



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

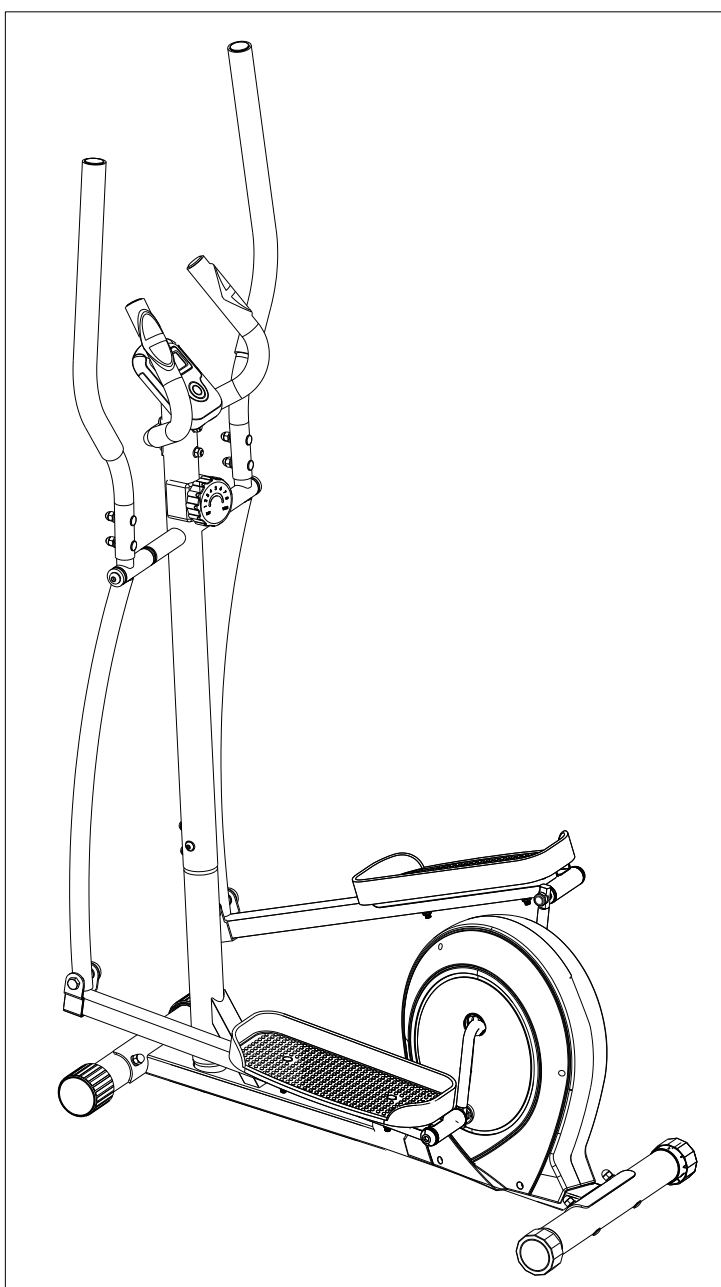
Артикул:

E504H

E504HB

E504HWO

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



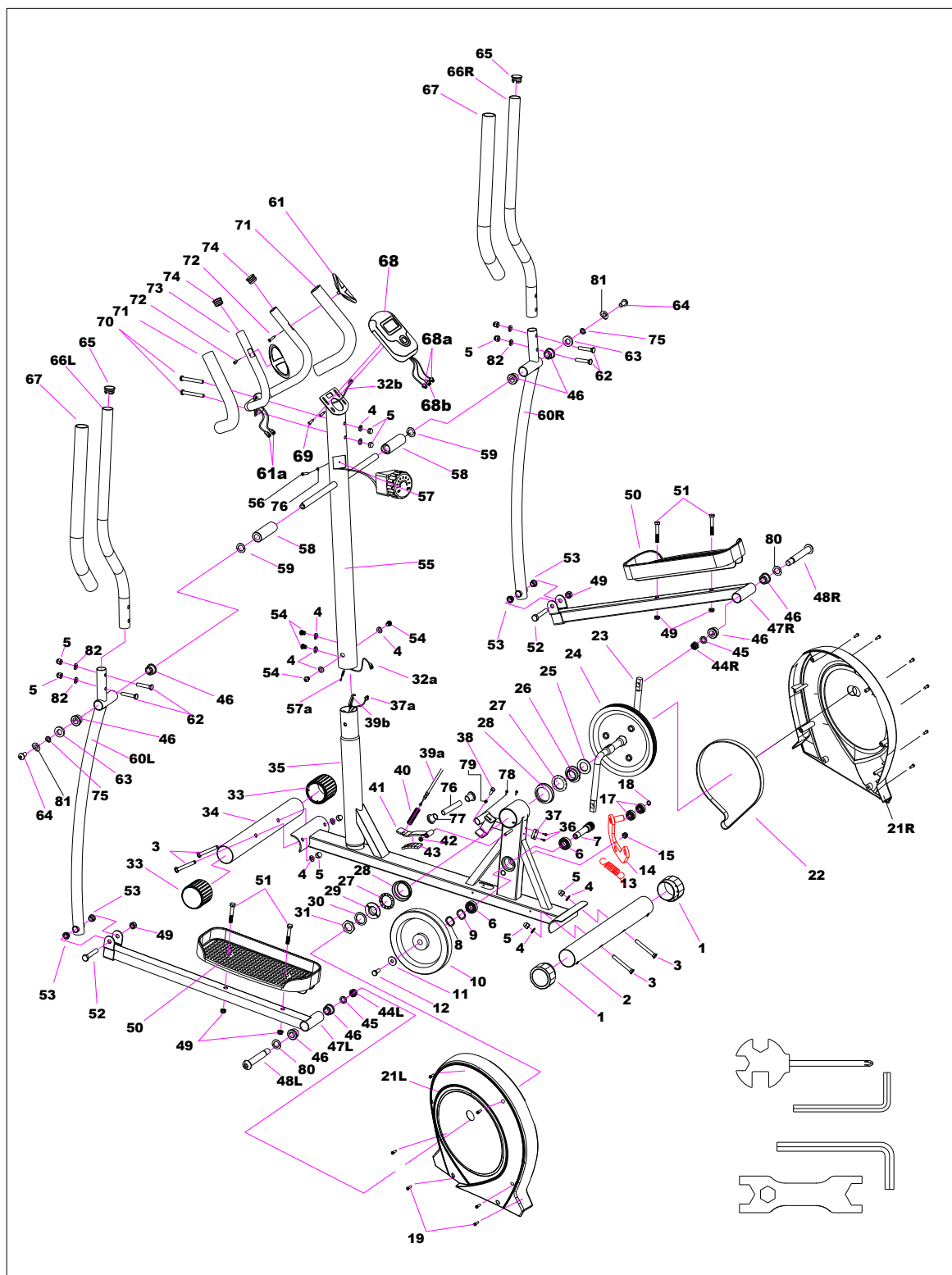
ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. По завершению сборки осмотрите тренажёр. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Перед тем, как приступить к тренировкам, обратитесь к врачу, который на основании Вашего уровня физической подготовки даст рекомендации по допустимому уровню нагрузки, продолжительности и частоте тренировок.
3. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте детей к тренажёру. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
5. Регулярно осматривайте защитные крышки цепи на предмет их повреждения и надёжности крепления. Для безопасного использования тренажёра вокруг него должно быть не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все его составные части (такие как поручни, педали и др.) надёжно закреплены.
7. Будьте осторожны при использовании тренажёра. Если Вами были обнаружены неисправные компоненты, или Вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром.
8. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра.
9. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
10. Во избежание повреждений во время использования тренажёра соблюдайте основные меры предосторожности. Данное оборудование не предназначено для использования в медицинских целях.
11. Данное руководство представлено в качестве справочного материала, производитель имеет право вносить изменения в оборудование без предупреждения.
12. Максимальный вес пользователя: 100 кг.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Заглушка заднего стабилизатора ф50*1.5	2	42	Контргайка М8	1
2	Задний стабилизатор Ф50*1.5	1	43	Магнит	4
3	Каретный болт М8*60	4	44L/R	Контргайка 1/2"	2
4	Шайба d8*Ф20*2.0*R25	10	45	Пружинная шайба 1/2"	2
5	Глухая гайка М8	10	46	Втулка ф28*ф16*16	8
6	Подшипник 6002Z	2	47L/R	Опора педали	2
7	Ось колеса Ф15*86	1	48L/R	Болт 1/2"	2
8	Шайба Ф21*Ф15.2*3.0	1	49	Контргайка М10	6
9	Соединительное кольцо D15	1	50	Педаль 345x146x40	2
10	Колесо Ф180*25/3кг	1	51	Болт М10*45	4
11	Шайба Ф24*Ф8*δ2.0	1	52	Болт М10*55	2
12	Шестигранный болт М8*15	1	53	Втулка ф18*ф10*10	4
13	Натяжная пружина	1	54	Болт М8*16	4
14	Кронштейн	1	55	Стойка	1
15	Контргайка М8	2	56	Винт М5	1
16	----		57	Регулятор натяжения	1
17	Подшипник 6000Z	2	58	Пластиковая втулка ф28*ф16*81.5	2
18	Стопорное кольцо Ф10	1	59	Шайба Ф26*Ф16*δ0.3	2
19	Винт ST4.2*16	4	60L/R	Подвижная ножка	2
20	Винт ST4.2*16	8	61	Пульсометр	2
21L/R	Левая/правая защитная крышка цепи	2	62	Болт М8*40	4
22	Ремень RJ5/270	1	63	Шайба Ф28*Ф16*δ5	2
23	Кривошип	1	64	Болт М10*20	2
24	Натяжной шкив с кривошипом RJ6/Ф200	1	65	Заглушка	2
25	Шайба 2 Ф40*2.8	1	66	Рукоятка	2
26	Втулка 1	1	67	Поролоновая накладка на поручень	2
27	Подшипник Ф44.5	2	68	Консоль	1
28	Подшипниковая втулка Ф55.6*16	2	69	Винт М5*10	2
29	Втулка 2	1	70	Болт М8*62	2
30	Плоская шайба Ф35*2.0	1	71	Поролоновая накладка на поручень	2
31	Гайка	2	72	Винт ST4.2*19	2
32	Датчик	1	73	Центральный поручень	1
33	Заглушка ф50*1.5	2	74	Заглушка ф22.2*1.5	2
34	Передний стабилизатор Ф50*1.5	1	75	Пружинная шайба d10	2
35	Главная рама	1	76	Изогнутая шайба D6	1
36	Винт ST2.9*9.5	2	77	Заглушка	2
37	Датчик	1	78	Винт ST4.2*16	2
38	Шестигранный болт М6*15	1	79	Шестигранная гайка М5	1
39	Провод	1	80	Волнистая шайба D16	2
40	Пружина	1	81	Плоская шайба D10	2
41	Кронштейн	1	82	Шайба d8*Ф16*1.5*R25	4

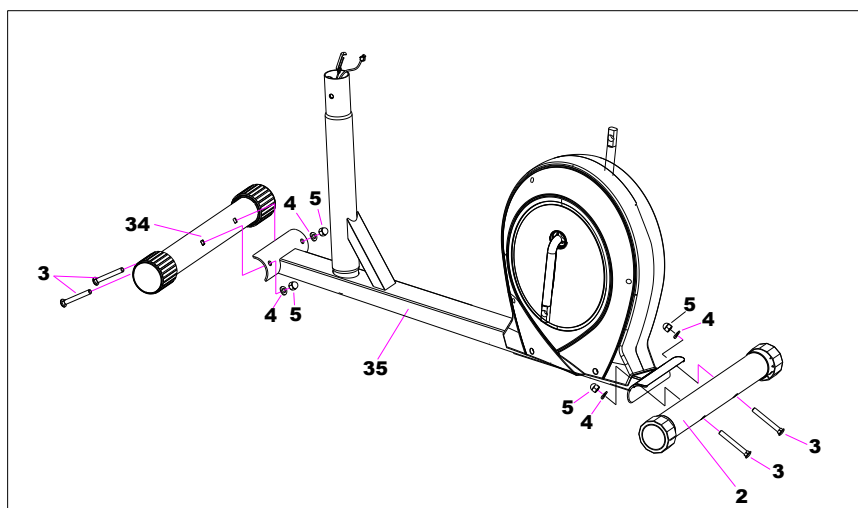
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

Прикрепите передний и задний стабилизаторы (34/2) к главной раме (35) при помощи четырёх комплектов крепежей – каретных болтов (3), изогнутых шайб (4) и контргаяк (5).

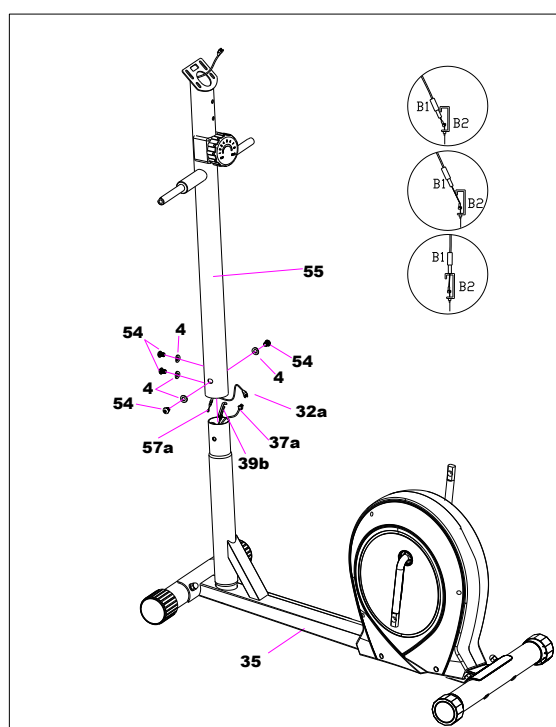


ШАГ 2:

Удалите четыре болта (54) и четыре шайбы (4) из главной рамы (35).

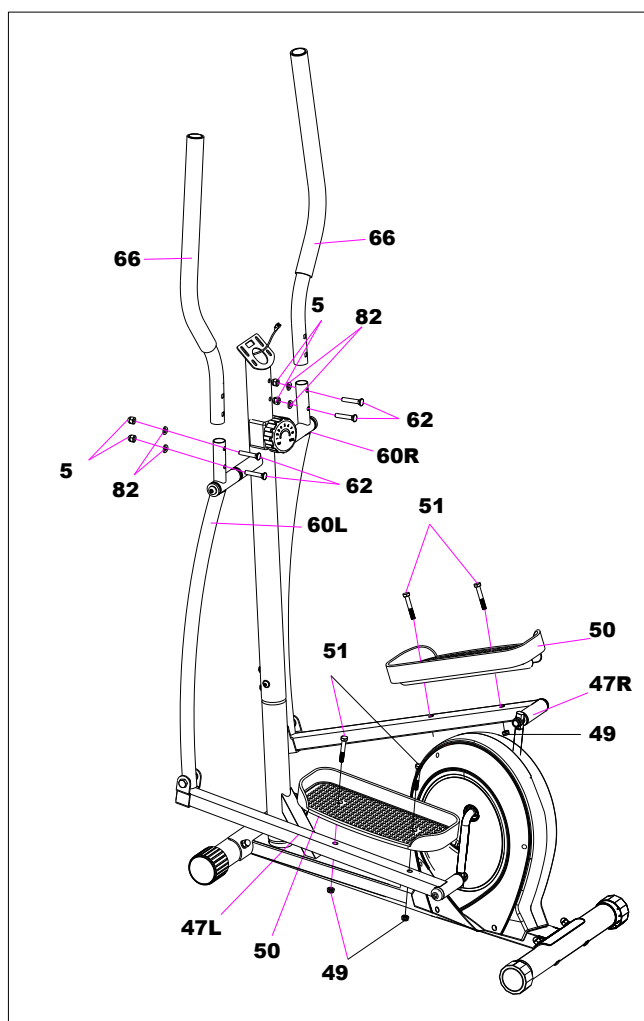
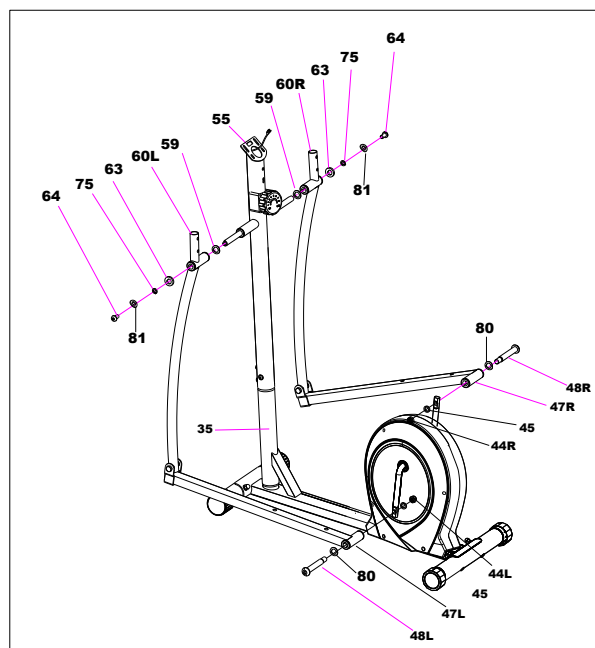
Соедините провод датчика (32a), исходящий из главной рамы, и провод (37a), затем соедините провода (57a) и (39b), как показано на рисунке ниже.

Прикрепите стойку (55) к главной раме (35) при помощи четырёх болтов (54) и четырёх шайб (4), которые ранее были удалены из рамы (35).



ШАГ 3

Прикрепите подвижные ножки (60L/R) к стойке (55) при помощи болтов (64), плоских шайб (81), изогнутых шайб (59 и 75) и шайб (63). Затем прикрепите педальные опоры (47L/R) к кривошипам при помощи болтов (48L/R), волнистых шайб (80), изогнутых шайб (45) и нейлоновых гаек (44L/R). Обратите внимание, что левый болт необходимо закручивать против часовой стрелки, а правый болт (48R) – по часовой стрелке. Примечание: Педальные опоры промаркированы: R для правой стороны и L – для левой.



ШАГ 4

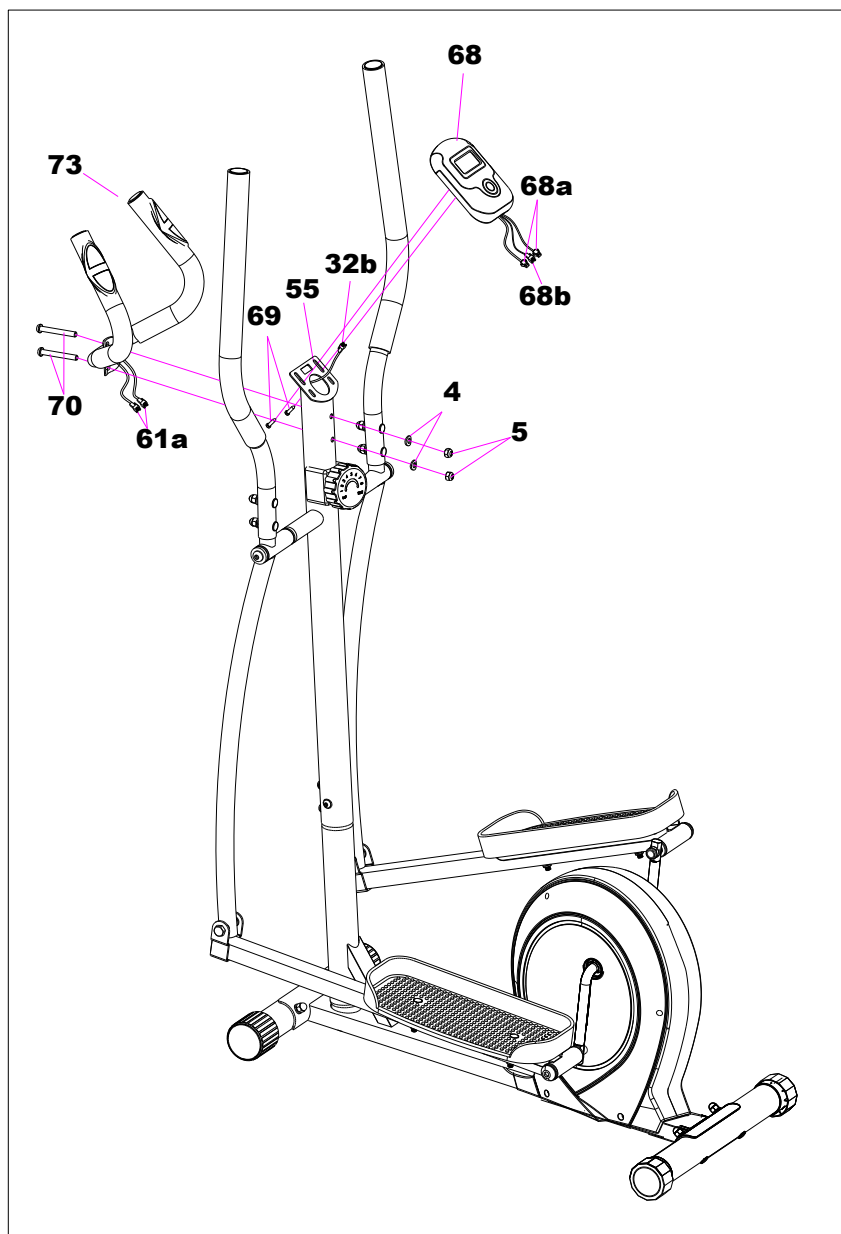
Установите педали (50) на опоры (47L/R), закрепите их при помощи болтов (51) и нейлоновых гаек (49). Затем прикрепите рукоятки (66) к подвижным ножкам (60L/R) при помощи болтов (62), изогнутых шайб (82) и глухих гаек (5).

ШАГ 5:

Прикрепите центральный поручень (73) к стойке (55) при помощи болтов (70), изогнутых шайб (4) и глухих гаек (5).

Соедините провода (68a), (68b) и (61a), затем подсоедините провод датчика консоли (68). Закрепите консоль (68) на стойке (55) при помощи винтов.

к



ВАЖНО: ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ НАДЁЖНО ЗАТЯНУТЫ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ ЗАГЛУШКИ НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ, ДАННАЯ ЗАГЛУШКА ТАКЖЕ УПРОЩАЕТ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

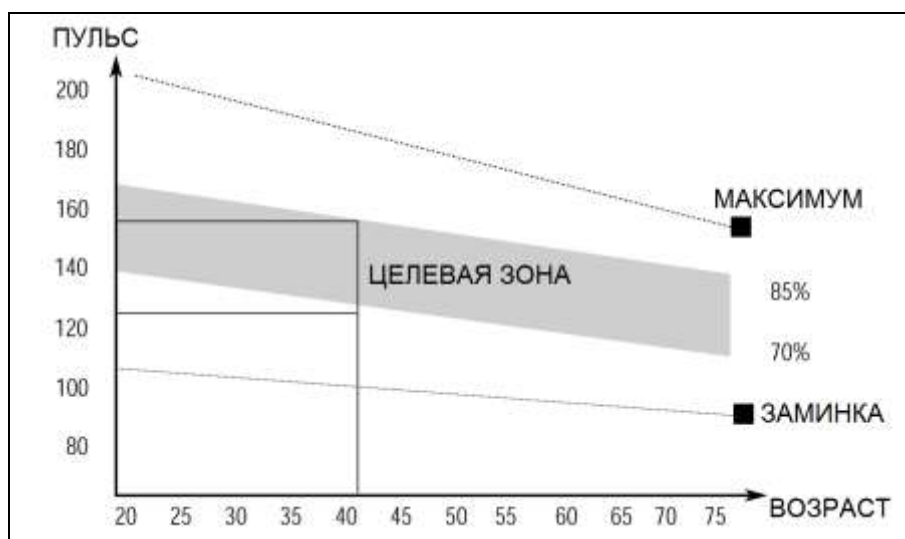
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость Вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



3. Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки Вам необходимо устанавливать высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Если Вы пытаетесь улучшить Вашу физическую форму, Вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы Ваш пульс оставался в целевой зоне, Вам придется снизить скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые Вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки сопротивления позволяет Вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME-----	00:00~99:59 МИН
СКОРОСТЬ/SPEED-----	0.0~99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)
РАССТОЯНИЕ/DISTANCE-----	0.00~999.9 КМ (МИЛЬ)
ОДОМЕТР/ODOMETER-----	0.0~9999 КМ или МИЛЬ
ПУЛЬС/PULSE -----	40~240 УД/МИН
КАЛОРИИ/CALORIE-----	0.0~9999 ККАЛ

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

РЕЖИМ/MODE: позволяет выбрать и переключиться на желаемую функцию.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF):

- ◆ Когда тренажёр приведён в действие, консоль включается автоматически.
- ◆ Если тренажёр не используется более 4-х минут, то консоль выключается, и все показатели тренировки обнуляются.

2. СБРОС (RESET):

Консоль может перезагрузиться при замене батареек или при удержании кнопки RESET в течение 3 секунд.

2. РЕЖИМ (MODE):

Для выбора режима SCAN или LOCK, воспользуйтесь кнопкой РЕЖИМ (MODE). Нажмите на кнопку, когда необходимый Вам показатель начнет мигать.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

1. ВРЕМЯ/TIME: отобразится общая продолжительность тренировки.
2. СКОРОСТЬ/SPEED: отобразится текущая скорость тренажёра.
3. РАССТОЯНИЕ/DISTANCE: отобразится расстояние, пройденное во время тренировки.
4. ОДОМЕТР/ODOMETER: отобразится общее суммарное расстояние.
5. КАЛОРИИ/CALORIE: отобразится количество калорий, сожженных во время тренировки
6. ПУЛЬС/PULSE: для отображения частоты пульса необходимо прикрепить клипсу на ухо или руку. Для получения данных удерживайте датчик около 3 секунд.

СКАНИРОВАНИЕ/SCAN: на дисплее попеременно будут отображаться следующие параметры: ВРЕМЯ-СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-КАЛОРИИ-ПУЛЬС. Каждый из параметров будет отображаться около 4 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. При отсутствии сигнала в течение 4-5 минут, консоль тренажёра отключится автоматически.
2. При поступлении сигнала на консоль она автоматически включится.
3. Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки. Необходимо менять все батарейки одновременно.

Для работы консоли используются батарейки типа “AAA” 2 штуки (входят в комплект поставки).