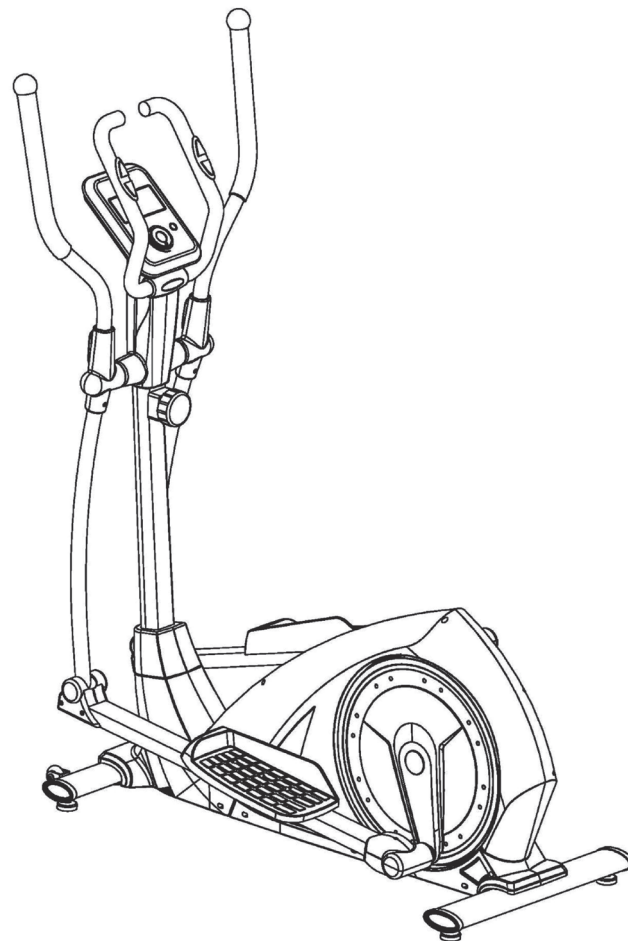


ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Эллиптический  
тренажер  
**MOTION**  
KK818H



**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 инструкцию.

Сохраняйте данную инструкцию как справочный материал на случай поломки и ремонта или при 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 комплектность поставки, сверяясь с приложенным списком компонентов.
- В процессе сборки используйте только специальный инструмент; в случае затруднений обратитесь за помощью к поставщику.
- Установите тренажер на ровную, нескользкую поверхность. Не рекомендуется пользоваться тренажером в местах с повышенной влажностью 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 и прекратить использование тренажера, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные комплектующие.
- Для 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



1	Рама	1	шт
2	Передняя опора	1	шт
3	Задняя опора	1	шт
4	Рулевая стойка	1	шт
5	Руль	1	шт
6L/R	Ручка	Each 1	шт
7 L/R	Коромысло	Each 1	шт
8 L/R	Опора педали	Each 1	шт
9	Заглушка	2	шт
10	Винт М8х40хL12	2	шт
11	Ролик	2	шт
12	Шайба D8хØ16х1.5	12	шт
13	Гайка М8	12	шт
14	Гайка М10	4	шт
15	Регулируемая опора	4	шт
16	Шайба d8x2xØ25XR39	4	шт
17	Винт М8хL58	4	шт
18	Гроверная шайба D8	12	шт
19	Заглушка	2	шт
20	Кривошип	2	шт
21	Шайба Ø17хØ23х0.3	4	шт
22	Пластиковая втулка	4	шт
23L/R	Фланец опорный	Each 1	шт
24	D-образная шайба	4	шт
25	Гроверная шайба D10	4	шт
26	Винт М10х20	4	шт
27	Винт М5х10	4	шт
28A/B	Защита	Each 2	шт
29	Болт М10х55	2	шт
30	Шайба D10хØ20х2	5	шт
31	Гайка М10	5	шт
32	Втулка Ø18хØ10х11	4	шт
33	Винт М8х45	6	шт

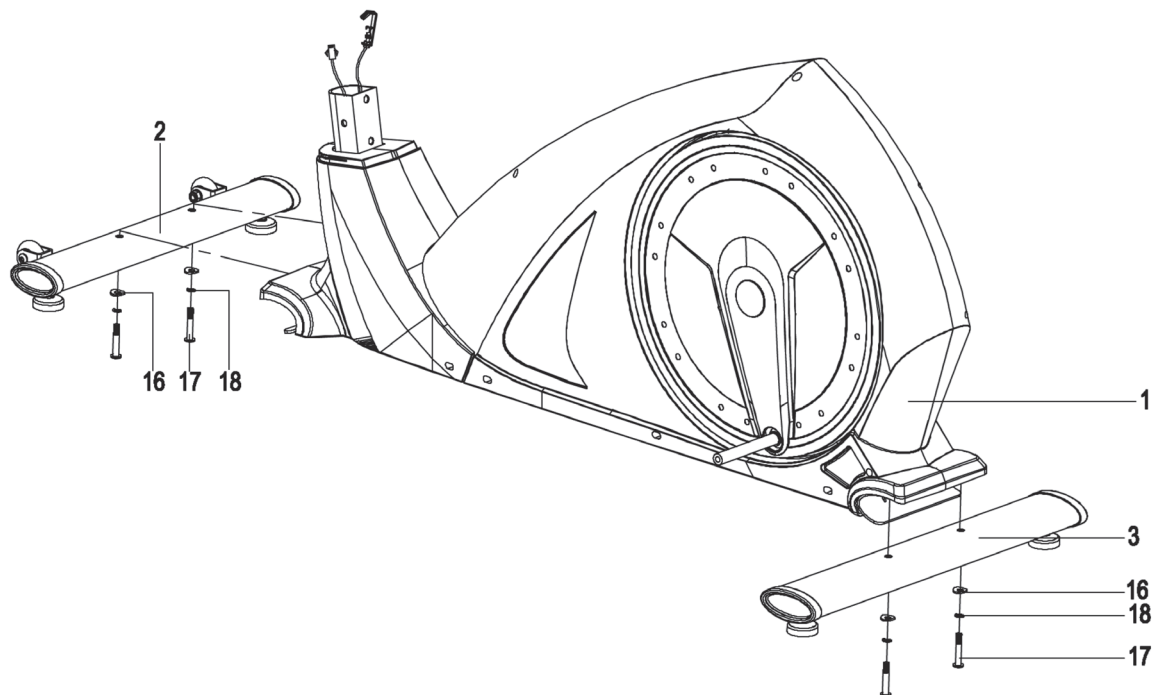
34L/R	Педаль	Each 1	шт
35	Винт ST4.2х18	14	шт
36L/R	Защита	Each 2	шт
37	Винт Ø12хМ10х80	2	шт
38	Шайба D12хØ24х1.5	2	шт
39	Втулка Ø12хØ32х15	4	шт
40	Пласт. втулка Ø16хØ31х23	6	шт
41	Винт ST3.5х10	4	шт
42A/B	Защита	Each 2	шт
43	Шайба D8хØ19х1.5хR30	4	шт
44	Болт М8хL45	4	шт
45L/R	Рукоятки	Each 1	шт
46	Крышка	2	шт
47	Консоль	1	шт
48	Крышка	2	шт
49	Датчик пульса	2	шт
50	Рукоятки	2	шт
51a/b	Защита	Each 1	шт
52	Винт М4х10	4	шт
53	Винт М8х16	8	шт
54	Винт М5х55	1	шт
55	Шайба D5	1	шт
56	Ось	1	шт
57	Регулятор нагрузки	1	шт
58	Защита	1	шт
59	Провод	1	шт
60	Провод сенсора	1	шт
61	Провод регулировки нагрузки	1	шт
62	Провод датчика пульса	2	шт
63	Фланец	2	шт
64	Болт	2	шт
65	Шайба	6	шт
66	Шайба	2	шт

67	Стопорное кольцо	2	шт
68	Планка магнита	1	шт
69	Магнит	14	шт
70	Пружина	1	шт
71	Ось магнитного узла	1	шт
72	Болт	1	шт
73	Гайка	2	шт
74	Сенсор	1	шт
75	Стопорное кольцо	2	шт
76	Подшипник	2	шт
77L/R	Защитный кожух	1р.г.	шт
78L/R	Корпус	1р.г.	шт
79	Пластиковая крышка	2	шт
80	Гайка	2	шт
81	Гайка	2	шт
82	U-образная шайба	2	шт
83	Болт	2	шт
84	Гайка	2	шт
85	Прокладка	2	шт
86	Подшипник	2	шт
87	Маховик	1	шт
88	Ось маховика	1	шт
89	Винт	4	шт
90	Шкив	1	шт
91	Ось	1	шт
92	Гайка	4	шт
93	Ремень	1	шт
94	Диск	2	шт
95	Болт с шестигранной головкой М10х40	1	шт
96	Прокладка D10ØX18Ø6	1	шт
97	Натяжное колесо	1	шт

# Инструкция по сборке

## ЭТАП 1


#17	#18	#16	X4
			

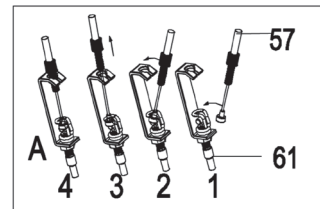
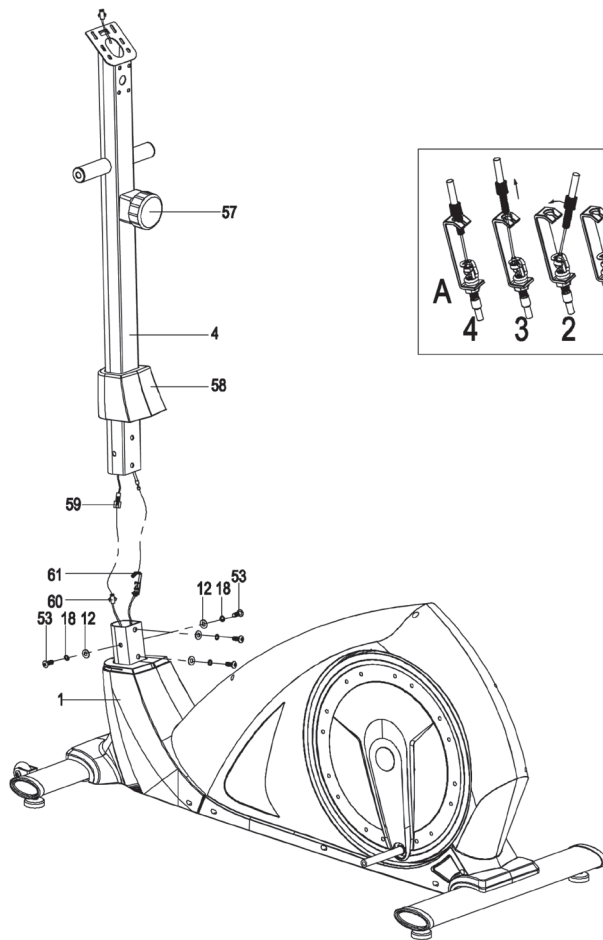




# Инструкция по сборке

## ЭТАП 2





#53	#18	#12	X4
			



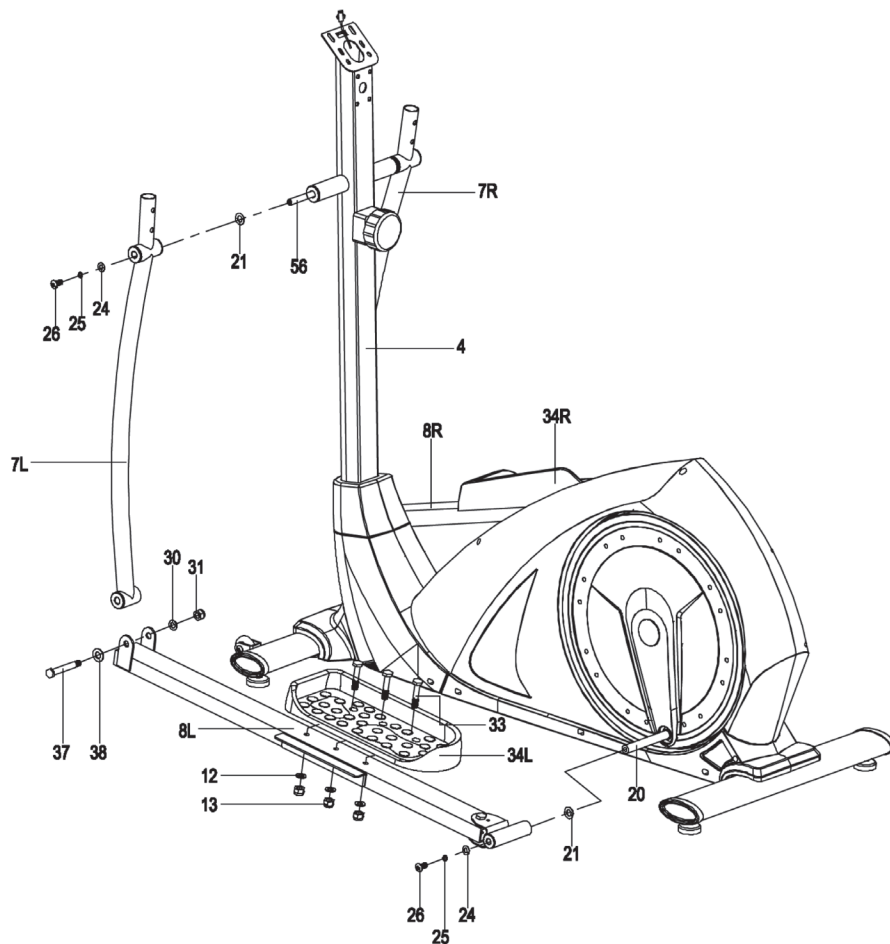
# Инструкция по сборке

## ЭТАП 3

#26	#25	#24	#21	X4
				



#37	#38	#30	#31	X2
				

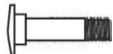


#33	#12	#13	X6
			

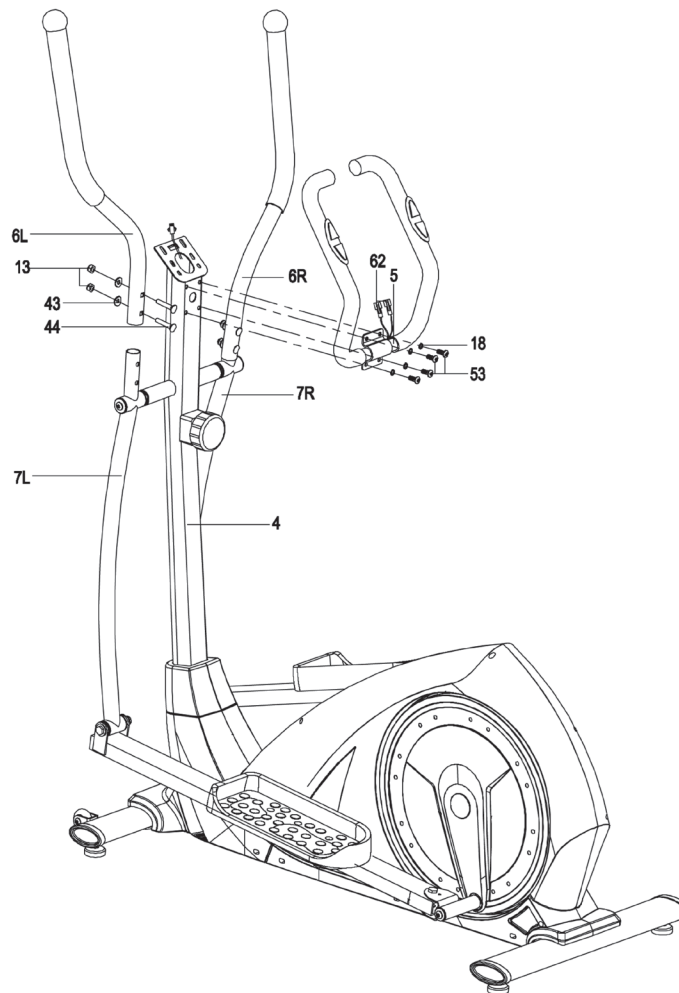


# Инструкция по сборке

## ЭТАП 4


#53	#18	X4
		


#44	#43	#13	X4
			



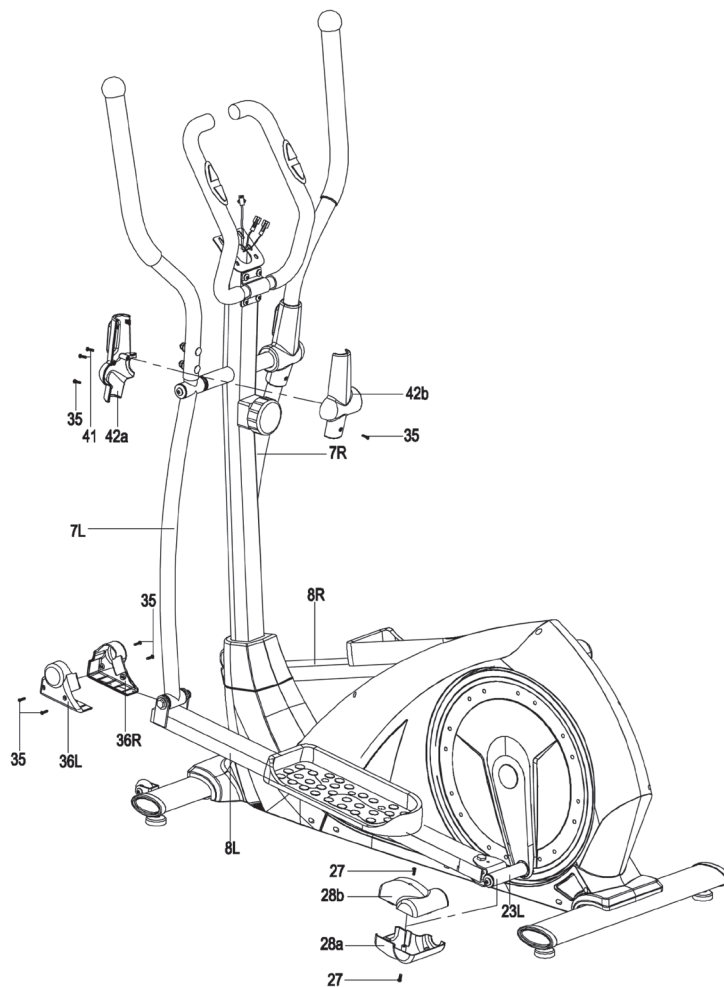
# Инструкция по сборке

## ЭТАП 5

#41	X4
	



#35	X12
	

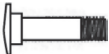


#27	X4
	

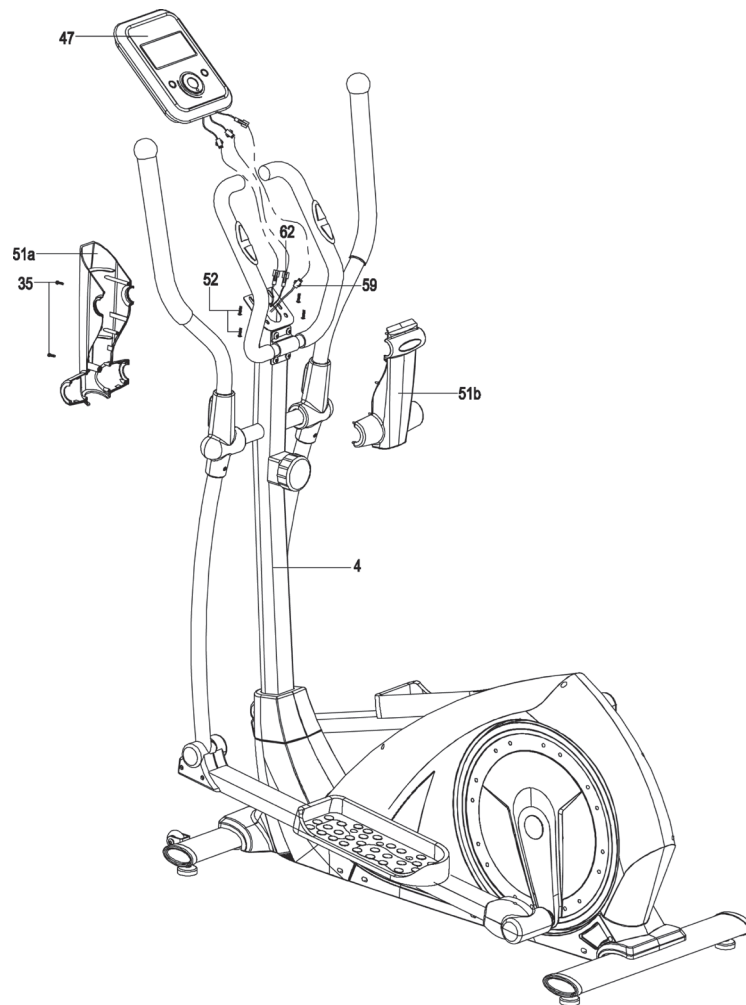


# Инструкция по сборке

## ЭТАП 6

#53	#18	X4
		

#44	#43	#13	X4
			



## Инструкция по пользованию консолью

### ST-8900

#### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

MODE / РЕЖИМ	Ввод данных для начала тренировки.
SET / УСТАНОВКА	Установка необходимых для каждого занятия значений Времени (TIME), Дистанции (DISTANCE), Расхода Калорий (CALORIES) и Пульса (PULSE). Удерживайте кнопку для ускоренного выбора значений.
RESET / СБРОС	Сброс ранее заданных значений Времени (TIME), Дистанции (DISTANCE), Расхода Калорий (CALORIES) и Пульса (PULSE). Удерживайте кнопку для включения консоли.
RECOVERY / ВОССТАНОВЛ. ПУЛЬСА	Проверить скорость восстановления пульса.



#### ДААННЫЕ ДИСПЛЕЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

RPM / ОБ/МИН	Отображение числа оборотов в минуту (RPM). Диапазон 0~15~999
TIME / ВРЕМЯ	Простой отсчет – без предварительной установки целевого значения параметра, отсчет ведется от 00:00 до 99:59, шаг - 1 секунда. Обратный отсчет – Если Вы установили время тренировки, будет вестись обратный отсчет до 00:00. Во время настройки параметра шаг – 1 минута в диапазоне от 01:00 до 99:00.
SPEED / СКОРОСТЬ	Отражает текущую скорость тренировки. Максимальный показатель 99.9 км/ч или миль/ч.
DISTANCE / РАССТОЯНИЕ	Показывает общее пройденное расстояние в интервале от 0,00 до 99,99 километров или миль. Пользователь может установить желаемое расстояние, нажав кнопки UP/ DOWN. Каждое нажатие увеличивает расстояние на 0,1 км или миль.
CALORIES / КАЛОРИИ	Отображает число калорий, сожженных во время тренировки в интервале от 0 до 9999 калорий. (Это примерные данные для сравнения с другими тренировками, их нельзя использовать в медицинских целях.)
PULSE / ПУЛЬС	Пользователь может задать максимальный пульс в диапазоне от 0 - 30 до 230, при превышении заданного параметра во время тренировки раздается сигнал зуммера.

## Инструкция по пользованию консолью

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ

#### Включить питание:

1. Вставьте элементы питания для включения Консоли. При включении будет произведен тест работы всех сегментов дисплея и прозвучит сигнал. Затем появится размер колеса (78") в окошке Дистанции (DISTANCE).



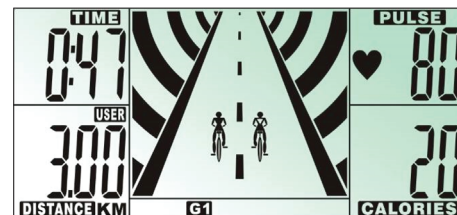
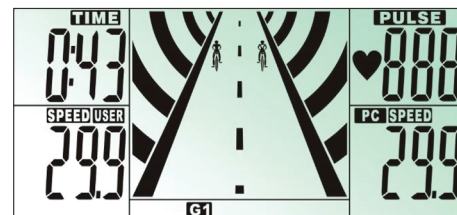
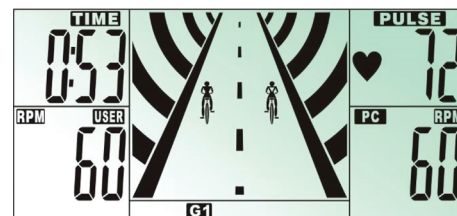
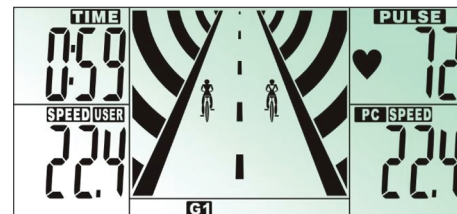
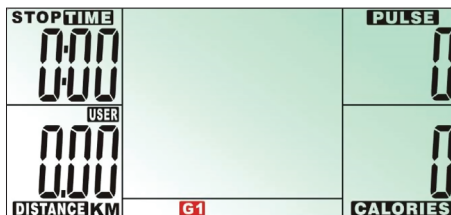
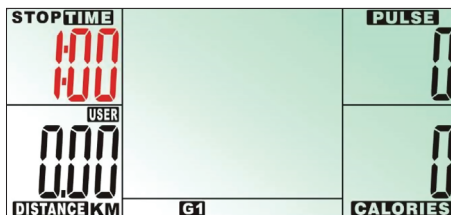
2. Нажмите кнопку SET / УСТАНОВКА, для выбора одного из 4-х режимов тренировки (G1, G2, G3, G4) и нажмите MODE / РЕЖИМ для ввода выбранного режима.

#### Режим G1:

В этом режиме пользователь может сам задать необходимые значения Времени (TIME), Дистанции (DISTANCE), Расхода Калорий (CALORIES) и Пульса (PULSE) нажав кнопку SET / УСТАНОВКА, а затем MODE / РЕЖИМ для ввода выбранного значения. После ввода значения можно начинать тренировку, как только надпись "STOP" исчезнет и все показатели обнулятся.

Как только вы достигните установленного значения тренировки, зазвучит сигнал зуммера в течении 8 секунд. Сигнал можно отключить, нажав любую кнопку.

Анимированный велосипедист будет двигаться вперед каждые 3 км, и его скорость на дисплее будет соответствовать скорости тренировки.



## Инструкция по пользованию консолью

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ОПЕРАЦИЙ

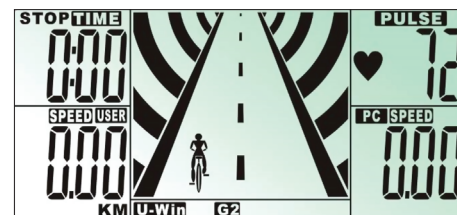
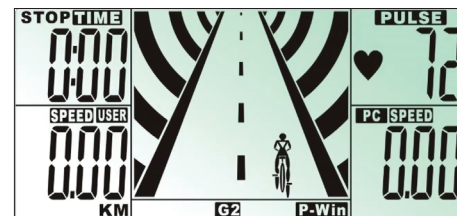
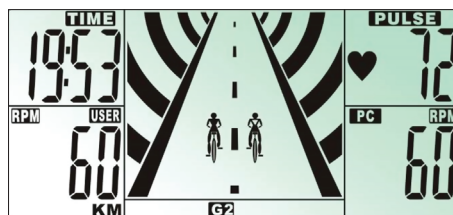
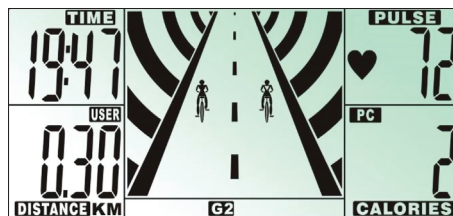
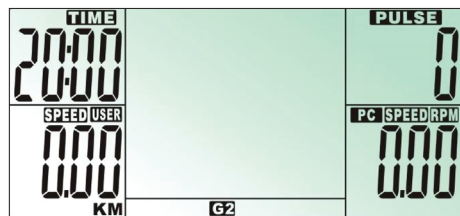
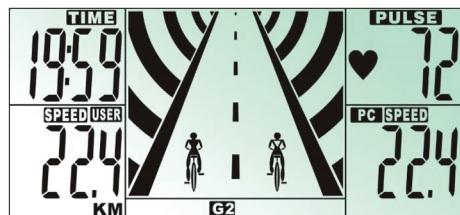
#### Режимы G2, G3 и G4 (гонка):

Длительность тренировки в режимах G2, G3 и G4 неизменна и составляет 20 минут.

Анимированный велосипедист может двигаться вперед на 8 позиций.

Различные режимы имеют различные предустановленные значения скорости.

Тренируясь, пользователь должен поддерживать заданные значения скорости, чтобы выиграть гонку.



Как только таймер достигнет 0:00, появится знак «STOP» и прозвучит сигнал зуммера. Если пользователь поддерживал не менее 60% от заданной скорости, то он выиграл гонку и на дисплее появится надпись «U-Win»; в противном случае появится надпись «P –Win».

#### 3. ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕРДЦЕБИЕНИЯ (RECOVERY)

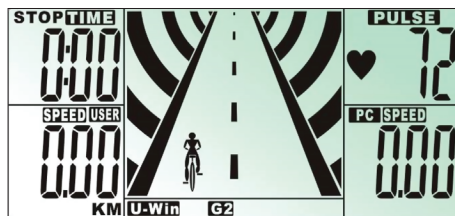
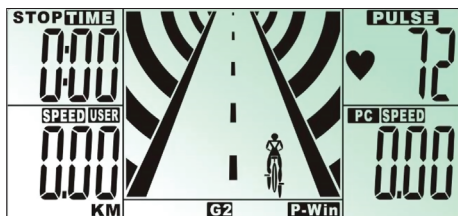
После упражнения, нажмите кнопку RECOVERY и возьмитесь за сенсоры. Все функции дисплея будут приостановлены, кроме ВРЕМЕНИ и начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00.

Экран покажет индекс восстановления нормального сердцебиения в диапазоне от F1 до F6. F1 является лучшим показателем, F6 - худшим. Пользователь может продолжать тренировки и со временем его индекс восстановления нормального сердцебиения улучшится.

Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться в основной режим.



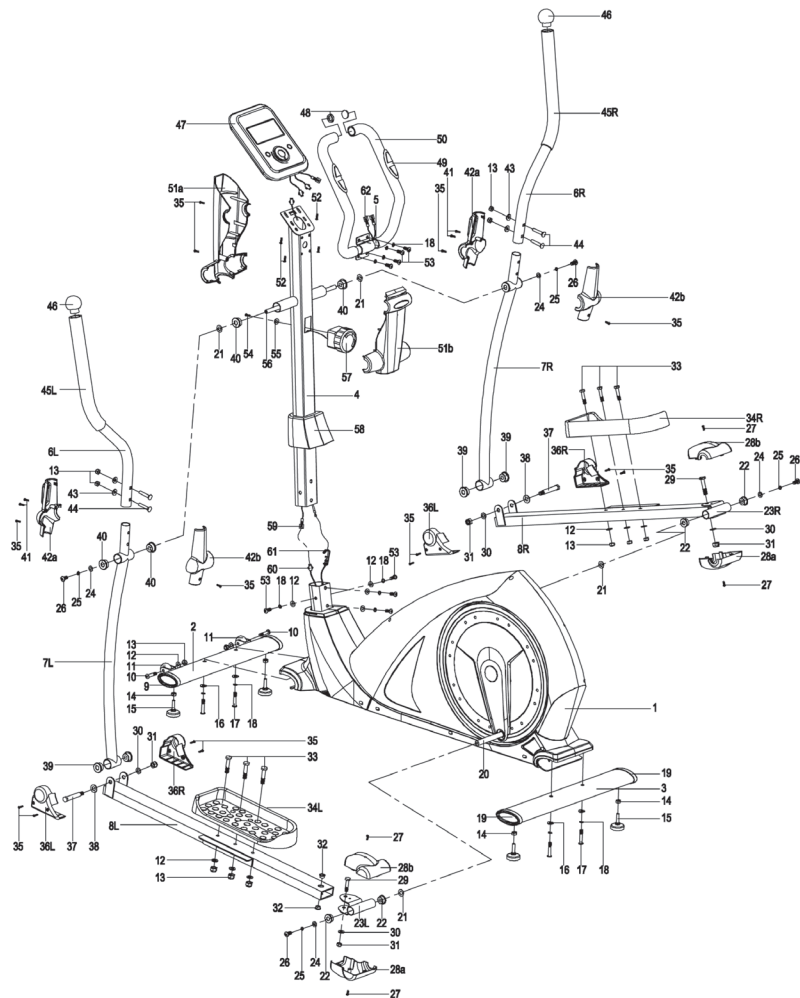
## Инструкция по пользованию консолью



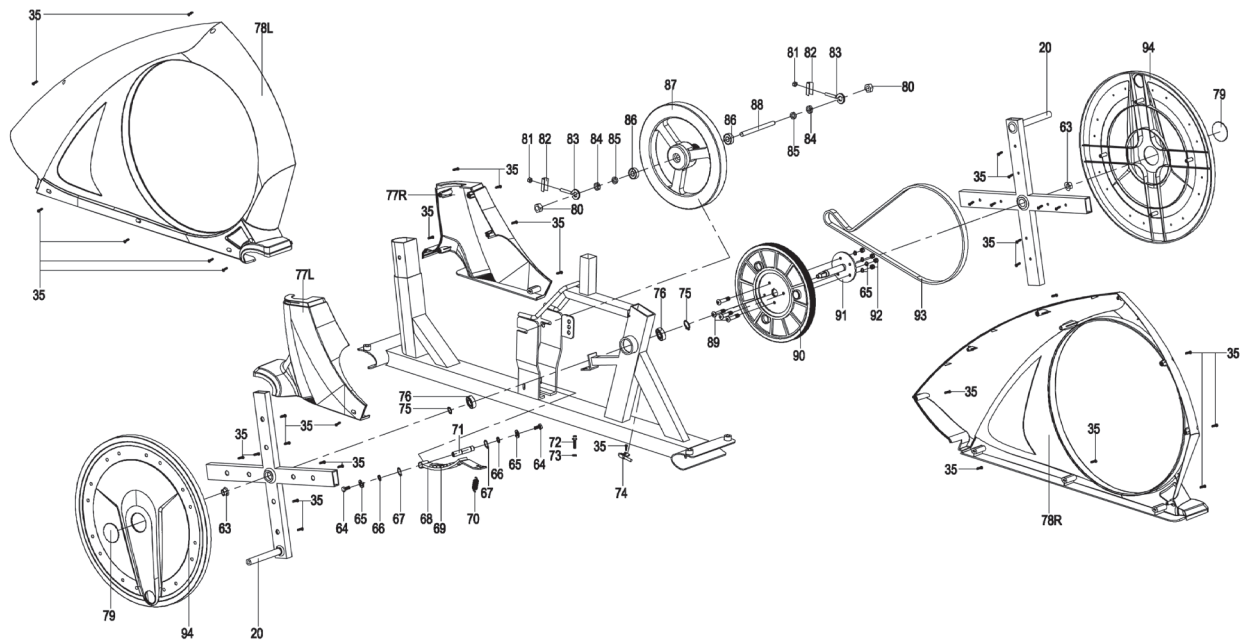
### Примечание:

1. Консоль работает от 2-х элементов питания размера AA (1.5 В).
2. При остановке более чем на 4 минуты, консоль войдет в режим экономии электроэнергии. Для продолжения занятий нажмите любую кнопку на консоли.

# Инструкция по сборке



# 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



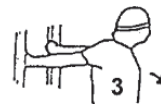
3 раза по 5 секунд



5 раз



20 секунд



20 секунд



30 секунд



20 секунд



15 секунд





*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —  
**УЛУЧШАЙСЯ!***



**TATVERK**  
— UPGRADE YOURSELF —

**B** [www.vk.com/tatverk](http://www.vk.com/tatverk)

**f** [www.facebook.com/tatverk](http://www.facebook.com/tatverk)



[www.tatverk.com](http://www.tatverk.com)

