



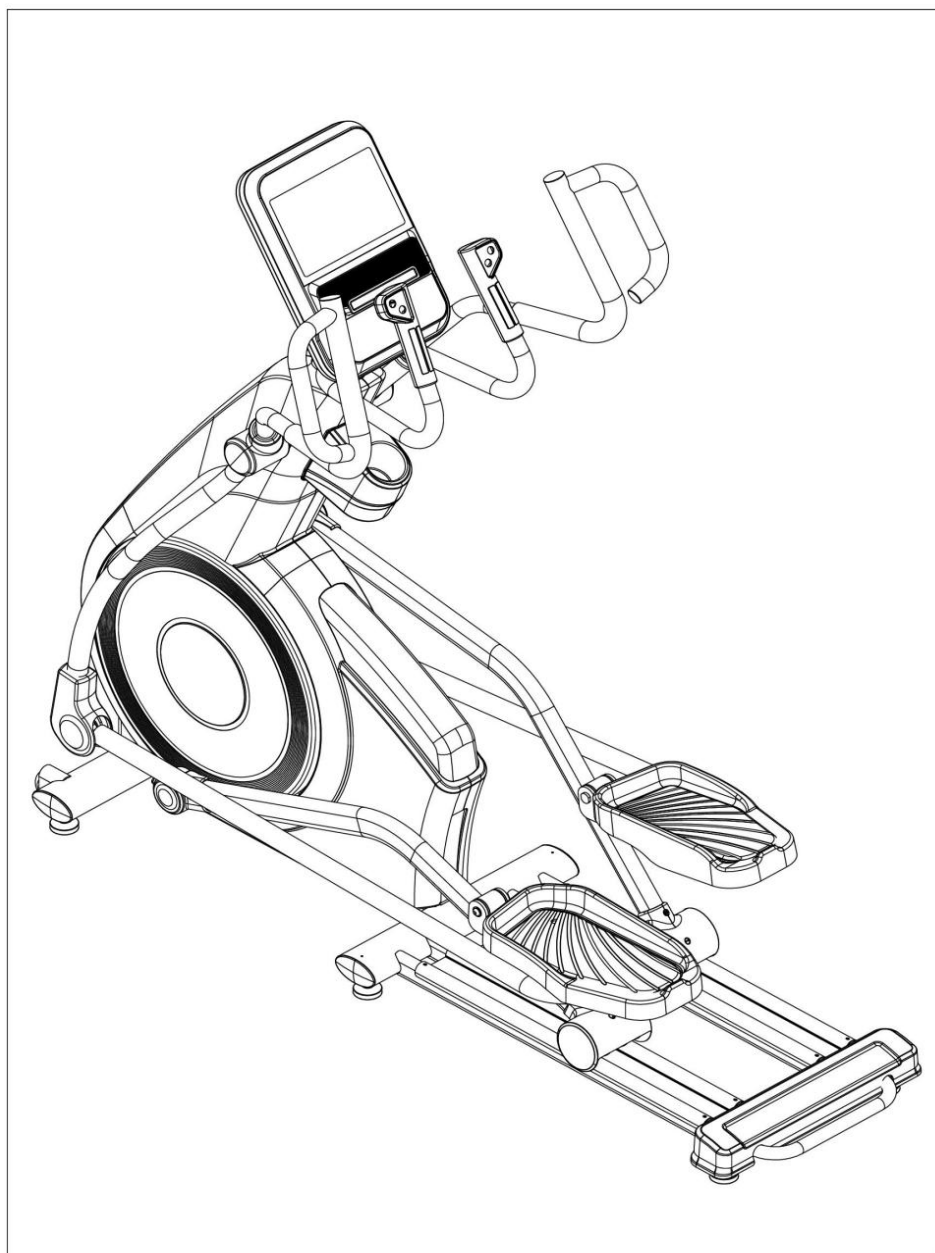
Эллиптический тренажёр

Артикул: E108T

Серия (тип): E

Версия 2 (V2)

Руководство пользователя



Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Выполняйте сборку тренажёра строго в соответствии с инструкциями, представленными в данном руководстве.
2. Проверьте крепления всех болтов, гаек и других соединительных деталей перед использованием тренажёра и убедитесь, что он безопасен для использования.
3. Рабочая поверхность для сборки и эксплуатации тренажёра должна быть ровной и сухой. Держите тренажёр подальше от влаги и воды.
4. Положите под тренажёр подходящее покрытие (напр., резиновый коврик, деревянную доску и т.д.), чтобы защитить пол от грязи и т.п.
5. Перед началом тренировки уберите все посторонние предметы в радиусе 2 метров от тренажёра.
6. Для сборки и ремонта оборудования используйте только те инструменты, которые входят в комплект тренажёра или рекомендованы производителем. Не используйте абразивные чистящие средства для чистки тренажёра. Удаляйте капли влаги с тренажёра сразу после окончания тренировки.
7. Перед началом занятий по любой из тренировочных программ проконсультируйтесь с врачом. Он поможет определить максимально допустимое значение параметров (пульс, мощность, продолжительность тренировок и т.д.), чтобы вы могли заниматься самостоятельно, и проследит за вашим состоянием в процессе работы с тренажёром. Данное устройство не подходит для лечебных целей.
8. Используйте тренажёр только в том случае, если он работает исправно. Для ремонта используйте только оригинальные запчасти.
9. На тренажёре не должно быть одновременно более одного человека.
10. Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.
11. Если вы чувствуете тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.
12. Дети и люди с ограниченными возможностями должны пользоваться тренажёром только в присутствии другого человека, который может оказать им помощь и дать совет.
13. В данной модели тренажёра предусмотрена регулировка сопротивления, с помощью которой вы можете изменять нагрузку своей тренировки.
14. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.
15. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

Внимание: Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.

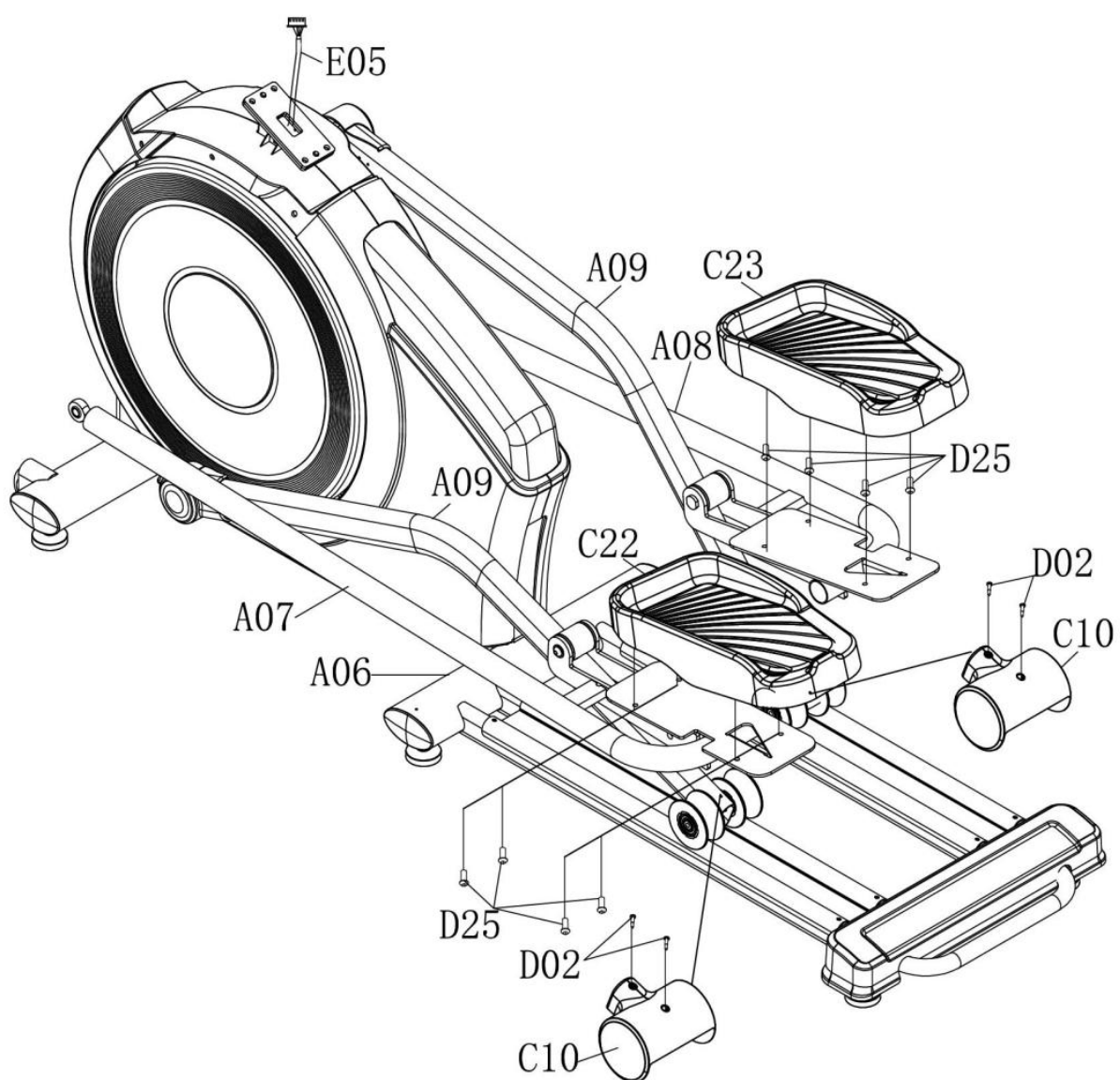
Примечание: Для более удобного перемещения тренажёра он оборудован транспортировочными колёсами, расположенными в передней части изделия.

ПЕРЕЧЕНЬ КРЕПЁЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

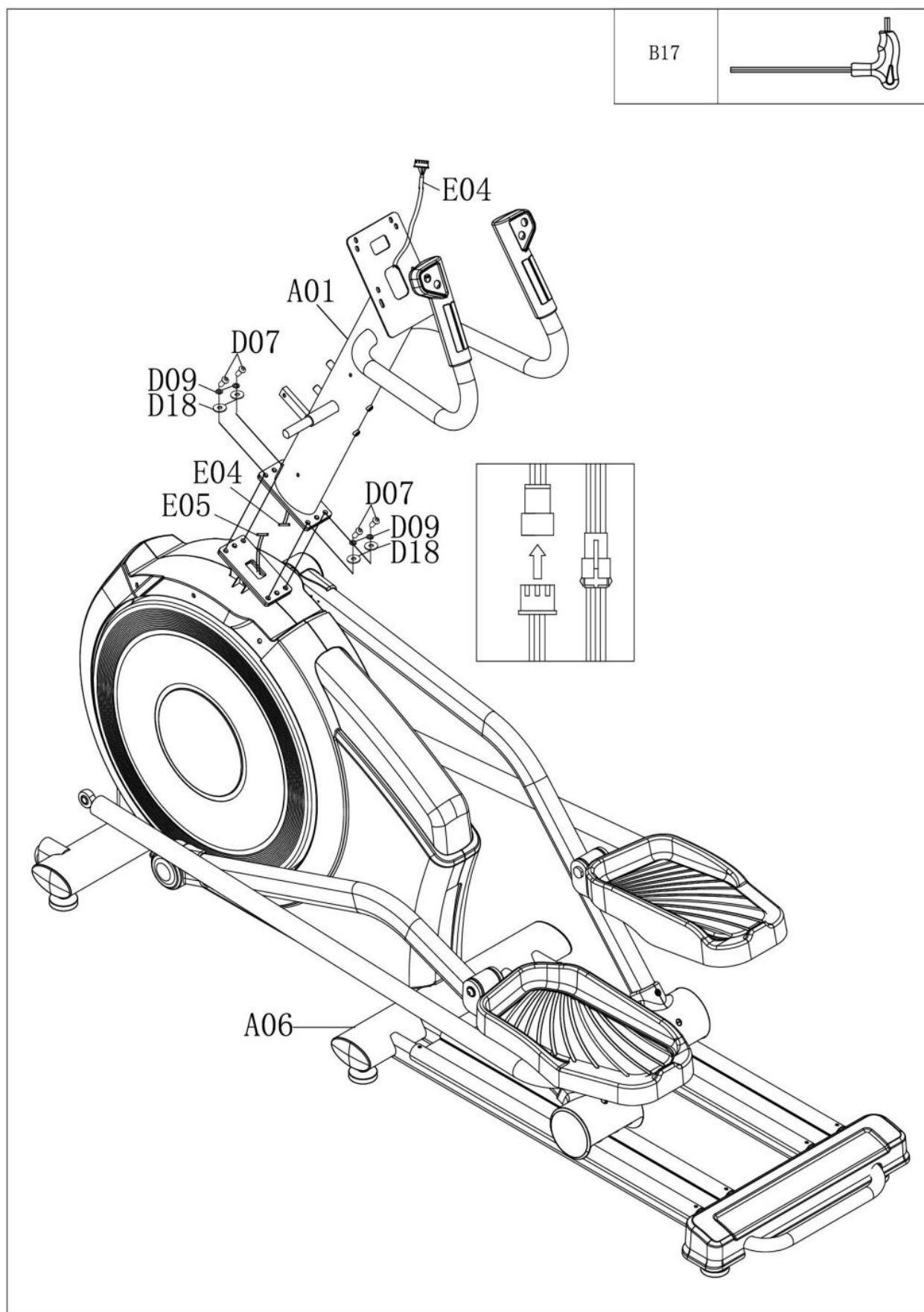
 — D25 M6*16 8PCS	 — D05 M8 4PCS
 — D02 ST4.2*13 4PCS	 — D08 $\Phi 8*\Phi 24*2.0$ 2PCS
 — D07 M8*20 8PCS	 — D12 M12*40 2PCS
 — D09 M8 8PCS	 — D13 $\Phi 12*24*2.0$ 2PCS
 — D18 $\Phi 8*\Phi 16*1.5$ 6PCS	 — D14 M12 2PCS
 — D01 ST4.2*16 11PCS	 — D10 ST4.2*13 4PCS
 — D16 M5*10 2PCS	 — D03 M8*45 6PCS
 — D17 ST4.2*12 3PCS	 — D04 $\Phi 8*20*1.5$ 4PCS
 — D26 ST4.2*32 2PCS	

ШАГ 1

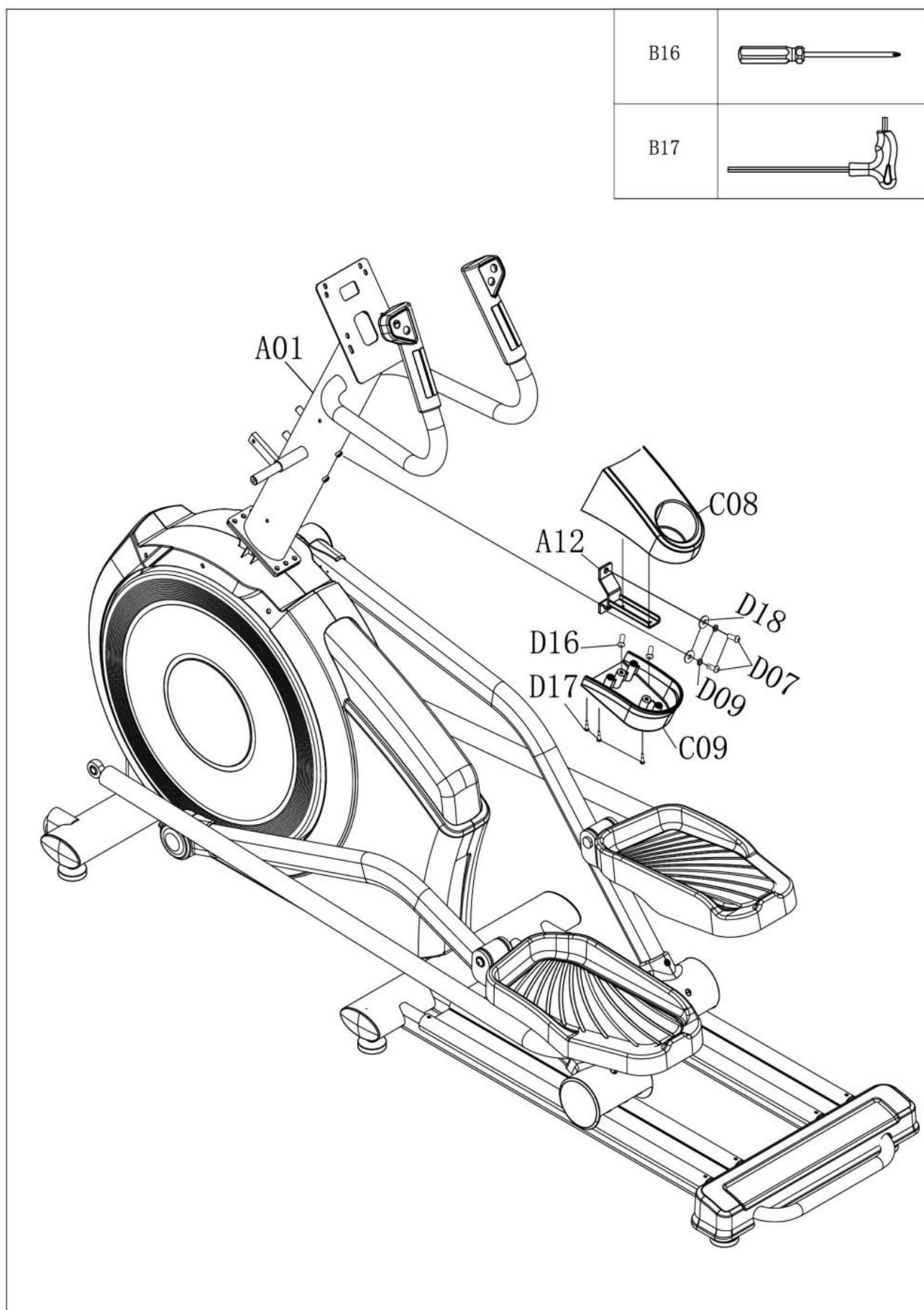
B16



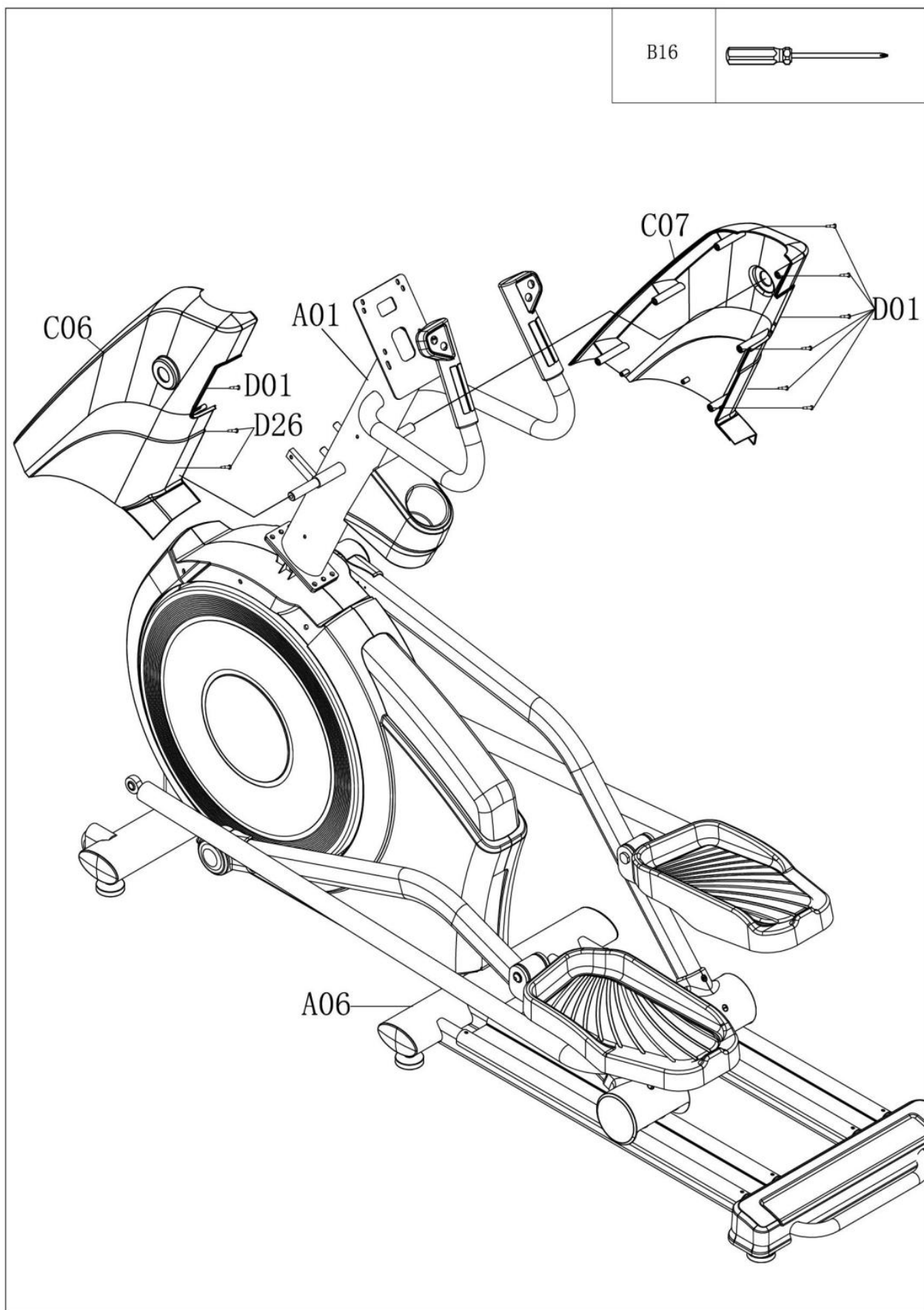
ШАГ 2



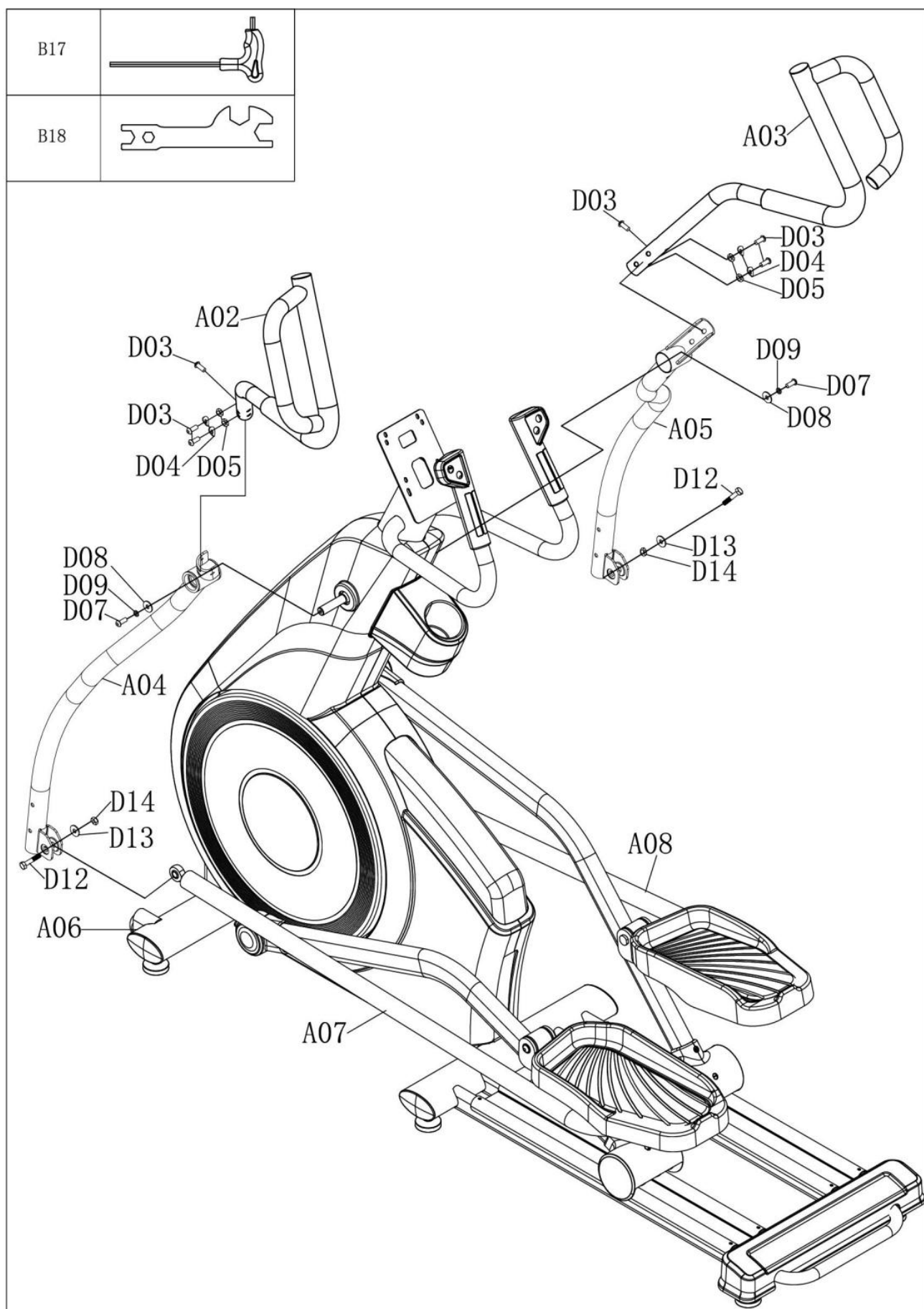
ШАГ 3



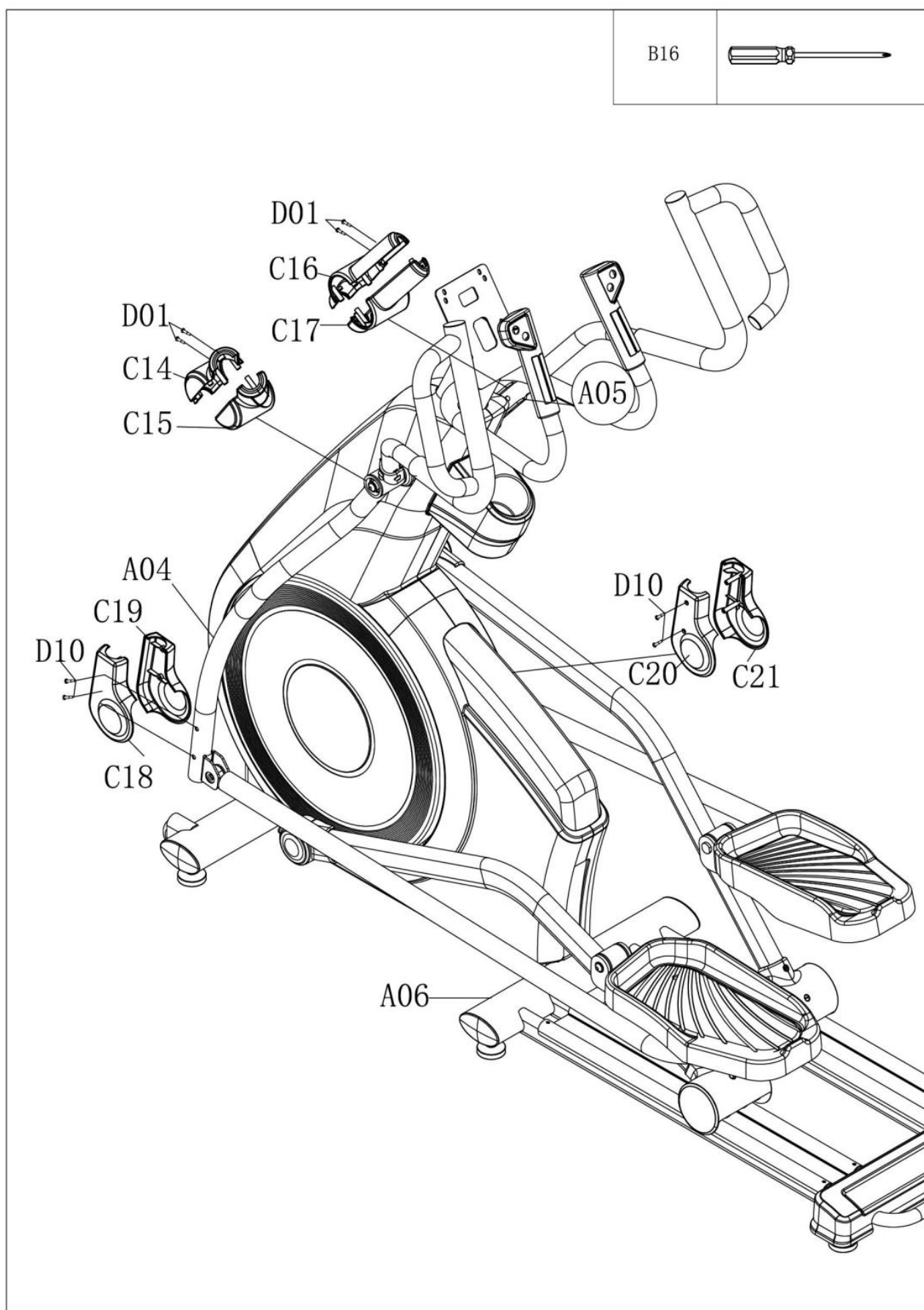
ШАГ 4



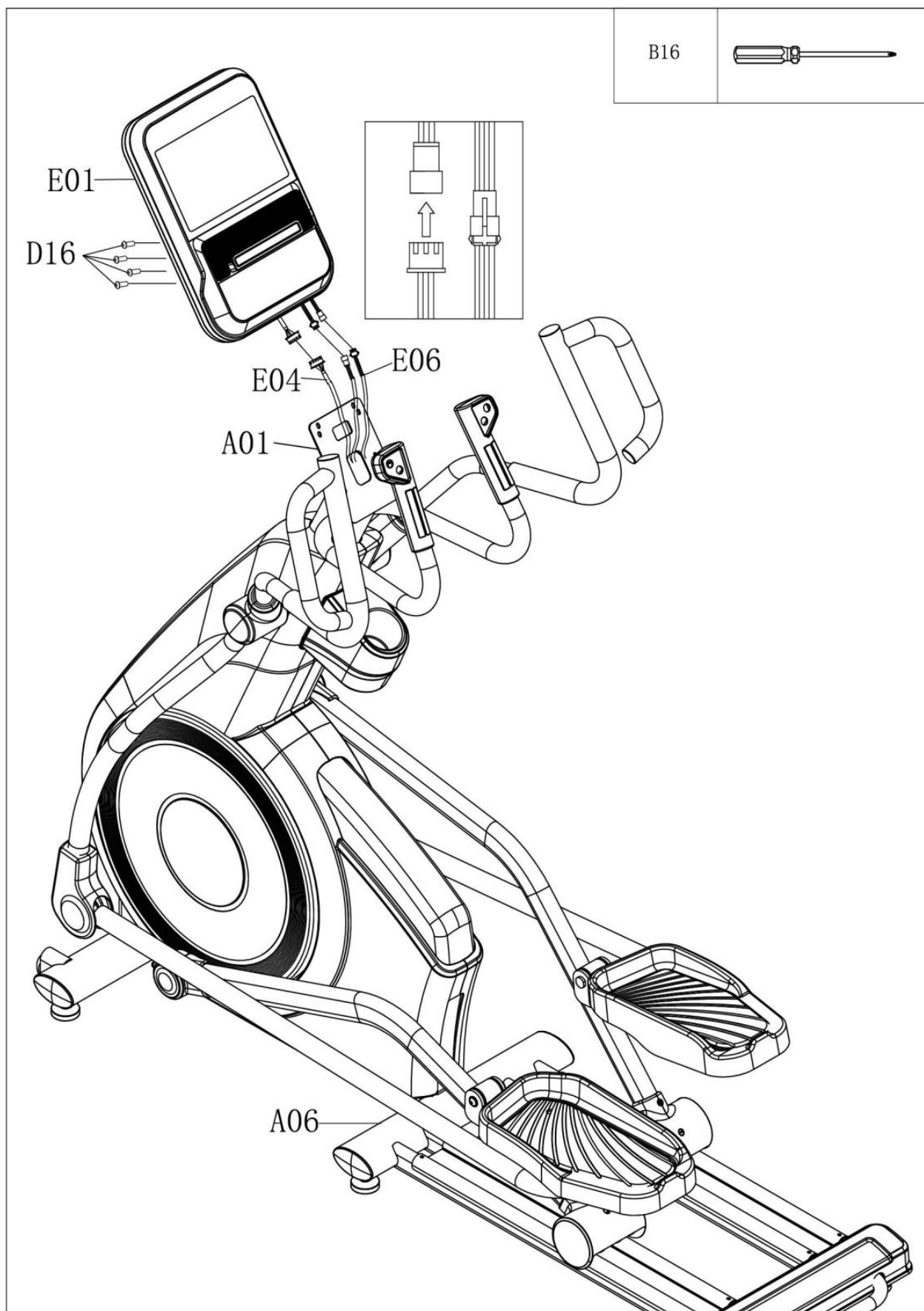
ШАГ 5



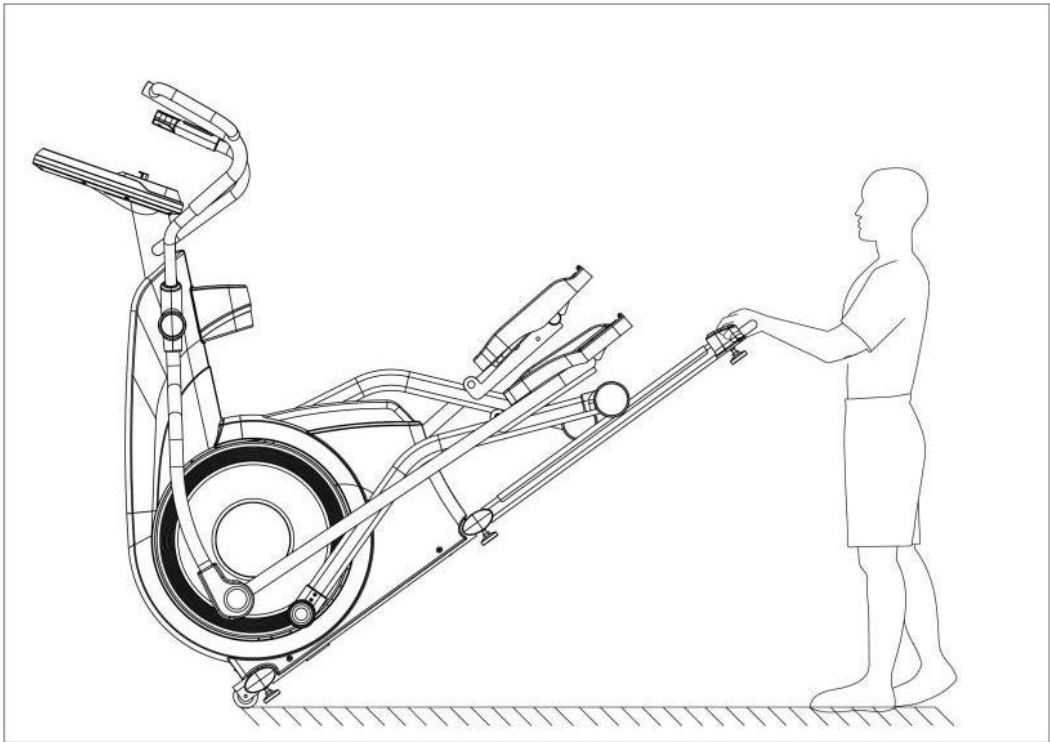
ШАГ 6



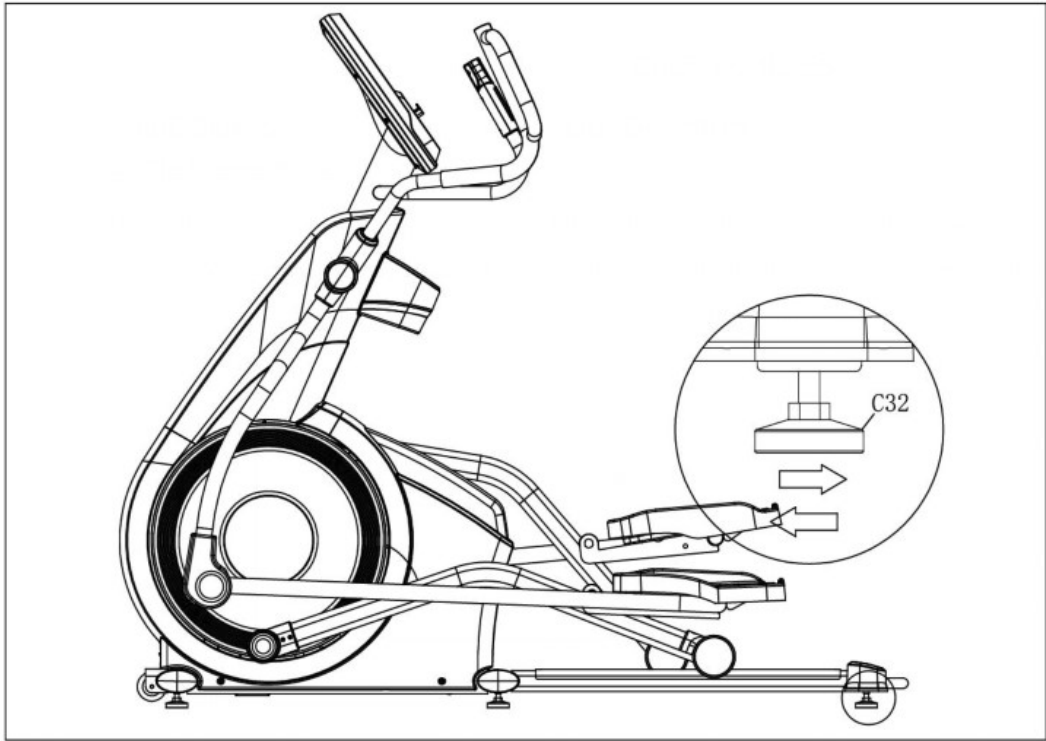
ШАГ 7



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА



РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

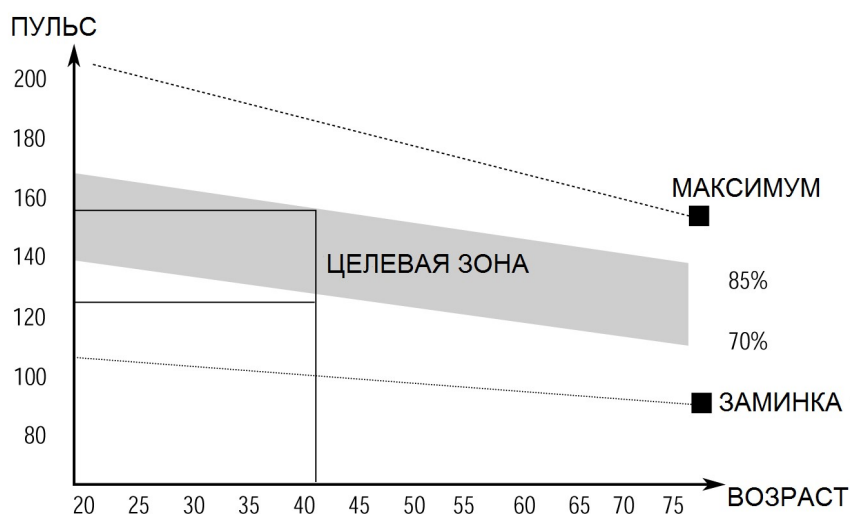
1.Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут, у большинства людей продолжительность основной части тренировки составляет 15-20 минут.

3. Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки вам необходимо устанавливать высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы бы хотели. Если вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы ваш пульс оставался в целевой зоне, снизьте скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. Данная программа по содержанию похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ручка регулировки сопротивления позволяет вам настроить сопротивление педалей. Высокое сопротивление ведет за собой более тяжелое кручение педалей, низкое сопротивление – более легкое. Для достижения наилучших результатов регулируйте сопротивление во время использования тренажера.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

СЖИГАНИЕ ЖИРА [BODY FAT] – Активация режима расчёта ИМТ (индекс массы тела).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ [RECOVER] – Активация режима восстановления пульса. На протяжении одной минуты консоль будет считывать сигналы, поступающие с датчиков пульсометра, после чего на дисплее отобразится ваш уровень восстановления пульса (от F1 до F6).

РЕЖИМ [MODE] – Выбор и переключение на желаемый режим работы (ручной режим, режим встроенных программ или режим контроля пульса).

ВВОД [ENTER] – Подтверждение выбора.

СБРОС [RESET] – Обнуление значения настраиваемого параметра.

[-] – Уменьшение значения настраиваемого параметра тренировки.

[4.8.12.16.20.24.28.32] – Кнопки быстрого изменения сопротивления.

[+] – Увеличение значения настраиваемого параметра тренировки.

ПУСК [START] – Активация тренажёра.

СТОП [STOP] – Завершение работы тренажёра.

СОПРОТИВЛЕНИЕ +/- [RESISTANCE +/-] – Регулировка сопротивления тренажёра.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

КАЛОРИИ [CALORIES] – Количество калорий, сожжённых во время тренировки.

ВРЕМЯ [TIME] – Продолжительность тренировки.

ПУЛЬС [PULSE] – Частота сердечных сокращений. Для отображения данного параметра вы должны держаться за датчики, расположенные на тренажёре (информация о пульсе представляется только в качестве справочного материала и не должна использоваться в медицинских целях).

ДИСТАНЦИЯ [DISTANCE] – Расстояние, пройденное во время тренировки.

СКОРОСТЬ [SPEED] – Текущая скорость тренажёра.

СОПРОТИВЛЕНИЕ [LEVEL] – Текущее сопротивление тренажёра.

МОЩНОСТЬ [WATT] – Текущая мощность тренировки.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ВНЕШНИХ УСТРОЙСТВ:

1. Разъём MP3: Используется для воспроизведения музыки с устройства (путём подключения данного устройства к тренажёру через MP3-кабель).
2. Порт USB: Может использоваться для зарядки устройства.

ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ РАБОТЫ:

Воспользуйтесь кнопкой **РЕЖИМ [MODE]** для переключения в один из доступных режимов тренировки: ручной, режим встроенных программ или режим контроля пульса.

1. В ручном режиме вы можете самостоятельно установить значения для параметров тренировки, таких как время, дистанция, калории, пульс и сопротивление. После того, как все настройки будут выполнены, нажмите кнопку **ПУСК [START]** для запуска тренировки.

2. В режиме встроенных программ консоль предоставляет вам выбор между 12 доступными программами, в каждой из которых запрограммированы разные уровни сопротивления тренажёра. Для подтверждения своего выбора нажмите кнопку **ВВОД [ENTER]**.

3. В режиме контроля пульса вам предоставляется выбор между 4 программами:

- А. 55% от максимально допустимого значения пульса – Облегченная программа (используется для усиления эффекта при диетах).
- Б. 75% от максимально допустимого значения пульса – Оздоровительная программа.
- В. 90% от максимально допустимого значения пульса – Усиленная программа.
- Г. Целевое значение пульса – Программа с самостоятельным контролем пульса.

[ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ] Перед началом работы на тренажёре запишите в консоль следующие данные: пол, возраст, а также рост и вес пользователя. На основании указанной вами информации система рассчитает необходимую нагрузку тренировки. Всего в консоли доступно 4 пользовательских программы.

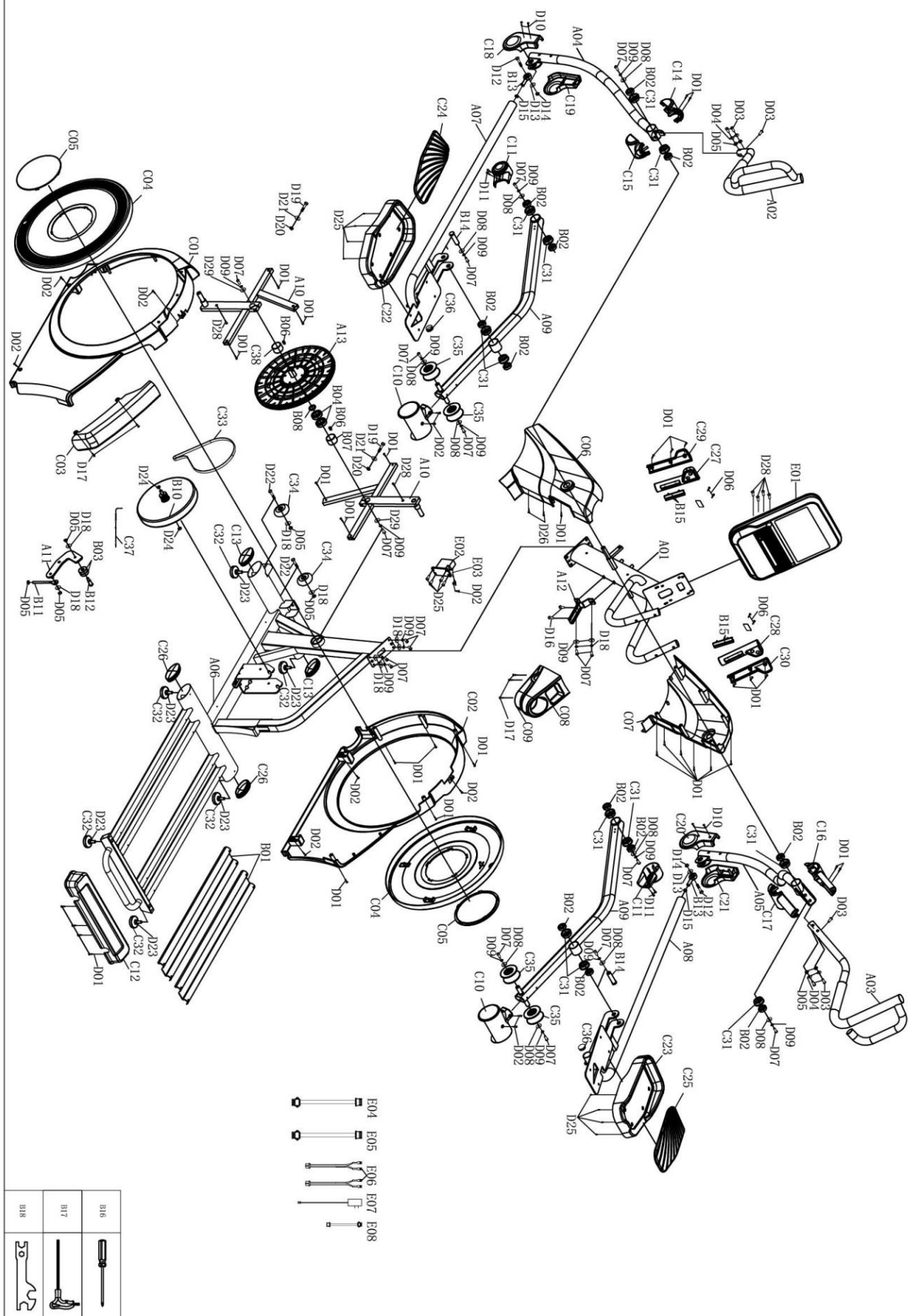
РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА – Для активации данного режима нажмите кнопку **ВОССТАНОВЛЕНИЕ [RECOVER]**. Возьмитесь за датчики на поручнях тренажёра и удерживайте их в течение одной минуты, пока консоль считывает сигналы с датчиков. По завершению расчётного времени на дисплее отобразится ваш уровень восстановления пульса – от F1 до F6.

Уровень восстановления	Оценка уровня	Диапазон изменения пульса (сравнение данных, полученных в конце тестирования, и данных в начале теста)
F1	Потрясающий результат	50
F2	Хорошо	40-49
F3	Средний результат (норма)	30-39
F4	Неплохо, чуть ниже среднего	20-29
F5	Сильно ниже среднего, необходимо больше заниматься	10-19
F6	Плохой результат (организм не подготовлен к нагрузкам)	Ниже 10

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ:

В данной модели тренажёра предусмотрен режим сбережения энергии. Если тренажёр не используется более 4-х минут (и на него не поступают никакие сигналы), то дисплей консоли погаснет. Для включения дисплея нажмите на любую кнопку консоли.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
A01	Держатель консоли		1	C04	Боковая защитная крышка		2
A02	Левая рукоятка		1	C05	Боковая декоративная крышка		2
A03	Правая рукоятка		1	C06	Левая декоративная крышка консоли		1
A04	Левая подвижная ножка		1	C07	Правая декоративная крышка консоли		1
A05	Правая подвижная ножка		1	C08	Верхняя крышка держателя бутылки		1
A06	Главная рама		1	C09	Нижняя крышка держателя бутылки		1
A07	Опора левой педали		1	C10	Защитная крышка ролика		2
A08	Опора правой педали		1	C11	Защитная крышка подвижного рычага		2
A09	Подвижный рычаг		1	C12	Защитная крышка направляющей		1
A10	Поворотная рама		1	C13	Заглушка		2
A11	Колесо ременной передачи (в сборе)		1	C14	Верхняя крышка левой подвижной ножки №1		1
A12	Держатель бутылки		1	C15	Верхняя крышка левой подвижной ножки №2		1
A13	Ремённый шкив (в сборе)		1	C16	Верхняя крышка правой подвижной ножки №1		1
B01	Алюминиевая пластина		2	C17	Верхняя крышка правой подвижной ножки №2		1
B02	Подшипник 6003		12	C18	Нижняя крышка левой подвижной ножки №1		1
B03	Подшипник 6301		2	C19	Нижняя крышка левой подвижной ножки №2		1
B04	Подшипник 6005		2	C20	Нижняя крышка правой подвижной ножки №1		1
B05	Подшипник 608		4	C21	Нижняя крышка правой подвижной ножки №2		1
B06	Кнопка		2	C22	Левая педаль		1
B07	Распорная втулка №1		1	C23	Правая педаль		1
B08	Распорная втулка №2		1	C24	Накладка на левую педаль		1
				C25	Накладка на правую педаль		1
B10	Маховик		1	C26	Заглушка 2		2
B11	Болт	M8*125	1	C27	Левая верхняя защитная крышка на центральный поручень		1
B12	Ось колеса		1	C28	Правая верхняя защитная крышка на центральный поручень		1
B13	Подшипник скольжения		2	C29	Левая нижняя защитная крышка на центральный поручень		1
B14	Роликовый подшипник		2	C30	Правая нижняя защитная крышка на центральный поручень		1
B15	Датчик пульсометра		4	C31	Втулка подшипника		12
B16	Гаечный ключ №1	6*125	1	C32	Заглушка болта		6
B17	Гаечный ключ №2	S6	1	C33	Ремень		1
B18	Гаечный ключ №3		2	C34	Транспортировочное колесо		2
C01	Левый защитный кожух		1	C35	Ролик направляющей		4
C02	Правый защитный кожух		1	C36	Заглушка		2
C03	Центральная защитная крышка		1	C37	Провод двигателя		1

