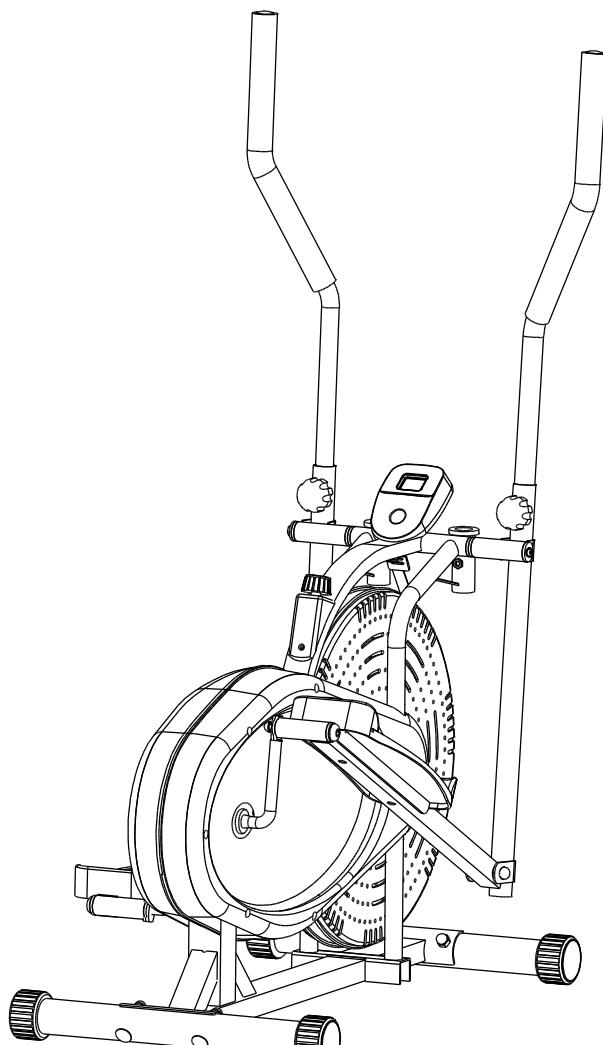


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

Руководство пользователя

Артикул: Е8.2



ВАЖНО: Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от вида, представленного в руководстве. Изменения в продукт могут вноситься без предварительного уведомления.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При сборке и эксплуатации тренажёра следуйте основным правилам и положениям, представленным в руководстве. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Перед тем, как приступить к работе с изделием, внимательно прочтите настояще руководство.
2. Во избежание травм выполняйте разминку в начале каждой тренировки (см. раздел "Рекомендации к занятиям"). В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы после большой нагрузки вернуть тело в состояние покоя.
3. Размещать тренажёр следует на твёрдой и устойчивой поверхности. Для защиты пола от повреждений воспользуйтесь матом или другим защитным покрытием. Перед началом занятий убедитесь, что все составные части тренажёра исправны и плотно закреплены.
4. Для тренировок выбирайте удобную спортивную форму. Не надевайте свободную или слишком длинную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
5. Не пытайтесь отремонтировать изделие самостоятельно. При возникновении неисправностей прекратите использование тренажёра и проконсультируйтесь с авторизованным представителем сервисного обслуживания.
6. Будьте осторожны, когда заходите на тренажёр или сходите с него – в целях безопасности всегда придерживайтесь за рукоятки. Опустите ближнюю педаль и встаньте на неё одной ногой, затем свободной ногой перешагните и встаньте на вторую педаль. Во время тренировки плавно работайте ногами и руками. Завершая тренировку, сначала снимите ногу с верхней педали.
7. Тренажер предназначен для работы внутри помещения, не используйте его на улице.
8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования.
9. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
10. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Изделие предназначено исключительно для взрослых. Для безопасного пользования тренажёром вокруг него должно быть не менее двух метров свободного пространства.
11. Если во время тренировки вы почувствуете тошноту, головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
12. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.

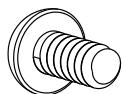
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом занятий на тренажёре проконсультируйтесь с врачом. Консультация доктора в первую очередь необходима пользователям старше 35 лет и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Перед использованием любого фитнес-оборудования ознакомьтесь с прилагаемыми инструкциями.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
001	Заглушка Ø25x1.5	6	035	Заглушка стабилизатора Ø50	4
002	Накладка на рукоять Ø32xØ23x260	2	036	Гайка с нейлоновой вставкой M6	2
003	Правая рукоять Ø25x1.8	1	037	Транспортировочное колесо Ø23xØ6x32	2
004	Левая рукоять Ø25x1.8	1	038	Болт M6x48	2
005	Втулка пластиковая Ø28.5xØ25.4x84	4	039	Шайба пружинная Ø20xØ13x2	2
006	Ручка-фиксатор	2	040	Гайка B0.5x20 (правая)	1
007	Болт M10x18	2	041	Шатун 1/4"/Ø205x2.6	1
008	Шайба пружинная Ø18xØ10x2	2	042	Колпачок S16	4
009	Шайба Ø28xØ16.2x4xB5	2	043	Гайка B0.5x20 (левая)	1
010	Втулка Ø24.8xØ16x14	10	044	Консоль XLG-203	1
011	Шайба Ø28xØ16x1	1	045	Регулятор нагрузки	1
012	Поворотный стержень	1	046	Болт Ø16x89x23 (левый)	1
013	Левая подвижная ножка	1	047	Гайка колпачковая M10	4
014	Правая подвижная ножка	1	048	Шайба изогнутая Ø10x1.5xØ25xR28	4
015	Заглушка Ø32x1.5	2	049	Болт M10x57	4
016	Шкив	1	050	Передний стабилизатор Ø50x1.5x470	1
017	Ось шкива	1	051	Задний стабилизатор Ø50x1.5x470	1
018	Гайка шестигранная M10x1	5	052	Шайба Ø40xØ24x3	1
019	Датчик	1	053	Гайка корончатая 15/16"	1
020	Болт M10x45	4	054	Кольцо подшипника	2
021L	Левая педаль 345x146x40	1	055	Подшипник	2
021R	Правая педаль 345x146x40	1	056	Гайка корончатая 7/8"	1
022	Болт Ø16x89x23 (правый)	1	057	Шайба Ø34.5xØ23x2.5	1
023	Педальная опора	2	058	Гайка шестигранная 7/8"	1
024	Цепь	1	059	Правый защитный кожух	1
025	Болт M10x55	2	060	Левый защитный кожух	1
026	Втулка Ø14xØ10x10	4	061	Ремень	1

027	Заглушка квадратная (30x30)	2	062	Декоративная крышка 86x65x1.5	2
028	Гайка с нейлоновой вставкой M10x9	6	063	Саморез с крестовой головкой ST4.8x20	2
029	Гайка фланцевая M10x1	2	064	Винт ST4.8x40	7
030	Рым-болт M6x36	2	065	Винт ST4.8x15	1
031	Кронштейн натяжной	2	066	Пружина Ø10x1.8x32	1
032	Колпачок S13	2	067	Колпачок S18	2
033	Гайка M6	2	068	Шайба волнистая Ø28xØ16x0.3	2
034	Главная рама	1			

КРЕПЕЖИ



(7) Болт M10x18
2 шт.



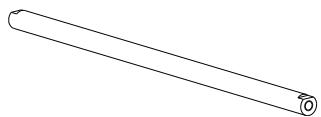
(8) Шайба пружинная
 $\text{Ø}18 \times \text{Ø}10 \times 2$
2 шт.



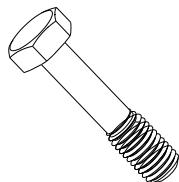
(9) Шайба
 $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16.2 \times 4 \times \text{B}5$
2 шт.



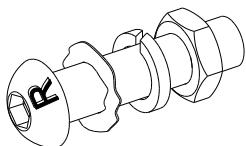
(11) Шайба $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 1$
1 шт.



(12) Поворотный стержень
1 шт.



(20) Болт M10x45
4 шт.

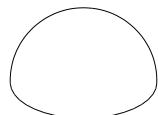


Крепёж на правый кривошип
(по 1 шт.):

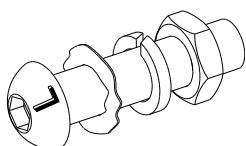
- болт $\text{Ø}16 \times 89 \times 23$ (22),
- шайба пружинная $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ (39),
- гайка В0.5x20 (40),
- шайба волнистая $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ (68)



(28) Гайка M10xL9
4 шт.

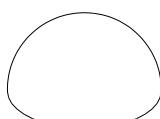


(32) Колпачок S13
2 шт.

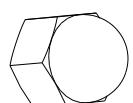


Крепёж на левый кривошип
(по 1 шт.):

- болт $\text{Ø}16 \times 89 \times 23$ (46),
- шайба пружинная $\text{Ø}20 \times \text{Ø}13 \times 2$ (39),
- гайка В0.5x20 (43),
- шайба волнистая $\text{Ø}28 \times \text{Ø}16 \times 0.3$ (68)



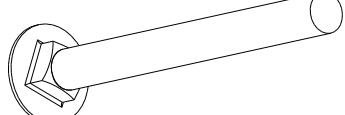
(42) Колпачок 16
4 шт.



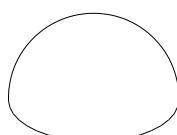
(47) Гайка
колпачковая M10
4 шт.



(48) Шайба изогнутая
 $\text{Ø}10 \times 1.5 \times \text{Ø}25 \times \text{R}28$
4 шт.



(49) Болт M10x57
4 шт.



(67) Колпачок S18
2 шт.

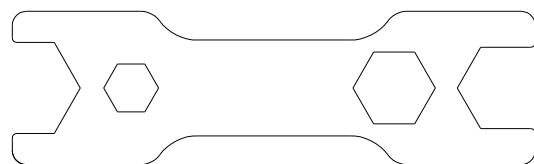
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



Шестигранный ключ 6мм
2 шт.

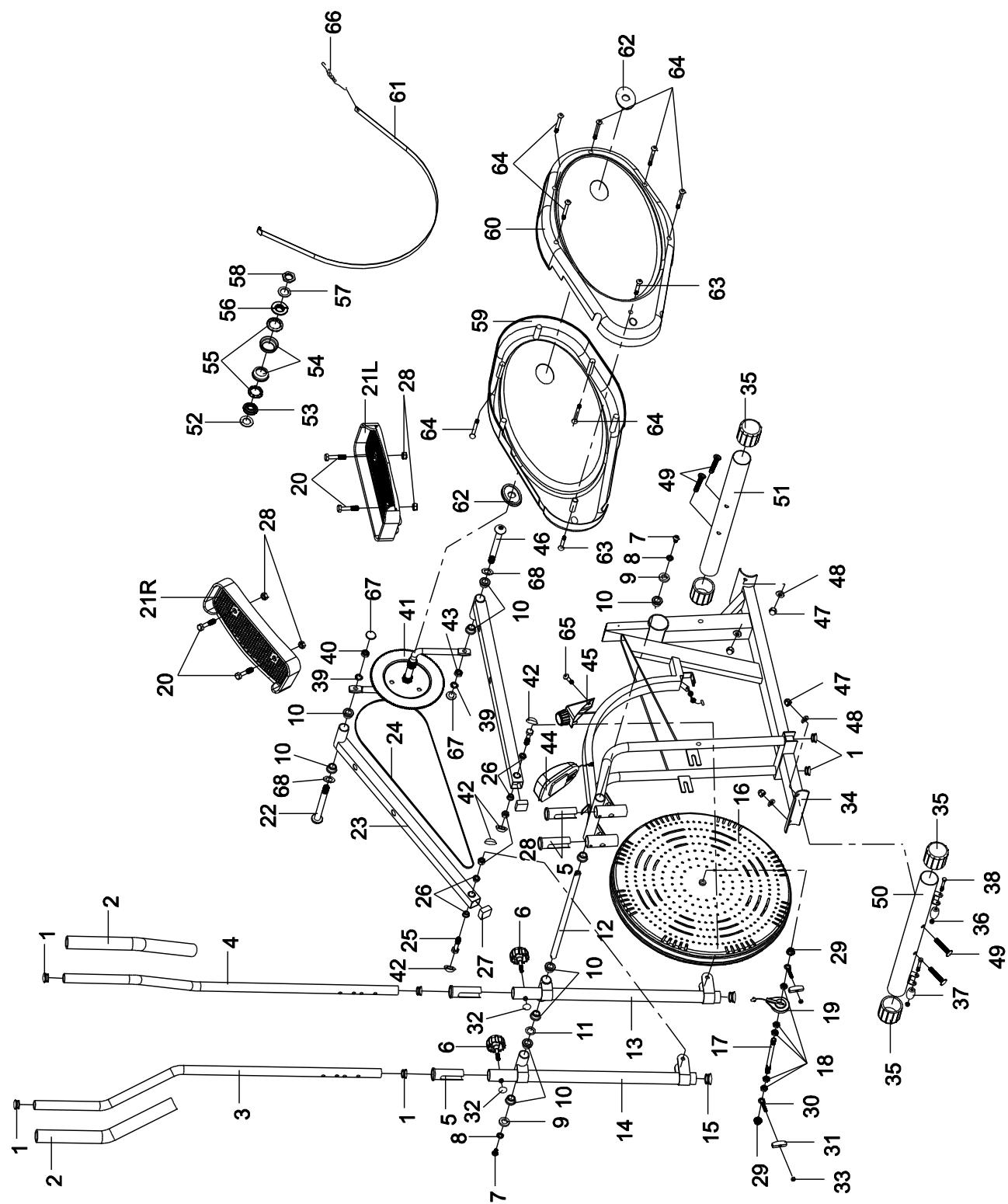


Шестигранный ключ 8мм
1 шт.

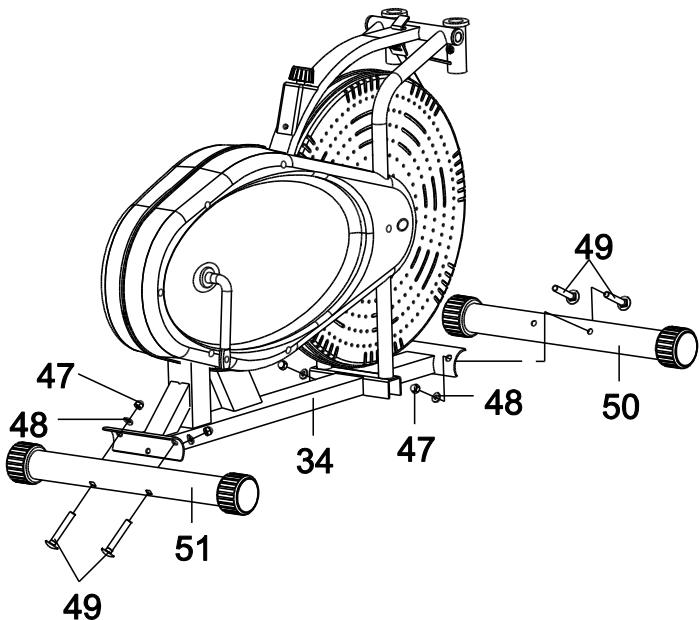


Многофункциональный гаечный
ключ S19, S10, S13, S17
1 шт.

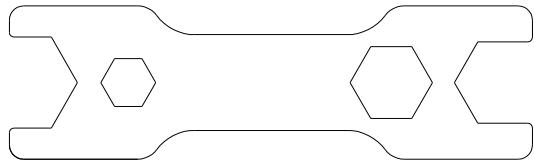
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СБОРКА



Инструменты:



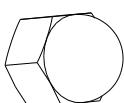
Многофункциональный гаечный ключ S19, S10, S13, S17

1. Передний и задний стабилизаторы

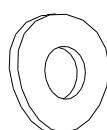
Подсоедините передний стабилизатор (50) к главной раме (34), совместите монтажные отверстия на деталях. Закрепите конструкцию, используя два комплекта крепежей – болты M10x57 (49), шайбы Ø10x1.5xØ25xR28 (48) и гайки M10 (47). Затяните крепёж прилагаемым гаечным ключом.

Аналогичным образом закрепите задний стабилизатор (51) с другой стороны главной рамы (34).

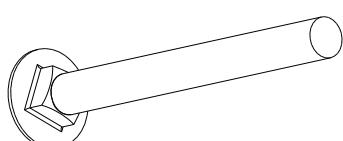
Крепёж:



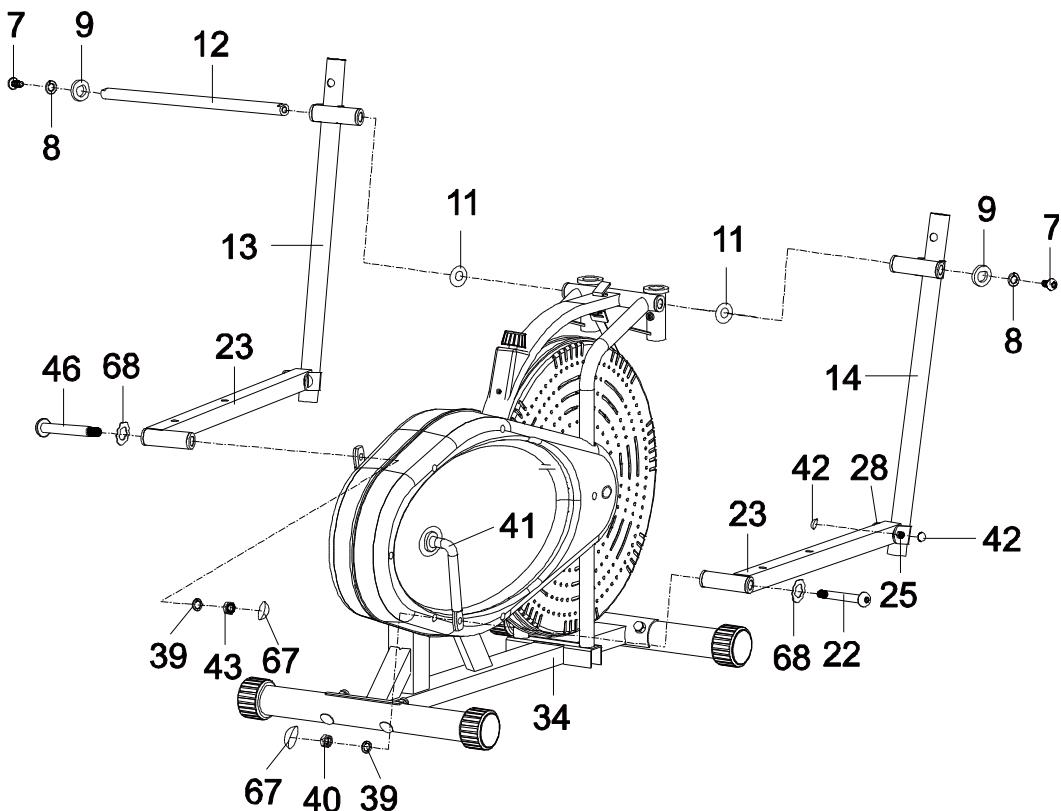
Гайка колпачковая
(M10) – 4 шт.



Шайба изогнутая
(Ø10x1.5xØ25xR28)
4 шт.



Болт (M10x57)
4 шт.



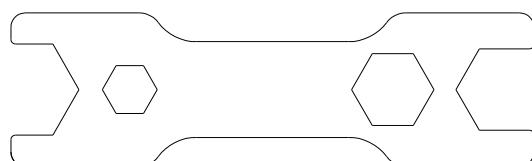
Инструменты:



Шестигранник 6 мм
2 шт.



Шестигранник 8мм



Многофункциональный гаечный
ключ S19, S10, S13, S17

2. Левая/правая подвижные ножки

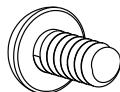
Установите стержень (12) в главную раму (34). С двух сторон стержня разместите левую и правую подвижные ножки (13, 14) и закрепите их, используя два болта M10x18 (7), две пружинные шайбы Ø18xØ10x2 (8), две шайбы Ø28xØ16.2x4xB5 (9) и одну шайбу Ø28xØ16x1 (11). Затяните крепёж с помощью двух шестигранников 6мм.

Прикрепите правую педальную опору (23) к кривошипу (41) при помощи болта Ø16x89x23 (22), волнистой шайбы Ø28xØ16x0.3 (68), пружинной шайбы Ø20xØ13x2 (39) и гайки B0.5x20 (40). Затяните крепёж с помощью шестигранника 8мм и гаечного ключа. Установите колпачок S18 (67) на гайку B0.5x20 (40).

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты (22) и (46) промаркованы, левый болт обозначен буквой "L", а правый – буквой "R".

Аналогичным образом закрепите левую педальную опору (23) на втором кривошипе (41). Установите колпачки S16 (42) на болты M10x55 (25) и гайки M10x9 (28) на обеих педальних опорах (23).

Крепёж:



Болт (M10x18)
2 шт.



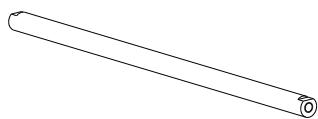
Шайба пружинная
(Ø18xØ10x2) – 2 шт.



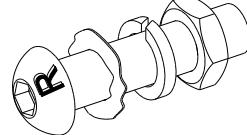
Шайба
(Ø28xØ16.2x4xB5)
2 шт.



Шайба (Ø28xØ16x1)
1 шт.

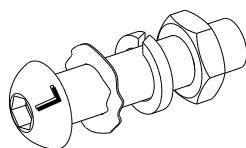


Поворотный
стержень – 1 шт.



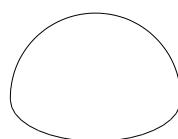
Крепёж на правый кривошип
(по 1 шт.):

- болт Ø16x89x23 (22),
- шайба пружинная Ø20xØ13x2 (39),
- гайка B0.5x20 (40),
- шайба волнистая Ø28xØ16x0.3 (68)

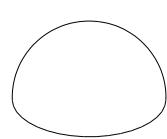


Крепёж на левый кривошип
(по 1 шт.):

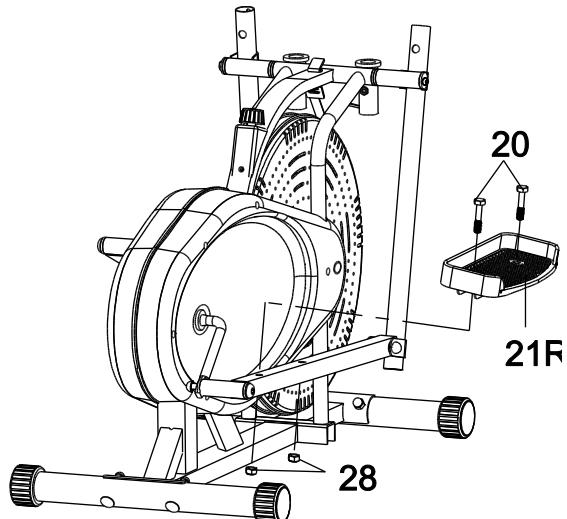
- болт Ø16x89x23 (46),
- шайба пружинная Ø20xØ13x2 (39),
- гайка B0.5x20 (43),
- шайба волнистая Ø28xØ16x0.3 (68)



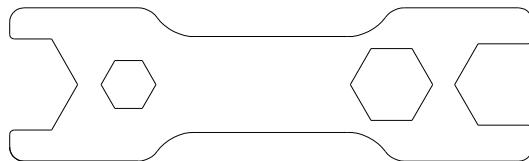
Колпачок (S18)
2 шт.



Колпачок (S16)
4 шт.



Инструменты:



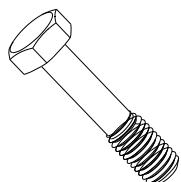
Многофункциональный гаечный
ключ S19, S10, S13, S17

3. Правая и левая педали

Закрепите правую педаль (21R) на одноимённой опоре (23), используя следующий крепёж: два болта M10x45 (20) и две гайки M10x9 (28). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа.

Аналогичным образом закрепите левую педаль (21L) на второй опоре (23).

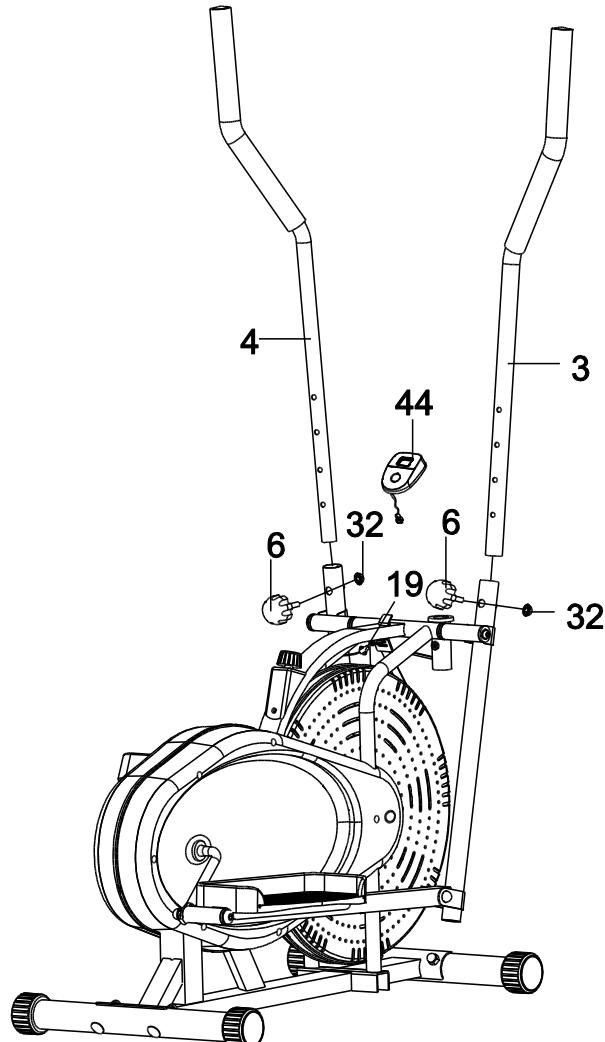
Крепёж:



Болт (M10x45)
4 шт.



Гайка (M10xL9)
4 шт.



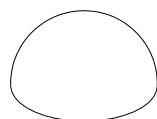
4. Правая/левая рукоятки и консоль

Соедините провода (19) и (44). Поставьте консоль (44) на посадочную пластину главной рамы (34) и опустите устройство вниз до щелчка фиксации.

Вставьте правую рукоять (3) во втулку (5) правой подвижной ножки (14) и зафиксируйте при помощи ручки (6), повернув её по часовой стрелке. В завершение установите колпачок S13 (32) на гайку правой ножки (14).

Аналогичным образом выполните сборку с другой стороны тренажёра.

Крепёж:



Колпачок (S13)
2 шт.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ:

ВРЕМЯ/TIME----- 00:00-99:59 МИН:СЕК
СКОРОСТЬ/SPEED----- 0.0-999.9 КМ/Ч
ДИСТАНЦИЯ/DISTANCE----- 0.00-99.99 КМ
КАЛОРИИ/CALORIES----- 0.00-999.9 ККАЛ



ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF):

- ◆ Когда тренажёр приведён в действие, консоль включается автоматически.
- ◆ Консоль также автоматически отключится, если не пользоваться тренажёром более 4-х минут.

СБРОС (RESET):

При удержании кнопки RESET в течение 3 секунд консоль перезагрузится, и все параметры тренировки будут обнулены.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока на дисплее не высветится один из следующих показателей:

- 1. ВРЕМЯ/TIME:** общая продолжительность тренировки.
- 2. СКОРОСТЬ/SPEED:** текущая скорость движения пользователя.
- 3. ДИСТАНЦИЯ/DISTANCE:** расстояние, пройденное во время тренировки.
- 4. КАЛОРИИ/CALORIE:** количество калорий, сожжённых во время тренировки.

Примечание: данные носят справочный характер и не предназначены для медицинских целей.

СКАНИРОВАНИЕ/SCAN: в данном режиме параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 4 секунды каждый.

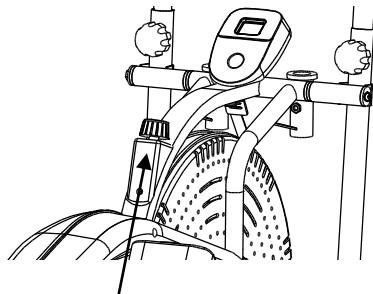
УСТАНОВКА БАТАРЕЕК:

- Снимите крышку батарейного отсека на задней панели консоли.
- Вставьте две батарейки типа АА.
- Убедитесь, что батарейки установлены правильно и пружины обеспечивают надлежащий контакт.
- Закройте крышку батарейного отсека.
- Если дисплей нечитаем или отображаются только отдельные сегменты, извлеките батарейки, подождите 15 секунд и установите их обратно.

НАСТРОЙКА ТРЕНАЖЁРА

Нагрузка

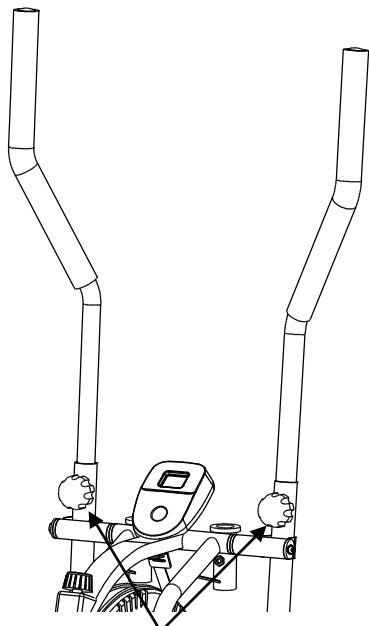
Для изменения нагрузки вращайте регулятор: поворот регулятора по часовой стрелке увеличивает нагрузку, а против часовой стрелки — уменьшает.



Регулятор нагрузки

Высота рукояток

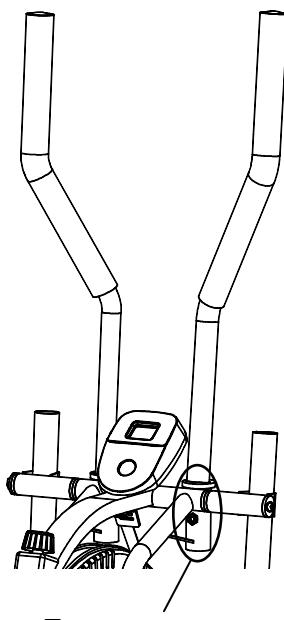
Чтобы изменить высоту рукояток, сначала ослабьте фиксатор, повернув его против часовой стрелки. После этого переместите рукоятки на нужную высоту, выбрав подходящее отверстие. Завершающим шагом закрепите рукоятки, затянув фиксатор.



Ручка-фиксатор

Фиксация рукояток

Вставьте рукоятки в пластиковые втулки главной рамы (см. схему), закрепите их положение, повернув фиксаторы по часовой стрелке.



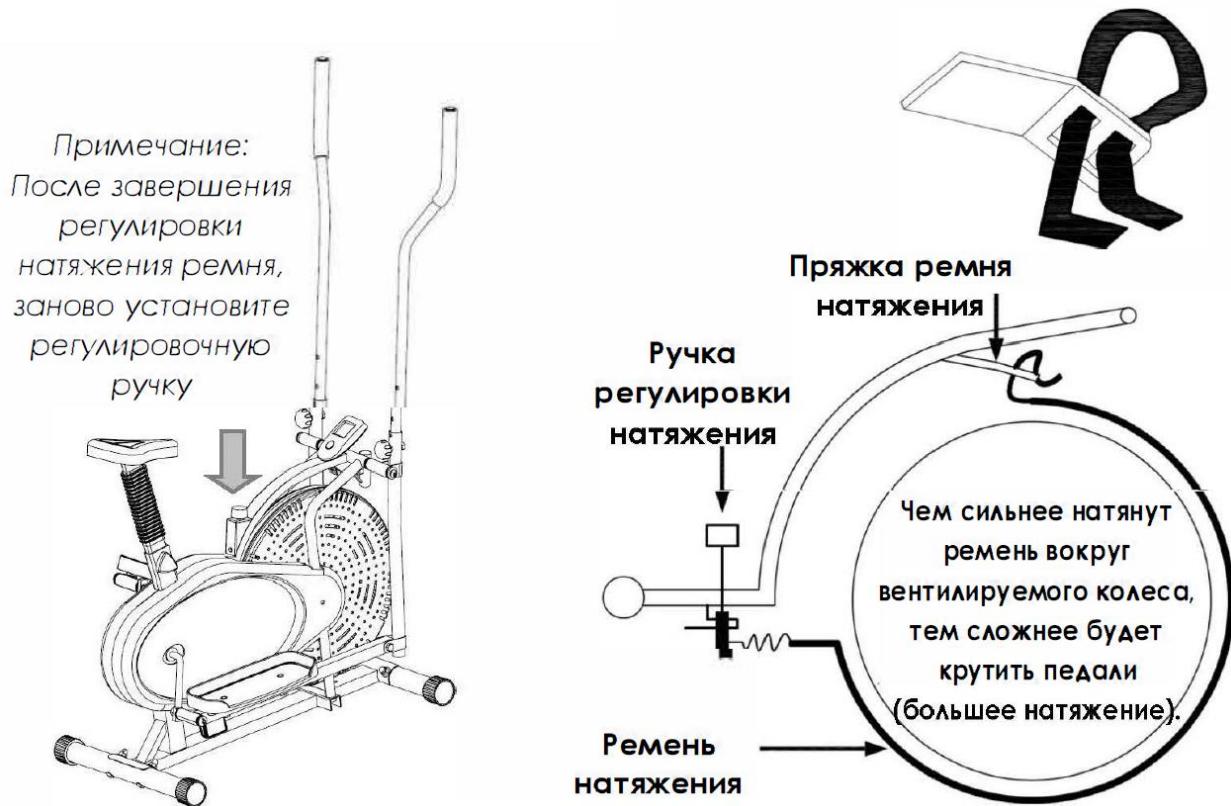
Главная рама

Регулировка натяжения

Сборка эллиптического тренажера завершена. Прежде чем приступить к тренировкам на тренажере, необходимо отрегулировать натяжение до необходимого уровня.

Поворачивая регулировочную ручку, можно изменить уровень натяжения и регулировать интенсивность нагрузки во время тренировки.

Для того чтобы увеличить натяжение, поверните регулировочную ручку вправо; чтобы снизить натяжение, поверните регулировочную ручку влево.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ОЧИСТКА

Чистку тренажёра необходимо производить мягкой тканью, используя при этом исключительно неагрессивные моющие средства. Не используйте абразивы или растворители. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него капли пота. Следите за тем, чтобы на дисплей консоли не попадало слишком много влаги, это может привести к повреждению устройства или создаст опасность поражения электрическим током.

Расположите тренажёр таким образом, чтобы на него не попадали прямые солнечные лучи (в первую очередь, это касается консоли тренажёра). Такие меры предосторожности позволят предотвратить повреждение экрана консоли. Еженедельно проводите осмотр крепёжных соединений, а также педалей тренажёра, чтобы быть уверенным в том, что они надёжно затянуты. Если какая-то из деталей будет ослаблена, это может привести к повреждению тренажёра и травмам пользователей.

ХРАНЕНИЕ

Храните тренажёр в чистом и сухом помещении. Не подпускайте детей к тренажёру.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Решение
Дисплей консоли не работает.	<ol style="list-style-type: none">1. Отсоедините консоль. Проверьте подключение проводов.2. Убедитесь, что батарейки в консоли установлены должным образом (с соблюдением полярности).3. Причиной отказа в работе консоли могут являться разряженные батарейки. В этом случае замените батарейки на новые.
Посторонние шумы во время работы тренажёра.	Причиной посторонних шумов могут быть ослабленные крепления. Осмотрите все крепёжные соединения тренажёра, затяните крепежи, если это необходимо.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Для достижения наилучших результатов тренировки следует структурировать: разминка, основная часть (аэробная нагрузка) и заминка. Выполняйте полную программу не менее двух-трёх раз в неделю, делая перерыв между тренировками для восстановления мышц. Через нескольких месяцев можно увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

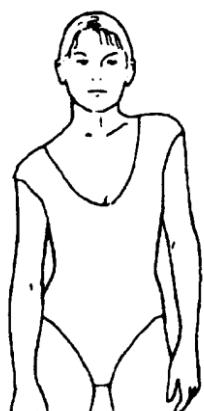
АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ – это упражнения, обеспечивающие доставку кислорода к мышцам через сердце и лёгкие, тем самым укрепляя сердечно-лёгочную систему. К аэробным можно отнести те упражнения, во время которых задействуются большие мышцы, например, ноги, руки, ягодицы. При такой нагрузке биение сердца учащается, и вы начинаете глубоко дышать. Аэробные упражнения – обязательная составляющая любой тренировки.

РАЗМИНКА является важной частью тренировки. Любая тренировка должна начинаться с разминки, чтобы подготовить тело к повышенным нагрузкам. На разминке вы прогреваете и растягиваете свои мышцы, при этом увеличивается кровообращение и частота пульса, а также количество кислорода в мышцах.

В конце каждой тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

НАКЛОНЫ ГОЛОВОЙ

На один счёт наклоните голову направо, в это время вы должны почувствовать растягивающее ощущение по левой стороне шеи. На следующий счёт наклоните голову назад, вытягивая подбородок вверх и приоткрывая рот. Затем наклоните голову направо и вперёд. После каждого наклона возвращайте голову в исходное положение.



ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧЕЙ

На один счёт поднимите правое плечо по направлению к вашему уху. Затем на следующий счёт поднимите левое плечо, предварительно вернув правое плечо в исходное положение.

РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки по сторонам, после чего поочередно поднимайте руки наверх. На один счёт потянитесь правой рукой как можно сильнее, чтобы почувствовать натяжение боковых мышц. Затем повторите это действие левой рукой.



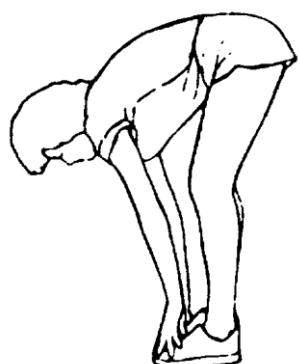
РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите правую ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с левой ногой.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.

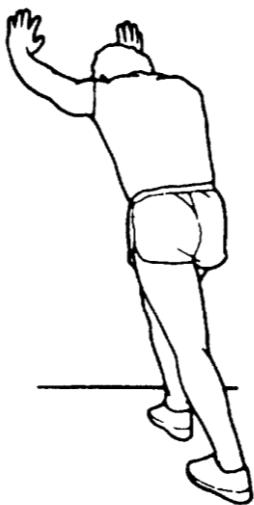
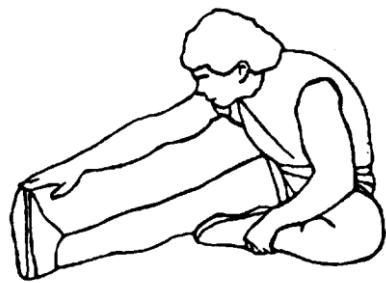


НАКЛОН ВПЕРЁД

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ (в положении сидя)

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а стопу другой ноги подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите вышеуказанные действия с левой ногой.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.