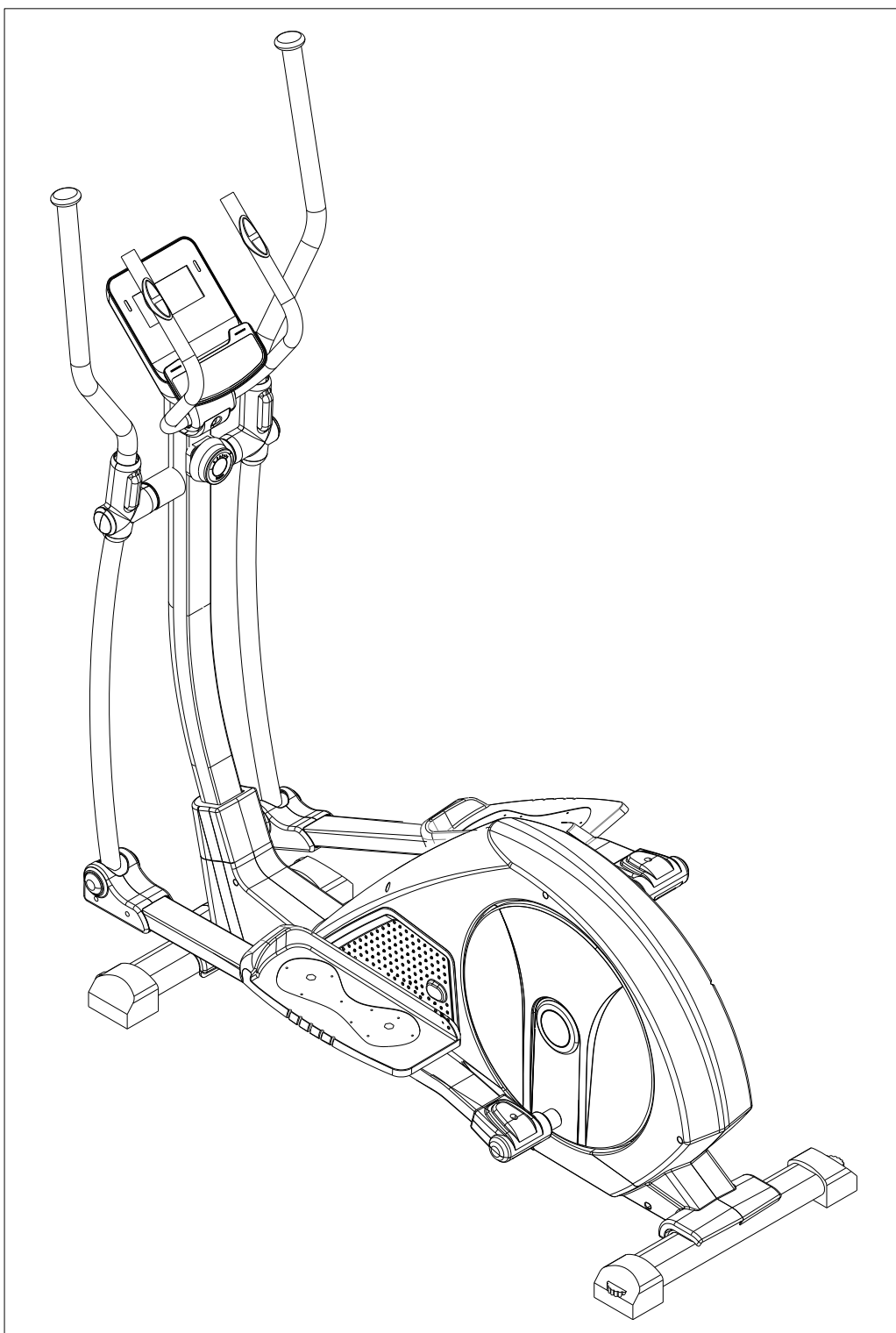

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА 605E



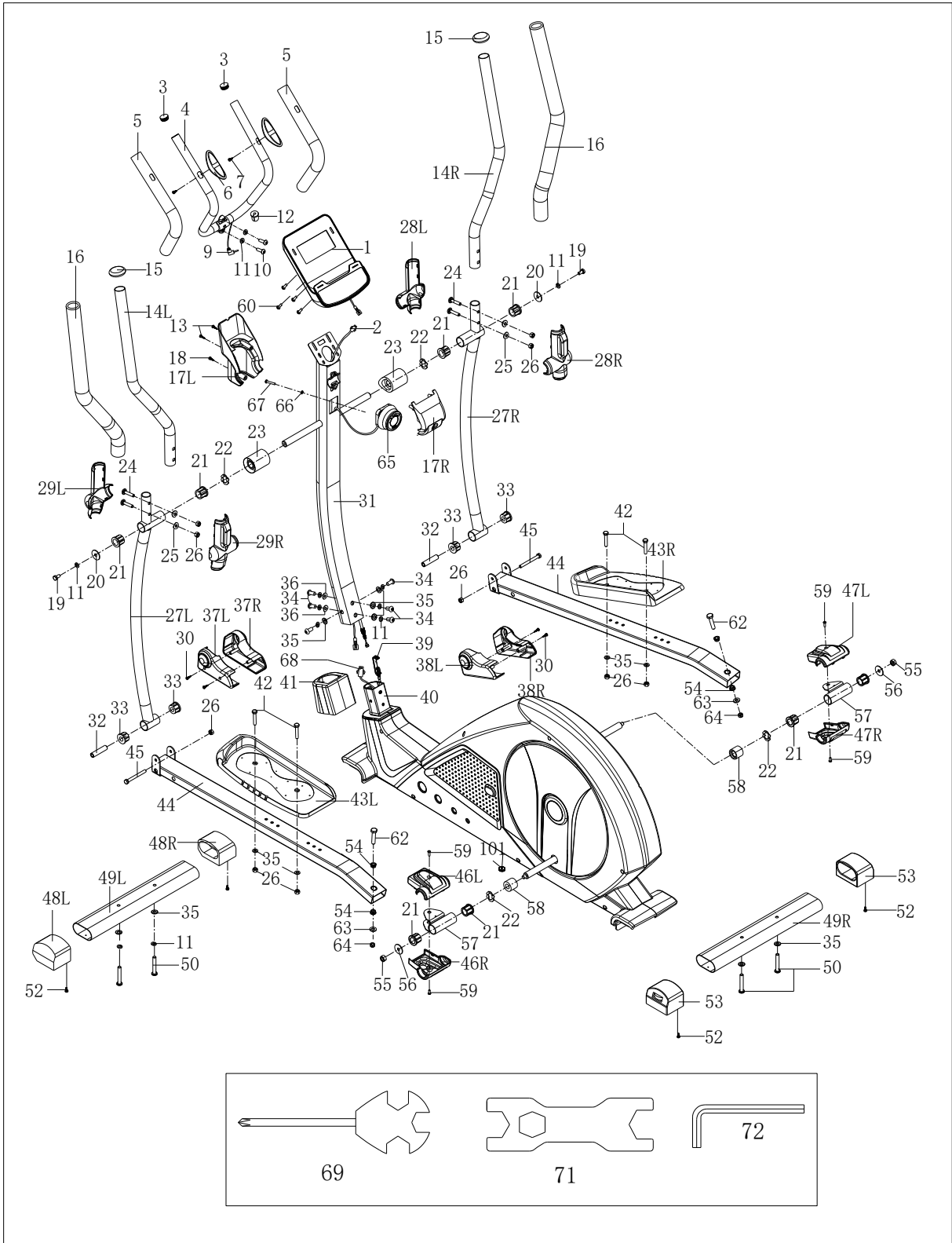
Важно! Внимательно прочитайте эту инструкцию перед началом использования тренажера!

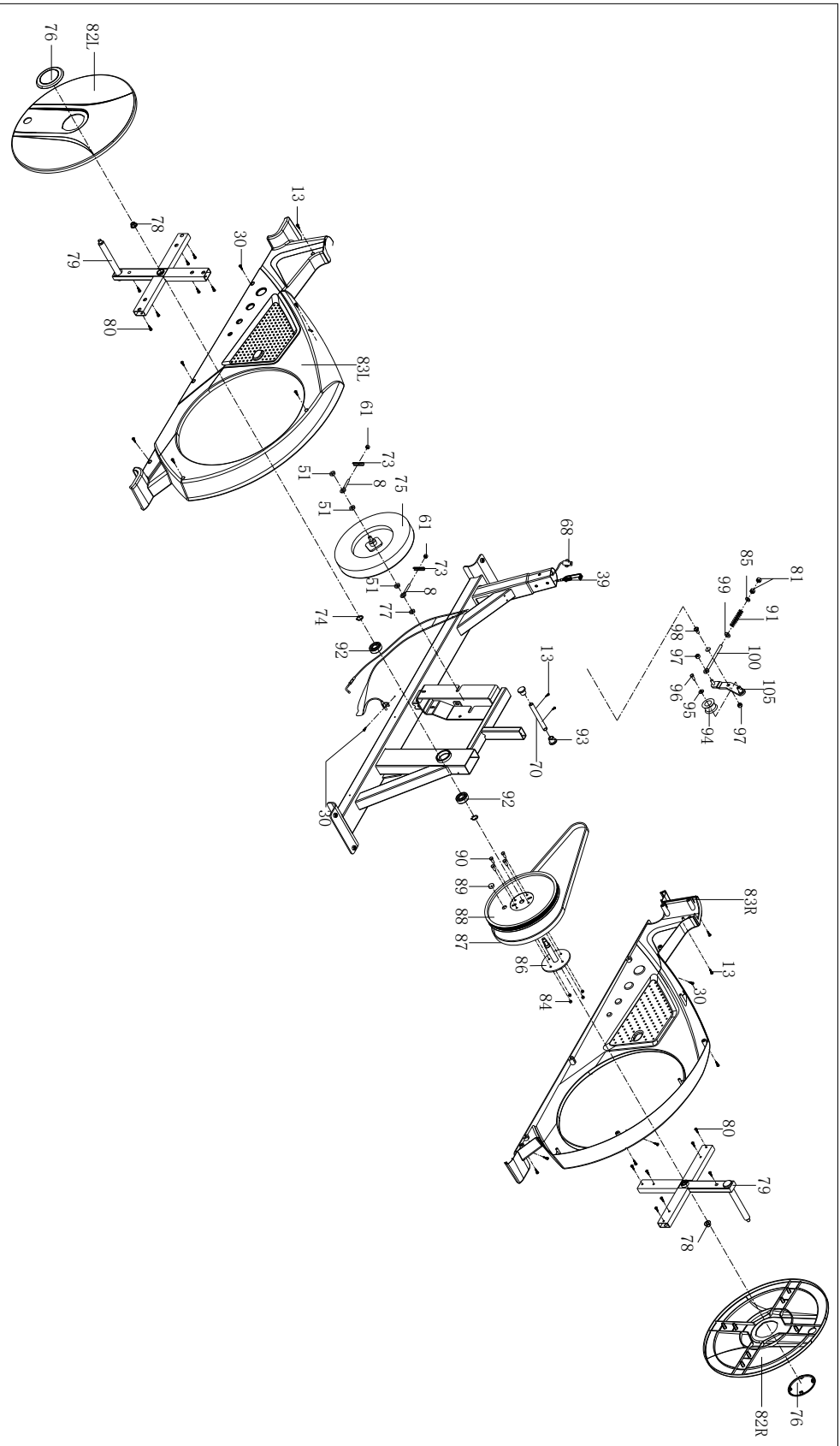
Правила техники безопасности

Мы благодарим Вас за выбор нашего продукта. Чтобы гарантировать Вашу безопасность и здоровье, пожалуйста, используйте этот тренажер правильно. Пожалуйста, внимательно прочитайте следующие правила перед началом использования тренажера!

1. Важно прочитать данную инструкцию полностью перед началом сборки и использования тренажера. Безопасное и эффективное использование тренажера может быть достигнуто только при условиях правильной сборки, ухода и эксплуатации.
2. Перед началом занятий Вы должны проконсультироваться с Вашим врачом на предмет наличия каких-либо обстоятельств, которые могут стать причиной риска для Вашего здоровья. Консультация Вашего доктора особенно важна, если Вы принимаете какие-либо препараты, оказывающие влияние на сердечный ритм, давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам Вашего организма. Неправильные или слишком интенсивные тренировки могут нанести вред Вашему здоровью. Немедленно прекратите занятия, если Вы испытываете боль, сжатие в груди, нерегулярное сердцебиение, задержку дыхания, головокружение или тошноту. При наличии перечисленных симптомов Вы должны проконсультироваться с Вашим доктором перед продолжением тренировок.
4. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер разработан только для использования дееспособными взрослыми
5. Используйте тренажер на прочной, ровной поверхности с ковриком, защищающим Ваш пол или ковер. Чтобы обеспечить безопасность, вокруг тренажера должно быть по меньшей мере 60 см свободного пространства
6. Перед использованием тренажера проверьте, все ли болты и гайки плотно затянуты. Всегда используйте тренажер только по назначению. Если Вы обнаружили какие-либо дефекты деталей во время сборки или проверки тренажера, или услышали какой-либо нехарактерный звук, исходящий от тренажера, прекратите занятия и не используйте тренажер, пока не устраните проблему.
7. Существует много функций компьютера, отображающего значения во время тренировки. Просим учесть, что значения пульса не являются точными и отображаются для Вашего удобства
8. Надевайте подходящую для тренировок одежду во время занятий на тренажере. Избегайте ношения слишком свободной одежды, края которой могут попасть в движущиеся части тренажера
9. Тренажер разработан для занятий внутри помещений членами семьи.
10. Чтобы не причинить вред Вашему здоровью будьте особенно осторожны при перемещении или подъеме тренажера.
11. Тренажер не является лечебным инструментом
12. Пожалуйста, сохраните эту инструкцию и набор ключей

Развернутый вид





Список деталей

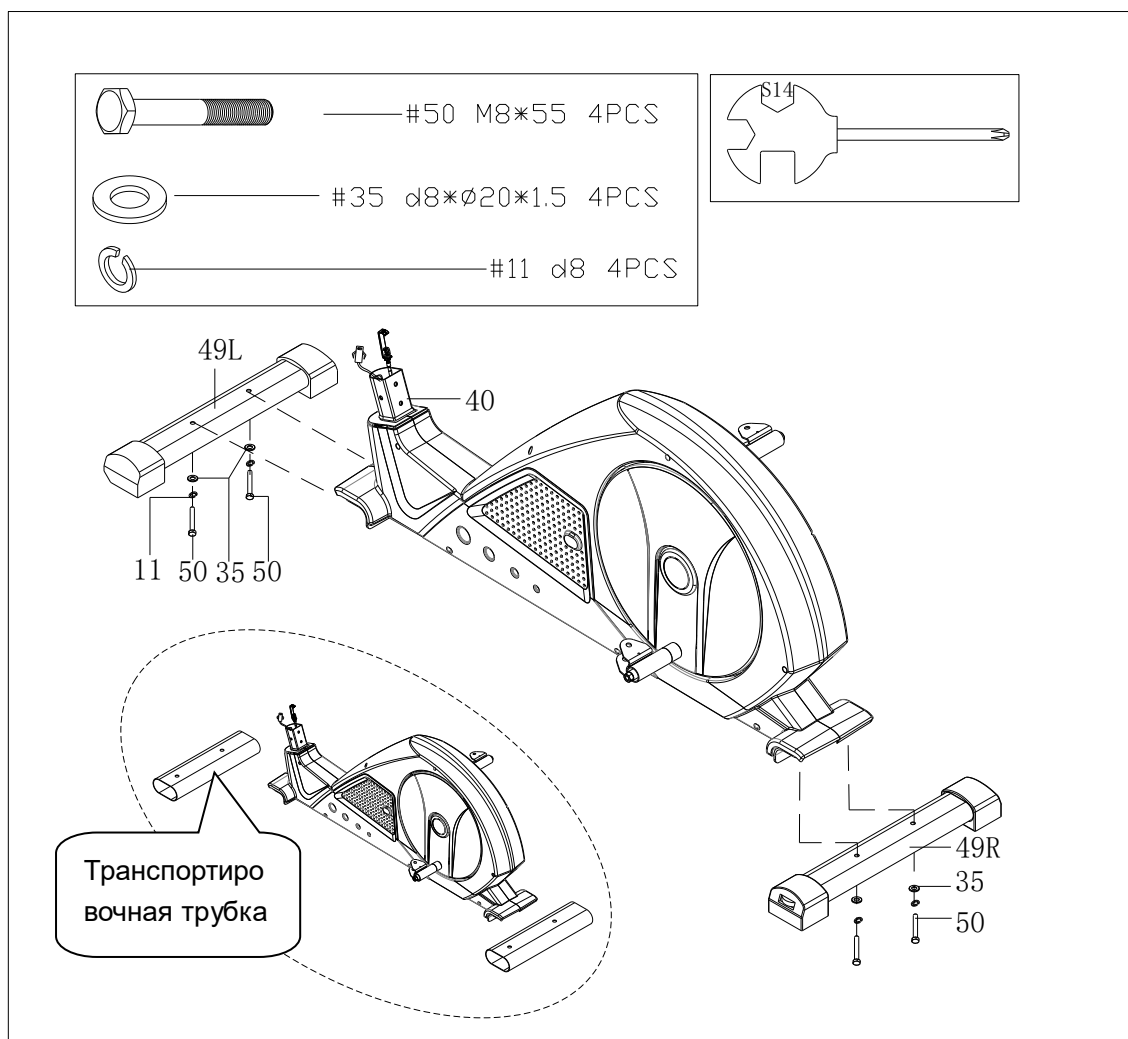
№	Описание	Кол-во
1	Компьютер	1
2	Верхний кабель 1	1
3	Заглушка	2
4	Средняя рукоятка	1
5	Пеноуретановая ручка	2
6	Пульсосъемник	2
7	Саморез ST4.0*19	2
8	Болт М6	2
9	Кабель пульсосъемника	1
10	Саморез М8*30	2
11	Пружинообразная шайба d8	12
12	Втулка	1
13	Саморез ST4.2*19	16
14L/R	Рукоятка	2
15	Заглушка	2
16	Губчатая трубка	2
17L/R	Декоративная накладка	1
18	Болт ST4.2*25	1
19	Болт М8*20	2
20	Шайба d8*Ф32*2	2
21	Втулка 2	8
22	Изогнутая шайба d19*Ф25*0.3	4
23	Вставка	2
24	Болт М8*43	4
25	Изогнутая шайба d8*Ф16*1.5*R25	4
26	Гайка М8	10
27L/R	Вертикальная штанга	2
28L/R	Накладка верт. штанги (R/L)	2
29L/R	Накладка верт. штанги (R/L)	2
30	Саморез ST4.2*16	11
31	Главная стойка	1
32	Вставка	2
33	Втулка 1	4
34	Болт М8*20	6
35	Шайба d8*Ф20*1.5	10
36	Изогнутая шайба d8*Ф20*2*R30	2
37L/R	Накладка (R/L)	2

№	Описание	Кол-во
40	Главная рама	1
41	Накладка на стойку	1
42	Болт М8*45	4
43L/R	Педаль (правая и левая)	2
44	Горизонтальная штанга	2
45	Болт М8*75	2
46L/R	Накладка	2
47L/R	Накладка	2
48L/R	Заглушка РТ80*40	2
49L/R	Залний/передний стабилизатор	2
50	Болт М8*55	4
51	Гайка М10	3
52	Саморез ST4.2*19	4
53	Регулируемая заглушка РТ80*40	2
54	Вставка	4
55	Гайка М10*1.25	2
56	Шайба D10*Ф32*2	2
57	Крепеж штанги	2
58	Короткая вставка	2
59	Саморез М5*10	4
60	Саморез М5*10	4
61	Гайка М6	2
62	БолтМ10*55	2
63	Шайба d10*Ф20*2	2
64	Гайка М10	2
65	Регулятор нагрузки	1
66	Изогнутая шайба d5*Ф20*R30*1.5	1
67	Саморез М5*60	1
68	Нижний кабель 2	1
69	Ключ S13-14-15	1
70	Ось	1
71	Ключ S17-19	1
72	Ключ S5	1
73	U скоба	2
74	Пружина d20	2
75	Маховое колесо	1
76L/R	Круглая накладка (L&R)	2

38L/R	Накладка (R/L)	2
39	Трос нагрузки	1
79	Рычаг	2
80	Саморез ST4.2*19	14
81	Шестигранная гайка M8	2
82L/R	Круглая накладка	2
83L/R	Корпус	2
84	Гайка M6	4
85	Шайба d8*Ф20*1.5	1
86	Центральная ось	1
87	Ремень	1
88	Диск натяжения ремня	1
89	Магнит	1
90	Болт с шестигранной головкой M6*13	4
91	Пружина	1

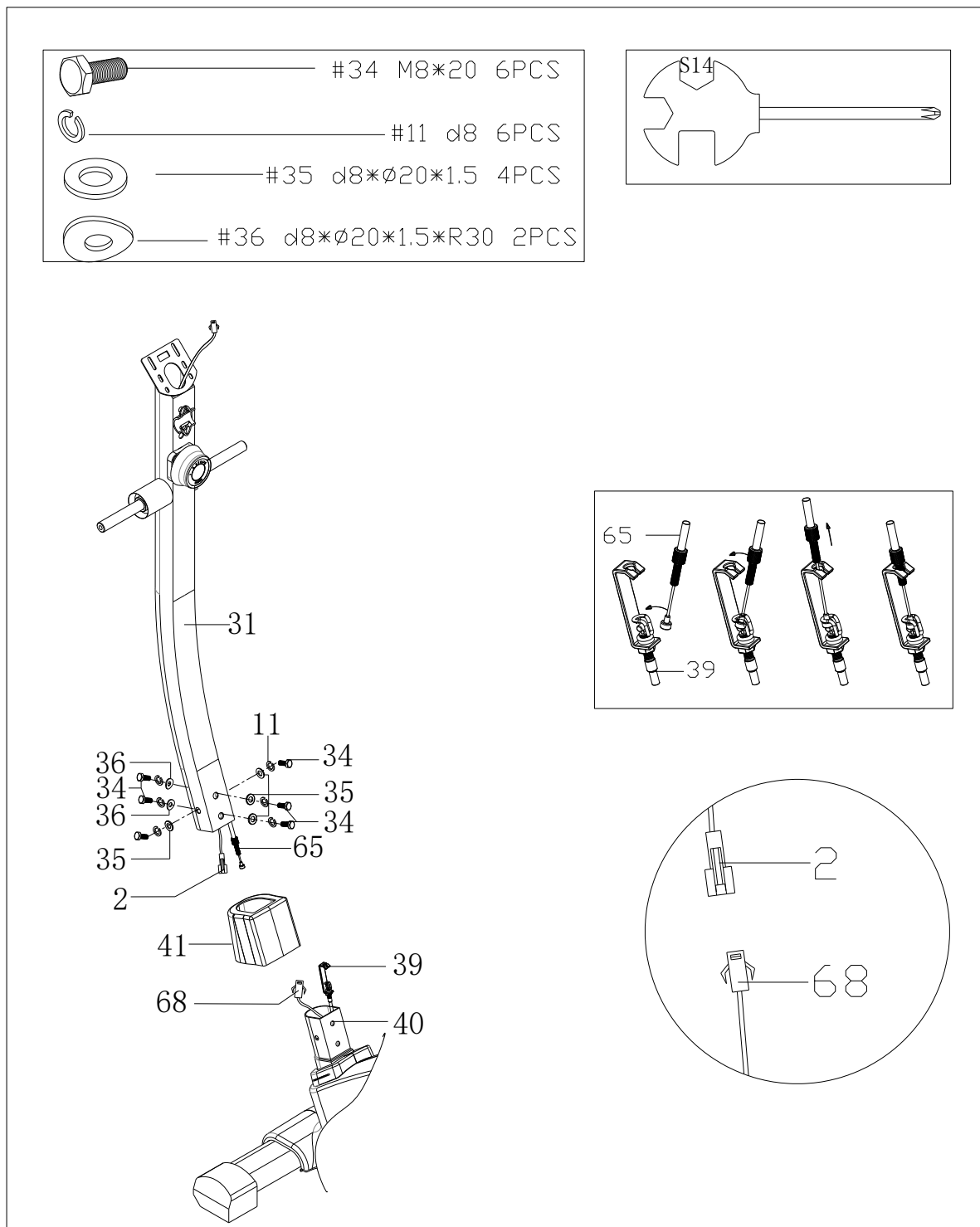
77	Гайка M10	1
78	Гайка M12	2
92	Подшипник	2
93	Вставка	2
94	Приводное колесо	1
95	Шайба d6*Ф16*1.2	1
96	Болт M6*10	1
97	Гайка M8	2
98	Болт M8*19	1
99	Шайба d8*Ф25*1.5	1
100	Натяжитель	1
101	Подножка	1

Шаг 1:



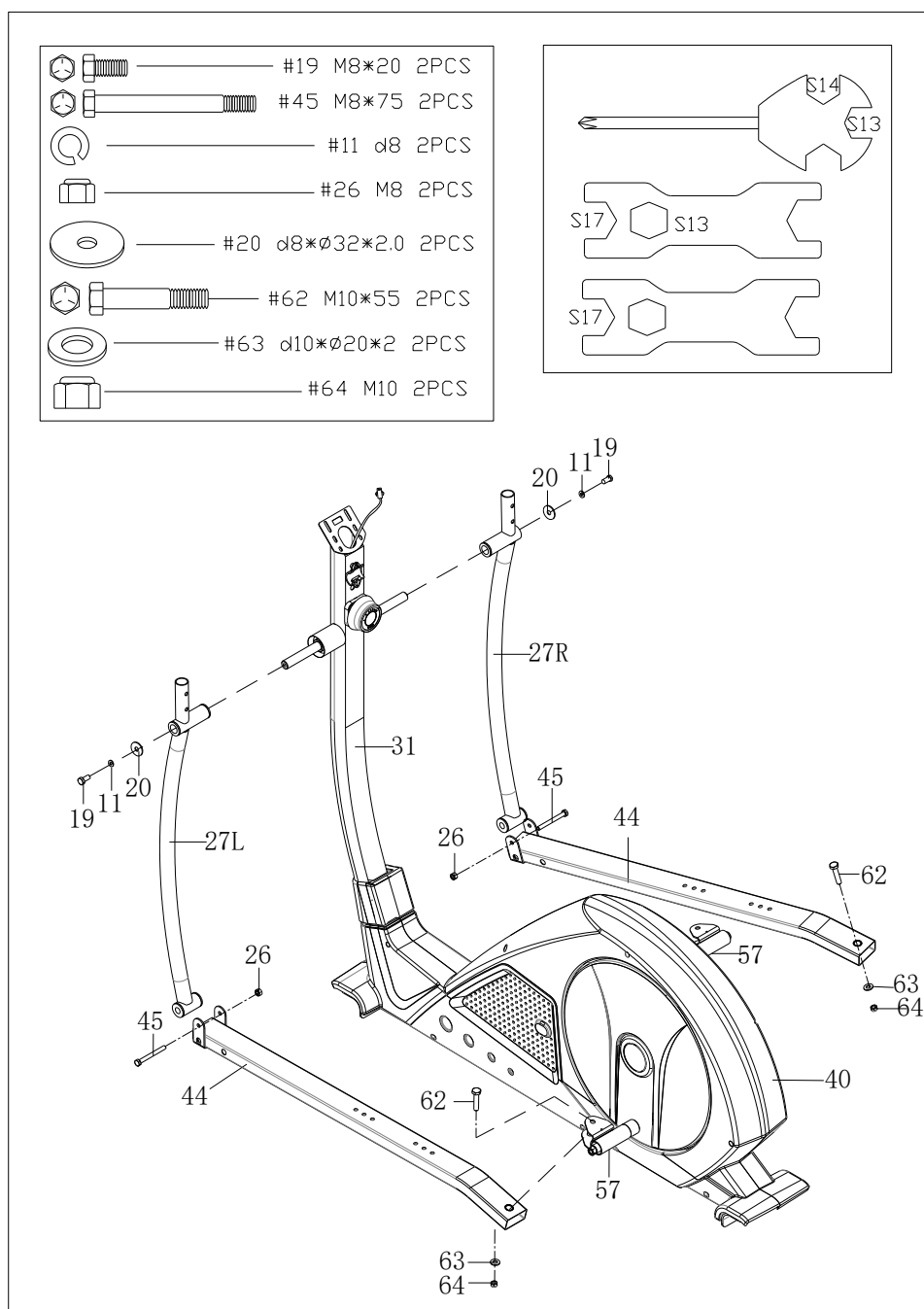
- Удалите 2 транспортировочные трубки с главной рамы (40)
- Прикрепите передний и задний стабилизатор (49L/R) к главной раме (40) с помощью болтов (50), пружинообразных шайб (11) шайб (35).

Шаг 2 :



- Вставьте накладку на главную стойку (41) в главную стойку (31).
- Соедините верхний кабель 1 (2) с нижним кабелем 2 (68)
- Соедините регулятор нагрузки (65) с тросом нагрузки (39)
- Прикрепите главную стойку (31) к главной раме (40) с помощью болтов (34), пружинообразных шайб(11), шайб (35) и изогнутых шайб (36)

Step 3:

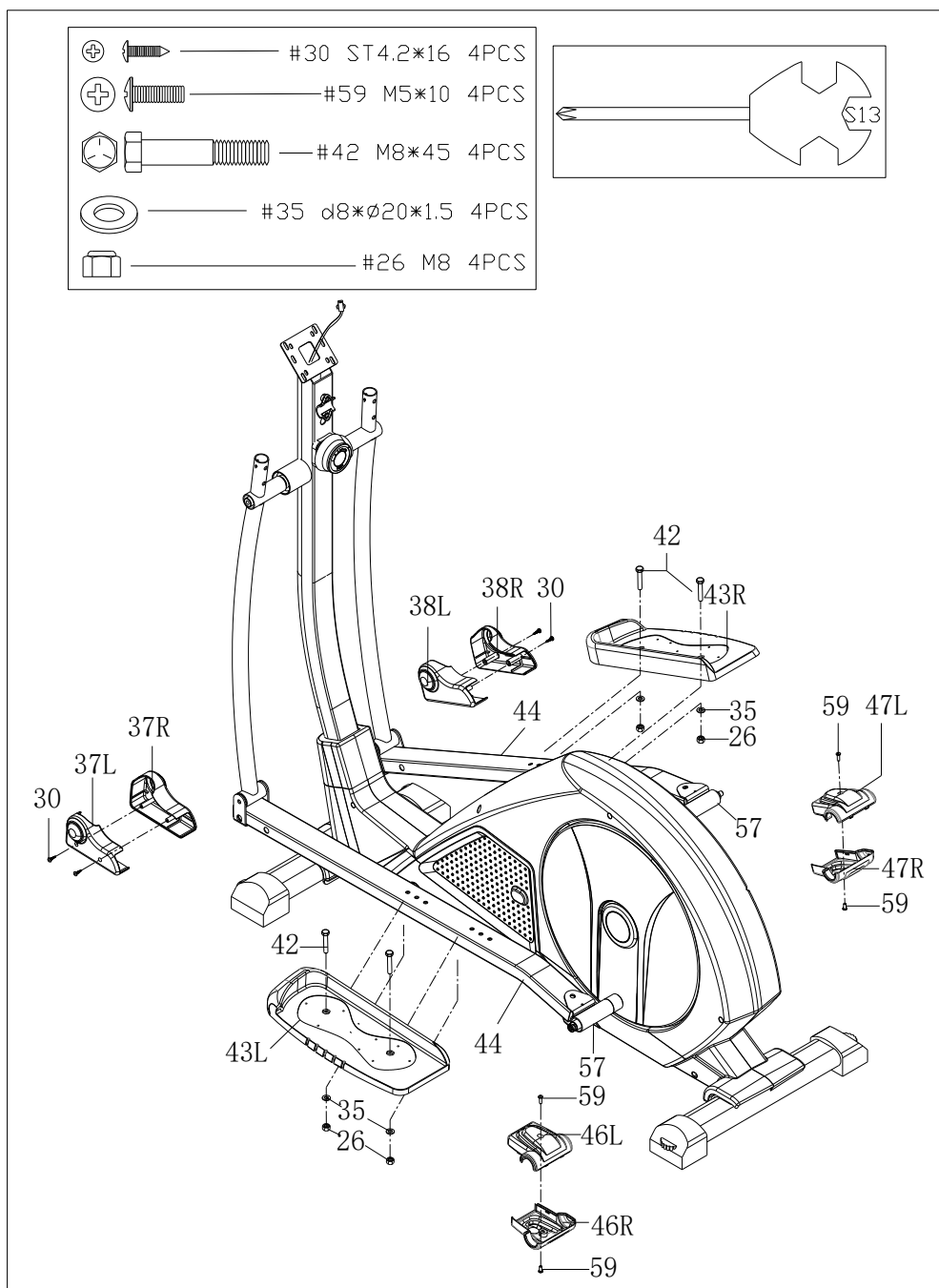


а. Прикрепите вертикальные штанги (27L/R) к главной стойке (31) с помощью болтов (19), шайб (11) и гаек (20).

б. Присоедините крепеж штанги (57) к главной раме (40) с помощью болтов (62), шайб (63) и гаек (64)

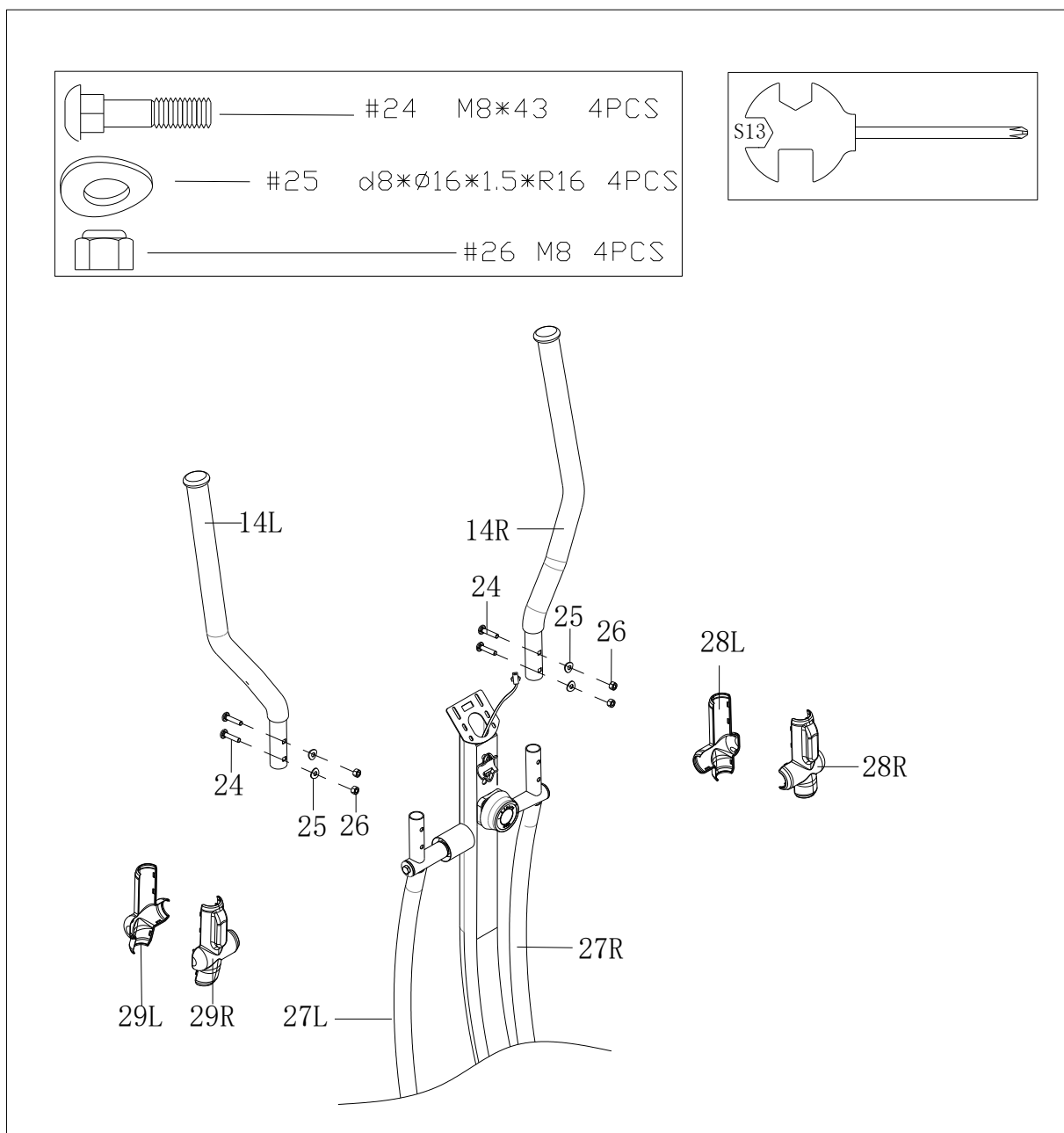
с. Прикрепите горизонтальные штанги (44) к вертикальным штангам (27 L/R) с помощью болтов (45) и гаек (26).

Step 4:



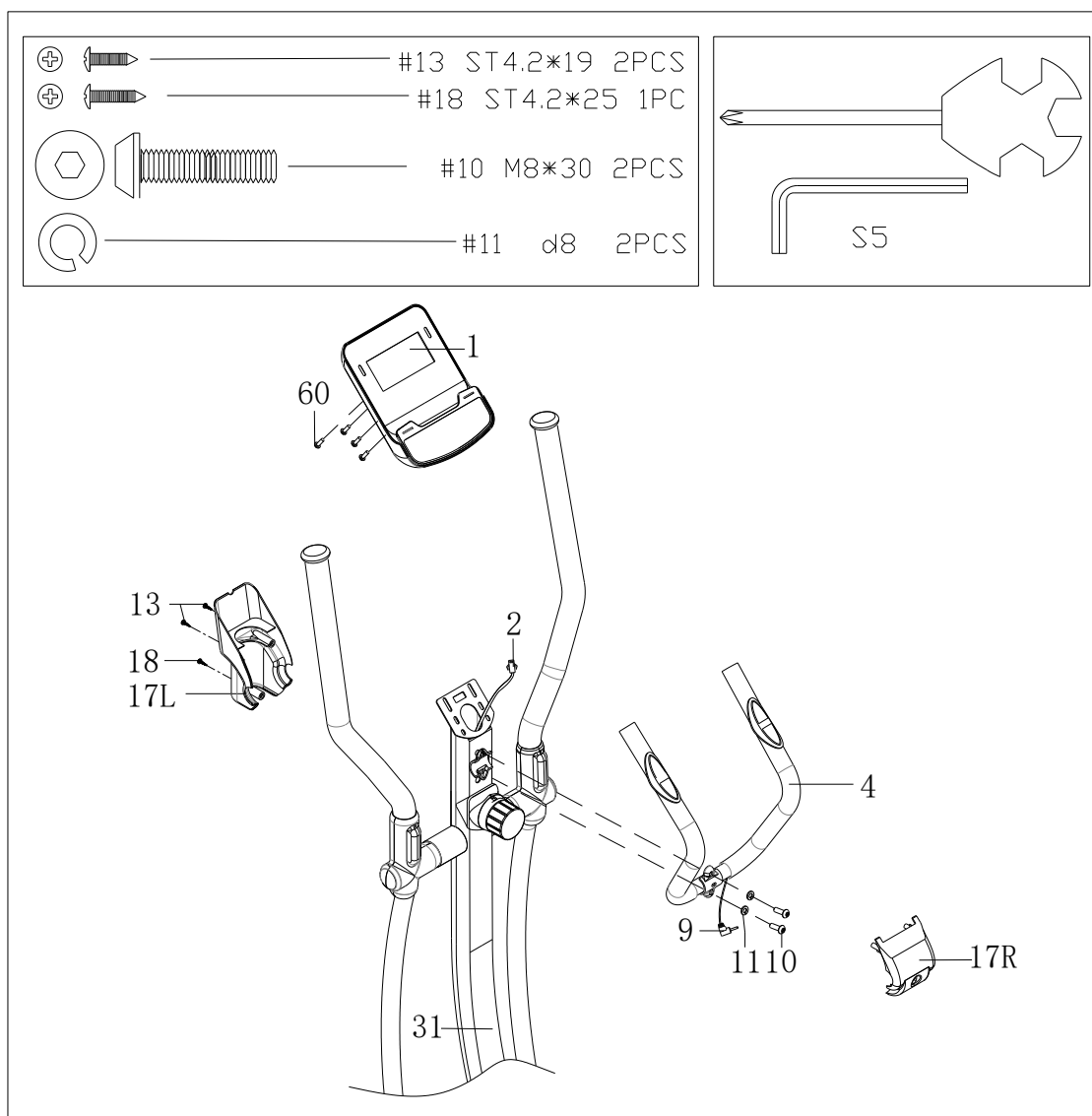
- Прикрепите педали (43 L/R) к горизонтальным штангам (44) с помощью болтов (42), шайб (35) и гаек (26).
- Присоедините наклейки (37 L/R) и наклейки (38 L/R) к горизонтальным штангам (44) с помощью саморезов (30);
- Затем присоедините наклейки (46L/R) и наклейки (47L/R) к крепежу штанги (57) с помощью саморезов (59).

Step 5:



- Прикрепите рукоятки (14L/R) к вертикальным штангам (27L/R) с помощью болтов (24), изогнутых шайб (25) и гаек (26).
- Присоедините накладки (29 L/R) и накладки (28L/R) к вертикальным штангам (27L/R).

Step 6:



а. Прикрепите среднюю рукоятку (4) к главной стойке (31) с помощью саморезов (10) и пружинообразных шайб (11).

б. Соедините кабель компьютера (1) с верхним кабелем (2), затем прикрепите компьютер (1) к главной стойке (31) с помощью саморезов (60).

в. Присоедините декоративные наклейки (17 L/R) к главной стойке (31), затем закрепите их с помощью саморезов (13) и болтов (18).

г. Вставьте вилку от кабеля пульсосоъемников (9) сзади в компьютер

д. Сборка завершена

ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Тренировки на данном тренажере принесут Вам несколько выгод: улучшат Ваше физическое состояние, мышечный тонус и, в сочетании с правильной низкокалорийной диетой, позволит Вам снизить Ваш вес

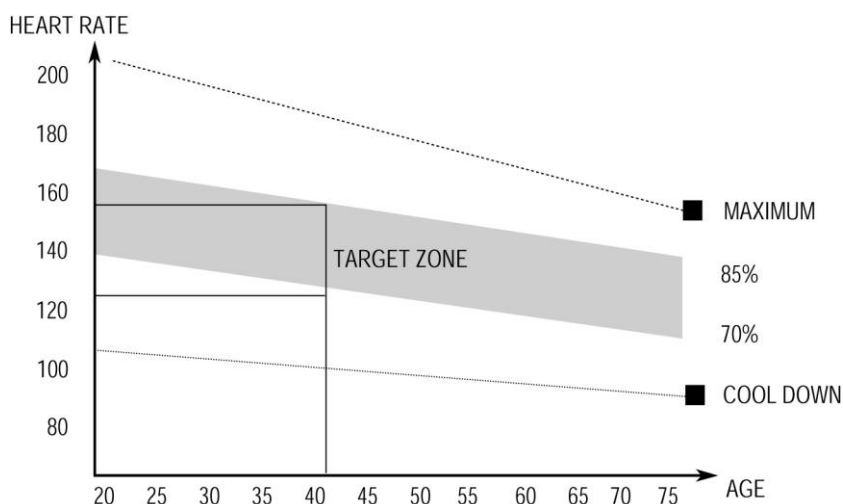
1. Стадия разогрева

Эта стадия помогает улучшить кровообращение и обеспечить правильную работу мышц. Она также уменьшит риск судорог и повреждений мышц. Рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку как показано на рисунке ниже. Каждое растягивание должно длиться приблизительно 30 с. Не делайте чрезмерных усилий и резких движений во время этого упражнения. Если выполнение растяжки причиняет Вам боль – немедленно остановитесь!



2. Стадия упражнения

На этой стадии Вы прикладываете максимальные усилия. После регулярных тренировок Ваши мышцы станут сильнее. В процессе тренировки важно поддерживать стабильный темп. Эффективность тренировки будет выше, если Ваш пульс будет в целевой зоне, окрашенной на графике серым цветом.



Эта стадия должна длиться минимум 12 минут!

3. Стадия остывания

Эта стадия позволяет Вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам прийти к норме. На этой стадии Вы выполняете те же упражнения, что и на стадии разогрева, уменьшая темп, в течение приблизительно пяти минут. Упражнения на растяжку также повторяйте, не забывая избегать чрезмерных усилий и рывков. По мере того, как Вы будете становиться более тренированным, Вы будете нуждаться в более продолжительных и интенсивных тренировках. Рекомендуется заниматься по меньшей мере трижды в неделю, желательно распределяя их равномерно в течение недели.

Мышечный тонус

Чтобы повысить мышечный тонус во время тренировки на тренажере Вам необходимо будет установить довольно высокий уровень нагрузки с помощью регулятора нагрузки. Это может привести к увеличению нагрузки на мышцы ног и Вы не сможете тренироваться так долго, как Вы хотели бы. Если Вы также стремитесь улучшить Вашу физическую форму, Вам необходимо изменить программу тренировки. Вы должны тренироваться, как обычно, во время стадий разогрева и остывания, но ближе к концу стадии тренировки Вы должны увеличить сопротивление, делая работу мышц интенсивнее, чем обычно. Вам может понадобиться уменьшить скорость, чтобы удержать значение пульса в целевой зоне

Снижение веса

Здесь важным фактором является количество прикладываемых Вами усилий. Чем интенсивнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. По сути, это - то же самое, как если бы вы тренировались для улучшения своей физической формы, разница - это цель.

Эксплуатация

Регулятор нагрузки позволяет Вам менять сопротивление педалей. Высокое сопротивление делает тренировку сложнее, а низкое – легче. Для достижения лучших результатов регулируйте сопротивление во время тренировки.

Инструкция по использованию компьютера

Спецификация:

Время.....	00:00-99:59
Скорость (SPD).....	0.0-99.9KM/Ч (ML/Ч)
Дистанция.....	0.00-9999KM (ML)
Калории.....	0.0-9999KCAL
※Одометр (ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※Пульс (PUL).....	0, 40~240BPM

Функции кнопок:

Режим (MODE):

С помощью этой кнопки Вы можете выбрать и зафиксировать желаемую Вами функцию

※Установка (SET):

Позволяет перейти к установке данных для режимов Время (TIME), Дистанция (DISTANCE), Калории (CALORIES), Пульс (PULSE).

Обнуление/Сброс CLEAR(RESET):

С помощью этой кнопки Вы можете сбросить значение до нуля.

※Включить/Выключить (Старт/Стоп) ON/OFF(START/STOP):

Нажимая эту кнопку, Вы временно прекращаете поступление сигнала на компьютер.

Управление:

1. Автоматическое включение/выключение (ON/OFF)

- ◆ Система включается при нажатии любой кнопки или при начале занятий на тренажере
- ◆ Система выключается автоматически, если не заниматься на тренажере или не нажимать кнопки в течение приблизительно 4 минут.

2. Перегрузка/Обнуление

Компьютер может быть перегружен (обнулен) либо посредством смены батареек, либо нажатием кнопки MODE в течение 3 секунд.

3. Режим (MODE)

Чтобы выбрать режим SCAN (поочередное отображение на дисплее различных функций) или Блокировки (LOCK), если Вы не хотите отображение функций в режиме SCAN, нажмите кнопку MODE, когда курсор напротив желаемой функции, которая начинает мигать.

Функции:

- 1. Время (TIME):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на TIME. Общее время тренировки будет отображаться после начала тренировки.
- 2. Скорость (SPEED):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на SPEED. Будет отображаться текущая скорость
- 3. Дистанция (DISTANCE):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на DISTANCE. Будет отображаться пройденная дистанция во время каждой тренировки.
- 4. Калории (CALORIE):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на CALORIE. Количество израсходованных калорий будет отображаться после начала тренировки.
- 5. Одометр (ODOMETER)(если имеется):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на ODOMETER. Будет отображаться общая аккумулярованная дистанция за все время тренировок
- 6. Пульс (PULSE) (если имеется):** Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока курсор не окажется на PULSE. Пульс пользователя будет отображаться на дисплее в ударах/мин. Расположите обе Ваши ладони на обоих пульсосоёмниках и ожидайте в наиболее достоверный результат через 30 секунд.

SCAN: Автоматически отображает различные функции с интервалом 4 секунды

Батареи: Если качество отображения информации ухудшится, переустановите батареи