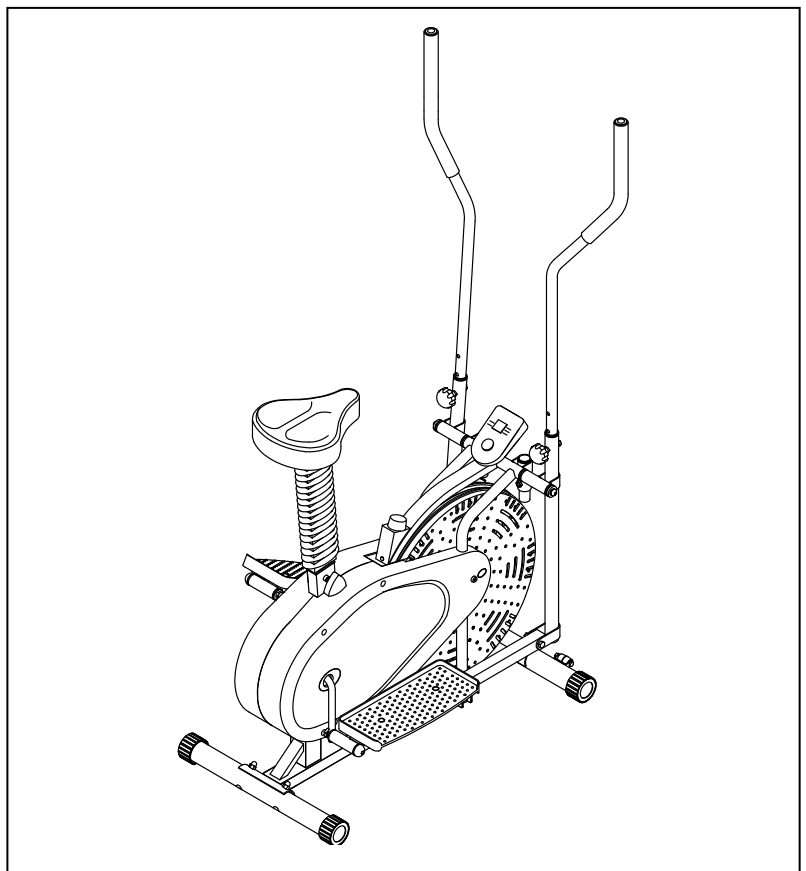


ІНСТРУКЦІЯ

ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР НВ-8169S

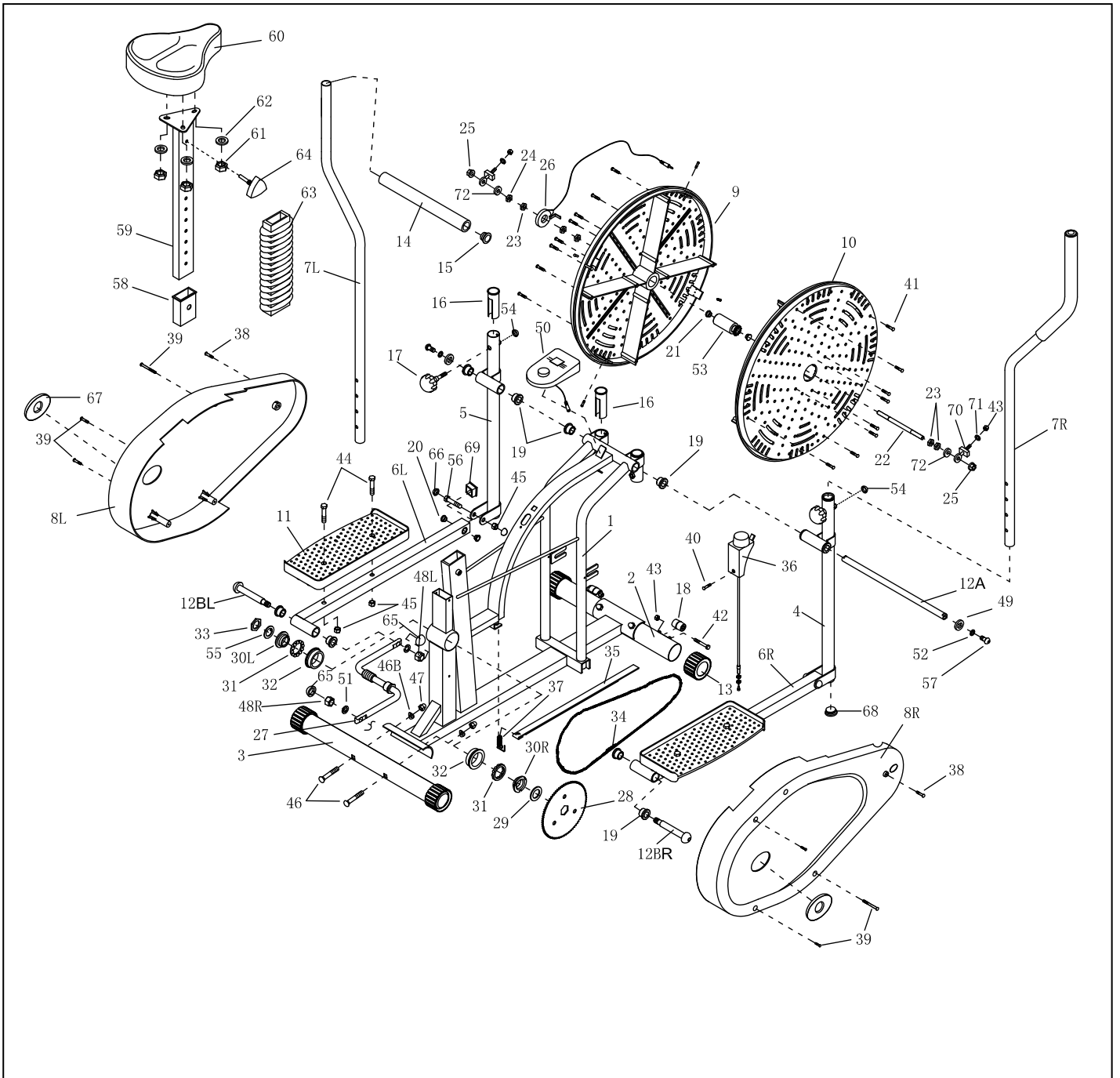


Будь здоровий , Будь у формі

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Перед збиранням і використанням тренажера, уважно прочитайте інструкцію; збережіть її.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити Ваші медичні показання й фізичний стан, і не ризикувати здоров'ям і безпекою. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули запаморочення, нудоту, біль у грудях або спині або інші симптоми. Зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Збирайте тренажер строго відповідно до інструкції. Періодично перевіряйте технічний стан тренажера. Обов'язково проінформуйте всіх користувачів цього тренажера про заходи безпеки.
5. Не підпускайте до тренажера дітей і свійських тварин. Тренажер призначений тільки для дорослих. Тренажер не призначений для терапевтичного використання.
6. Перед використанням тренажера, перевірте, чи добре закручені всі гайки й болти.
7. Використовуйте тренажер тільки за призначенням. При виявленні бракованих деталей під час збирання або перевірки тренажера, або незвичних шумів під час роботи тренажера, негайно припиніть його використання. Не користуйтеся тренажером доти, поки він не буде відремонтований.
8. Для тренувань надягайте відповідний одяг. Не надягайте одяг, який може зачепитися за тренажер. Також надягайте спортивне взуття.
9. Установлюйте тренажер на твердій, рівній поверхні. Не використовувати тренажер біля води або поза приміщеннями.
10. Тримайте руки подалі від рухомих частин тренажера. Додержуйте обережності, коли піднімаєте або переміщуєте тренажер.
11. Максимальна вага користувача: 100 кг.

Схема деталей



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

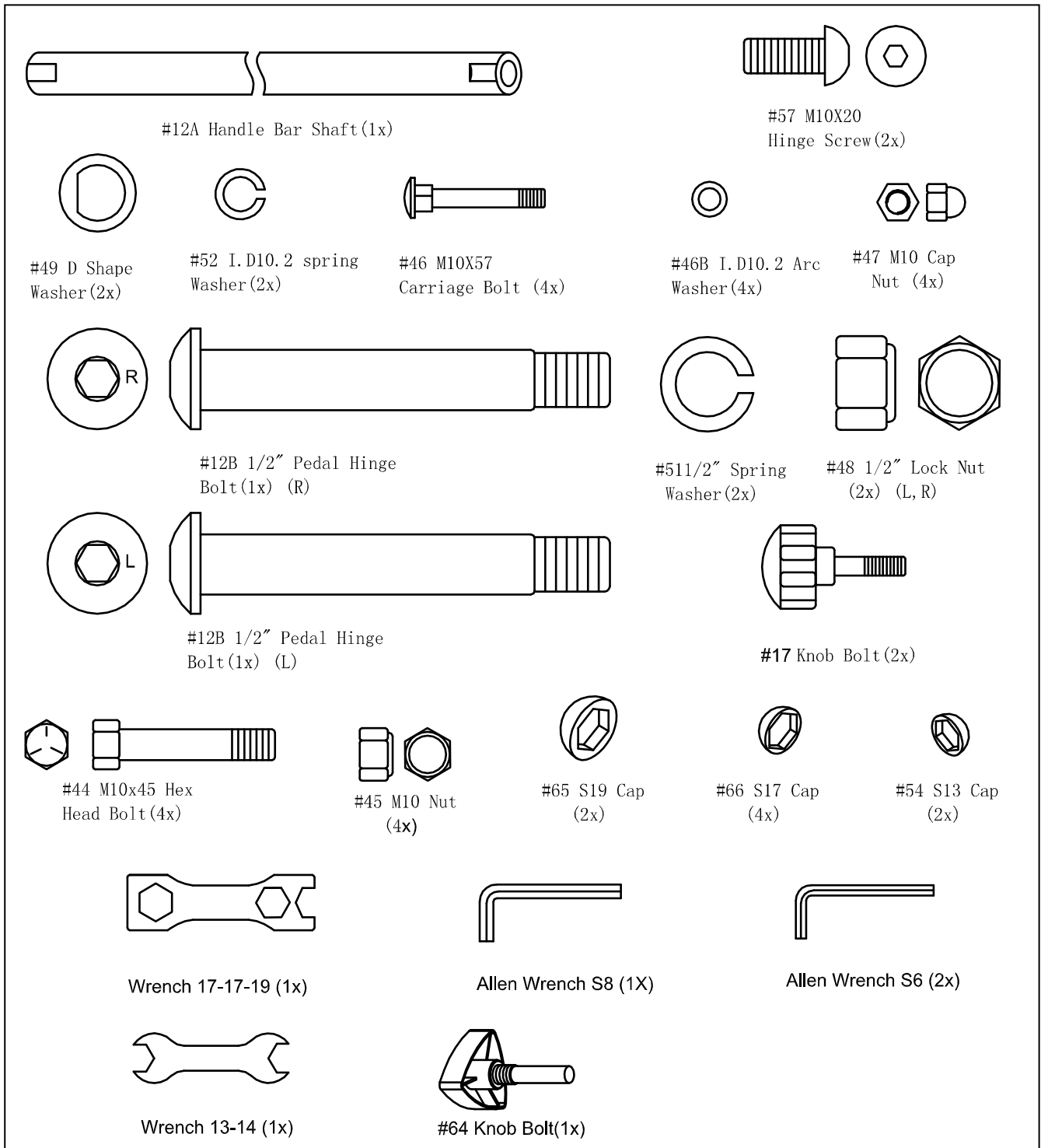
№	ОПИС	Шт.
1	Основна рама	1
2	Передня нижня трубка	1
3	Задня нижня трубка	1
4	Права з'єднувальна трубка	1
5	Ліва з'єднувальна трубка	1
6R	Трубка правої педалі	1
6L	Трубка лівої педалі	1
7R	Права рукоятка	1
7L	Ліва рукоятка	1
8R	Правий кожух ланцюга	1
8L	Лівий кожух ланцюга	1
9	Шків	1
10	Кожух шківа	1
11	Педаць	2
12A	Вісь рукоятки	1
12BR&L	Шарнірний болт педалі	2
13	Заглушки (ф 2")	4
14	М'які рукоятки	2
15	Заглушки (ф1)	4
16	Пластикова втулка (ф1 –1/4")	4
17	Маховик	2
18	Пластиковий валець	2
19	Сталева втулка (ф 5/8")	10
20	Сталева втулка (ф 3/8")	4
21	Латунна втулка ф10	2
22	Вісь шківа	1
23	Гайка (3/8")	5
24	Шайба	1
25	Гайка (3/8")	2
26	Датчик	1
27	Колінчастий важіль	1
28	Ланцюгове колесо	1
29	Гайка	1
30R	Правий кожух хомута	1
30L	Лівий кожух хомута	1
31	Втулка	2
32	Кожух хомута	2
33	Гайка	1
34	Ланцюг 25Н x 220 L	1
35	Натяжний пас	1
36	Регулятор натягу	1

№	ОПИС	Шт.
37	Натяжна пружина	1
38	Шуруп кожуха ланцюга М5 х 15	2
39	Шуруп кожуха ланцюга М5 х 25	7
40	Шуруп фіксації натягу М5	1
41	Фіксуючий шуруп шківа М5	16
42	Болт	2
43	Гайка 1/4"	4
44	Болт М10х45	4
45	Гайка М10"	6
46	Болт М10Х57	4
46В	Вигнута шайба I.D10.2	4
47	М10 Глуха гайка	4
48R&L	Гайка 1/2"	2
49	Д-подібна шайба	2
50	Комп'ютер	1
51	Пружинна шайба	2
52	Пружинна шайба	2
53	Мал. трубка	1
54	Ковпачок S13	2
55	Шайба	1
56	Болт	2
57	Болт	2
58	Втулка стояка сидіння	1
59	Трубка сидіння	1
60	Сидіння	1
61	Нейлонова гайка М8	3
62	Шайба D8	3
63	Гофрована трубка	1
64	Тригранний маховик	1
65	Ковпачок S19	2
66	Ковпачок S17	4
67	Заглушка	2
68	Заглушка	2
69	Заглушка	2
70	Болт	2
71	Пружинна шайба	2
72	Шайба	2

I. Перед збиранням тренажера:

1. Виберіть досить просторе місце з гарною вентиляцією й освітленням. Однак після збирання не слід розміщати тренажер на занадто великій площі, у вузьких проходах або на сходових маршах. Якщо збирання відбувається в житловій кімнаті, перед тим, як дістати запчастини з коробки, покладіть на підлогу підстилку.
2. Приготуйте інструменти.
3. Прочитайте заходи безпеки на стор. 1 цієї інструкції.

II. Кріплення й інструменти

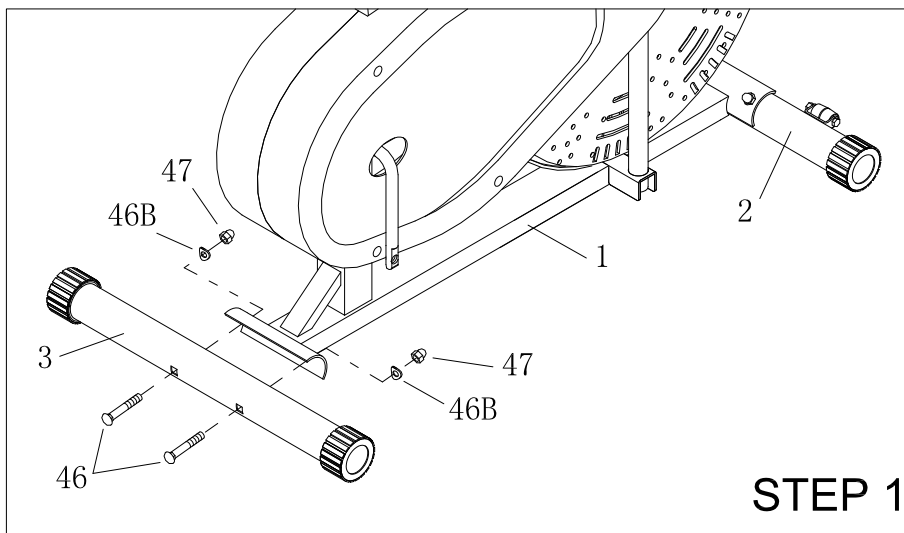


III. Збирання

Крок 1

Установіть нижні трубки (2 - передня, 3 - задня) на основній рамі (1) за допомогою двох болтів із квадратним підголовком М10Х57 (46) і двох глухих гайок М10 (47).

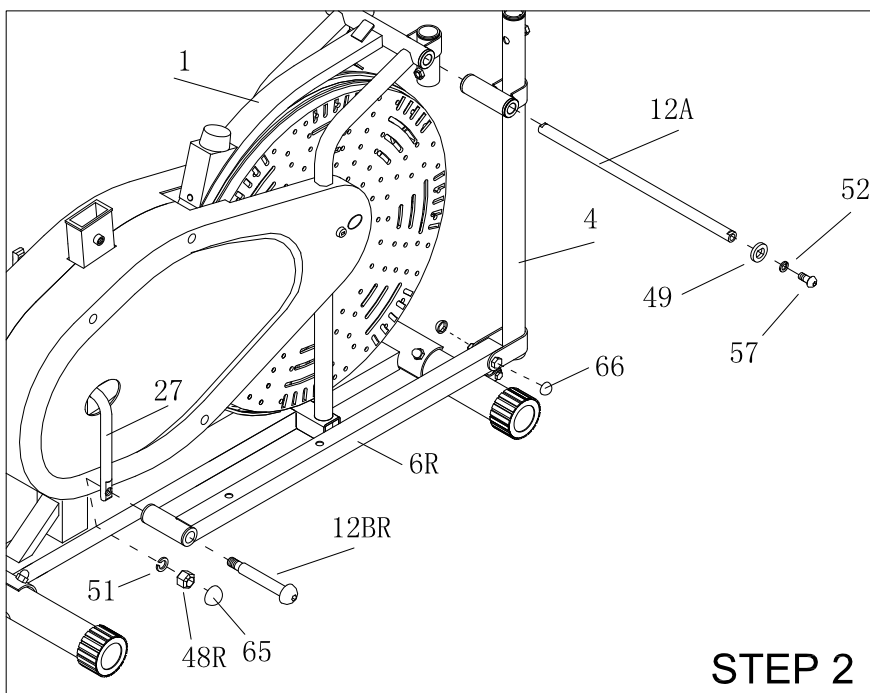
Прим.: На передній трубці (2) установлені вальці для переміщення тренажера.



Крок 2

(1) Просуньте вісь рукоятки (12А) через з'єднувальну трубку (права - 4, ліва - 5) і основну раму. Потім установіть Д-подібні шайби (49) і пружинні шайби (52) по обидва боки й щільно закрутіть шарнірний болт.

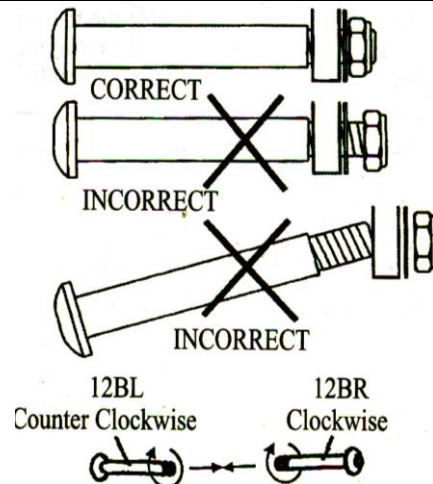
Прим: З'єднувальні трубки різні з кожної сторони (права - 4, ліва - 5). З'єднувальна трубка встановлена правильно, якщо її горизонтальна трубка, приварена до верхньої частини з'єднувальної трубки, звернена до заднього краю тренажера.



(2). Просуньте шарнірний болт педалі (12BR, 12BL) через pedal tubing (правий - лівий - 6L). Вставте шарнірний болт у колінчастий важіль (27), уже встановлений на основній рамі; якщо необхідно, використовуйте WD40 або вазелін для зменшення тертя. Закріпіть шарнірний болт із іншого кінця за допомогою пружинної шайби 1/2" (51), гайки 1/2" (48R, 48L), і ковпачка (65).

УВАГА

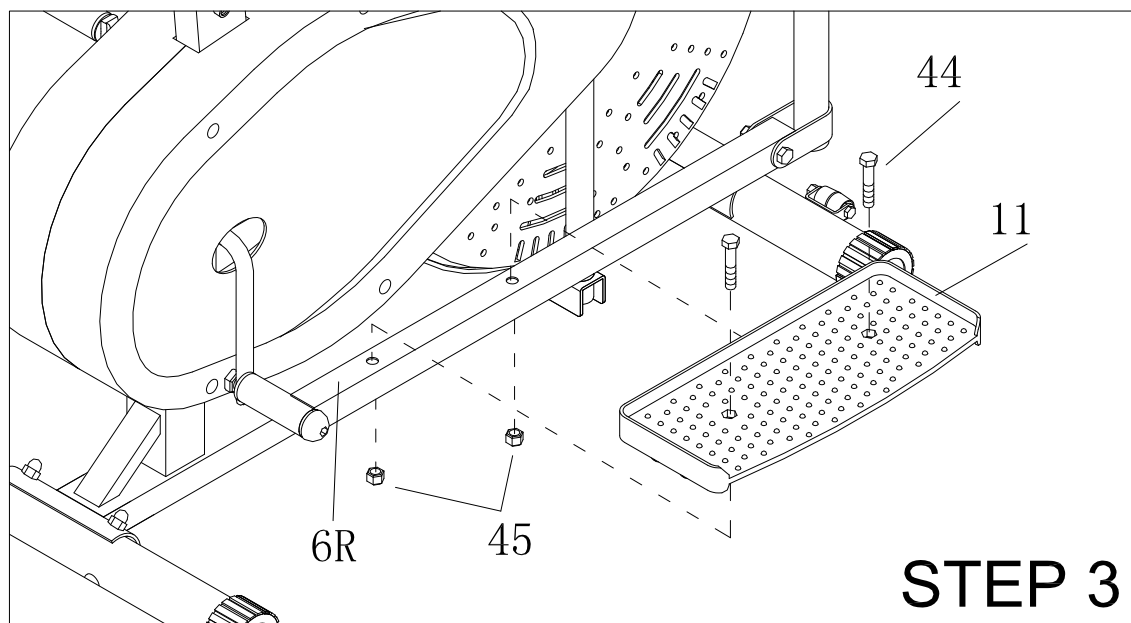
1. Під час цього кроку тримайте деталі (12BR і 12BL) як показано на рисунку. Неправильні положення відзначені закреслюванням. Деталі (12BR і 12BL) повинні бути горизонтальні, інакше їх не можна буде вставити в колінчастий вал.
2. На ободі усередині гайки (48R і 48L) видна пружинна шайба (51). Гайка повинна повністю увійти в цю пружинну шайбу.



(3) Закрутіть гайки (46) і болти (56) ковпачками (66) у передній частині трубок педалей (6L і 6R).

Крок 3

Прикріпіть педаль (11) до трубки педалі (6L і R) за допомогою чотирьох болтів M10X45 (44) і чотирьох гайок M10 (45).



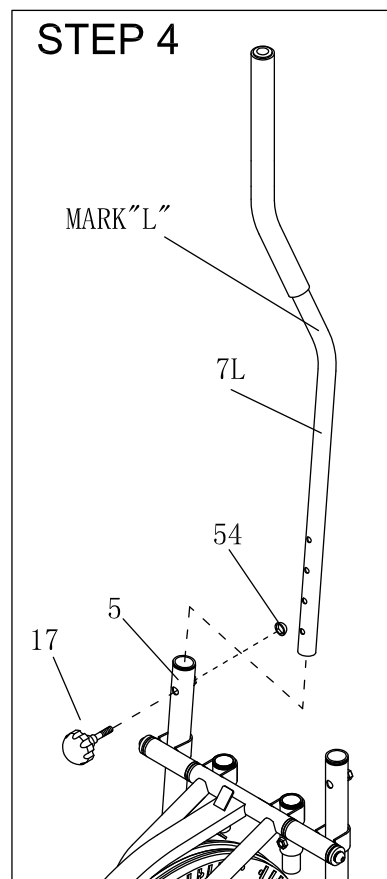
Крок 4

Під час тренування можна легко змінювати положення рукояток (7L, 7R) в 2-х режимах: подвійної дії й фіксованому.

Режим подвійної дії: Щоб рукоятки рухалися разом з педалями, прикріпіть їх до з'єднувальних трубок.

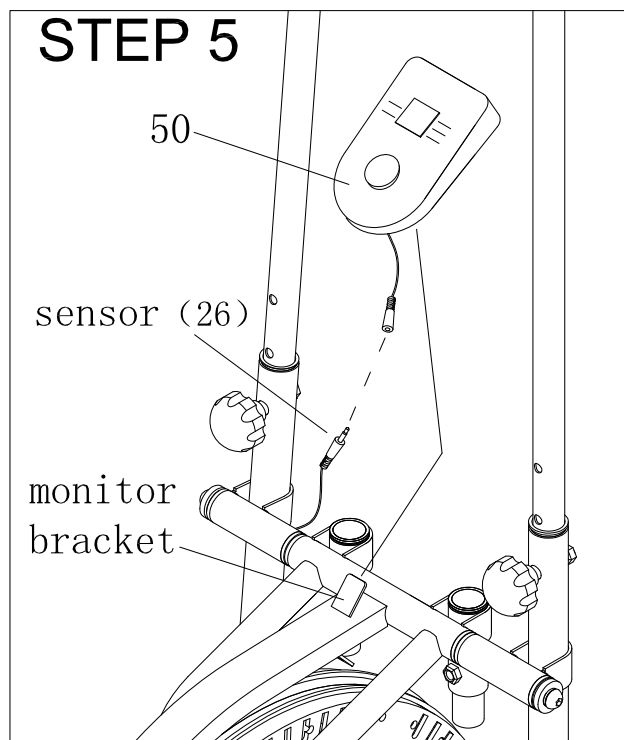
Виберіть потрібну висоту, переконайтеся, що обидві рукоятки встановлені на одній висоті. Закріпіть кожну рукоятку маховиком (17), потім установіть ковпачок (54) на іншому кінці маховика (17). Див. Крок 4.

Фіксований режим: Щоб зафіксувати рукоятки, прикріпіть їх до трубок на основній рамі між з'єднувальними трубками.



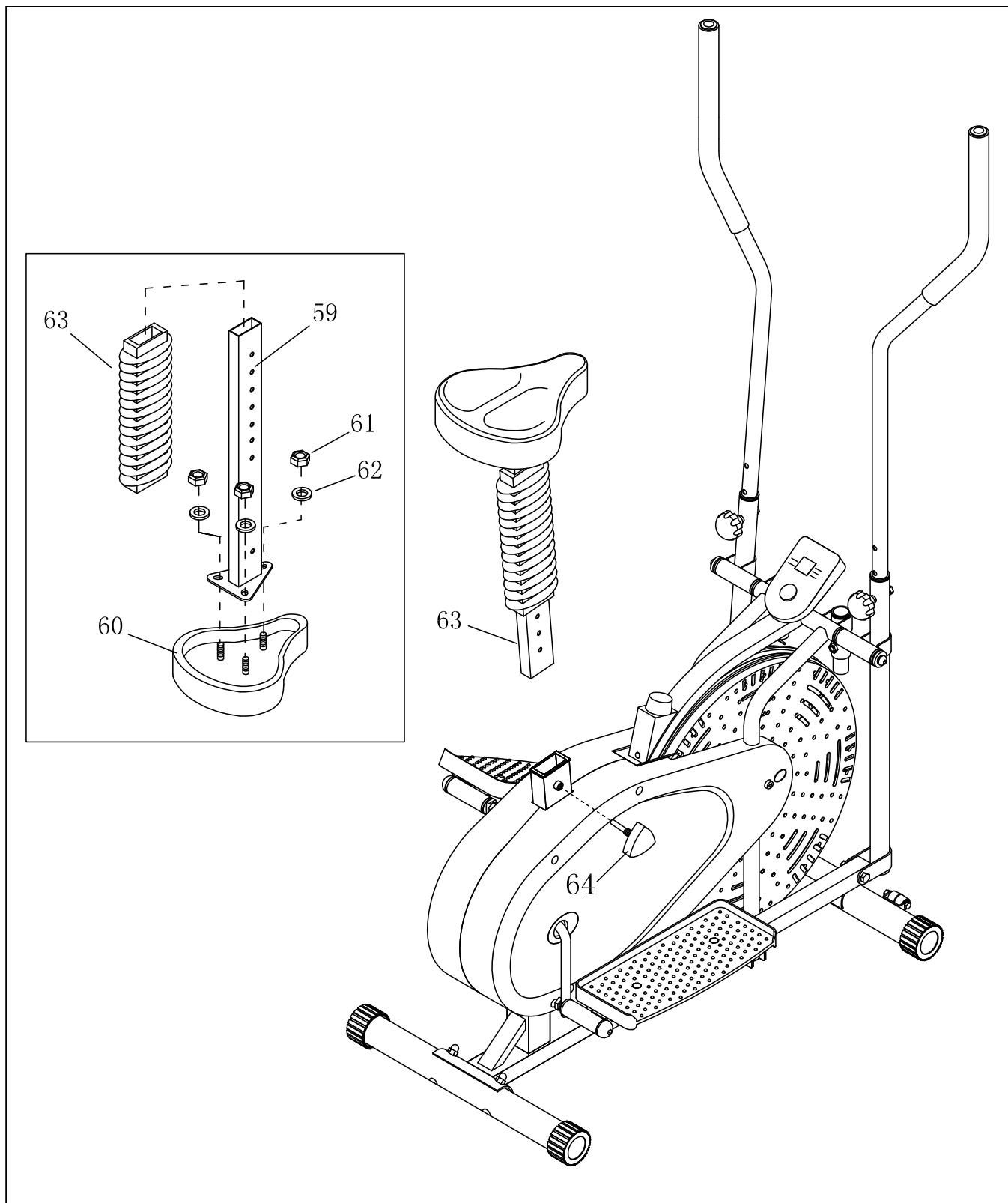
Крок 5

1. Підключіть провід датчика (NO26) до комп'ютера (50).
2. Установіть комп'ютер (50) на кронштейн.



Крок 6

1. Закріпіть сидіння (60) на кінці трубки сидіння (59) за допомогою 3-х пружинних шайб (62) і 3-х нейлонових гайок (61). Надягніть гофровану трубку (63) на трубку сидіння (59).
2. Вставте трубку сидіння (59) і гофровану трубку (63) у трубку, розташовану позад тренажера. Відрегулюйте висоту сидіння за допомогою тригранного маховика (64).



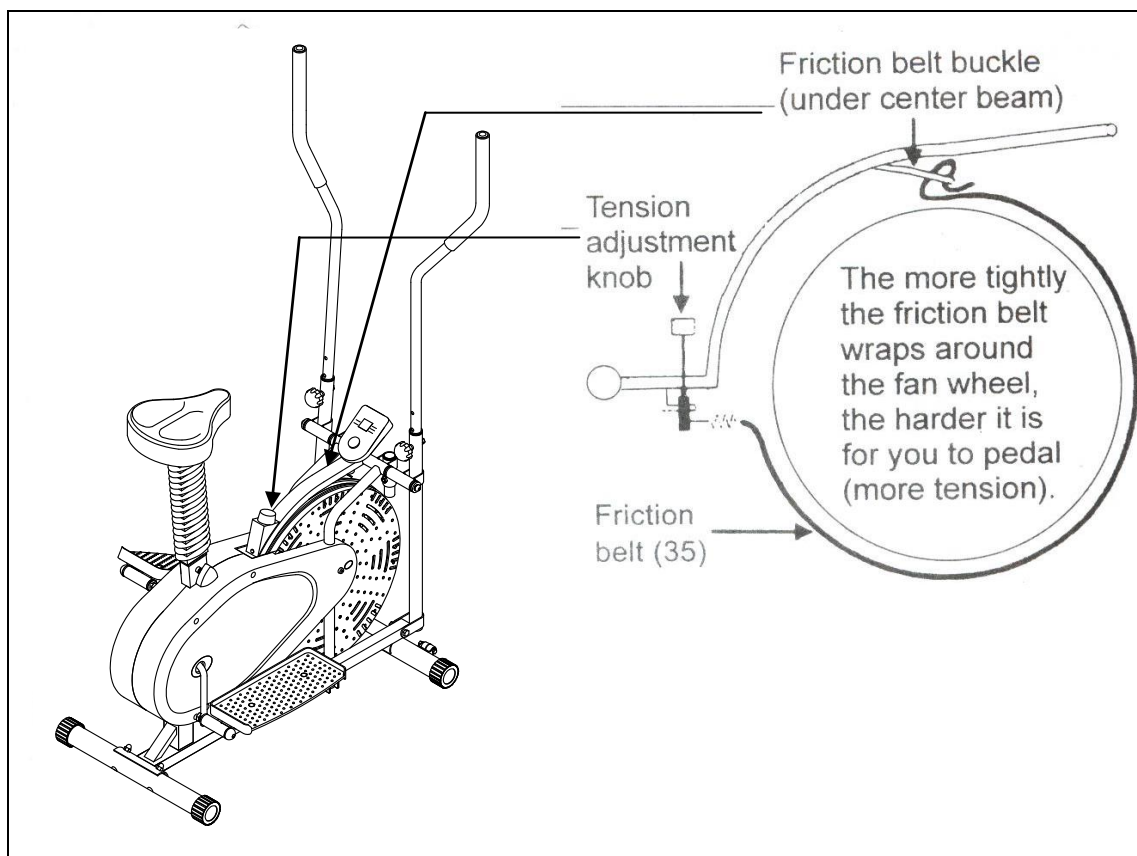
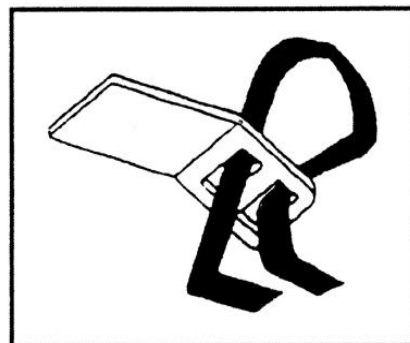
IV. Регулювання натягу

Після збирання центральної рукоятки збирання тренажера закінчено. Перед першим використанням слід відрегулювати натяг.

На початку тренування просто повертайте регульовальний маховик, розташований зверху в центрі. При обертанні маховика за годинниковою стрілкою, натяг збільшується. При обертанні маховика проти годинникової стрілки, натяг зменшується.

Для більш точного регулювання можна ослабити або натягнути пас, підтягнувши його на пряжці.

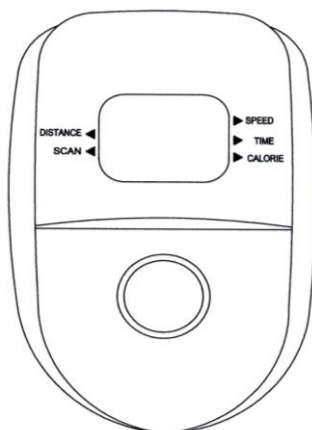
Спочатку поверніть маховик так, щоб повністю ослабити натяг. Потім підтягніть пасок на пряжці в районі основної рами, під плоскою балкою зверху в центрі. Чим довший пас, тим менше його натяг. Після цього знову відрегулюйте натяг паса за допомогою маховика.


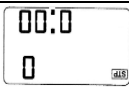





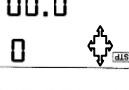

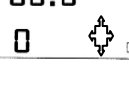


Тренажер має зворотний хід

Обертання педалей уперед розвиває чотириглаві м'язи (передні м'язи стегна), а обертання педалей назад розвиває підколінні сухожилля (задні м'язи стегна).

VI. ФУНКЦІЇ ВИМІРЮВАЛЬНОГО ПРИЛАДУ



		Distance: При натисканні на цю кнопку відображається Дистанція пройдена в км або милях.
		Scan: При натисканні відображаються всі функції - швидкість, час, калорії й Дистанція .
		Speed: При натисканні на цю кнопку відображається швидкість .
		Time: При натисканні на цю кнопку відображається час тренування.
		Calorie: При натисканні на цю кнопку відображаються спалені під час тренування калорії .

Натисніть «**Mode**» для перемикання функцій – Distance / Scan / Speed / Time / Calorie
Натискайте «**Mode**» протягом 3-х секунд для обнуління всіх функцій і даних.

Примітка:

1. Якщо комп'ютер не одержує сигнал протягом 2-х хвилин, екран комп'ютера вимкнеться й усі дані обнуляться
2. Вимірвальний прилад працює від 2-х батарейок по 1,5 Вольт.

ВПРАВИ НА РОЗІГРІВ І РОЗСЛАБЛЕННЯ.

Успішне тренування обов'язково містить у собі вправи на розігрів і розслаблення. Проводьте повні тренування принаймні 2 – 3 рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через кілька місяців Ви зможете збільшити кількість тренувань до 4 – 5 разів на тиждень.

Вправи на розігрівання є невід'ємною частиною Ваших тренувань, і починати Ви повинні з них. Такі вправи розігрівають і розтягують м'язи, збільшують циркуляцію крові й кількість ударів пульсу, насичують Ваші м'язи киснем, підготовляючи в такий спосіб Ваше тіло до більш енергійних тренувань. Після тренування на тренажері повторіть ці вправи для зменшення болі в м'язах.

Ми рекомендуємо такі вправи на розігрівання й охолодження:

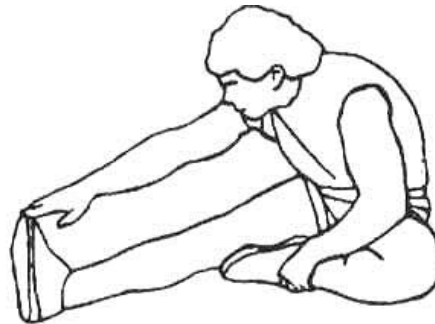
1. Вправа на розтяжку м'язів внутрішньої сторони стегон.

Сядьте на підлогу, з'єднавши ступні ніг і розвівши коліна в сторони. Присуньте ноги якомога ближче до області паху. Обережно опустіть зігнуті коліна до підлоги й протримайте їх у такому положенні, порухавши до 15.



2. Вправа на розтяжку підколінного сухожилля.

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Порахуйте до 15. Потім відпочиньте і повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.



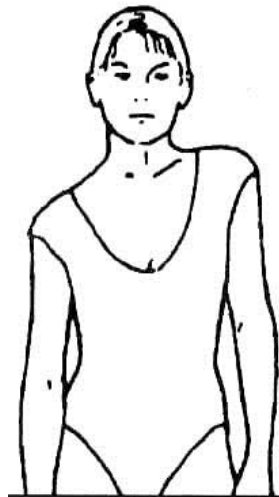
3. Оберти головою.

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, підніміть підборіддя вгору, відкривши рот. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



4. Вправа для плечей.

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.

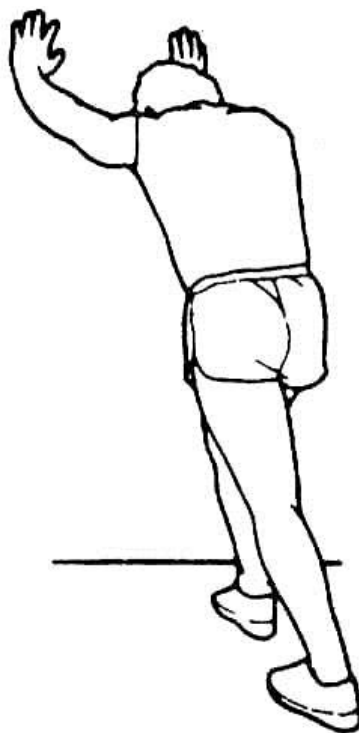


5. Вправи на розтяжку бічних м'язів.

Розведіть руки в сторони і піднімайте їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище. Відчуйте, як тягнеться Ваш правий м'яз. Повторіть вправу з лівою рукою.

6. Вправа для литок.

Обіпріться руками об стіну, поставивши ліву ногу перед правою. Тримайте праву ногу прямою (ліва нога на підлозі); потім зігніть ліву ногу й нахиліться вперед, стегна рухаються до стіни. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.



7. Торкання руками пальців ніг.

Повільно нахиліться вперед у талії, розслабивши м'язи спини і плечей. Намагайтеся торкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче і порахуйте до 15.

