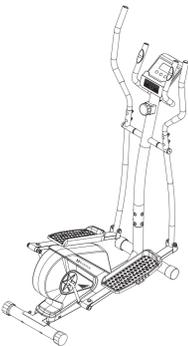




Руководство пользователя

Эллиптический тренажёр
Артикул: ET-SJ2508
Модель: MAXKARE



材质: 105rp铜版纸

尺寸: 148.5 x 210mm

印刷: 单黑双面印刷

装订方式: 骑马钉装

(封面封底留白,最后多出

来的一页留白)

Введение
Благодарим вас за покупку эллиптического тренажёра. Высокоточные инструкции настоящего руководства. Сохраните документ для домашнего использования.

Технические характеристики

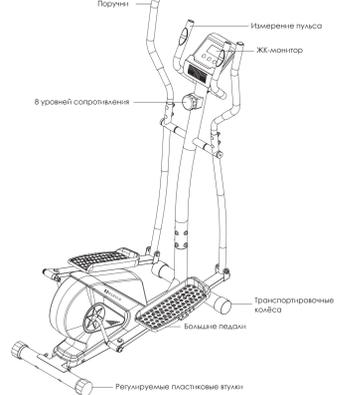
Модель	ET-SJ2508
Название продукта	Эллиптический тренажёр MAXKARE
Габариты	117x46,5x140 сантиметров
Материал	Сталь, ПВХ
Вес	32,45 килограмм
Размер педаль	38*12,5 сантиметра
Размер упаковки	109*58*27,5 сантиметров
Ширина	48,5 сантиметра
Высота	140 сантиметров
Максимально допустимая нагрузка	130 килограмм

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Во избежание травм держите детей подальше от тренажёра. Обеспечьте доступ свежего воздуха во время тренировки. Храните мелкие детали тренажёра в недоступном для детей месте.

ВНИМАНИЕ:
Надевайте удобную спортивную одежду, которая не будет мешать вам во время тренировки и не зацепится за движущиеся части тренажёра. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, боль в спине, онемение или любую другую болезненную симптоматику, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу. Перед началом занятий обязательно ознакомьтесь с инструкцией к тренажёру, если вы проводите какое-либо лечение, а также в том случае, если вам не здоровос. Тренажёр не предназначен для детей. Не позволяйте детям забираться на тренажёр или играть на нём - как во время использования, так и после него. Держите домашних животных на безопасном расстоянии от тренажёра. Не подпрыгивайте на тренажёре. Не пытайтесь выполнять упражнения, превышающие ваш физический возможности. Не занимайтесь на тренажёре сразу после еды или употребления большого количества алкоголя. Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения.

Будьте осторожны при торможении, возвращая педаль в исходное положение, чтобы избежать травм. Не используйте тренажёр до тех пор, пока он не будет полностью собран. Если надение не функционирует должным образом, приостановите работу с ним до устранения неисправности. Тренажёр не предназначен для использования в реабилитационных целях. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр - 130 килограмм.

Внешний вид изделия



Преимущества:
1. Механик 3,5 кг, в 8 уровней сопротивления.
2. Эргономичный дизайн: тренажёр имеет комфортную длину шага 38 см, которая удобно регулируется и позволяет свободно двигаться во время тренировки, не ощущая дискомфорта.
3. Большой ЖК-дисплей, встроенные в поручни датчики, при помощи которых измеряется пульс пользователя.
4. Встроенные транспортировочные колёса, которые упрощают перемещение тренажёра.
5. Безопасный и тихий.

Крепёжные детали

БОЛТЫ			
#31 Болт [для левой педаль] [1 шт.]	#31R Болт [для правой педаль] [1 шт.]	#34 Болт с шестигранной головкой М8*40 мм [4 шт.]	#35 Болт с шестигранной головкой М8*75 мм [4 шт.]
#36 Болт с шестигранной головкой М8*40 мм [4 шт.]	#37 Болт М8*35 мм [2 шт.]	#38 Болт М8*15 мм [4 шт.] Уже установлен	#39 Болт [Бошшайт] [2 шт.]
#41 Болт М2*10 мм [4 шт.] Уже установлен	#56 Болт М8*70 мм [2 шт.] Уже установлен		

ШАЙБЫ

#28 Шайба Ф32x14,5 мм [2 шт.]	#47 Шайба пружинная М8 [1 шт.]	#50 Шайба Ф32x13 мм [2 шт.]	#51 Шайба М8 [6 шт.]
#52 Шайба пружинная М8 [1 шт.]	#53 Шайба Ф32x17 мм [2 шт.] Уже установлены 4 шт.		

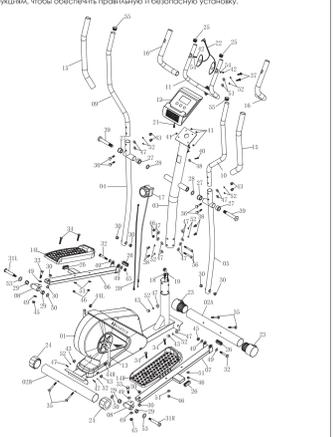
ГАЙКИ

#43 Гайка М8 [8 шт.]	#44 Гайка левая [для болта 1/2" (#31)] [1 шт.]	#44R Гайка правая [для болта 1/2" (#31R)] [1 шт.]	#46 Гайка М8 [4 шт.] Уже установлены 2 шт.
----------------------	--	---	---

Перечень деталей

#	Наименование	#	Наименование
1	Главная рама	31L	Болт - для крепления левой педаль
2A	Передний стабилизатор	31R	Болт - для крепления правой педаль
2B	Задний стабилизатор	32	Болт с шестигр. головкой М10x70 мм
3	Опорная стойка	33	Болт с шестигр. головкой М10x45 мм
4	Левая подпятная ножка	34	Болт с шестигр. головкой М8x40 мм
5	Правая подпятная ножка	35	Болт с квадрат. подголовком М8x75 мм
6	Левая педальная опора	36	Болт с квадрат. подголовком М8x45 мм
7	Правая педальная опора	37	Болт М8x35 мм
8	Шарнир	38	Болт М8x15 мм
9	Левый поручень	39	Болт [Бошшайт]
10	Правый поручень	40	Болт М5x55 мм
11	Центральный поручень	41	Болт М5x10 мм
12	Консоль	42	Винт S14x20 мм
13	Крышка	43	Гайка М8
14L	Левая педаль	44L	Левая гайка - для болта 1/2" (#31L)
14R	Правая педаль	44R	Правая гайка - для болта 1/2" (#31R)
15	Накладка на боковой поручень	45	Гайка с нейлоновой вставкой М10
16	Накладка на центр. поручень	46	Гайка с нейлоновой вставкой М8
17	Регулятор сопротивления	47	Шайба пружинная М8
18	Правая регулировка сопротивления	48	Шайба пружинная М8
19	Правая консоль [внешняя]	49	Шайба М10
20	Правая консоль [внутренняя]	50	Шайба Ф25x13 мм
21	Правая консоль [вертикаль]	51	Шайба М8
22	Правая пуговица	52	Шайба пружинная М8
23	Защелка для тормозного стабилизатора	53	Шайба Ф25x17 мм
24	Защелка для заднего стабилизатора	54	Шайба М5
25	Защелка круглая 25 мм	55	Защелка круглая 28 мм
26	Защелка прямоугольная 33x23 мм	56	Болт М8x70 мм
28	Шайба Ф32x14,5 мм		
29	Втулка Ф32x16 мм		
30	Втулка Ф18x10 мм		

Сборочный чертёж
Примечание: Некоторые детали предварительно установлены на заводе-изготовителе. 1. Аккуратно расположите тренажёр и разложите комплектующие в месте сборки. Проверьте, чтобы все детали были в наличии. 2. Для сборки выберите ровную и устойчивую поверхность. Следуйте пошаговой инструкции, чтобы обеспечить правильную и безопасную установку.



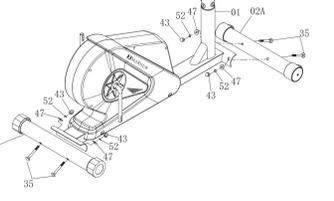
Инструкция по сборке

#	Наименование	#	Наименование
1	Главная рама	63	Шайбовый подшипник
18	Правая консоль [внешняя]	64	Высокая гайка
19	Правая консоль [внутренняя]	65	Шайба
46	Гайка с нейлоновой вставкой М10	66	Нижняя гайка
57	Шайба	67	Болт М10*35мм
58	Ремешка	68	Регулятор звука
59L	Защелка кожан (левый)	69	Шайба
59R	Защелка кожан (правый)	70	Фланцевая гайка
60	Регулируемый болт	71	Регулируемый винт
61	Лопатка	72	Фильтр
62	Крышка	73	Гайка

Инструкция по сборке
Шаг 1
A) Установка переднего стабилизатора
Сборите винтами, на переднем стабилизаторе (#2A) закрепите транспортировочные колёса, которые обеспечат процесс перемещения устройства. Прикрепите стабилизатор (#2A) к передней части рамы (#01) при помощи двух комплектов крепежных болтов (#33), шайбы (#47) и гайки (#43).
B) Установка заднего стабилизатора
С другой стороны рамы (#01) закрепите задний стабилизатор (#2B), используя два комплекта крепежных: болты (#33), шайбы (#47) и гайки (#43).
Примечание: Болты тренажёра неустойчиво регулируйте зазоры (#24) на стабилизаторах.

Необходимый крепеж

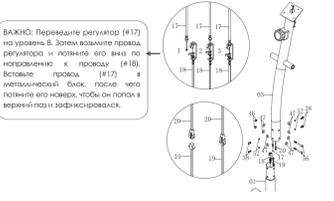
Болты	Шайбы	Гайки
#33 Болт с квадрат. подголовком М8*75 мм [4 шт.]	#47 Шайба пружинная М8 [4 шт.]	#52 Шайба пружинная М8 [4 шт.]
#36 Болт М8*15 мм [4 шт.]	#43 Гайка М8 [4 шт.]	



Инструкция по сборке
Шаг 2
Снимите с рамы (#01) крышки: четвёртого болта (#38), две болта (#56), четыре шайбы (#52), восемь шайб (#47) и две гайки (#46). Отложите крепеж, он понадобится вам в дальнейшем. Собирается за помощью ко второму человеку, который будет удерживать стойку (#3) пока вы выполните подключение проводов. Соедините провода (#20) и (#19), (#17) и (#18) - см. рисунок. Запретите провода в стойке (#03), чтобы избежать их защемления, после чего закрепите стойку на раме при помощи ранее снятого крепежа: болтов (#36) и (#56), шайбы (#52) и (#47), гайки (#46).
Примечание: Болты тренажёра неустойчиво регулируйте зазоры (#24) на стабилизаторах.

Необходимый крепеж

Болты	Шайбы	Гайки
#36 Болт М8*15 мм [4 шт.]	#47 Шайба пружинная М8 [8 шт.]	#46 Гайка М8 [2 шт.]
#56 Болт М8*70 мм [2 шт.]	#52 Шайба пружинная М8 [4 шт.]	



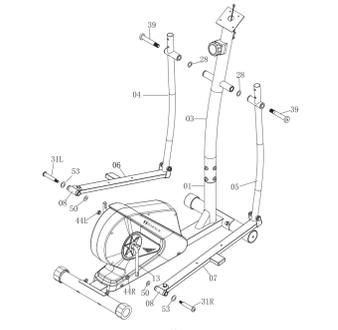
Инструкция по сборке
Шаг 3
A) При помощи шарнира (#08) подставьте правую педальную опору (#07) к крышки (#13). Зафиксируйте конструкцию при помощи следующего крепежа: болт (#31R), две шайбы (#53) и (#52) и гайка (#44R). Аналогичным образом закрепите с другой стороны тренажёра левую педальную опору (#06).

ШАЙБЫ

#28 Шайба Ф32x14,5 мм [2 шт.]	#50 Шайба Ф32x13 мм [2 шт.]
-------------------------------	-----------------------------

ГАЙКИ

Левая гайка - для болта 1/2" (#31L) [1 шт.]	Правая гайка - для болта 1/2" (#31R) [1 шт.]
---	--



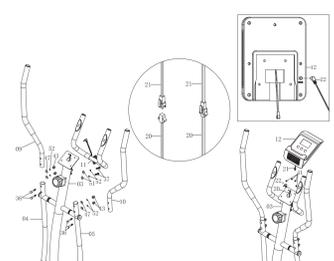
Инструкция по сборке
Шаг 4
A) Установка боковых поручней
Установите правый поручень (#10) в правую подпятную ножку (#05), закрепите детали при помощи двух комплектов крепежа: болтов (#34), шайбы (#47) и гайки (#44).
Примечание: Сначала разместите на болте боковую шайбу, затем болт. Аналогичным образом закрепите левый поручень (#09) на левой подпятной ножке (#04).
B) Установка центрального поручня
Разместите поручень (#11) на стойке (#03), закрепите детали при помощи двух комплектов крепежа: болтов (#37), шайбы (#53) и (#51).
B) Установка консоли
Выкрутите четыре болта (#41) из консоли (#12), отложите крепеж. Расположите консоль на стойке, удерживая устройство в таком положении, соедините провода (#21) и (#20), закрепите консоль (#12) на стойке (#03) при помощи ранее снятого крепежа - четырёх болтов (#41). В завершение подключите к консоли (#12) провода пуговица (#22).

Необходимый крепеж

Болты	Гайки
#34 Болт с квадрат. подголовком М8*45 мм [4 шт.]	#43 Гайка М8 [4 шт.]
#37 Болт М8*35 мм [2 шт.]	
#41 Болт М2*10 мм [4 шт.]	

ШАЙБЫ

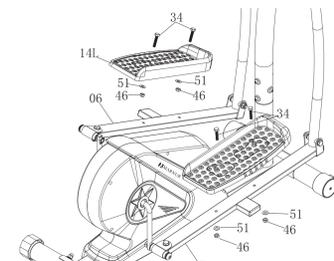
#47 Шайба пружинная М8 [4 шт.]	#51 Шайба М8 [2 шт.]	#52 Шайба пружинная М8 [6 шт.]
--------------------------------	----------------------	--------------------------------



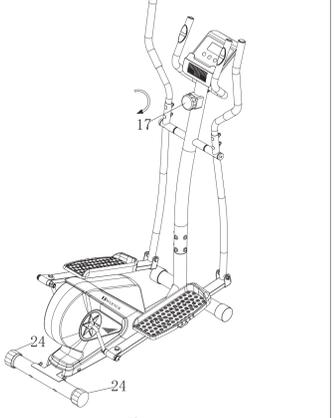
Инструкция по сборке
Шаг 5
Установка педаль
Разместите правую педаль (#14R) на правой педальной опоре (#07), закрепите детали при помощи двух комплектов крепежа: болта (#34), шайбы (#47) и гайки (#44). Аналогичным образом закрепите левую педаль (#14L) на левой опоре (#06).
Примечание: Чтобы раздвинуть правую и левую педаль, обратите внимание на их маркировку: левая педаль обозначена буквой "L", а правая - "R".

Необходимый крепеж

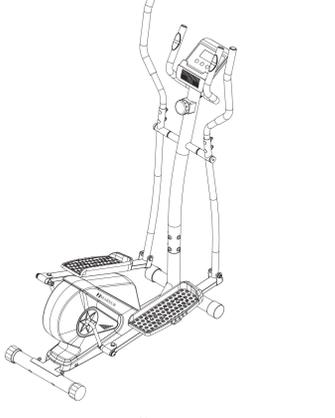
Болты	Гайки	Шайбы
#34 Болт с шестигранной головкой М8*45 мм [4 шт.]	#44 Гайка М8 [4 шт.]	#51 Шайба М8 [4 шт.]



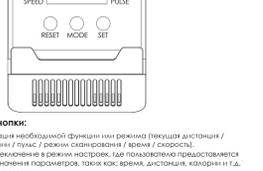
Регулировка тренажёра:
1) Чтобы настроить сопротивление, используйте регулятор (#17).
2) Если тренажёр неустойчив, отрегулируйте его положение при помощи зазоров (#24) на заднем стабилизаторе.



Рекомендации по использованию:
1. Размещайте тренажёр следует на устойчивой поверхности. По завершению сборки запишите все данные.
2. Настраивайте под себя все регулируемые элементы конструкции.
3. Выбравшие размеры в новом тренажёре.



Инструкция по работе с консолью



Функциональные кнопки:
MODE (РЕЖИМ): Активирует необходимую функцию или режим (текущая дистанция / общий километраж [калории] / пульс / режим сравнения / время / скорость).
SET (НАСТРОЙКА): Переключается в режим настроек, для пользовательского предоставления возможности изменить значения параметров, таких как: время, дистанция, калории и т.д.
RESET (СБРОС): Сброс настроек.
Параметры тренировок:
1. Scan (Режим сканирования): Режим, при котором все параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно.
2. Time (Время): Длительность тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
3. Speed (Скорость): Текущая скорость движения. Чтобы параметр отображался на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.
4. Distance (Дистанция): Расстояние, пройденное во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
5. Calories (Калории): Количество калорий, сожженных во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
6. Скорость (Общая дистанция): Расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Чтобы параметр отображался на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.
7. Пульс (Пульс): Текущее значение пульса пользователя. Прежде чем приступить к измерению, возьмитесь за датчики на поручне. Затем выберите параметр при помощи кнопки РЕЖИМ.
Примечание:
- Для работы консоли требуется батарея типа "AA" (2 шт.)
- Батарейки не входят в комплект поставки.

Виды неисправностей и способы их устранения

Неисправность	Причина возникновения	Решение
Не получается закрутить винты	1. Полностью закрутите винты в неправильном направлении. 2. Не используется отвертка. 3. Винт не попал в отверстие.	1. Установите винт в отверстие и закрутите его по часовой стрелке. 2. Используйте отвертку с подходящим наконечником.
Не найден какой-то из крепежей	Могут быть спрятаны внутри упаковки.	Проверьте комплектацию деталей перед распаковкой, не выбрасывайте упаковку до полной сборки изделия.
Устройство издает посторонние шумы	1. Ошибка сборки (возможна при несоблюдении порядка сборки). 2. Установлены не все крепежи.	1. Проверьте комплектацию и убедитесь, что вы установили все крепежи. 2. Переключите винты.
На дисплее консоли не отображаются данные	1. Полностью отключите консоль и включите ее обратно. 2. Неправильно установлены батарейки.	1. Проверьте, отображаются ли на дисплее все данные. 2. Переключите консоль. 3. Замените батарейки.