педалей			X	При чрезмерном сопротивлении или движении педалей из стороны в сторону следует их заменить.
Затяжка деталей сиденья			X	
Осмотр и затяжка туклипсов и фиксирующих ремней				
Осмотр выравнивающих опор			X	
Чистка и обработка корпуса			X	Для чистки используйте раствор воды с неабразивным мылом, средством для мытья машин или составом для чистки велосипеда. Протрите тренажер влажной тряпкой, затем сухой. Обработайте воском или средством для полировки велосипедов.

Регулировка натяжения цепи на Studio 3

Цепь на велотренажере Studio 3 установлена и смазана производителем и изначально не нуждается в регулировке. С течением времени натяжение цепи нужно будет регулировать, особенно когда цепь еще довольно новая и тренажер был использован несколько раз. После приработочного периода цепь не будет нуждаться в частой регулировке. Признак слабого натяжения цепи – ощущение отдачи шатунов, что часто описывается как «щелкающий» звук. Для проверки на предмет отдачи станьте на педали при их позиции на 3 и 9 часов и удерживайте тормоз. Если шатуны качаются вперед-назад, то цепь следует отрегулировать.

ВНИМАНИЕ: Неправильная регулировка цепи может являться причиной преждевременного износа и привести к отмене гарантии.

Регулировка цепи на Studio 3:

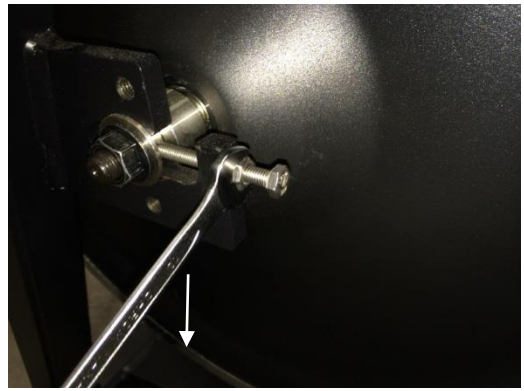
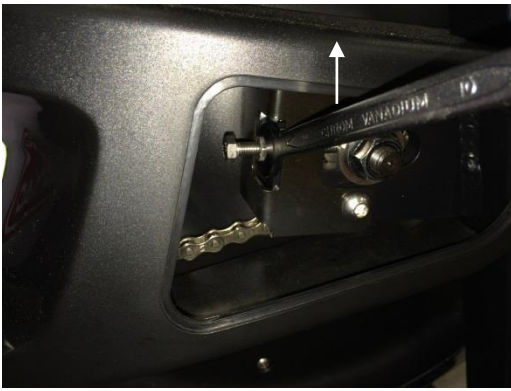
1. Снимите крышку гайки оси с правой стороны ограждения цепной передачи.



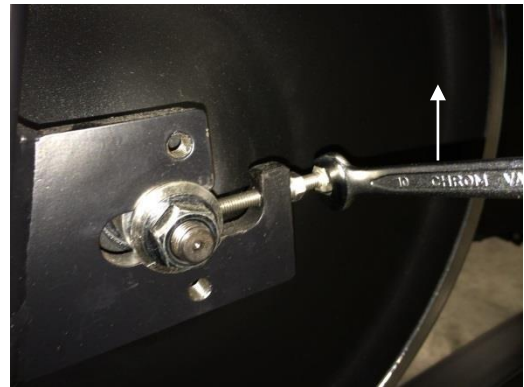
2. Используя рожковый ключ 18 мм или гнездо и торцовый ключ, ослабьте гайки оси на обеих сторонах махового колеса.



3. Используя рожковый ключ 10 мм, ослабьте контргайки на винтах регулировки цепи.



4. Затяните регулировочные винты равномерно на обеих сторонах, используя рожковый ключ 10 мм.



5. При регулировке натяжения цепи отрегулируйте угол махового колеса так, чтобы оно было установлено прямо в направлении спереди назад и симметрично располагалось в корпусе.

Примечание: При правильной установке махового колеса ход цепи мягче и тише.

6. Когда натяжение установлено на нужном уровне (т. е. нет отдачи педалей и ход цепи мягкий и тихий), затяните регулировочные контргайки и гайки оси на обеих сторонах.

ВАЖНО: Не натягивайте цепь слишком туго. Регулируйте натяжение только до того момента, когда вы больше не чувствуете отдачи шатунов. Пернатяжение цепи может стать причиной преждевременного износа цепи и ее громкого и грубого хода.

7. Установите крышку гайки оси и повторно протестируйте тренажер.

Примечание: Если цепь натянута за пределом ее регулировки, она должна быть заменена.

Проверка и регулировка натяжения ремня на Studio 5 и Studio 7

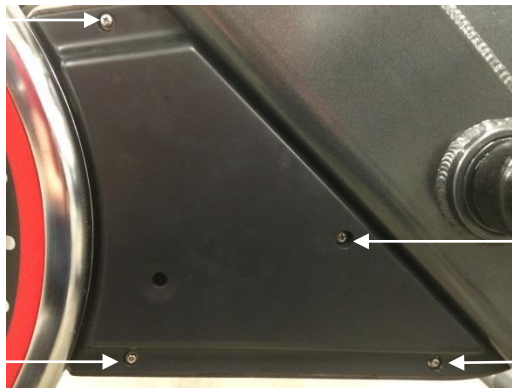
Ремень на велотренажерах Studio 5/Studio 7 установлен производителем. Ремень очень прочный и долговечный, также он оснащен автоматической регулировкой натяжения. Следовательно, ремень не нуждается в регулировке. В случае соскальзывания ремня (что маловероятно) для проверки и установки его натяжения воспользуйтесь данной инструкцией.

ВАЖНО: Неправильная регулировка ремня может стать причиной его преждевременного износа и отмены гарантии.

ВАЖНО: Не смазывайте ремень. Это может повредить его и стать причиной соскальзывания ремня и отмены гарантии.

Проверка и регулировка натяжения ремня на Studio 5 и Studio 7:

1. Снимите четыре винта, удерживающих внутренний (слева) кожух ременной передачи с внешним (справа). См. изображение ниже.



2. Снимите внешний кожух ременной передачи, удерживая винт, как изображено ниже.



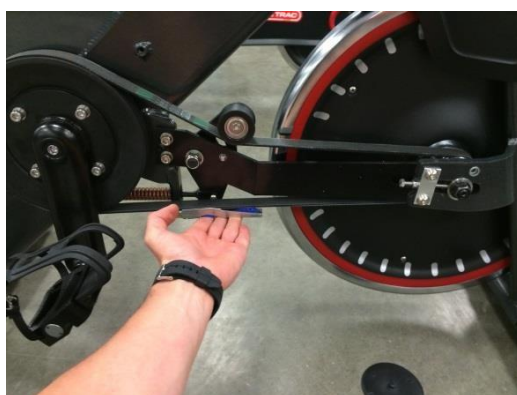
3. Снимите резиновый диск с красного кольца махового колеса.



4. Снимите три винта, удерживающих внешний кожух ременной передачи, затем снимите кожух.

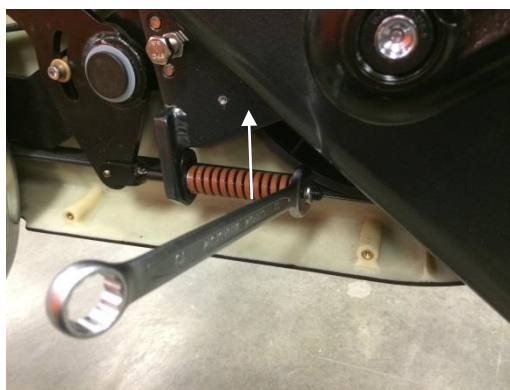


5. Используйте измеритель натяжения ремня. Сила натяжения ремня должна быть в пределах 68-81,6 кг. На изображении ниже для измерения натяжения ремня используется Krikit. Используя Krikit или аналогичный инструмент, измеряйте натяжение на средней нижней части ремня.



Примечание: Для правильного измерения натяжения ремня выбранным измерителем следуйте инструкции производителя.

6. Если сила натяжения ремня меньше 68 кг, ремень следует затянуть плотнее.
7. Для увеличения натяжения ремня затяните пружинную гайку, как изображено ниже. Для того, чтобы избежать перенатяжения ремня, слегка регулируйте его во время измерения.



8. В маловероятном случае натяжения ремня за пределами регулировки замените ремень. Для инструкции по замене ремня свяжитесь со службой поддержки пользователей Star Trac.

9. После регулировки натяжения ремня замените внешний и внутренний кожухи ременной передачи и резиновый диск на внешнем кожухе.

Замена изношенных тормозных колодок на Studio 3, Studio 5, и Studio 7

Велотренажер Studio series оснащен фрикционными тормозными колодками. При использовании ручки тормоза они прижимаются в маховому колесу для увеличения сопротивления. Тормозная колодка состоит из смазанного кожаного ремня и подкладки из плотного пенопласта, прикрепленной к алюминиевому блоку. С течением времени кожаная подкладка станет сухой и изношенной и пенопластовая подкладка деформируется, что потребует замены тормозных колодок. Срок сружбы тормозной колодки зависит от частоты и интенсивности ее использования. Основные признаки износа тормозных колодок – неплавное сопротивление, сухость и «шершавость» колодки, скрежещающий звук.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ниже указан порядок замены тормозных колодок на модели Studio 7; он аналогичен для моделей Studio 3 и Studio 5.

1. Снимите боковые крылья с обеих частей велотренажера, сняв три винта, которые их удерживают.



2. С нижних частей обеих сторон тормозной колодки снимите винт, соединяющий узлы с верхней частью колодки.



3. Поверните узлы вверх от тормозной колодки.



4. Снимите переднее пластиковое крыло, сняв винт, который его удерживает, и сдвинув крыло вверх.



5. Снимите два винта, соединяющих пластину тормоза с корпусом.



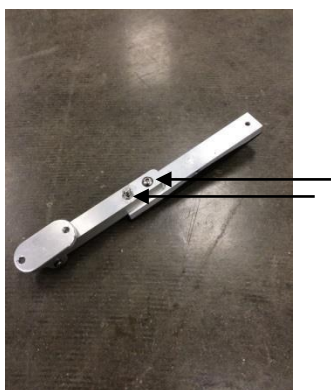
6. Поверните переднюю пластину до горизонтального положения.



7. Передвиньте механизм тормозной колодки через прямоугольное отверстие, затем обратно между вилками.



8. Снимите винт и гайку, соединяющих тормоз со сборкой, замените тормозную колодку и переустановите винты.



9. Переустановите тормозной механизм, переднее крыло, узлы картриджных тормозных кареток и боковые крылья.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Производитель

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

Служба поддержки пользователей

Свяжитесь с вашим поставщиком, либо с организацией Core Health & Fitness:

1-800-503-1221
Support@corehandf.com

При звонке просьба указывать серийный номер оборудования и дату покупки. Ниже предоставлены поля для записи этой информации. Для того, чтобы найти серийный номер на тренажере, см. страницу с предупредительной надписью.

Просьба заполнить поля ниже для дальнейшего использования.

Серийный номер
Дата покупки