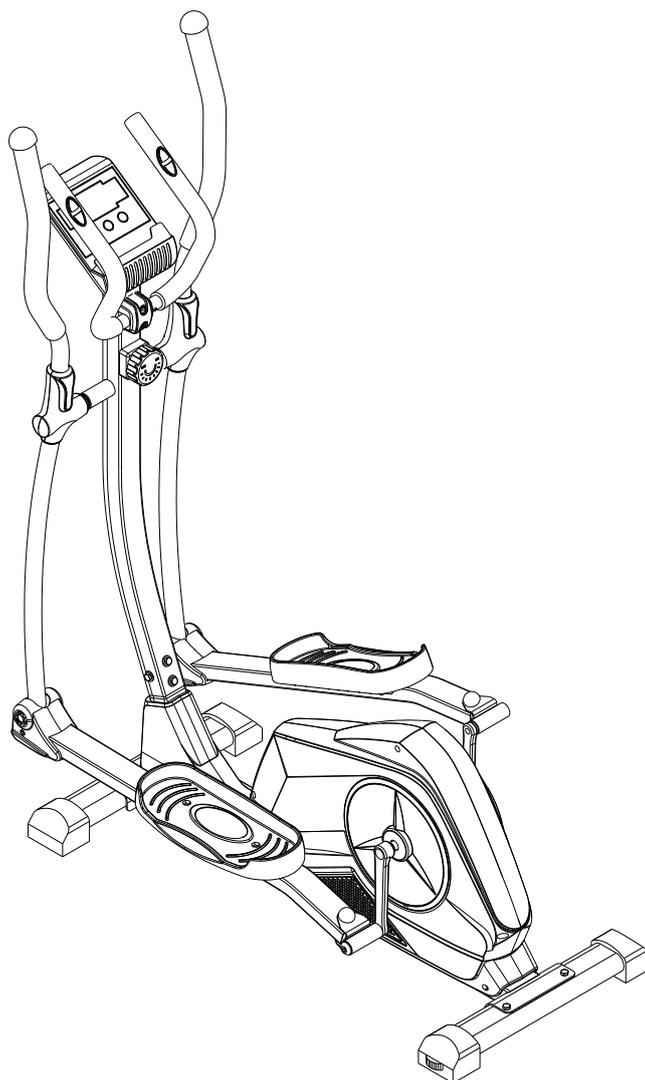




# Эллиптический тренажер

*Mont Blanc X180*

## Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	1-2
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	3-4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	5-8
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНЕРОВКАМ	9-10
ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА	11-12

Уважаемый Покупатель, внимательно прочитайте эту инструкцию перед использованием тренажера.

## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажера

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.
2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете хотя бы один из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру малолетних детей и животных.
5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
7. Ваше здоровье может ухудшиться от неправильных или чрезмерных тренировок. Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий на тренажере. Он может определить максимальные значения, на которые Вы можете ориентироваться при своих тренировках. Этот тренажер не предназначен для лечебных целей.
8. Допускается эксплуатация тренажера только в исправном состоянии. Используйте только оригинальные запчасти для ремонта.
9. Тренажер предназначен для индивидуальной тренировки одного человека. Занятия двух и более человек на тренажере не допускаются.



10. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движения. Избегайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
11. Если у вас есть чувство слабости, болезни или другие недомогания, пожалуйста, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.
12. Люди с ограниченными физическими возможностями, а также дети, должны использовать тренажер только в присутствии взрослого человека, который может оказать помощь и дать совет.
13. Ваш тренажер оснащен магнитной системой регулировки нагрузки, которая может регулировать сопротивление при занятиях на тренажере. Чтобы установить минимальное сопротивление поверните регулятор в положение «1». Чтобы увеличить нагрузку поверните регулятор в положение «8».
14. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35о С, относительная влажность от 5 до 80%).
15. Вес маховика – 7 кг.
16. Максимальный вес пользователя 120 кг.

Гарантийный срок – 24 месяца

Официальный срок службы этого тренажера– 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

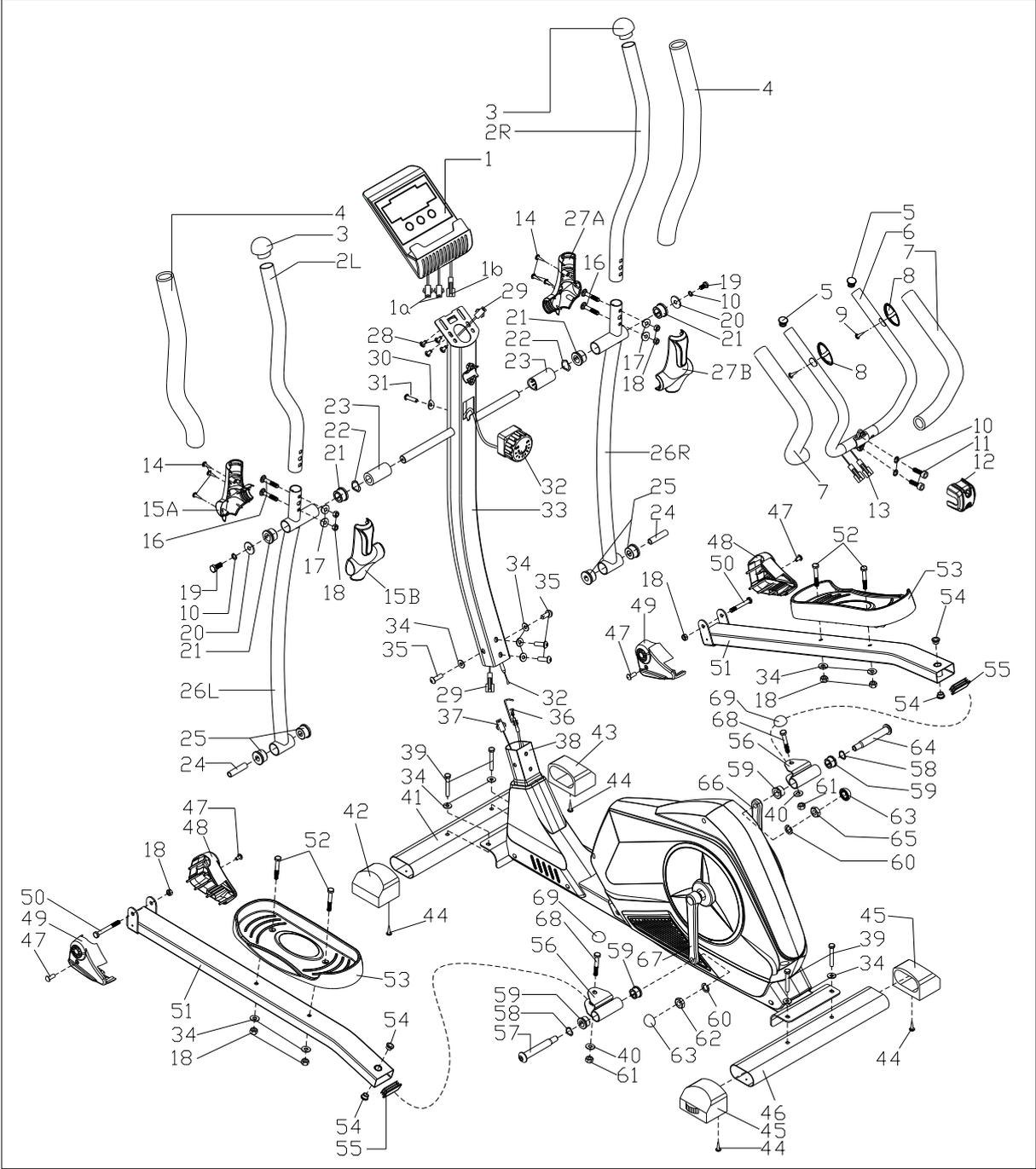
Спецификации данного продукта могут отличаться от данной фотографии и могут изменяться без предварительного уведомления.

**Производитель:** DEQING SISTER SPORTS CO., LTD. No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

**Импортер в Республике Беларусь:** ООО Беленус, г. Минск ул. Алибегова 13/1-54, Тел. (017) 2221447, e-mail: [2b2b@bk.ru](mailto:2b2b@bk.ru)



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



№.	Наименование	Кол-во	№.	Наименование	Кол-во
1	Компьютер	1	38	Основная рама	1
2	Поручень (L/R)	2	39	Болт М8Х50	4
3	Наконечник поручня	2	40	Шайба D10XФ20X2	2
4	Мягкая накладка	2	41	Передняя нижняя опора	1
5	Заглушка Ф25	2	42	Заглушка	1
6	Фиксированный руль	1	43	Заглушка	1
7	Мягкая накладка	2	44	Винт ST4.2X16	4
8	Пульсометр Ф25	2	45	Заглушка	2
9	Винт ST4.2X19	2	46	Задняя нижняя опора	1
10	Пружинная шайба D8	4	47	Винт М5X16	4
11	Болт М8X30	2	48	Пластиковая накладка(R)	2
12	Пластиковая накладка	1	49	Пластиковая накладка(L)	2
13	Провода датчика пульса	2	50	Шестигранный болт М8x75	2
14	Винт ST3X15	6	51	Опора педали	2
15AB	Пластиковая накладка(L)	2	52	Шестигранный болт М8x45	4
16	Болт М8X40	4	53	Педаля	2
17	Изогнутая шайба D8XФ16XR30X1.5	4	54	Втулка Ф14X12.5XФ10.1	4
18	Нейлоновая гайка М8	10	55	Заглушка J60X30X1.5	2
19	Винт М8x20	2	56	Кронштейн	2
20	Шайба D8XФ32X2	2	57	Болт-ось 1/2”(L)	1
21	Втулка Ф32XФ19X28(二)	4	58	Шайба D16	2
22	Проволочная шайба D9	2	59	Втулка Ф24X20XФ16.1	4
23	Втулка Ф32XФ19X65	4	60	Пружинная шайба 1/2”	2
24	Втулка Ф14XФ8.5X60(三)	2	61	Нейлоновая гайка М10	2
25	Втулка Ф32XФ14X20(一)	4	62	Нейлоновая гайка 1/2”(L)	1
26LR	Нижний поручень	2	63	Заглушка S19	2
27AB	Пластиковая накладка	2	64	Болт-ось 1/2”(R)	1
28	Винт М5X10	4	65	Нейлоновая гайка 1/2”(R)	1
29	Провод центральный	1	66	Шатун(R)	1
30	Шайба D5XФ16X1	1	67	Шатун(L)	1
31	Винт М5X40	1	68	Шестигранный болт М10x55	2
32	Регулятор нагрузки	1	69	Заглушка S17	2
33	Опорная труба	1	70		
34	Шайба D8XФ20X1.5	12	71	Накидной ключ S17-19	1
35	Винт М8X16	4	72	Шестигранный ключ S6	1
36	Натяжной провод	1	73	Крестовой ключ S13-14-15	1
37	Провод датчика	1	74		



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

## 1. Подготовка:

- А. перед сборкой убедитесь, что у Вас будет достаточно пространства вокруг тренажера
- Б. для сборки используйте инструмент, поставляемый в комплекте с тренажером
- С. перед сборкой, пожалуйста, проверьте, все ли необходимые детали есть в наличии

## 2. Монтаж:

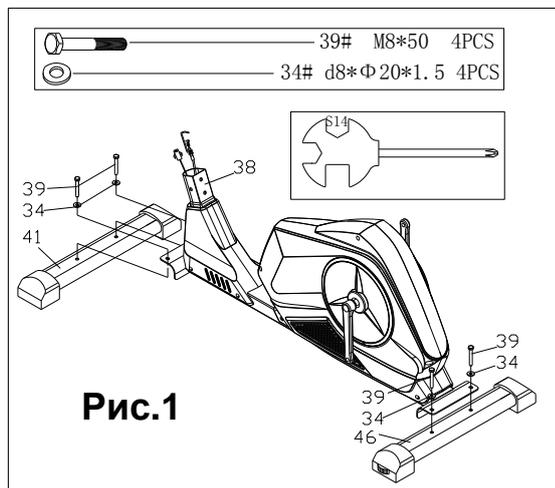


Рис.2:

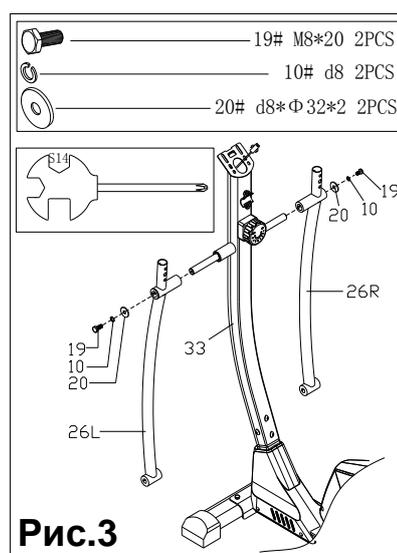
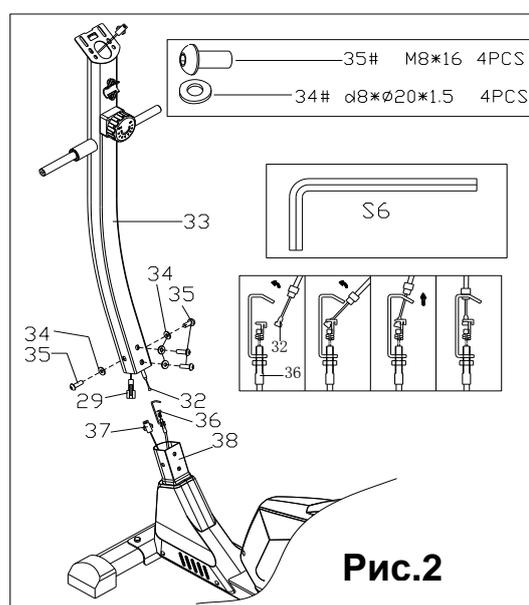
В начале, соедините между собой провода (29) и (37), а также трос регулировки нагрузки (32) и (36) как показано на Рис.2, и установите опорную трубу (33) на основную раму (38) закрепите её винтами (35), и шайбами (34). Важно: затягивайте винты (35), и шайбы (34) только после выполнения действий указанных на рис.3

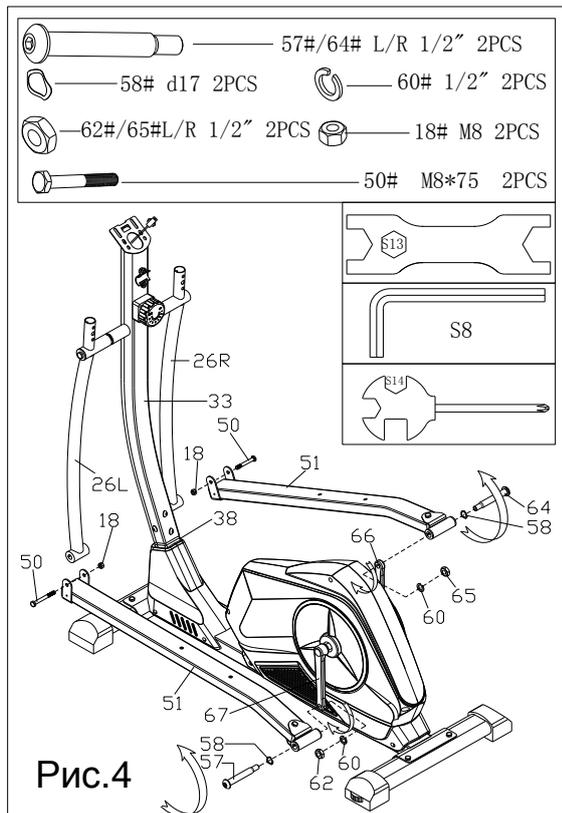
Рис.3:

Вставьте втулки (23) на горизонтальную мачту опорной трубы (33); закрепите нижние поручни (26L/R) на мачте опорной трубы (33) используя при этом винты (19), пружинные шайбы (10), шайбы (20).

Рис.1:

Присоедините переднюю опору(41) заднюю опору(46) к основной раме(38) при помощи болтов (39), шайб(34).





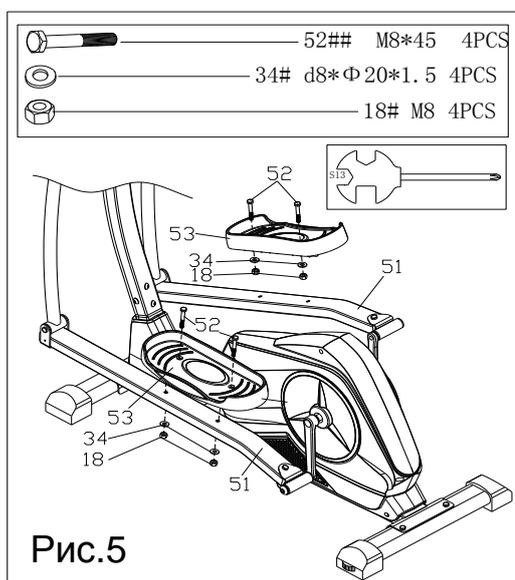
**Рис.4**

Прикрепите опору педали (51) к нижним поручням (L/R) болтом (50), нейлоновой гайкой (18). Прикрепите заднюю часть опоры педали (51) к шатуну при помощи болта-оси (57/64) шайбы (60) и нейлоновые гайки (62/65). Внимание: убедитесь, что правая опора педали (51R) отмеченная (R) прикреплена к правому шатуну и затягивается по часовой стрелке.

Левая опора педали (51L) отмеченная (L) прикреплена к левому шатуну и затягивается против часовой стрелки.

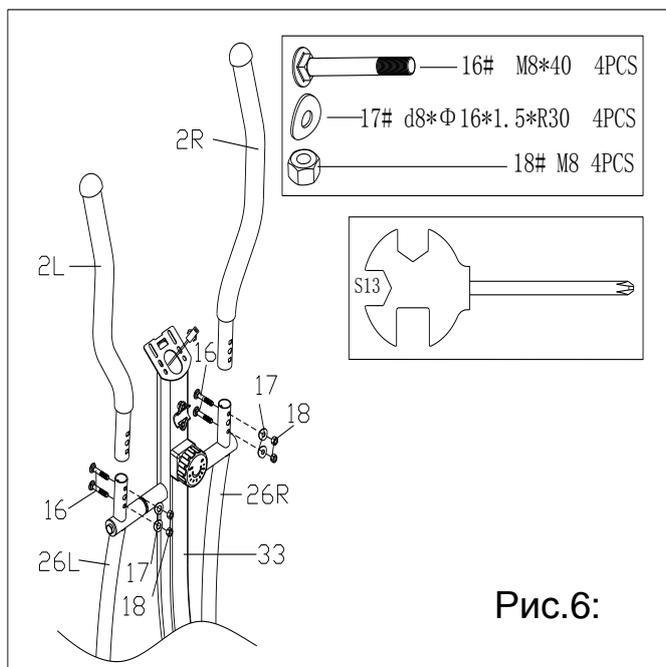
**Рис.5:**

Прикрепите педали (53) к опорам педалей (51) при помощи шестигранных болтов(52), шайб(34) и нейлоновых гаек 18).



**Рис.6:**

Прикрепите поручни (2L/R) к нижним поручням (26L/R) при помощи болтов (16), изогнутых шайб (17) и гаек (18).



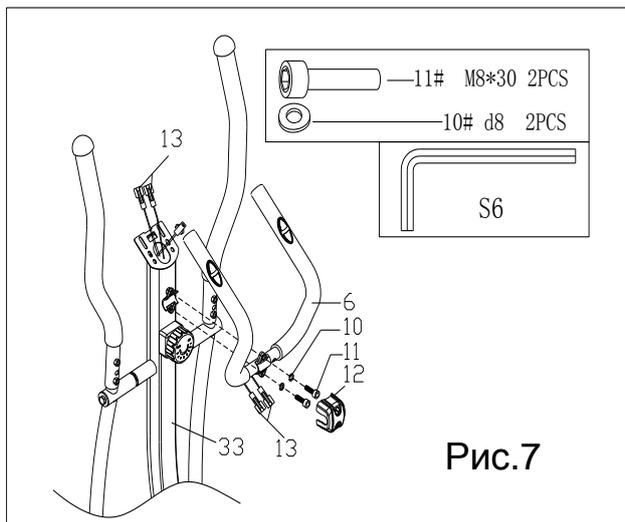


Рис.7

Рис.7:

Прикрепите фиксированный руль (6) к основной трубе(33), как показано на рис.7. Вставьте и затяните болты (11) и шайбы(10). Протяните в основную трубу(33) провода датчиков пульса (13). Закройте болты пластиковой крышкой (12).

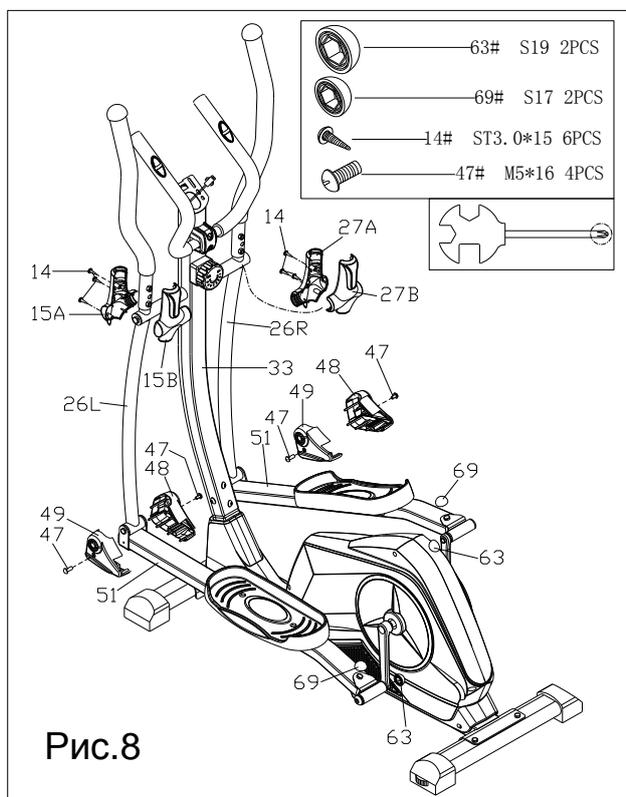


Рис.8

Рис.8:

Установите пластиковые накладки(15AB/27AB) в местах соединения верхнего и нижнего поручней(26LR) при помощи болтов(14). Прикрепите пластиковые накладки(48/49) в месте соединения нижнего поручня(26L/R) с опорами педалей(51L/R) при помощи винтов(47).

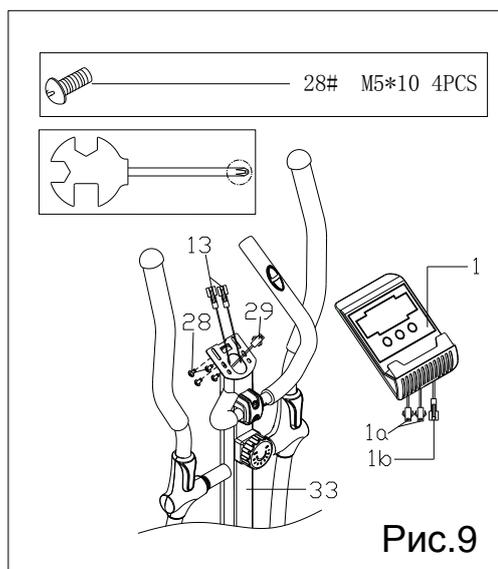


Рис.9

Рис.9: Подсоедините провода от пульсометров(13) к проводам компьютера (1а). Присоедините провод(29) к проводу компьютера(1b). Прикрепите компьютер (1) к посадочной площадке опорной трубы(33) используя винты(28).

**Внимание: УБЕДИТЕСЬ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ, ЧТО ВЫ ХОРОШО ЗАТЯНУЛИ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ!**

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

**ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР ОСНАЩЕН ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫМИ РОЛИКАМИ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫ С УДОБСТВОМ МОГЛИ ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР ДО И ПОСЛЕ ТРЕНЕРОВКИ.**

**ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР ОСНАЩЕН КОМПЕНСАТОРАМИ НЕРОВНОСТИ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ОБЕСПЕЧИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНЕРОВОК.**



## Рекомендации по тренировкам

Использование нашего велотренажера поможет Вам улучшить физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет сбросить лишний вес!

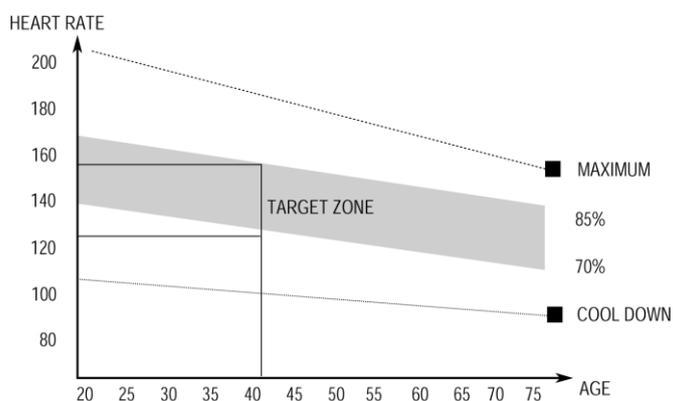
### 1. ЭТАП РАЗМИНКИ

На этом этапе Вы сможете размять свои мышцы и суставы, улучшить кровообращение всего организма. Это позволит снизить риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, не заставляйте свои мышцы сильно напрягаться - если будет больно, остановитесь!



### 2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На начальном этапе тренировки нужно приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут сильнее. Не задавайте быстрый темп. Темп работы должен быть равномерным, но при этом достаточным, чтобы увеличить ваше сердцебиение и удерживать его в эффективной зоне (TARGET ZONE), как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя у большинства людей он составляет примерно 15-20 минут



### **3. ЭТАП РЕЛАКСАЦИИ**

Этот этап необходим, чтобы позволить сердечнососудистой системе и мышцам успокоиться. Это повторение разминки, или можно просто снизить темп, продолжая тренировку, в очень спокойном темпе примерно 5 минут. Упражнения на растяжку теперь следует повторить снова без усилия и рывков.

Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю, а если позволяет время, то равномерно в течение недели.

### **УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ**

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - укрепления мышц – Вы должны устанавливать сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы желаете увеличить мышечную массу, Вам необходимо несколько изменить тренировочную программу. Фазы разминки и релаксации могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. При этом следует снизить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне (TARGET ZONE).

### **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Важным фактором здесь является – сколько усилий Вы приложили. Чем тяжелее и дольше занятия, тем больше калорий сжигается.



## ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

### Показания дисплея:

TIME (ВРЕМЯ)-----	00:00~99:59	MIN(минут)
SPEED (СКОРОСТЬ)-----	0.0~99.9	KM/H(км/ч)
DISTANCE (DIST) (РАССТОЯНИЕ)-----	0.00~999.9	KM(км)
PULSE (ПУЛЬС)-----	60~220	BPM(ударов в мин.)
CALORIE (CAL) (КАЛОРИИ)-----	0.00~999.9	KCAL(калорий)

### УПРАВЛЕНИЕ:

#### ENTER

1. Нажмите кнопку ENTER для выбора режима Normal(Нормальный) – Time(Время) – DIST(Дист.) – CAL(Кал.) – T.H.R.(Пульс)
2. Удерживайте 2 секунды, чтобы сбросить все значения на ноль.

#### UP(увеличение):

1. Нажмите эту кнопку для увеличения значений времени, дистанции, калорий, пульса.

#### DOWN(уменьшение):

1. Нажмите эту кнопку для уменьшения значений времени, дистанции, калорий, пульса.

RECOVERY – Функция оценки восстановления пульса.

RESET – сброс значений.

### ФУНКЦИИ И ОПЕРАЦИИ:

#### 1.AUTO ON/OFF – авто включение/выключение

Компьютер автоматически включится и начнет отсчет показаний новой тренировки, как только Вы начнете движения педалями или нажмете любую кнопку.

Компьютер автоматически выключается и сбрасывает все значения к нулю при остановке тренировки более чем на 4 минуты.

#### *Как организовать тренировку по заданному параметру (времени, расстоянию, калориям)?*

Нажмите клавишу Mode, чтобы нужный Вам показатель замигал. Выберите значение, которого Вы хотите достичь, нажимая клавиши вверх или вниз. Начните тренировку. За десять секунд до достижения заданного параметра компьютер будет издавать звуковой сигнал, чтобы указать на завершение тренировки, которая установлена по умолчанию. Нажмите любую клавишу, чтобы остановить сигнал.



- 3.SPEED(скорость): на дисплее отображается скорость Вашего движения.
- 4.TIME(время): отображает время с начала тренировки, показывает обратный отсчет во время целевой тренировки.
- 5.DISTANCE(расстояние): отображает расстояние, пройденное с начала тренировки, показывает обратный отсчет расстояния при целевой тренировке.
- 6.CALORIE(калории): отображает калории, потраченные с начала тренировки, показывает обратный отсчет потраченных калорий при целевой тренировке.
- 7.PULSE (пульс): отображает текущее значение сердечного ритма во время упражнений. Можно установить верхний предел пульса, при его достижении будет издаваться звуковой сигнал.
- 8.TEMPERATURE(температура)(при наличии): Отображение комнатной температуры, функция отключается при начале тренировки.
- 9.CLOCK(Время): отображение времени, функция отключается при начале тренировки.

#### **PULSE RECOVERY (восстановление пульса)**

Это функция для проверки состояния восстановления пульса после прекращения тренировки. Вы можете получить результат от F1.0 до F6.0. При этом F1.0 означает самое лучшее значение, F6.0 означает самое плохое, кроме того, пик пульса отображается на втором правом квадрате нижнего экрана. Эта функция позволяет проверить, на сколько быстро восстанавливается привычную работу Ваше сердце после тренировки, и вы можете улучшить ее с помощью упражнений. Для того, чтобы добиться правильного показания, Вы должны проверить его сразу после завершения тренировки нажатием клавиши восстановления(RECOVERY),при этом полностью прекратить тренировку. После нажатия на клавишу(RECOVERY), Вы должны положить обе руки на пульсометры и держать их неотрывно в течении проверки. Тест будет длиться 1 минуту, и результат будет показан на дисплее, вы можете выйти из режима восстановления пульса нажатием клавиши восстановления во второй раз.

#### **Установка элементов питания:**

1. Установите два элемента питания напряжением 1,5в и размером AAA (LR03,286) в задней части монитора.
2. Убедитесь, что элементы питания установлены правильно и соблюдена полярность.
3. Если на дисплее информация отображается не корректно, то пожалуйста, выньте элементы питания и установите их заново.
4. Всякий раз, когда вынимаете элементы питания, все показания компьютера будут сброшены до нуля.

