**Паспорт пользователя**

****

**DIADORA TWIN**

**Благодарность**

Благодарим вас за покупку данного продукта. Оборудование поможет натренировать ваши мышцы и привести тело в тонус – и всё это в домашних условиях.

**Предосторожности**

Внимание: данный эллиптический тренажер сконструирован таким образом, чтобы обеспечить максимальную безопасность. Тем не менее, нужно соблюдать некоторые меры предосторожности во время тренировок. Полностью прочтите инструкцию перед сборкой и использованием тренажера. Примите во внимание следующие пункты:

1. Владелец несёт ответственность за то, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности. Используйте оборудование так, как описано в инструкции.
2. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Не оставляйте их без присмотра в комнате с тренажером
3. Регулярно проверяйте все части тренажера. В случае неисправности меняйте части немедленно. Располагайте эллипсоид на возвышенности, и оставляйте как минимум 1 метр свободного пространства со всех сторон тренажера. Чтобы защитить ваш пол либо ковёр от повреждений, поместите мат или коврик под тренажер.
4. Храните оборудование в помещении, подальше от влаги и пыли. Обеспечьте хорошую вентиляцию. Не используйте тренажер в душном помещении.
5. Не кладите никаких острых предметов возле тренажера.
6. Занимайтесь в подходящей одежде; не используйте свободной одежды, части которой могут попасть в тренажер. Всегда используйте подходящую обувь во время тренировок.
7. Не пользуйтесь продуктом, если весите больше 150 кг. Выберите другой тренажер из нашей серии.
8. Не располагайте руки вблизи движущихся частей тренажера. Контролируйте скорость вращения педалей.
9. Если обнаружите, что тренажер работает неправильно, немедленно прекратите тренировку.
10. Одновременно может заниматься только один человек.
11. Если почувствуете себя плохо, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

**Примечания по безопасности**

Если у вас есть какие-либо из нижеперечисленных проблем со здоровьем, приступать к тренировкам можно только после консультации с врачом.

1. Боль в талии, ногах, руках либо шее
2. Артрит и ревматизм.
3. Остеопороз и другие отклонения.
4. Болезни сердечно сосудистой системы (проблемы с сердцем, гипертония и т.д.)
5. Одышка.
6. Саркома.
7. Тромбы
8. Диабет и его осложнения
9. Проблемы с кожей

11. Повышенная температура

1. Проблемы со сгибанием позвоночника.
2. Беременность или менструация.
3. Общая слабость.
4. Неразвитость мускулатуры

**Перед началом любых тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 или имеющих хронические заболевания.**

**Примечания перед сборкой**

**Откройте коробки:**

Проверьте наличие всех необходимых запчастей. Сверьте их со списком. Если какие либо из частей отсутствуют, свяжитесь с дилером.



 4



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **NAME** | **SPECIALIZED** | **QUANTITY** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | L-образный ключ | 5×80×80S | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | L- образный ключ | 5×35×85S | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | L- образный ключ | 6×40×120 | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Гаечный ключ | 15#&17# | 1 |  |
|  |  |  |  |  |

**Расчистите рабочую зону**

Убедитесь, что подготовили достаточно свободного пространства дл сборки тренажера. Убедитесь, что это пространство свободно от каких-либо предметов, способных нанести увечье во время сборки. После сборки убедитесь в наличии необходимого свободного пространства для беспрепятственного использования тренажера.

**Примечание:** Каждый шаг инструкции показывает, что вы должны будете сделать**.** Прочтите и осмыслите все инструкции перед сборкой.

**Внешний вид**



 **ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**

**Шаг 1:** Прикрепите передний стабилизатор (2) к раме (1) с помощью плоских шайб (33) пружинных шайб (32) и болтов с половинной резьбой (31).



**Шаг 2:** Прикрепите задний стабилизатор (3) к раме (1) ) с помощью плоских шайб (33) пружинных шайб (32) и болтов с половинной резьбой (31).



**Шаг 3:**

1. Прикрепите декоративную заглушку (89) к верхней стойке (4), переместите защитный кожух верхней стойки (16) от рамы (1) и установите на верхнюю стойку (4).
2. Соедините кабель мотора (24) с кабелем консоли (25).
3. Установите верхнюю стойку (4) на раму (1) при помощи изогнутых шайб (35) пружинных шайб (32) и болтов с половинной резьбой (34); плоских шайб (33) и болтов с полной резьбой (37); гаек (36)
4. Прикрепите защитный кожух верхней стойки (16) и декоративную заглушку (89) к раме (1).
5. Прикрепите держатель для бутылки (14) к верхней стойке(4) с помощью болтов-саморезов (38).
6. Прикрепите ось (15) к верхней стойке(4).

.



**Шаг 4:**

1.Присоедините волнистую пружинную шайбу (39) к оси (15 ), присоедините рычаги (5) к оси (15), закрепите с помощью плоских шайб (33) и болтов с полной резьбой (37)



**Шаг 5:**

1.Прикрепите левую рукоятку (L)(6) к рычагам (5), закрепите изогнутыми шайбами(35), болтами с половинной резьбой (40), и гайками (36).

2. Присоедините защитный кожух рукоятки 1(Upper) 17 и 2 (Upper) 18 к левой рукоятке (L)(6), затяните болтами-саморезами (38).

3.Присоедините правую рукоятку (R)(7) Таким же образом

**Шаг 6:**

1. Установите левую педаль (L) 13 на платформу (L/R)(8), затяните с помощью болта с полукруглой головкой (41), плоской шайбой (42), и гайкой (93).

2. Присоедините правую педаль (R)(14) на платформу (L/R)8) точно таким же образом.

**Step 7*:***

1.Прикрепите волнистую пружинную шайбу (39) к оси A1 главной рамы (1), прикрепите втулку A2 платформы для педалей (L/R) (80) к оси A1, затяните с помощью плоских шайб (33) и болта с полной резьбой (37).

2. присоедините подковообразную пластину A3 платформы (L/R)(8) к втулке A4 рамы (1), затяните полым винтом (44), плоской шайбой (45), и болтом с полной резьбой(46).

3. Прикрепите защитный кожух 1(19) и защитный кожух 2 (20) к платформе для педалей (L/R)(8), затяните болтами-саморезами (35).

4. Установите левую платформу для педалей (14) таким же образом.

**Шаг 8*:***

1. Проведите провод датчиков пульса (28) через верхнюю стойку (4), прикрепите рукоятки (9) к верхней стойке (4), закрепите Т-образной поворотной ручкой (21).

1. Прикрепите подставку для консоли (10) к верхней стойке (4), затяните болтом с круглой головкой(47).

**Шаг 9*:***

1. Соедините провод мотора (25) с проводом консоли (30), соедините провод датчиков измерения пульса (28) с выходом консоли (29).
2. Соедините консоль (11) с подставкой(10), затяните болтами с круглой головкой (47).
3. Прикрепите защитный кожух руля (L) (22) и (R)(23) к рулю (9), затяните болтами с круглой головкой(48).

**Заметки по использованию:**

1. Пользователь должен помещать ногу ровно на педаль, и подбирать нагрузку, комфортную ему.

2. Оборудование имеет двойной маховик, что влечёт за собой большую инерцию, поэтому перед тем как остановиться, пользователь должен снизить сопротивление и скорость, чтобы избежать травм.

3. Оборудование должно стоять на ровной поверхности и иметь достаточно свободного пространства вокруг себя

**Схемы для сборки**







**Part list**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **NAME** | **SPECIFICATION** | **QTY** |
|  |  |  |  |
| 1 | Рама |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 2 | Передний стабилизатор |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 3 | Задний стабилизатор |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 4 | Верхняя стойка |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 5 | Рычаги  |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 6 | Рукоятка (L) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 7 | Рукоятка (R) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 8 | Платформа для педали (L/R) |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 9 | Руль |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Платформа для консоли |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 11 | Консоль |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 12 | Держатель для бутылки |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 13 | Педаль (L) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 14 | Педаль (R) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 15 |  Ось | Φ15×311.5 | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 16 | Защитный кожух верхней стойки |  | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 17 | Защитный кожух рукоятки 1(Upper) |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 18 | Защитный кожух рукоятки 2(Upper) |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 19 | Защитный кожух рукоятки 1(Bottom) |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 20 | Защитный кожух рукоятки 2(Bottom) |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 21 | T-образная поворотная ручка | M8×30 | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 22 | Защитный кожух руля (L) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 23 | Защитный кожух руля (R) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 24 | Провод мотора |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 25 | Провод консоли |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |

21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26 | Магнитный сенсор |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 27 | Провод питания |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 28 | Провод датчиков пульса |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 29 | Выходной провод консоли |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 30 | Входной провод консоли |  | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 31 | Болт с половинной резьбой | M8×50×20 | 4 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 32 | Пружинная шайба  | Φ8 | 10 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 33 | Плоская шайба  | Φ8.5×Φ20×t1.5 | 12 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 34 | Болт с половинной резьбой | M8×63×20 | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 35 | Изогнутая шайба  | Φ8.5×R25×t2.0 | 5 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 36 | Гайка  | M8 | 12 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 37 | Болт с полной резьбой | M8×20 | 10 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 38 | Болт-саморез  | ST4×16 | 28 |
|  |
|  |  |  |  |
| 39 | Волнистая изогнутая шайба | Φ15 | 4 |
|  |
|  |  |  |  |
| 40 | AБолт с половинной резьбой  | M8×40×20 | 4 |
|  |
|  |  |  |  |
| 41 | Болт с полукруглой головкой  | M10×50×20 | 4 |
|  |
|  |  |  |  |
| 42 | Плоская шайба  | Φ10 | 4 |
|  |
|  |  |  |  |
| 43 | Гайка | M10 | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 44 | Полый винт | Φ10×55-M6×20 | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 45 | Плоская шайба  | Φ6 | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 46 | Болт с полной резьбой  | M6×15 | 7 |
|  |
|  |  |  |  |
| 47 | Болт с круглой головкой  | M5×10 | 4 |
|  |
|  |  |  |  |
| 48 | Болт с круглой головкой  | M4×10 | 4 |
|  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 49 | Болт с круглой головкой | M5×10 | 4 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 50 | Адаптер |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 51 | Мотор |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 52 | Втулка руля | Φ38×15.4 | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 53 | Заглушка руля | Φ25×t1.5 | 2 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 54 | Датчики пульса |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 55 | Пена | Φ22×t3.0×420 | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 56 | Маховик  | Φ280/6kg  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 57 | Ремень мотора | 450PJ6 |  1 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 58 | Магнит |  | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 59 | Изогнутая шайба | Φ12 | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 60 | Ось магнита  | Φ12×50 | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 61 | Колесо | Φ55×25.8 | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 62 | Болты с плоской головкой | Φ8×33×M6×15 | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 63 | Заглушка | PT40×80×t1.5 | 4 |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 64 | Упор для ступней | Φ47×10.5 | 2 |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 65 | гайка |  | M8 | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 66 | Болт с полной резьбой | M8×120 | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 67 | Натяжной соединительный вал | Φ15×30 | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 68 | Натяжной ролик | Φ43.5×25.5 | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 69 | Стопорное кольцо вала | Φ10 | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 70 | Неподвижная часть стопорного кольца 1 |  | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 71 | Неподвижная часть стопорного кольца 2 |  | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 72 | Кривошипная система |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 73 | Защитный кожух диска |  | 2 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 74 | Диск  | Φ378.6×32 | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 75 | Ременной шкив | Φ263.7×22.2 | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 76 | Коленчатый вал | Φ17×111.3 | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 77 | пружинное кольцо  | Φ17 | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 78 | Болт с полной резьбой | 5/16-18UNC-1" | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 79 | Блок магнитной индукции |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 80 | Болт-саморез | ST4×12 | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 81 | Натяжная пружина тормоза |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 82 | Пен для захвата | Φ30×t3.0×350 | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 83 | Заглушка | Φ32×t1.5 | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 84 | шариковый подшипник с глубоким жёлобом | 6002-2RS | 8 |
|  |
|  |  |  |  |
| 85 | шариковый подшипник с глубоким жёлобом | 6000-2RS | 4 |
|  |
|  |  |  |  |
| 86 | Защитный кожух мотора (L) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 87 | Защитный кожух мотора (R) |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 88 | Натяжной ролик |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 89 | Декоративная заглушка |  | 1 |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 90 | Болт-саморез | ST4×25 | 6 |
|  |
|  |  |  |  |
| 91 | Болт-саморез | ST4×20 | 2 |
|  |
|  |  |  |  |
| 92 | Торсик тормоза |  | 1 |
|  |
|  |  |  |  |
| 93 | Гайка |  | 4 |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Показатели дисплея** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Показатель | Описание |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | RPM | Обороты в минуту |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | RPM и SPEED будут показываться попеременно каждые 6 сек. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | SPEED | Показывает значение скорости во время тренировки |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | TIME | Показывает значение времени во время тренировки |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Интервал 0:00 ~ 99:99 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | DISTANCE | Показывает пройденную дистанцию во время тренировки. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Интервал 0.0 ~ 99.99 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | CALORIES | Показывает количество сожженных калорий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Интервал 0 ~ 9999 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | PULSE | Показывает значение пульса. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подает звуковой сигнал если пульс превысил рекомендуемое значение |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| WATTS | Показывает уровень нагрузки |
| MANUAL | Ручная настройка |
| PROGRAM | Предустановленные программы |
| USER | Программа, настраиваемая пользователем |

**Функции кнопок:**

|  |  |
| --- | --- |
| Кнопка | Описание |
|  |  |
| MODE | Подтверждает все настройки |
|  |  |
| UP | Выбирает программу, увеличивает числовое значение |
|  |  |
| DOWN | Выбирает программу, уменьшает числовое значение |
|  |  |
| RESET | Обнуляет значения |
|  |  |
|  | Удерживайте 2 секунды, чтобы перезагрузить компьютер |
|  |  |
|  |  |
| RECOVERY | Проверяет уровень восстановления пульса |
|  |  |
| BODY FAT | Вычисляет процентное содержание жира и индекс массы тела |
|  |  |
| STAR/STOP | Старт или остановка тренировки |

**Операции**

Подключив питание, консоль будет показывать стандартные значения 2 секунды. Затем она покажет диаметр маховика и перейдет в пользовательский режим.

Компьютер перейдет в спящий режим если вы не будете крутить педали либо измерять пульс в течение четырех минут.



**Режим ручной регулировки**

Нажмите кнопку STAR/STOP.

1. Нажимайте UP или DOWN чтобы листать программы, выберитеt MANUAL и нажмите MODE.

2. Установите время, дистанцию, калории и пульс, затем нажмите MODE для подтверждения.

3. Нажмите START/STOP чтобы начать тренировки

4. Во время тренировки, нажимайте UP или DOWN чтобы установить нужный уровень нагрузки.

5. Нажмите START/STOP еще раз, чтобы приостановить движение, затем нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.



**Режим предустановленных программ**

1. нажимайте UP или DOWN, чтобы выбрать программу, нажмите MODE как только вы определитесь
2. Нажимайте UP или DOWN чтобы установить время тренировки.
3. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.
4. Во время тренировки, нажимайте UP или DOWN чтобы установить нужный уровень нагрузки
5. Нажмите START/STOP еще раз, чтобы приостановить движение, затем нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

.

**Настройка пользовательской программы**

1. Нажимайте UP или DOWN чтобы выбрать USER PROGRAM затем нажмите MODE.
2. Нажимайте UP или DOWN чтобы установить уровень сопротивления в каждом поле, нажмите MODE, чтобы перейти к следующему показателю.

3. Удерживайте MODE 2 секунды, чтобы завершить настройку
4. Нажимайте UP или DOWN, чтобы установить время тренировки.
5. Нажмите START/STOР, чтобы начать тренировку.
6. Нажмите START/STOP еще раз, чтобы приостановить движение, затем нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.
7. Во время тренировки, нажимайте UP или DOWN чтобы установить нужный уровень нагрузки

**Режим контроля частоты пульса**

1. Нажимайте UP или DOWN, чтобы выбрать H.R.C. затем нажмите MODE для подтверждения.

2. Нажимайте UP или Down чтобы выбрать: H.R.C. 55% H.R.C. 75% H.R.C. 90% или H.R.C.T AG
3. Нажимайте UP or DOWN чтобы установить время тренировки.
4. Нажмите START/STOP Чтобы начать или закончить движение. Нажмите RESET чтобы вернуться в главное меню.
5. Если во время тренировки не поступают сигналы датчиков пульса, консоль подаст сигнал



**Режим контроля нагрузки**1. Нажимайте UP или DOWN для выбора программы, выберите WATT и нажимите MODE.
2. Нажимайте UP или DOWN чтобы установить нужный показатель WATT). Нажмите MODE для подтверждения.
3. Нажмите UP или DOWN чтобы установить время тренировки.
4. Нажмите START/STOP для страта или остановки. Нажмите RESET чтобы вернуться в главное меню.
5. Во время тренировки, вы можете нажимать UP или DOWN чтобы изменить значение WATT.

**Восстановление**

1. Когда консоль показывает значение частоты пульса нажмите “RECOVERY” .
2. Все показатели остановятся, за исключением “TIME” , которое начнет обратный отсчёт от 00:60 до 00:00. Экран будет показывать ваш статус восстановления с помощью индексов F1 – F6. F1 самый лучший, F6 самый плохой. Пользователь может продолжить заниматься, чтобы улучшить показатели восстановления.
3. Нажмите RECOVERY ещё раз, чтобы вернуться на главный экран.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.0 | Отлично |
| 1.0 < F < 2.0 | Лучше |
| 2.0 < F < 2.9 | Хорошо |
| 3.0 < F < 3.9 | Обычно |
| 4.0 < F < 5.9 | Хуже среднего |
| 6.0 | Плохо |

**BODY FAT Mode BODY FAT test Mode**1. Остановив движение, Пользователь может нажать BODY FAT и удерживать руки на руле для лучшего исчисления веса

2. Во время измерений, дисплей покажет "-- -- -- -- -- -- --". Спустя 8 секунд, экран покажет процент содержания жира, индекс массы тела.
3. Компьютер подаст другие сигналы если:

" E – 1” – не корректное расположение рук на датчиках

"E - 4" – значения показателей находятся за пределами вычислительных возможностей компьютера

1. После измерений нажмите BODY FAT чтобы продолжить заниматься.

Идеальный индекс должен находится в диапазоне 20-25, если он ниже 19, то вы слишком худы. Если между 25 и 29, то вы имеете избыточный вес, если больше 30, вы страдаете ожирением. (Данная информация является приблизительной и не может быть использована в медицинских целях.

**РАЗМНИКА И ОСТЫВАНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

