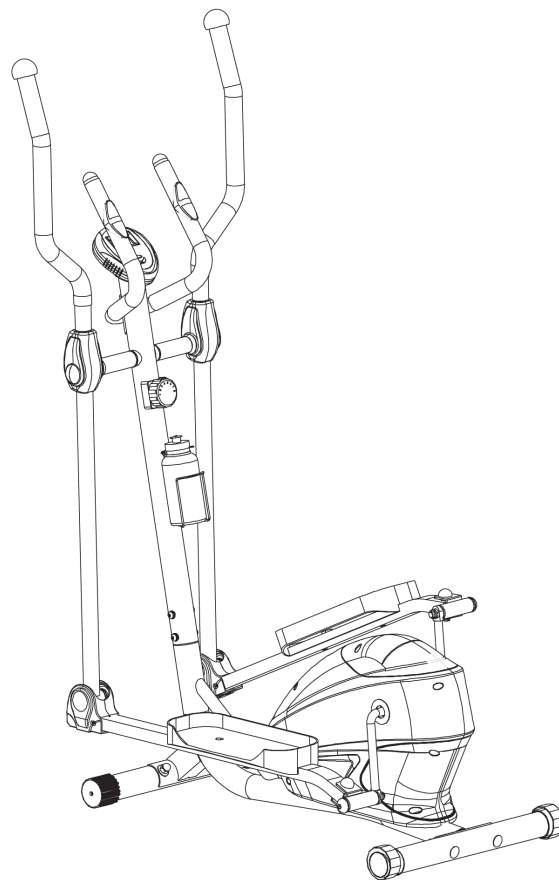


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Эллиптический
тренажер
FLY
KX610H



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —



Инструкция по безопасности

Данный тренажер разработан только для домашнего использования. Производитель и/или импортер снимают с себя все гарантийные обязательства в случае профессионального и коммерческого использования или использования в тренажерных залах.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений на тренажере, прочтите внимательно данные инструкции.

Сохраните данное руководство пользователя как справочный материал на случай поломки или необходимости заказать комплектующие.

- Тренажер сделан только для домашнего использования.
- Неукоснительно соблюдайте инструкции по сборке.
- Используйте только оригинальные комплектующие, входящие в комплект поставки.
- Прежде чем приступить к сборке, проверьте укомплектованность поставки, сверяясь с приложенным списком компонентов.
- В процессе сборки пользуйтесь только специализированным инструментом; в случае затруднений обратитесь за помощью.
- Поместите тренажер на ровную, нескользкую поверхность. Не рекомендуется пользоваться тренажером в местах с повышенным уровнем влажности по причине возможной коррозии.
- Перед первым занятием проверьте надежность крепления и состояние всех сочленений. Проводите повторные проверки раз в 1-2 месяца.
- Неисправные детали следует немедленно заменить или прекратить использование тренажера, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные комплектующие.
- В случае необходимости ремонта обратитесь к продавцу тренажера.
- Не используйте для чистки агрессивные чистящие средства.
- Приступайте к занятиям только после правильной сборки и проверки.
- При индивидуальной настройке тренажера помните о том, что есть максимально допустимые параметры регулировки.
- Тренажер разработан для взрослых людей. Использование тренажера детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Предупреждайте людей, присутствующих во время тренировок, о потенциальных рисках от подвижных частей и т.п.
- Предупреждение: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред здоровью.
- Соблюдайте рекомендации по тренировкам, приведенным в соответствующем разделе.

Пройдите консультацию у Вашего терапевта, прежде чем приступать к тренировкам. Спросите, какие следует делать упражнения и какой результат желателен.

- Руководство пользователя предназначено только для использования покупателями.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок перевода или неточностей в результате изменения спецификаций изделия.

Вся отображаемая информация несет справочный характер и содержит приблизительные значения; она не может быть использована в каких-либо медицинских целях.

СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

001	Основная конструкция Ø50	1	шт
002L	Левый педальн кроншт 40x20x1.5	1	шт
002R	Правый педальн.кроншт40x20x1.5	1	шт
003L	Левая ручка рычага Ø32	1	шт
003R	Правая ручка рычага Ø32	1	шт
004L	Левый рычаг Ø32	1	шт
004R	Правый рычаг Ø32	1	шт
005	Вертикальный кронштейн Ø50	1	шт
006	Рукоятка Ø28	1	шт
007	Заглуш. передн. стабил-ра Ø50x1.5	2	шт
008	Декоративное покрытие	2	шт
009	Заглуш. задн. стабил-ра Ø50x1.5	2	шт
010	Передн.стабилизатор Ø50x1.5	1	шт
011	Задн.стабилизатор Ø 50x1.5	1	шт
012	Болт М10x57	4	шт
013	Регулируемый болт М8x85	1	шт
014	Болт М8x20	1	шт
015	Контргайка М10	4	шт
016L	Болт левой U-обр-й скобы 1/2"	1	шт
016R	Болт левой U-обр-й скобы 1/2"	1	шт
017L	Левая гайка с нейлон. встав. 1/2"	1	шт
017R	Прав гайка с нейлон. встав. 1/2"	1	шт
018	Шайба Ø28xØ17x0.3	2	шт
019	Уплотнитель Ø29xØ16x14	8	шт
020	Гравер Ø20	2	шт
021	Зажим ременного шкива	1	шт
022	Шайба 7/8"	1	шт
023	U-образная скоба	2	шт
024	Гайкой с нейлоновой вставкой М8	6	шт
025	Шайба Ø16xØ8x1.5	5	шт
026	Болт М8x50	2	шт
027	Гайкой с нейлоновой вставкой М6	4	шт
028	Шайба Ø10	4	шт
029	Болт М10x45	4	шт

030	Тросик регулятора усилия	1	шт
031	Колпачек S13	2	шт
032	Шуруп ST4.2x25	5	шт
033	Болт М8x20	2	шт
034	Шайба Ø26xØ8x2	2	шт
035	Болт Ø15.8x62.5	2	шт
036	Скоба маховика	1	шт
037	Ремень PJ320 J6	1	шт
038	Маховик Ø230x40x32	1	шт
039	Гайка маховика М10x1	2	шт
040	Пенистая ручка Ø33xØ27x360	2	шт
041	Болт М8x15	8	шт
042	Шайба Ø20xØ8	6	шт
043	Болт М10x18	2	шт
044	Гравер Ø18xØ10x2	2	шт
045	Шайба Ø28x5.0	2	шт
046	Уплотнитель Ø33xØ29xØ16x14x4	4	шт
047	Болт М6x35	4	шт
048	Шайба волнообразная Ø6	4	шт
049	Саморез	8	шт
050	Правый кожух педльн.кроншт.	2	шт
051	Уплотнитель Ø32xØ16x5xØ50	2	шт
052	Уплотнитель Ø18xØ8.5	4	шт
053	Ременной шкив с маховиком Ø220	1	шт
054	Рукоятка регулятора усилия	1	шт
055	Гайка 7/8"	1	шт
056	Консоль	1	шт
057	Болт М5x10	2	шт
058	Сенсор пульса	2	шт
059	Пенистая ручка рукоятки Ø31xØ37x480	2	шт
060	Гравер Ø8	6	шт
061	Заглушка рычага	2	шт
062	Заглушка рукоятки	2	шт
063	Шайба 15/16"	1	шт

064	Шайба для рукоятки регулятора усилия Ø20xØ5	1	шт
065	Болт для рукоятки регулятора усилия М5x45	1	шт
066	Контргайка М10	4	шт
067	Провод сенсора I	1	шт
068	Провод сенсора II	1	шт
069	Шайбы Ф20xФ10	2	шт
070	Левый кожух 540x366x74	1	шт
071	Правый кожух 540x366x78	1	шт
072	Уплотнитель оси	2	шт
073	Подшипник	2	шт
074	Трубка оси I 15/16"	1	шт
075	Грубка оси II 7/8"	1	шт
076	Винт ST4.2x20	2	шт
077	Резиновый рукав	2	шт
078	Гайка М6	2	шт
079	Винт ST2.9x12	10	шт
080	Гравер Ф6	2	шт
081	U-образная скоба	2	шт
082	Правая педаль 395x150x65	1	шт
083	Левый педаль 395x150x65	1	шт
084	Бутылка	1	шт
085	Держатель бутылки	1	шт
086	Регулируемый болт М6x36	2	шт
087	Шайба Ø16xØ8	2	шт
088	Шайба волнообразная М10	4	шт
089	Левый передн. кожух рычага	1	шт
090	Левый задн. кожух рычага	1	шт
091	Правый передн. кожух рычага	1	шт
092	Правый задн. кожух рычага	1	шт
093	Левый кожух педальн. кроншт.	2	шт
094	Винт	2	шт

Инструкция по сборке

Крепеж и инструменты



- #16R Болт правой скобы 1/2" — 1 шт
- #17R Гайка прав. ск. с нейлон. вств. 1/2" — 1 шт
- #18 Шайба $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ — 1 шт



- #16L Болт левой скобы 1/2" — 1 шт
- #17L Гайка лев. ск. с нейлон. вств. 1/2" — 1 шт
- #18 Шайба $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ — 1 шт



#12 M10 x 57 Болт — 4 шт



#88 Волнообразная шайба $\varnothing 10$ — 4 шт



#15 Контргайка M10 — 4 шт



#66 Гайка с нейлон. вставкой M6 — 4 шт



#28 Шайба $\varnothing 6$ — 4 шт



#29 Болт M6 x 40 — 4 шт



#27 Гайка M6 — 4 шт



#47 Болт M6 x 35 — 4 шт



#48 Волнообразная шайба — $\varnothing 6$ 4шт



#31 Колпачек S13 — 2 шт



#49 Саморез ST4.2 x 20 — 4 шт



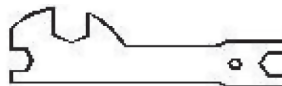
#79 Винт ST2.9 x 12 — 8 шт



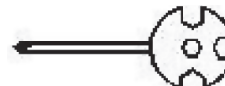
Шестигранник 8 мм — 1 шт



Шестигранник 6 мм — 1 шт



Ключ для шестигранников — 1 шт



Ключ для шестигранников / саморезов S8, S13, S14, S15 — 1 шт

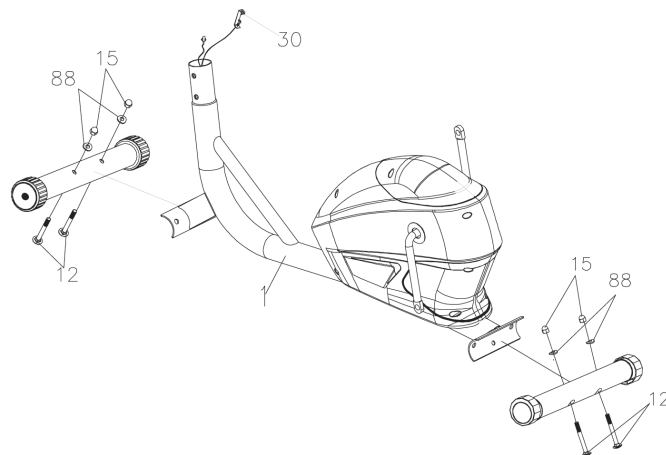
Инструкция по сборке

ЭТАП 1:

Установка переднего/заднего стабилизаторов.

Прикрепите передний стабилизатор (10) на переднюю скобу основной конструкции (1) двумя болтами М10х57 (12), шайбами (88), и контргайками М10 (15).

Прикрепите задний стабилизатор (11) на заднюю скобу основной конструкции (1) двумя болтами М10х57 (12), шайбами (88), и контргайками М10 (15).



ЭТАП 2:

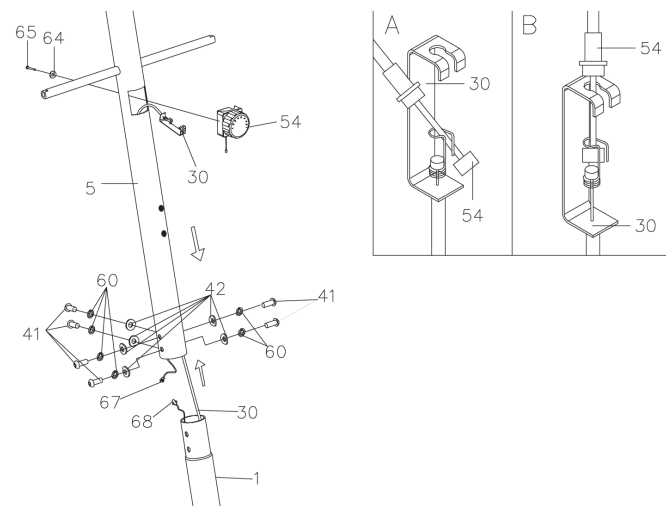
Установка переднего кронштейна и регулятора усилий.

Открутите шесть болтов М8х15 (41), граверов Ø8 (60), и шайб Ø20хØ8 (42) от трубки основной конструкции (1).

Вставьте тросик регулятора усилия (30) в нижнее отверстие вертикального кронштейна (5) и извлеките его из квадратного отверстия вертикального кронштейна (5). Подсоедините провод сенсора II (68) из основной конструкции (1) к проводу сенсора I (67) вертикального кронштейна (5).

Наденьте вертикальный кронштейн (5) на трубу основной конструкции (1) и закрепите шестью болтами М8х15 (41), граверами Ø8 (60), и шайбами Ø20хØ8 (42), которые Вы открутили.

Открутите шайбу Ø20хØ5 (64) и болт М5х45 (65) из рукоятки регулятора усилия (54). Поместите головку тросика регулятора усилия (54) в карабин тросика регулятора усилия (30) как показано на рисунке А. Потяните оплетку тросика регулятора усилия (54) вверх и вставьте его в отверстие металлической скобы тросика регулятора усилия (30) как показано на рисунке В. Закрепите ручку регулятора усилия (54) к вертикальному кронштейну (5) шайбой Ø20хØ5 (64) и болтом М5х45 рукоятки регулятора усилия (65), которые Вы открутили.



Инструкция по сборке

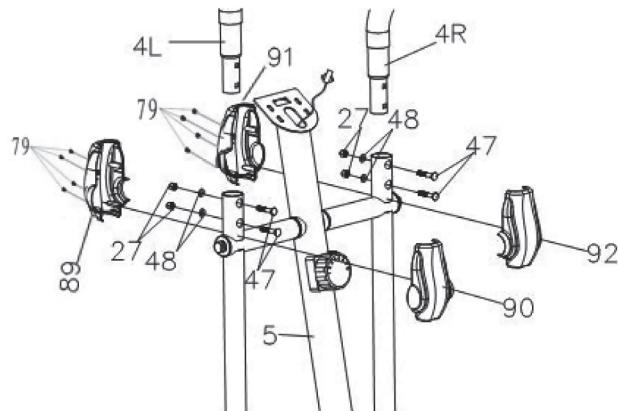
ЭТАП 4:

Установка правой/левой рукоятки и правого/левого кожуха сочленения рычагов.

Закрепите правую/левую рукоятку (4R, 4L) в правый/левый рычаги соответственно (3R, 3L) четырьмя болтами M6x35 (47), шайбами (48), и контргайками M6 (27).

Закрепите переднюю и заднюю части левого кожуха сочленения рычагов (89) и (90) на левый рычаг (3L) четырьмя шурупами ST2.9x10 (79).

Закрепите переднюю и заднюю части правого кожуха сочленения рычагов (91) и (92) на правый рычаг (3R) четырьмя шурупами ST2.9x10 (79).



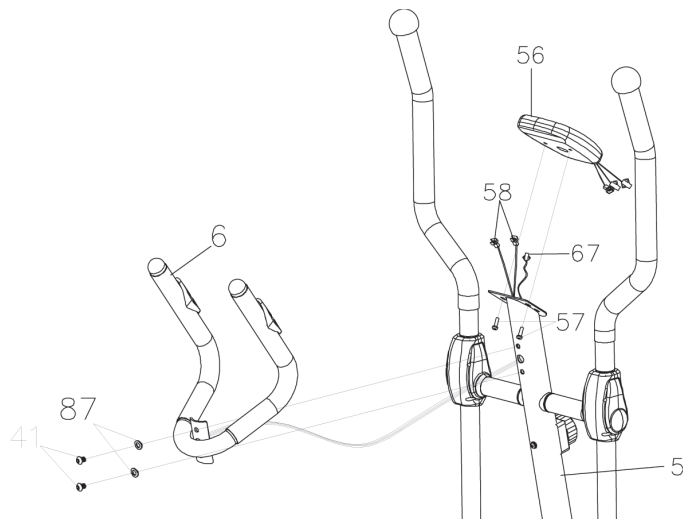
ЭТАП 5:

Установка руля и консоли.

Открутите два болта M5x10 (57) из задней части консоли (56).

Открутите два болта M8x15 (41) и снимите шайбы $\varnothing 16 \times \varnothing 8$ (87) с вертикального кронштейна (5).

Вставьте провода сенсора пульса (58) ручки (6) в отверстие вертикального кронштейна (5) и извлеките их из верхнего отверстия вертикального кронштейна (5). Закрепите руль на вертикальном кронштейне (5) двумя болтами M8x15 (41) и шайбами $\varnothing 16 \times \varnothing 8$ (87), которые Вы до этого открутили. Подсоедините провода сенсора I (67) и сенсора пульса (58) к проводам консоли (56) и закрепите консоль (56) на вертикальном кронштейне (5) четырьмя болтами M5x10 (57), которые Вы до этого открутили.



Инструкция по пользованию консолью

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ФУНКЦИИ	Автоматическое сканирование	Раз в 6 секунд
	Скорость	Ед.изм.: км/ч или миль/ч (согласно заводской установке)
	Расстояние	0.0–999.9 миль или км (согласно заводской установке)
	Время	0:00–99:59 (минут: секунд)
	Общее	0.0–999.9 км или миль (согласно заводской установке)
	расстояние	0.0–999.9 Ккал
	Калории	40–240 Уд/мин
Сенсор	Бесконтактный магнитный	
Элементы питания	Два, размер-AA или UM-3	
Рабочая температура	0°C — +40°C (32°F — 104°F)	

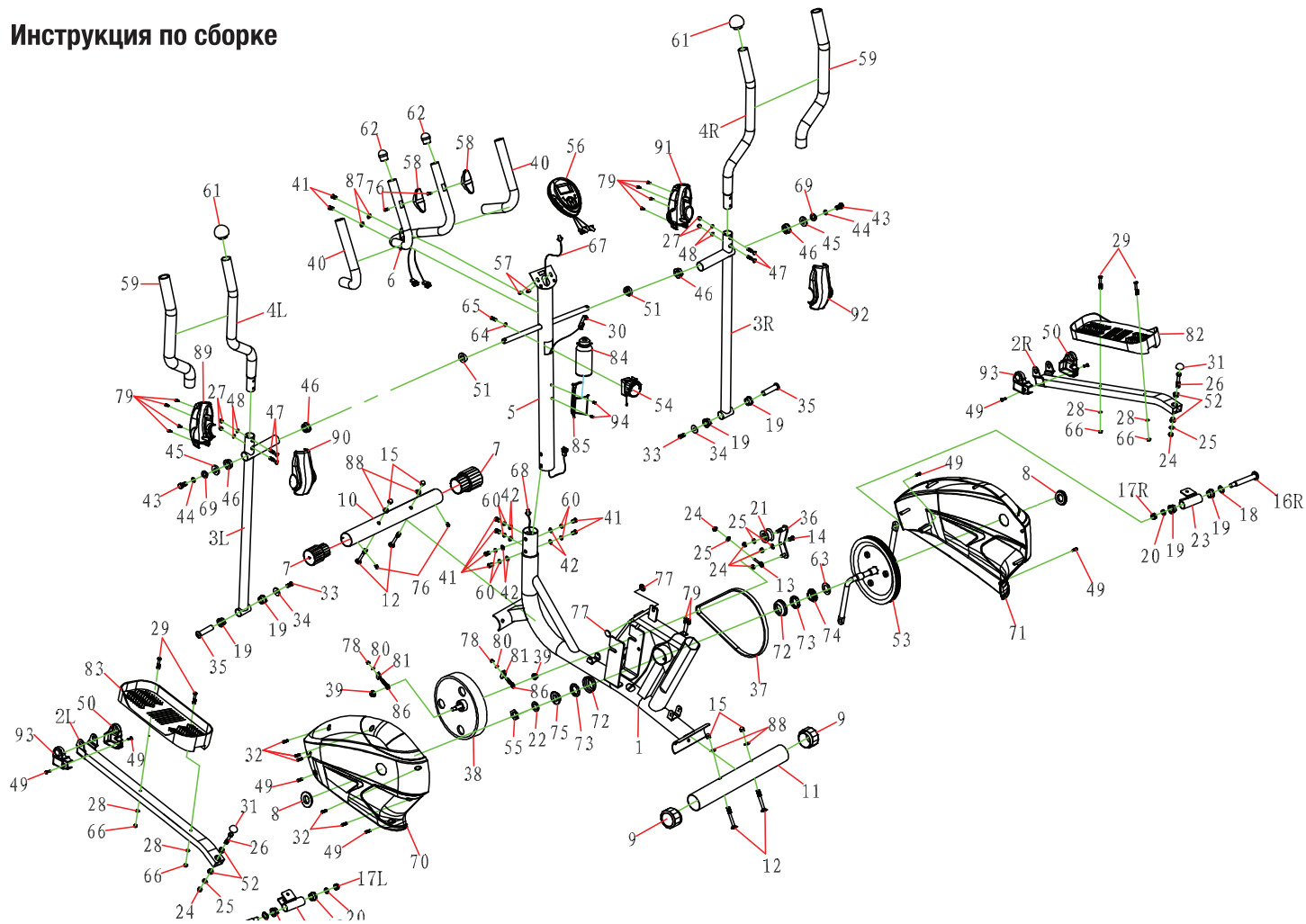
80178



ФУНКЦИИ:

MODE / РЕЖИМ	Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать один из режимов.
AUTO ON / OFF / АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ	Дисплей включится автоматически, когда Вы начнете упражнения. При бездействии более чем 4 минуты, дисплей автоматически выключится.
SCAN / СКАНИРОВАТЬ	Нажимайте кнопку до тех пор, когда на экране появится SCAN. На дисплее автоматически будут отражаться показания скорость, расстояние, время, общее расстояние и калории, с длительностью цикла 30 секунд. Каждый показатель отображается в течение 6 секунд.
SPEED / СКОРОСТЬ	Нажимайте кнопку до тех пор, когда на дисплее появится SPEED. На дисплее будет отображаться текущая скорость.
DISTANCE / РАССТОЯНИЕ	Нажимайте кнопку до тех пор, когда на дисплее появится DIST. На дисплее будет отображаться расстояние, пройденное за тренировку.
TIME / ВРЕМЯ	Нажимайте кнопку до тех пор, когда на дисплее появится TIME. На дисплее будет отображаться время тренировки.
ODOMETER / ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ	Нажимайте кнопку до тех пор, когда на дисплее появится ODO. На дисплее будет отображаться расстояние, пройденное за все тренировки.
CALORIE / КАЛОРИИ	Нажимайте кнопку до тех пор, когда на дисплее появится CAL. На дисплее будут отображаться сожженные калории.
* ПУЛЬС	Нажимайте кнопку до тех пор, когда на дисплее появится иконка ♥, на дисплее будут отображаться Ваш текущий пульс в ударах в минуту.

Инструкция по сборке



Разминка

15 секунд каждую руку



25 секунд



30 секунд



20 секунд



20 секунд каждую ногу



20 секунд



20 секунд



25 секунд каждую ногу



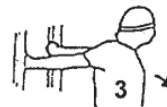
3 раза по 5 секунд



5 раз



20 секунд



20 секунд



30 секунд



20 секунд



15 секунд



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —
УЛУЧШАЙСЯ!*

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

