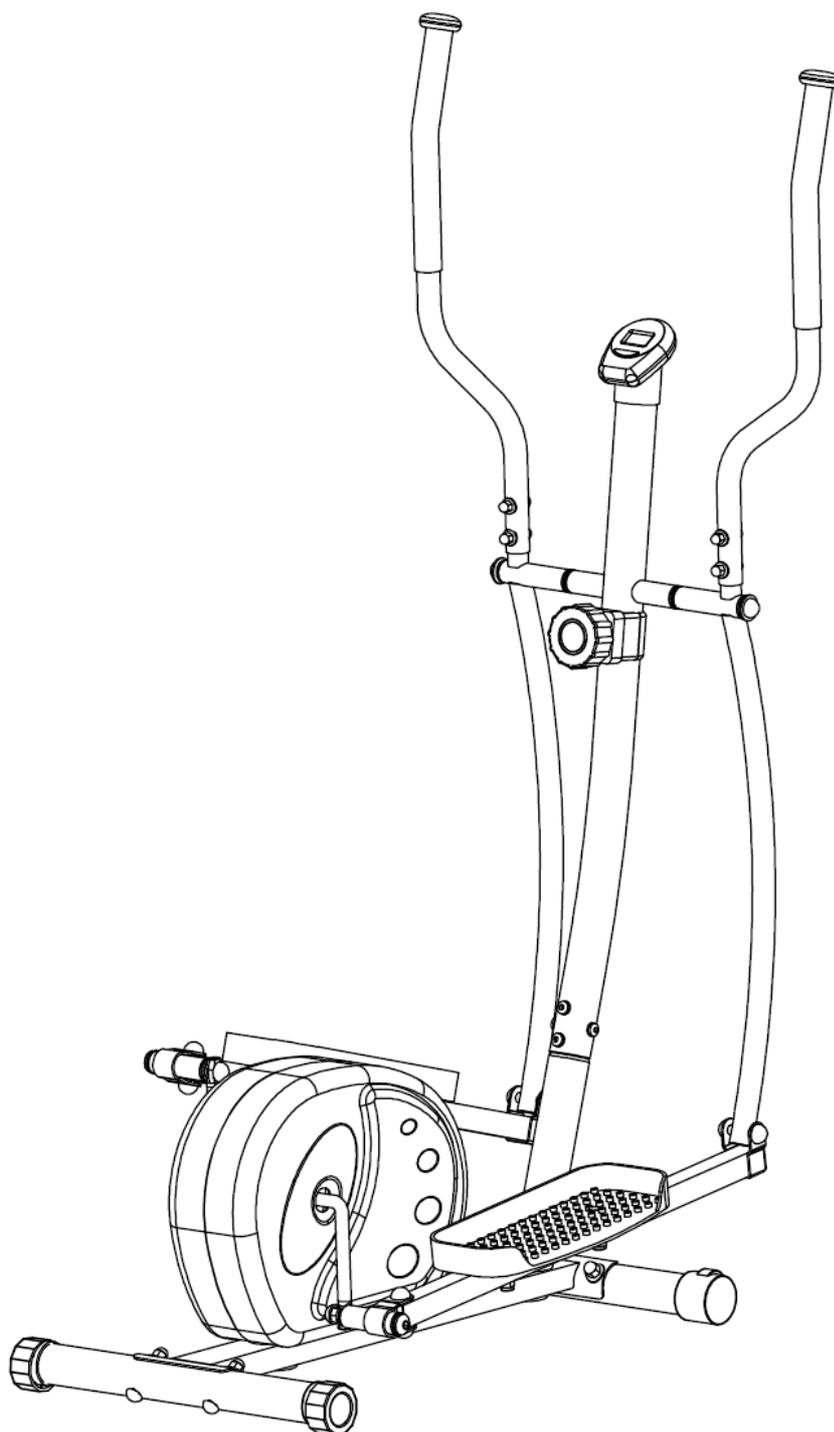




Эллиптический тренажер 3.5H-2

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание!

Просим вас внимательно прочитать инструкцию перед использованием данного продукта.

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

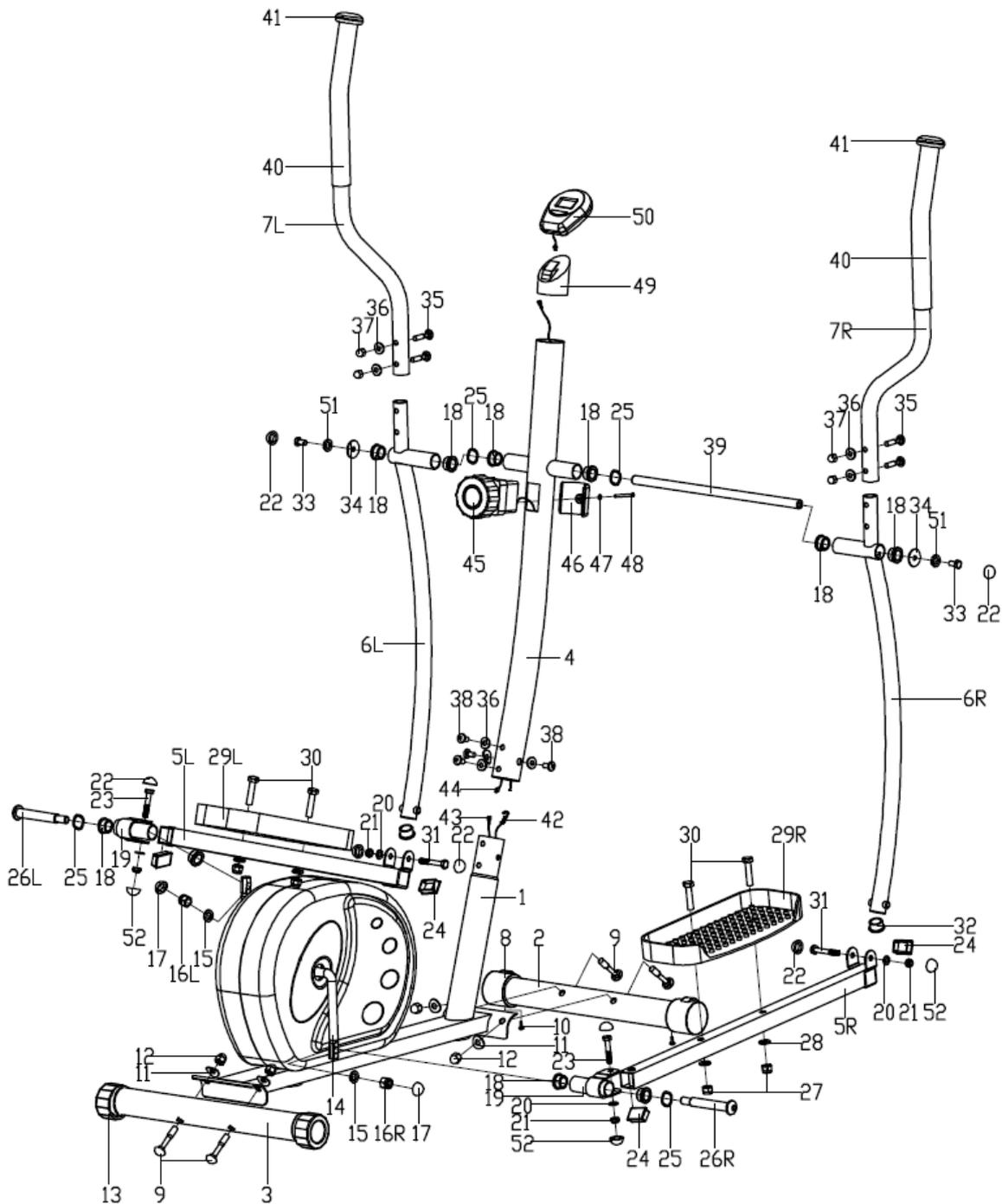
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Обратите внимание на следующие замечания, прежде чем приступить к сборке и эксплуатации машины.

01. Соберите машину именно так, как описано в руководстве по эксплуатации.
02. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
03. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
04. Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
05. Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
06. Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
07. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
08. Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
09. Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
10. Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
11. Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
12. Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
13. Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной ручкой, которая может регулировать сопротивление.
14. Тормозная система является независимой от скорости.
15. Максимальная масса пользователя 100 кг.

ВНИМАНИЕ: Неподчинение вышеупомянутым мерам предосторожности может стать причиной нанесения вреда!

ДЕТАЛИЗИРОВАННАЯ СХЕМА



ЛИСТ ДЕТАЛЕЙ-А

Деталь №	Описание	Кол-во	Деталь №	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	27	Нейлоновая гайка	4
2	Передний стабилизатор	1	28	Плоская шайба	4
3	Задний стабилизатор	1	29L/R	Педаль	1/1
4	Стойка	1	30	Шестигранный болт	4
5L/R	Педальная труба	1/1	31	Шестигранный болт	2
6L/R	Поворотный рычаг	1/1	32	Круглая заглушка	2
7L/R	Ручка	1/1	33	Шестигранный болт	2
8	Заглушка передняя	2	34	Плоская шайба	2
9	Каретный болт	4	35	Каретный болт	4
10	Крестовой шуруп	2	36	Шайба	8
11	Шайба	4	37	Гайка	4
12	Гайка	4	38	Болт	4
13	Заглушка задняя	2	39	Длинная ручка	1
14	Вал	1	40	Длинная ручка	2
15	Пружинная шайба	2	41	Заглушка-шляпка	2
16L/R	Нейлоновая гайка	1/1	42	Нижний трос натяжения	1
17	Заглушка	2	43	Провод сенсора	1
18	Большая втулка	10	44	Провод датчика натяжения	1
19	Стык педальной трубы	2	45	Контроллер натяжения	1
20	Плоская шайба	4	46	Крепление контроллера натяжения	1
21	Нейлоновая гайка	4	47	Плоская шайба	1
22	Заглушка	6	48	Крестовой винт	1
23	Шестигранный болт	2	49	Подставка компьютера	1
24	Квадратная заглушка	4	50	Компьютер	1
25	Волнистая шайба	4	51	Пружинная шайба	2
26L/R	Шарнирный болт педали	1/1	52	Заглушка	4

ВНИМАНИЕ:

Большая часть перечисленных крепежей была упакована отдельно, но некоторые аппаратные элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите оборудование, как это требуется в сборке.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой этого продукта, необходимо: убедиться, что у вас достаточно места вокруг; Использовать современное оборудование для сборки; Удалить все компоненты из пакета и проверить, все ли перечисленные детали в комплекте.

Настоятельно рекомендуется сборка двумя или более людьми во избежание возможных травм.

Шаг 1:

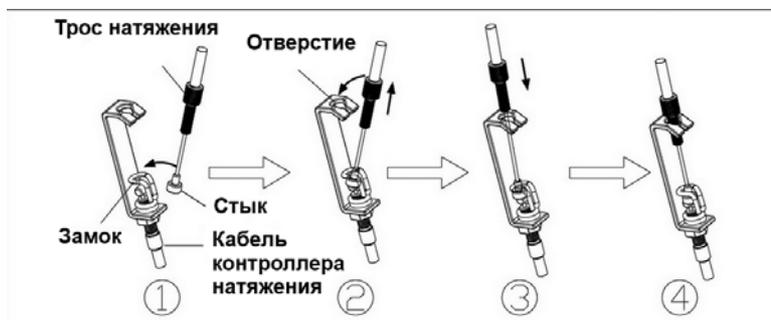
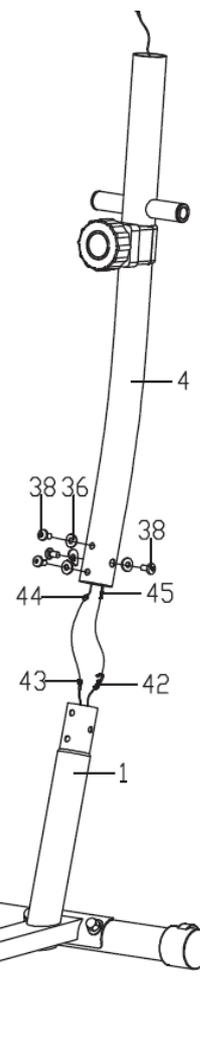
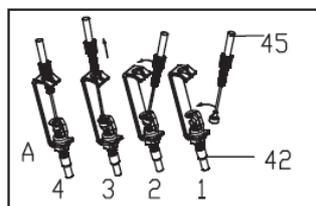
Прикрепите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью каретных болтов (9), шайб (11) и гаек (12), как показано на схеме.

Шаг 2:

Подключите провод датчика натяжения (44) к с проводу сенсора (43);

Подключите нижний трос натяжения (42) к кабелю от контроллера натяжения (45), проверьте, чтобы кабель был подключен так, как показано на схеме;

Наконец, зафиксируйте стойки (4) на основной раме (1) с помощью болтов (38) и шайб (36), как показано на схеме.



Шаг 3:

A. Вставьте длинную ручку (39) в стойку (4), затем прикрепите правый поворотный рычаг (6R) к длинной ручке (39) с помощью шестигранного болта (33), пружинной шайбы (51), плоской шайбы (34) и волнистой шайбы (25) как показано. Не блокируйте его на этом этапе.

B. Прикрепите правую педальную трубу (5R) к валу (14) правым шарнирным педальным болтом (26R), волнистой шайбой (25), пружинной шайбой (15) и нейлоновой гайкой (16R). Не блокируйте его на этом этапе.

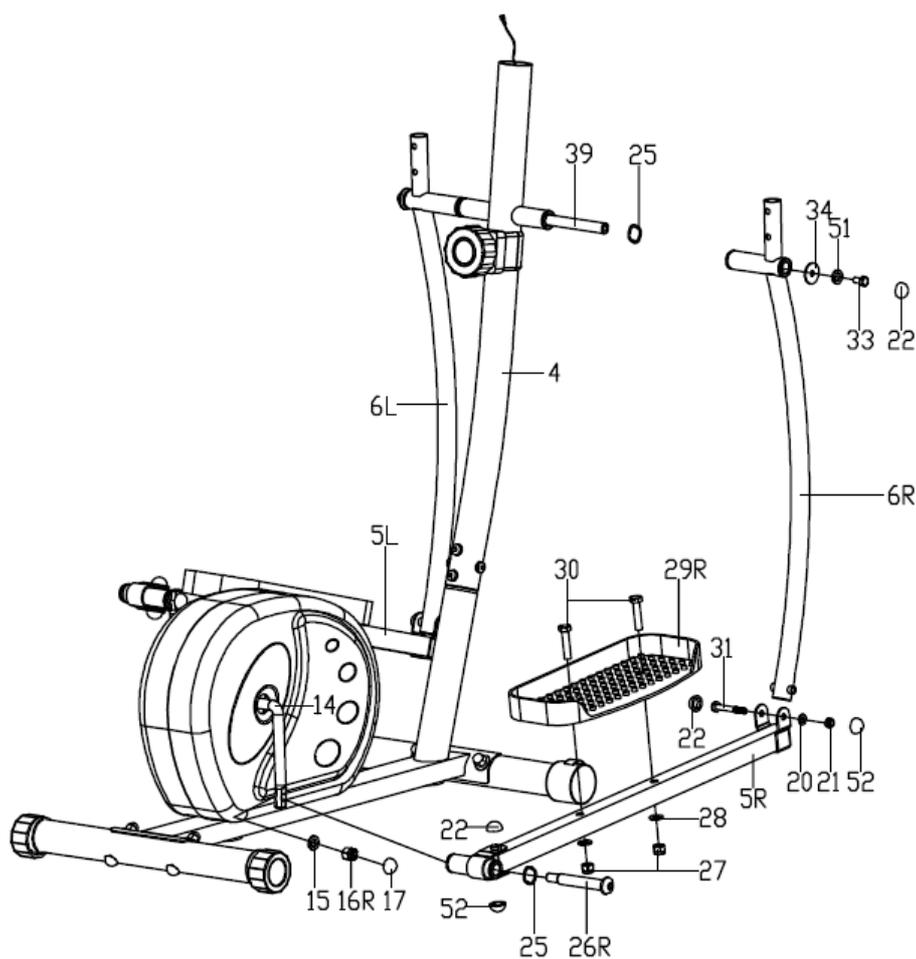
Внимание!

Педали различаются в установке. Правая педаль должна вращаться по часовой стрелке. Левая педаль должна вращаться против часовой стрелки.

C. Соедините правый поворотный рычаг (6R) и правую педальную трубу (5R) с помощью шестигранного болта (31), плоской шайбы (20) и нейлоновой гайки (21);

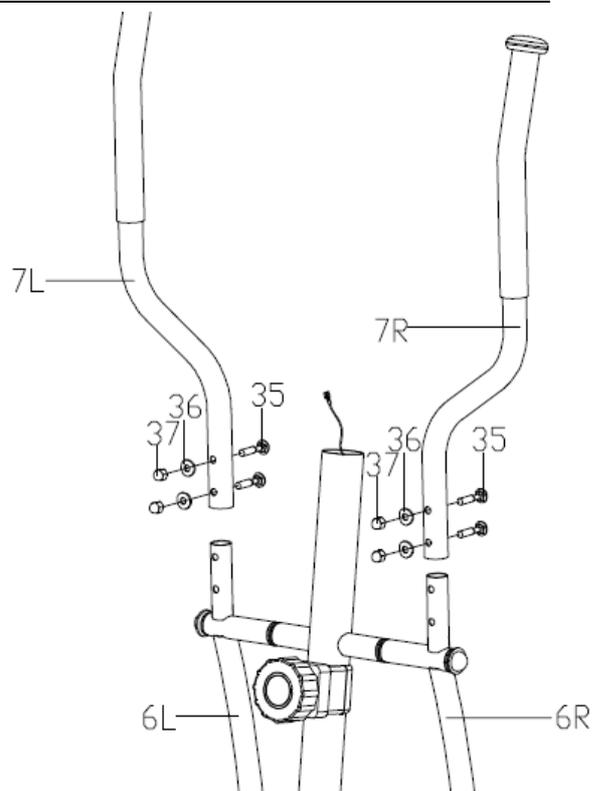
D. Таким же образом установите левый поворотный рычаг (6L) и левую педальную трубу (5L). Теперь заблокируйте все с помощью шестигранных болтов (33), шестигранных болтов (31) и нейлоновых гаек (16R/L); Присоедините заглушки (22, 17 & 52) как показано на схеме;

E. Надежно зафиксируйте педали (29L/R) на левой и правой педальных трубах соответственно (5L/R) с помощью шестигранных болтов (30), плоских шайб (28) и нейлоновых гаек (27).



Шаг 4:

Зафиксируйте левую и правую ручки (7R/L) в правый и левый поворотные рычаги соответственно (6R/L) с помощью каретных болтов (35), шайб (36) и гаек (37), как показано на схеме.

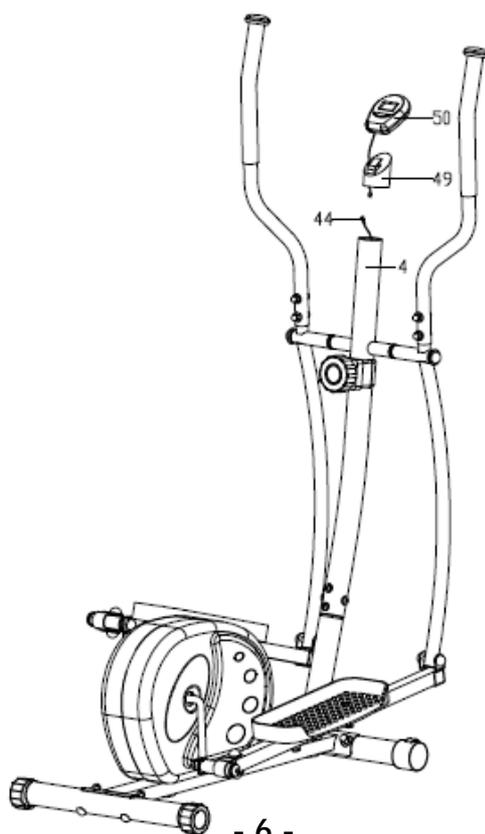


Шаг 5:

A. Проведите кабель компьютера (50) сквозь полую трубу стойки на подставку компьютера (49), как показано на схеме, затем закрепите компьютер (50) на подставке (49);

B. Соедините провод компьютера (50) с проводом датчика натяжения (44);

Закрепите подставку компьютера (49) с компьютером (50) на верхушке стойки (4).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Использование вашего тренажера предоставит вам ряд преимуществ. Это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

ФАЗА РАЗМИНКИ

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежущей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек.

НЕ ТОРОПИТЕСЬ.

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.

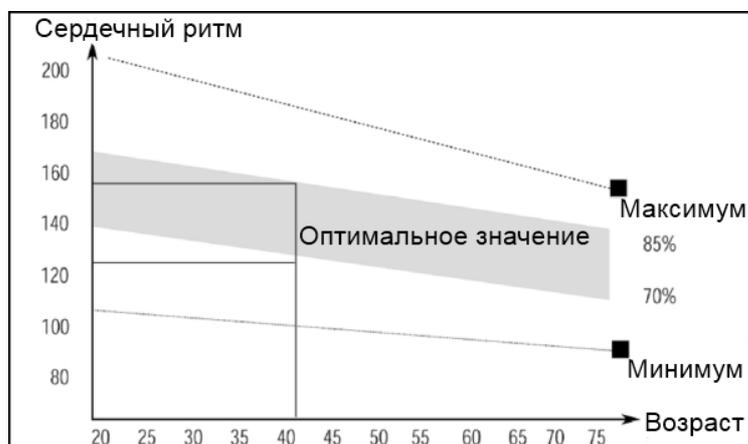


ФАЗА УПРАЖНЕНИЙ

Во время регулярного использования тренажера мышцы ваших ног станут более эластичными. Работайте в своем собственном темпе и сохраняйте устойчивый темп во всем. Скорости работы должно быть достаточно, чтобы поднять ваш пульс до целевой зоны, показанной на графике.

ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.



Инструкция компьютера к тренажеру

Руководство пользователя

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ ----- -00: 00 - 99:59 мин: сек
СКОРОСТЬ ----- 0.0 - 999.9 км / ч или мл / ч
РАССТОЯНИЕ ----- 0.00 - 99.99 КМ или мл
Калории ----- 0.0 - 999.9 KCAL
Одометр (если есть) ----- 0.00 - 99.99 км или мл
ПУЛЬС (если есть) ----- 40 - 200 уд / МИН

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE / SELECT (режим/выбор): Чтобы выбрать функцию, нажмите и удерживайте клавишу в течение 4 секунд, функция доступна для всех значений кроме одометра

SET (Установка): Для установки значений кроме одометра (общий).

RESET / CLEAR(очистить) (если есть): Для того, чтобы сбросить все значения, кроме одометра (общий).

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

АВТО ВКЛ / ВЫКЛ . Монитор будет автоматически выключаться, если тренажер находится в состоянии покоя более 4 минут. Для и начните упражнение или нажмите клавишу.

ФУНКЦИИ:

<1> .время (TMR) Автоматический подсчет время тренировки

<2> .скорость (SPD) Отображение текущей скорости.

<3> .дистанция (DST) Подсчет пройденного расстояния во время тренировки.

<4> .CALORIES (CAL) Автоматический подсчет калорий, потраченных во время тренировки.

<5> .ODOMETER (общий) (если есть) Отображает общее расстояние, пройденное во время всех тренировок.

Запускается при начале каждой тренировки. Одометр не может быть сброшен с помощью долгого нажатия клавиш за исключением замены батареи.

<6> .PULSE (PUL) (если есть). Дисплей сердечного ритма пользователя за минуту во время тренировки. Примечание: Вы должны держать руки на датчике пульса

<7> .SCAN Автоматическое сканирование каждой функции: время, скорость (если есть), дистанция, калории, пульс (если есть), одометр (если есть).

БАТАРЕЯ При неправильной дисплея на мониторе, пожалуйста, замените батарейки. В мониторе используются две батареи "AA" , одна "AAA" напряжением "1.5V"