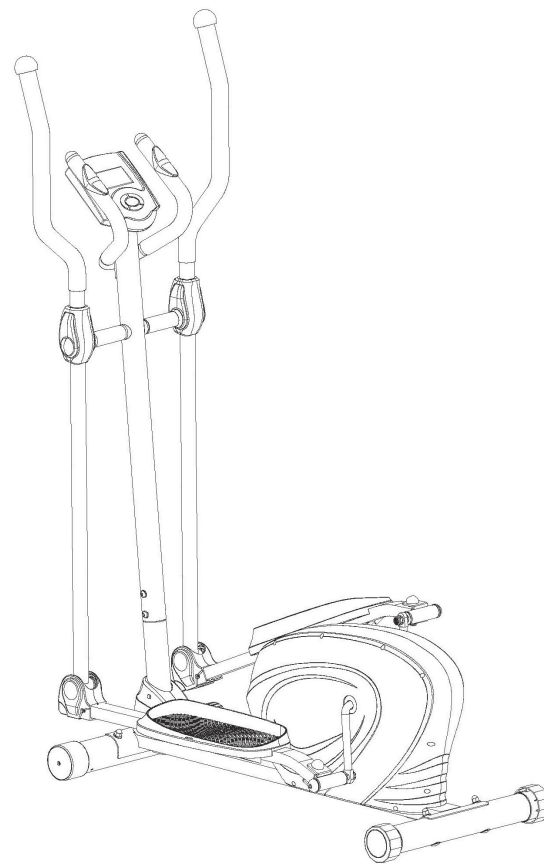


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Эллиптический
тренажер
MAGIC
КС4934



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —
УЛУЧШАЙСЯ!*

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.

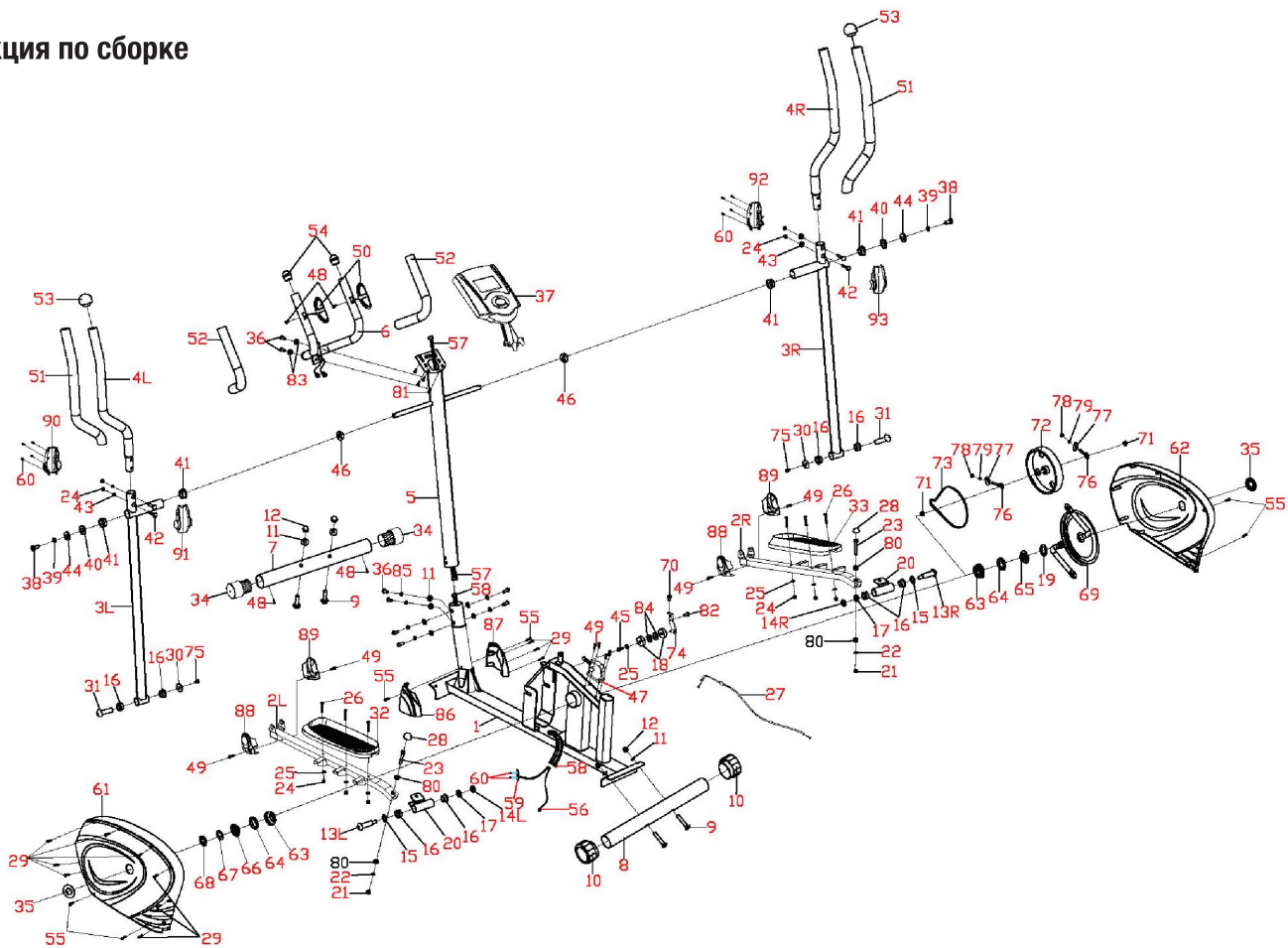
- Руководство пользователя предназначено только для использования покупателями.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок перевода или неточностей в результате изменения спецификаций изделия

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

Спецификация деталей

001	Основная рама	1	шт	028	Колпачек S13	2	шт	061	Левая крышка	1	
002R	Правая педаль	1	шт	029	Винт ST4.2x25	11	шт	062	Правая крышка	1	
002L	Левая педаль	1	шт	030	Шайба Ø20xØ8x2.0	2	шт	063	Гайка	2	
003L	Левая рукоятка	1	шт	031	Болт Ø15.8x62.5	2	шт	064	Подшипник	2	
003R	Правая рукоятка	1	шт	032	Левая педаль	1	шт	065	Гайка I 15/16"	1	
004L	Левая рукоятка Ø32x1.5	1	шт	033	Правая педаль	1	шт	066	Гайка II 7/8"	1	
004R	Правая рукоятка Ø32x1.5	1	шт	034	Стабилизатор	2	шт	067	Шайба II Ø34.5xØ23x2.5	1	
005	Передняя стойка	1	шт	035	Крышка	2	шт	068	Гайка 7/8"	2	
006	Рукоятка Ø25x1.5	1	шт	036	Болт M8x15	8	шт	069	Крепление Ø260	1	
007	Стабилизатор Ø60x1.5x480	1	шт	037	Компьютер	1	шт	070	Болт M8x25	1	
008	Стабилизатор Ø60x1.5x480	1	шт	038	Болт M10x20	2	шт	071	Гайка M10	2	
009	Болт M8x70	4	шт	039	Шайба Ø18xØ10x3	2	шт	072	Маховик 5KGS	1	
010	Стабилизатор Ø60x1.5	2	шт	040	Шайба Ø38x3.0	2	шт	073	Ремень PJ380	1	
011	Шайба Ø20x8	10	шт	041	Втулка Ø33xØ29.5xØ16x3	4	шт	074	Кронштейн	1	
012	Car Nut M8	4	шт	042	Болт M6x35	4	шт	075	Болт M8x20	2	
013L	Болт 1/2"(16x88.5x L23)	1	шт	043	Шайба Ø6	4	шт	076	Регулирующий болт M6x36	2	
013R	Болт 1/2" (16x88.5x L23)	1	шт	044	Шайба Ø20xØ10x2.0	2	шт	077	Кронштейн 31x30	2	
014L	Гайка 1/2	1	шт	045	Болт M6x10	1	шт	078	Гайка M6	2	
014R	Гайка 1/2"	1	шт	046	Втулка Ø32xØ16x5	2	шт	079	Шайба Ø6	2	
015	Шайба Ø28xØ17x0.3	2	шт	047	Двигатель	1	шт	080	Втулка Ø18xØ8	4	
016	Втулка Ø24.5xØ16x14	8	шт	048	Винт ST4.2x20	2	шт	081	Болт M5x10	4	
017	Шайба Ø20x Ø13x2	2	шт	049	Колпачок ST4.2x20	4	шт	082	Болт M8x10	1	
018	Подшипник	2	шт	050	Датчик измерения пульса	2	шт	083	Шайба Ø16xØ8	2	
019	Шайба Ø40xØ24x3.0	1	шт	051	Крепление Ø31xØ37x480	2	шт	084	Шайба Ø14xØ10	2	
020	Кронштейн	2	шт	052	Крепление Ø27xØ33x360	2	шт	085	Шайба Ø8	6	
021	Гайка M8	2	шт	053	Колпачок Ø32x1.5	2	шт	086	Левая крышка-A	1	
022	Шайба Ø16xØ8x1.5	2	шт	054	Колпачок Ø28x1.5	2	шт	087	Правая крышка-B	1	
023	Болт M8x50	2	шт	055	Винт ST4.2x25	6	шт	088	Правая крышка -A	2	
024	Гайка M6	10	шт	056	Разъем для стабилизатора L=300	1	шт	089	Правая крышка -B	2	
025	Шайба Ø6	7	шт	057	Провод L=1100	1	шт	090	Левая крышка -A	1	
025	Гайка с нейлоновой вставкой M10	4	шт	058	Провод L=1250	1	шт	091	Левая крышка -B	1	
026	Болт M6x40	6	шт	059	Датчик с проводом L=450	1	шт	092	Правая крышка -A	1	
027	Кабель от двигателя L=500	1	шт	060	Винт ST2.9x12	10	шт	093	Правая крышка -B	1	

Инструкция по сборке

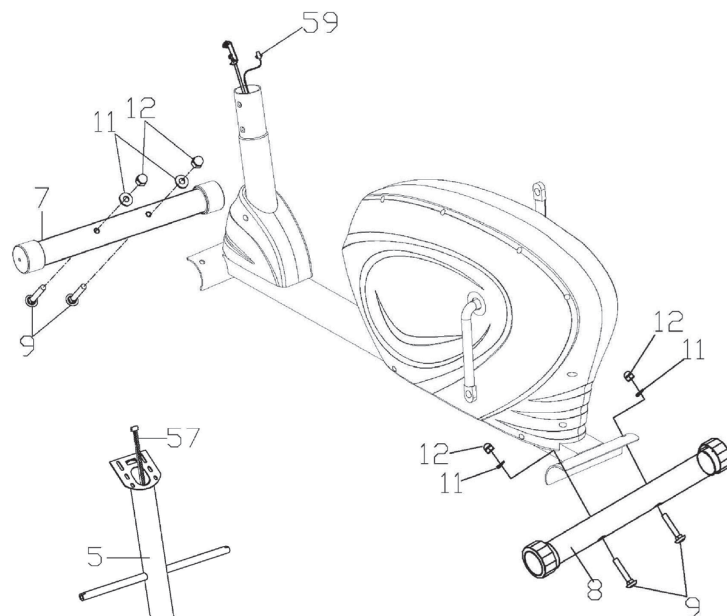


Инструкция по сборке

Установите стабилизаторы:

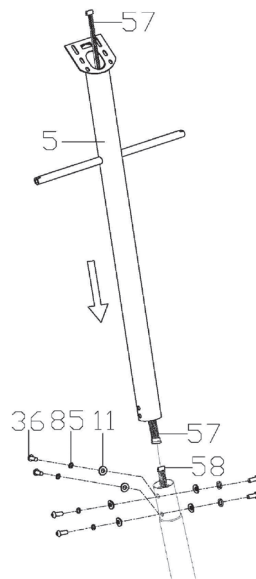
Прикрепите стабилизатор $\varnothing 60 \times 1.5$ (7) к основной раме (1) при помощи болта M8x70 (9), шайбы $\varnothing 20 \times \varnothing 8$ (11), и гайки M6 (12).

Прикрепите стабилизатор $\varnothing 60 \times 1.5$ (8) к основной раме (1) при помощи болта M8x70 (9), шайбы $\varnothing 20 \times \varnothing 8$ (11), и гайки M6 (12).



Установите рулевую стойку:

Подключите провод датчика (58) от основной рамы (1) с проводу (57) на передней стойке (5). Вставьте переднюю стойку (5) на трубку основной рамы (1) и закрепите шестью болтами M8x15 (36), пружинной шайбой диаметром 8 (85), и шайбой $\varnothing 20 \times \varnothing 8$ (11)



Инструкция по сборке

Установите поручни и рукоятки:

Снимите два болта M10x20 (38), пружинной шайбой $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 3$ (39), шайбу $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2.0$ (44), и шайбу $\varnothing 38 \times 3.0$ шайбы (40) с левой и правой горизонтальных осей передней стойки (5). Затем приложите левую нижнюю рукоятку (3) на левую горизонтальную ось передней стойки (5) с одним болтом M10x20 (38), пружинной шайбой $\varnothing 18 \times \varnothing 10 \times 3$ (39), шайбой $\varnothing 20 \times \varnothing 10 \times 2.0$ (44), шайбой $\varnothing 38 \times 30$ (40), которые были удалены.

Прикрепите левый кронштейн (20) к левой рукоятке (69) одним болтом, волнистой шайбой $\varnothing 28 \times \varnothing 17 \times 0.3$ (15), пружинной шайбой $\varnothing 20$ (17), и шайбой 1/2 (14L). Установите колпачок S13 (28) на болт M8x50 (23).

ПРИМЕЧАНИЕ: Для левого и правого болта кронштейн помечен символом «L» и «R».

Прикрепите левую педаль (32) к левой панели (2) при помощи двух болтов M6x40 (26), шайбы $\varnothing 6$ (25) и гайки M6 (24).

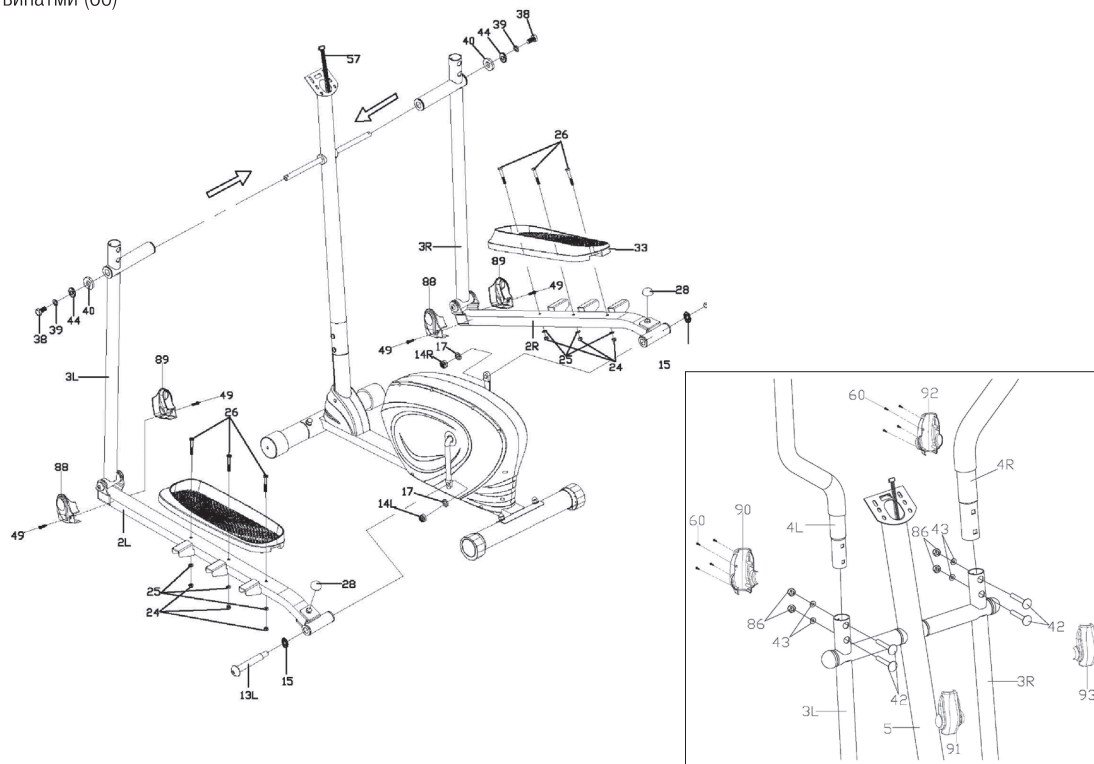
Установите крышки А / В (88/89) на левых крышках тренажера.

Повторите вышеуказанные действия с правой стороны тренажера.

Установите правый и левый поручни для рук:

Прикрепите правый / левый Поручень (4R, 4L) к правой / левой рукоятке (3R, 3L) четырьмя болтами M6x35 (42), волнистой шайбой $\varnothing 6$ (43) и гайкой M6 (24).

Прикрепите кожухи от левой нижней рукоятки (90) и (91) на левую нижнюю рукоятку (3 л) четырьмя ST2.9x12 винтами (60). Прикрепите кожухи от правой нижней рукоятки (92) и (93) на правую нижнюю рукоятку (3R) четырьмя ST2.9x12 винтами (60)



Инструкция по сборке

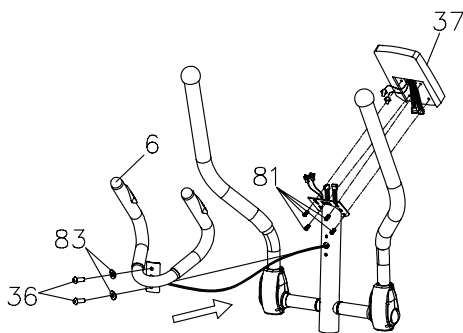
Установить руль и компьютер:

Снимите два болта M5x10 (81) от задней панели компьютера (37).

Снимите два болта M8x15 (36) и шайбу $\varnothing 16 \times \varnothing 8$ (83) от передней стойки (5).

Вставьте провода датчика пульса (50) от руля (6) в отверстие на передней стойке (5), а затем вытяните их в верхнюю часть передней стойки (5). Прикрепите руль на переднюю стойку (5) двумя болтами M8x15 (36) и шайбами $\varnothing 16 \times \varnothing 8$ (83), которые были удалены.


















Подключите ближний провод (58) и провода датчика пульса (50) с проводами, выходящими из компьютера (37), а затем установите компьютер (37) на верхней части передней стойки (5).



РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Велотренажер качается при использовании.	Поверните регуляторы на задней опоре, что бы выровнять тренажер.
Не работает дисплей консоли.	Снимите консоль и проверьте провода и правильность их подключения. Убедитесь, что батареи находятся в правильном положении. Возможно, в консоли стоят разряженные батареи. Замените их на новые.
Нет пульса или пульс неустойчив.	Убедитесь, что провода для датчиков пульса правильно подключены. Держитесь за руль двумя руками. Не захватывайте датчик пульса слишком сильно.
Тренажер издает шум при использовании.	Это может быть вызвано ослаблением болтов. Проверьте и подтяните все болты на тренажере.

Крепеж и инструменты

				
13R/15/17/14R 1SET	13L/15/17/14L 1SET	BOLT M8x70 4PCS	WASHER 20x 8 4PCS	CAP NUT M6 4PCS
				
BOLT M6x40 6PCS	WASHER 6 6PCS	NUT M6 6PCS	BOLT M6x35 4PCS	WAVE WASHER 6 4PCS
				
CAP S13 2PCS	SCREW ST2. 9x12 8PCS	SCREW ST4. 2x20 4PCS	8MM 1PC	6MM 1PC
				
WRENCH/SCREWDRI VER 1PC	MULTI HEX TOOL 1PC			

Разминка и завершение тренировки

Успешная программа тренировки состоит из разминки, занятия аэробикой, и завершения тренировки. Начинать тренировки следует с двух трех занятий в неделю, делая перерыв в один день между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки, состоит в подготовке тела для физических упражнений и сведения к минимуму возможности получить травмы. Разминка длится от двух до пяти минут, прежде чем приступить к тренировке. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают мышцы. Разминка может включать быструю ходьбу, бег, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения, как и любая длительная физическая активность, посылает кислород в мышцы через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают функцию легких и сердца. Аэробные упражнения это любая деятельность, которая использует мышцы ног, рук и ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, и вы дышите глубоко. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей тренировки.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

В конце тренировки следует повторить эти упражнения, что бы уменьшить болезненные ощущения в уставших мышцах

15 секунд каждую руку



25 секунд



30 секунд



20 секунд



20 секунд каждую ногу



20 секунд



20 секунд



25 секунд каждую ногу



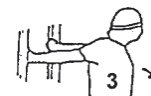
3 раза по 5 секунд



5 раз



20 секунд



20 секунд



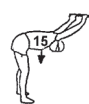
30 секунд



20 секунд



15 секунд



Инструкция по пользованию консолью

TZ-6139

Основные функции:

START / STOP:

1. Начать и Остановить тренировку.
2. Начать измерение содержания жира и выйти из этой программы.
3. Удерживание в течение 3 секунд сбрасывает все значения функции до нуля.

DOWN: Уменьшение значения выбранного параметра тренировки: время, расстояние и т.д. Во время тренировки, это приводит к снижению нагрузки.

UP: Увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки, это увеличивает нагрузку.

ENTER: Для ввода необходимого значения необходимо нажать данную кнопку.

TEST: Нажмите для входа в функцию восстановления, когда компьютер имеет значение частоты сердечных сокращений.

MODE: Нажмите, чтобы переключить дисплей.

Выбор тренировки

После включения питания, нажатия кнопок ВВЕРХ или ВНИЗ выберите нажать клавишу ВВОД, чтобы войти в нужный режим.

Настройка параметров тренировки

Выберите в ручном режиме программу тренировки, программу тестирования жира, частоты пульса, частоты сердечных сокращений и программу пользователя. Вы можете предварительно установить несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

Параметры тренировки:

Время / расстояние / калории / возраст

Примечание: Некоторые параметры не регулируются в определенных программах.

После выбора необходимых параметров тренировки нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.



Параметры:

Поле	Диапазон	По умолчанию	Погрешность
Время	0:00 ~ 99:00	00:00	± 1:00
Расстояние	0.00 ~ 999.0	0.00	±1.0
Калории	0 ~ 9950	0	±50
Age	10~99	30	±1



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook/tatverk



www.tatverk.com

